

# きょうと シルバーだより

No. 82 新緑号 令和3年5月



(写真：「藤棚」 武久 辰雄会員撮影)

地域紹介

〔西京区〕

KSRだより

ふれあいの小窓

事務局だより

入会キャンペーン実施

緊急時の連絡先

人事異動

定期総会について

会費の納入方法の変更

公益社団法人 京都市シルバー人材センター

## 《 西京区地域班 》

西京区は、京都市の中で最も新しい区で、1976年(昭和51年)に松尾、桂、川岡、大枝、大原野地区が右京区から分区し西京区が誕生しました。人口は147,900人で、京都市の行政区で唯一地下鉄が通っていません。その当時、洛西ニュータウン及び桂坂ニュータウンに地下鉄が通るということで脚光を浴びました。もし地下鉄が通っていたら、西京区は変わっていたと思います。

シルバー人材センターが活躍する西京区は、A地区(桂坂・嵐山・上桂・五条通以北)、B地区(洛西ニュータウン・阪急桂駅を中心とする学区・五条通以南)に分かれており、会員は468名(A地区235名、B地区233名)です。

今年の2月から始まったコロナ感染症のため、地域班活動が思うようにできず、また仕事の依頼も思うように来ていません。1日も早くコロナ感染症が解決して、元どおりの啓発活動ができますように願っています。穏やかな世の中になることを願い、会員の皆様くれぐれもお身体を大切にしてください。

西京区 : 岩城 洋一

## 《 KSR西京区月例会の紹介 》

私の所属する桂班の会場は、当時在籍されていた元会員様のご尽力で、約20年前から桂平和台町の自治会館を鍵と共に借りています。有り難いことに広い会場で、15名前後で何不自由なく行っています。遠い人も午前中お仕事の人も多数参加くださいますので、まずお礼を言ってから始めます。会議の報告の後、少し雑談と、時には参加者からお話をさせていただきます。この時期なので、約30分で終わります。

会場ですが、換気扇が3つ、エアコンが2台あり、窓は大きく四方にあって、換気をしたらお茶をいただきます。活動としては、昨年度、保健所の方をお願いして、骨密度検査を行いました。順序よくスムーズに運び、早く終わって好評を得ました。また、新聞の記事から「新型コロナとインフルエンザの症状の違い」のコピーを取り、配ったりしました。人数が少ないからこそ小回りが利くこともあります。桂班では会場をお借りしていますので、終わってから皆さんで机、座布団の片付けをして、掃除機を掛け、トイレ、水回りを掃除して点検を行い、点検用紙に記入して、町会長様宅に提出します。

会員さんが「月例会に参加してよかった。月例会を待っていた。」と思うぐらいの会にしてゆきたいと思っています。

西京区 : 村山 洋美

〈 令和3年度 〉 ～ KSR活動予定 ～

実施行事	予定日	実施内容・場所
中級研修会	・ 6月（5回） 予定	・ 堀川今出川事務所 2階会議室
料理講習会	・ 9月（6回） 予定	・ 大阪ガス
健康講座	・ 10月（4回） 予定	・ 堀川今出川事務所 2階会議室
掃除講習会	・ 11月（4回） 予定	・ 堀川今出川事務所 2階会議室
ブロック長研修会	・ 12月16日（木） 予定	・ 堀川今出川事務所 2階会議室
ボランティア活動	・ 8月 / 2月 予定	・ タオル寄贈

