

きょうと シルバーだより

No. 85 新緑号 令和4年5月



(写真：「蹴上のつつじ」 武久 辰雄会員撮影)

地域紹介

〔東山区〕

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

堀川今出川事務所の

移転について

公益社団法人 京都市シルバー人材センター

《 東山区地域班 》

東山区は、昭和4年に下京区から分区し誕生した区です。その後、昭和51年に東山区から山科区が分区しました。京都市では、人口の最も少ない区で、面積も、下京、上京、中京に次いで4番目に小さい区です。また、高齢化率が京都市11行政区中一位で女性の割合が一番高く、20歳前後の女性の比率が他区より高いという特徴があるそうです。これは、区内に複数の女子大があることからのようです。

皆さんご存知のように、東山区には多くの有名な社寺があり、観光客の多いところなのですが、近年はコロナ禍の影響を受けめっきり訪問客が減少し、そのせいでシルバー人材センターも業務の受注が大きく減少しているようです。このシルバーだよりがお手元に届くころには、少し落ち着いた状況になっていることを祈っています。

東山区の地域班の自慢話を少し。ここ何年も会員の人数は100人を少し切ったあたりで推移しており、小さな地域班で会員の平均年齢も高いのですが、いろいろな行事を行うと、出席率は他区に比べ、高いのが自慢。もう一点、東山区地域班では、10年以上前から、ボランティア清掃を毎月一度行ってきました。これも、近年、高齢化のせいで、参加者がやや減少気味ではありますが、続けることに意義ありと、何とか頑張っています。新しく参加してくれる人大募集中です。

東山区長：前田 徳三

《 KSR東山区月例会の紹介 》

東山区のKSRの会員は9名で会員数の一番少ないブロックになります。

毎月開いていた月例会も、コロナ禍の中、2年余り通常通りの月例会を開くことができませんでした。

そのような中、今年1月の月例会はいつもと場所を変えて開催することができました。

東山ブロックの会員の方は京阪沿線の方が多いため、交通が便利で感染対策も十分な場所を選んで開催しました。

そのせいか今まで出席できなかった方も来てくださり、皆さん楽しそうに会話しておられたのがとても印象に残っています。

暗い長いトンネルの向こうに光が見え隠れしている、会員の皆さんもそのような日常にオアシスを求めていたのかもしれない。

コロナ禍の中、一時も早くトンネルから抜け、明るい光のもとに出られますよう願っています。

東山区：福田 治枝

(山岡莊八著)も読んでみようと計画しています。

「源氏物語」では、後半の宇治十帖で宇治がどのように描かれているか期待が膨らみます。宇治はすぐ近くですので、読み終えた後、現地へ改めて訪れると新しい発見があるのではと期待しています。

「徳川家康」は三河や遠江が主な舞台となりますので、旅行気分を訪れてみるのもいいかと思っています。

何もすることがないなんて言っていないで。愉しみは広がるばかりです。

伏見区：T. N

<継続は力なり>

先日、親しい友人と会う機会があり、いろいろと話に花を咲かせ、久しぶりに楽しいひとときを過ごした。

話題は他愛ないことから始まり、歳相応に、認知症や健康的なこと、これからの生き方などだったが、その中でも「長寿」の話に及んだとき、友人から江戸時代の儒学者貝原益軒の話になり、益軒の「養生訓」では、83歳のときに、まだ夜に細字を書いたり読んだりし、歯も一本も抜けていないと、かくしゃくとした自身の様子を綴っていたという話を聞いた。

当時は電灯もなく、日常の食べ物も今のものと比較できないようなお粗末なものであったろうし、大半の人の寿命がたぶん50から60歳くらいまでだったのではないだろうか？

ほの暗いロウソクの明かりで書物を読み書きしていた時代に、83歳でかくしゃくと生きていられることといい、そのようなことができたことには驚かされた。

「養生訓」の細部には興味があるが残念ながら今のところ読む機会がない。益軒が何歳まで生きたかも分からないが、これから察するとこの時代でも健康長寿は世の関心ごとであったことが窺える。

ただ、長寿は誰もが願うこと、私もその一人であるが、人生長生きすればよいというものでもない。ただ一つの生命体として生かされた結果の長生きでは単なるこの世に長く生存したことに過ぎないし、人間としてどう生きるべきか自らの意思でよりよい生き方をしてこそ真の長寿に値するものだという考え方もある。

それはさておき、高齢化時代を象徴する用語の一つとして、この数年前から頻繁に病院や区役所の健康に関する窓口には「フレイル」という言葉がよく使われているのを見かける。