## 私の健康法

私は、早朝のお不動山の階段上りやラジオ体操に始まり、家庭菜園の他にも健康や安全を一番に考えた活動的な趣味で毎日を楽しんでいます。例えば、2月下旬のある日、友人と逢坂山から音羽山、牛尾観音へ登山とトレッキングに行った日のこと。その日は午前6時に家を出て国際会館駅へ向かい、地下鉄で山科駅まで行きました。山科駅を午前8時に出発して四ノ宮、山科疏水、藤尾から小関越えへと向かい、峠上部から東海自然歩道に入り、長等山の背後から逢坂山（324m）に着きました。ここからは琵琶湖方面が一望できます。その後下山に入り1号線、蟬丸神社より少し上の東海自然歩道の陸橋を渡り、音羽山（593m）に向かいました。登りは階段が主で大変きつく、体にこたえました。ほぼ登り切った所からはしばらくトレッキングで頂上に向かいました。ここからの見晴らしは大変広く、山科、宇治、京都市内、比叡山方面が一望できます。しばらく眺めた後下山し、途中の牛尾観音で昼食を済ませましたが、山内は数年前の風水害で荒れており、いまだに爪跡が残っていました。その後、京阪追分駅に向かいましたが電車は出発したところで、結局、山科駅から乗車し、午後3時30分頃に帰宅しました。帰宅後は、家庭菜園での夏野菜苗育成中の温床点検や愛犬柴3匹の散歩で1日が終わりました。

## 観光都市，京都に住んで

私は，上京区の西陣で育ちました。「北野天満宮には，どう行けばいいですか。」と，よく道を尋ねられたものです。

梅と紅葉の名所で名高い「北野天満宮」の紙屋川沿いの御土居ですが，昔は自由に出入りができ，友達とおしゃべりを楽しむ場所でした。また，今は駐車場となっている広い敷地では，木々や灯籠を利用してかくれんぼや鬼ごっこをしていました。

また，実家からほど近い「千本釈迦堂」では，本堂の床下に潜ってかくれんぼをしたり，境内の広い敷地で自転車に乗る練習をしたりしました。

どちらも有名な神社仏閣ですが，私の幼い頃の懐かしい遊び場でした。今では，実家周辺にも民泊が増えてきました。スマートフォン片手に目的地を探す姿に，新しい時代を感じます。

現在私は，右京区の妙心寺のすぐ近くに住んでいます。少し前まで，国内外の観光客の方々が，家族や友人たちと楽しそうに散策する姿を，毎日のように見ていました。

また，電車やバスの車内で観光客の方々の会話が聞こえると，方言やアクセント，言語から「何県の人かな？」「国はどちら？」と，考えるのも楽しみでした。しかし，この頃は新型コロナウイルスの影響で，賑わいの少ない京都になってしまいました。

「観光都市，京都」に，安心安全な日々が早く訪れることを，心から願っています。

右京区　：　土江田　郁子

## 家事援助の仕事

パートの仕事を退職して，何か社会とのつながりを持ちたいと思い，会員である友人の助言もいただき，思い切ってシルバー人材センターを訪れて3年近くになります。加入後，すぐに家事援助のお仕事をいただきましたが，全く経験がなく，しばらくは余裕がなく反省ばかりの日々の連続でした。しかし，発注者の方の優しさや何時も笑顔で支えていただいて，本当に感謝申し上げます。

まだまだ勉強することが多く至りませんが，仕事が終わったときの心地良い疲れを少しずつ感じられるようになった今日この頃です。人々との出会いを大切にして，これからも笑顔で心身共に健康で頑張りたいと思います。

西京区　：　寺山　富子

## ヘルパーとして働くということ

定年退職後シルバー人材センターにお世話になって17年目、年齢も考えずよくここまでやってこられたものと思う。今まで仕事をせずに生きることには無縁であった。その中で自身の人間性が築けた感があり、良い試練・経験であったと、幸せに思い感謝している。

まずヘルパーとして、利用者さんと仕事の内容・範囲を決め、自分の中でこれから保つべきスタンスと心の持ち方「自分自身の基本となる考え方をしっかり持ち、心を尽くして働ける自分を提供する」を基盤としての始動である。仕事の中で何かショック・イライラ・怒りや変化を感じたときは、「ちょっと待て」とまず冷静に自分を保ち、立ち止まって考えてみることであった。相手のあるときは、自分を相手の立場に置いてみる。そうすることで納得できたり、それができずに話し合うことで時を経ず解決し、再び清々しく穏やかな気持ちで働けるのであった。

こうしてやってきたことが今まで続けられた要因だと感じ、常に人・出来事に対する注意深い心の持ち方にかかっていると思うのである。そして、仕事をする限り「こんなものだとあきらめたらおしまいだ」を心に、できるだけラクな方に傾かず「やる気」を保って一人ぼっちになってしまった人生ながら楽しんで生きてこられた。

終盤を迎えた今、使う者・使われる者がお互いに心を交わし、相手を思いやる心を忘れず大切にしながら、自分を育ててくれた仕事を全うしたいと願っている。

伏見区 : 堀口 幾恵

## 災害（東日本大震災から10年）

震災後、私は息子と共に早朝、宮城県気仙沼へ車で向かった。海岸線を走り、夜現地に着いた。気仙沼で見た景色は、無気味な波の音と破壊された建物、そして巨大な船が民家のそばに乗り上げられていたものだった。私はぼうぜんとして立ち尽くし、暗闇の中で大勢の人たちが苦難の日々を過ごしていくことになるだろうとの思いで、私の頭の中が無我夢中で震えていました。

石巻には親戚の家があり、子供の頃電車で長い時間を掛けて遊びに行った思い出があるが、その家も津波で跡形もなくなり、町の明かりも消えていた。

石巻から私の故郷の茨城県水戸へ立ち寄り、不安ながら大洗海岸に向かったが、やはり津波で悲惨な状況になっていた。

岩手、宮城、福島、茨城、4つの県を津波が襲ったのです。

私はまた、将来起きるであろう津波への対策に建設的な考えを持って、様々な人が意見を述べられたら犠牲者も少なくなるだろうと思った。

西京区 : 萩谷 敏子

## 人生いろいろ

最近では90歳から100歳位まで生きられる方も多くおられますが、身体に何か問題があれば意味がありません。健康で何の不自由もなく、楽しい日々を送れることが大切ではないでしょうか。健康を保つためには、日々努力して体力を付けなければと思います。

方法は色々あります。ジムやプール等に行くのも一つの方法ですが、近くを散策し自然を楽しみながら、3,000歩から5,000歩程度歩き、足腰を鍛えることが良いと思います。それに加え、脳の活性化を。何も考えずに1日ボーっとしているのは、あまりよくありません。毎日規則正しい生活を送り、多少なりとも社会に貢献しながら楽しい人生を送りたいものです。

山科区 : H・B

事務局だより

### 入会キャンペーンを実施しました

令和3年1月～3月を入会キャンペーン月間と位置付け、会員増強に取り組みました。また、毎週金曜日に本部・東部支部・北部支部において開催している入会説明会に加えて、3月20日(土・祝)にロームシアター京都において、臨時入会説明会を2回開催しました。

今回の取組でも、会員の皆様にご協力いただきました。今後とも、会員増強のため、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 緊急時の連絡先（携帯電話番号）について

事務局の業務時間外（夜間・休日）に、緊急の用件で連絡が必要になったときは、次の携帯電話に連絡してください。

	連絡先・携帯電話番号		連絡先・携帯電話番号
本 部	090-6676-6853	北 部 支 部	090-3978-6848
東 部 支 部	090-6678-5342	全支部共通	080-4014-8376

緊急の用件とは：

- ・就業中の大怪我、就業先と自宅との往復の途中での交通事故
- ・就業先に損害を与えたり、市民の方に怪我をさせた場合 など急を要するとき。

## ◆◆安全・適正就業に関する標語を募集します◆◆

シルバー人材センターでは、7月を「安全・適正就業強化月間」と定め、安全・適正就業に係る意識の高揚を図る取組の一環として、会員の皆様から安全・適正就業に関する標語を募集します。応募作品は、京都府シルバー人材センター連合会に提出いたしますが、応募多数の場合は、事前選考のうえ提出いたします。(同連合会における審査の結果、入賞者には表彰が予定されています。)

応募締切は、5月31日(月)です。応募又はお問い合わせは、本部総務課(TEL821-2013)までお願いいたします。

※ 標語の形式は決まっているわけではありませんが、右記のような5・7・5の形のものが多いようです。参考にしてください。

(標語例)

- ・ 作業前 安全確認 念入りに
- ・ 焦らずに ゆとりを持って 始めよう
- ・ 慣れた作業 「いつもと同じ」が 事故のもと

## ◆◆新型コロナウイルス感染症への対応について(注意喚起)◆◆

新緑の季節となってまいりました。今後、ワクチン接種も増えてくると思われますが、会員の皆様におかれましては、日常生活において3密(密閉・密集・密接)の回避、マスクの着用、こまめな手洗いの徹底など、基本的な感染防止対策に引き続き努めていただき、健康にお過ごしいただきますようお願いいたします。

なお、会員の皆様ご自身の感染・濃厚接触が判明した場合には、発注者等への事後の対応が必要になるため、ただちに当センターにご連絡いただきますようお願いいたします。

## ◆◆人権の尊重について◆◆

これまで職場や地域など、社会の様々な場面で人権啓発の取組が行われてきましたが、残念なことに、今なお偏見や差別に基づく発言等がなされることも見受けられます。こうした行為は他人の人格や尊厳を傷つけるものであり、決して許されるものではありません。会員の皆様におかれましても、こうしたことのないようお願いいたします。

## ～事務局の人事異動を行いました～

- ◆令和3年4月1日付けで人事異動を行いましたので、お知らせします。(係長以上)  
総務課長 水島 克全(新任)  
業務第1係長 羽田野 進一(昇任)  
北部支部副支部長 寺田 昌代(異動)

## 令和3年度定期総会について

日時 : 令和3年5月27日(木)  
午後2時から(開場 午後1時30分)  
場所 : ロームシアター京都 サウスホール  
左京区岡崎最勝寺町13  
TEL 075(771)6051

定期総会のご案内(議決権行使書・委任状)は、郵送でお届けします。なお、新型コロナウイルスの感染防止のため、ご出席の際は、マスクの着用等、基本的な感染防止対策にご留意いただきますようお願いいたします。ご欠席の場合は、必ず議決権行使書又は委任状の提出をお願いいたします。議決権行使書又は委任状は、必要事項をご記入いただき、そのまま投函してください。切手を貼っていただく必要はありません。

## 会費の納入方法の変更について

令和3年度も当センターの会員を継続する場合、5月末までに年会費を納入する必要があります。令和2年度までは、地域班の班長が配布した京都中央信用金庫(以下「中信」という。)の振込用紙を使用して中信の本支店の窓口で入金手続きをお願いしていました。

しかし、中信の事情により、令和3年度からこの納入方法を変更せざるを得なくなりました。

令和3年度からは、会員の皆さん宛に郵送された払込票を使用してコンビニエンスストアで入金手続きをお願いいたします。

要は、当センターの会費は、郵送されてきた払込票をコンビニエンスストアに持って行って、年会費1,200円を支払うという納入方法に令和3年度から変更されるということです。

コンビニ払込票は、4月下旬から会員の皆さんに発送します。

会員の皆さんには、ご理解、ご協力賜りますようよろしくお願いいたします。

## 編集後記

花の季節を過ぎ、新緑の頃を迎えております。まだ予断を許さないコロナ禍の中、令和3年度シルバーだより新緑号を発刊することができましたことは、会員の皆様のご協力によるものと厚くお礼申し上げます。

例年ですと新年度に向けての諸行事があるのですが、昨年に続き、今年も中止となりました。世の中が一日も早く元の生活を取り戻し、会員の皆様の生活が以前のような活気のある毎日となりますようにと願っております。

今年度も「シルバーだより」に会員の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

令和3年5月1日  
発行  
公益社団法人京都市シルバー人材センター  
〒604-8437  
京都市中京区西ノ京東中合町2番地  
TEL : 821-2013 FAX : 821-2020