「筋力や認知機能の低下など」、老化の兆候が増えることを意味する言葉だそうだが、特に「疲れやすく何をするにも面倒とか」、「体重が以前より減ってきた」、「お茶などでもむせやすくなった」など、このような症状が気になれば、「フレイル」に対する注意が必要とのことである。

対策のポイントは、「運動」、「栄養・口腔」、「社会参加」が効果的という。これらは健康に関する窓口で相談したりして自分に合うよう工夫し実行すれば「フレイル」の予防・改善に役立つのではと思うが、何事もわずかの期間試して効果がないからと諦めては何にもならない。大切なのは粘り強く継続し続けることだろう。

何年前かに読んだ本で、諸説はあるが、元世界最高齢で120歳と237日生きたと言われている泉重千代さんの「長寿十訓」に感銘を受けたことを思い出したので参考までに紹介したい。

- | | |
|------------------|-------------------|
| (1) 万事くよくよしないがよい | (6) 自分の足で散歩に出よう |
| (2) 腹は、八分めか七分がよい | (7) 自然が一番さからわない |
| (3) 酒は適量ゆっくりと | (8) 誰とでも話す笑いあう |
| (4) 目ざめたとき深呼吸 | (9) 歳は忘れて考えない |
| (5) やること決めて規則正しく | (10) 健康はお天とう様のおかげ |

これを毎日継続して続ける、これが長寿できた証なのでしょう。まさに「継続は力なり」です。くれぐれも三日坊主にならないように。

西京区 匿名希望

<家庭菜園の1年>

私流の野菜を中心とした畑について紹介したいと思います。

退職を前にして野菜作りをしたいと思って、近所の方に声を掛けておいたところ、1枚の休耕田を8名で分割し、30坪程度となりますが、使われますかと言われたので、早速お願いしました。それから、早くも十数年経ち、現在では、共同使用のビニールハウスも入れて100坪近くとなり、あれこれと忙しくなりました。

私がこだわっているのは、まず、雑草はマメに抜き清掃する、たい肥は、雑草、野菜くず、米糠、油かすを使い、波板で囲い、2箇所で作ることです。苗は買わず、種から栽培。耕運機は使わず、スコップ、鍬類を使い、手作業で行っております。体力的には大変しんどいのですが、やってみると案外楽しくおもしろいです。

1年の初めの1月は、畑に秋に収穫していない野菜(大根、白菜ほか)が残っているほか、晩秋に植えた春の菜花が伸びてきています。この菜花はからし合えにすると最高です。時期を2回に分けて作っているのので、4月近くまで楽しむことができます。

そして、1年の土作りが始まり、春夏の時期に植えた箇所の土を掘り返し、もみがら、米糠ほかを入れ、消石灰で消毒し、たい肥を入れます。2月の下旬には、じゃがいもの植え付け、数種類の春野菜や3種類のねぎ類の種まきもします。

3月に入ればビニールハウスでトンネル状に作った苗作りポットで、トマト、ナス、きゅうりほかの数種類の夏野菜の栽培のスタートです。

これから以後は、毎日、苗床の夕方に厚い布掛けをし、早朝に外す作業をしばらく欠かすことができません。また、里芋、ズイキ、土しょうがの植え付けも4月に入れば行います。また、古ねぎの分球の植え付け、苗作り、夏野菜の植栽は、5月5日過ぎてから行います。

土地の農家の方から、祭までは、遅霜が降りることがあると言われており、しばらく注意する必要があります。成長して6月中下旬近くから、ナス、きゅうり、トマト、少し遅れて、ゴーヤ、冬瓜、オクラほか収穫できます。

なかでも、きゅうりは5月、7月、8月に分けて作り、多くを大量の塩と重い石でしっかりと漬け、秋から冬にきゅうりのキューちゃんを作ります。友人たちにはおいしいと評判がよく、この時期には期待されています。

7月は秋野菜の土作りを行い、9月に入り、種まき、植え付けを行いますが、その時期は害虫が大変多く、9月から10月の初めまでは、虫よけに使う寒冷紗やいくばくかの農薬は欠かすことができません。特に、白菜、大根などは手間がかかります。

7月15日は正月用の葉牡丹の種苗作り、そしてニンジンの種も8月に蒔きます。

8月下旬にはねぎの苗を干し、9月に植え付けします。また、タマネギの苗作りもスター

トです。

私がこだわっているのは、ぬか漬け、葉牡丹作りです。

たくわん用の大根の先がねずみのしっぽのようになっているねずみ大根を11月中旬より天日干しで10日程度し、柿、みかんの皮、とうがらしなどとぬか漬けにします。

また、堀川ごぼうも作ります。

7月15日に種植え付けをした正月用の葉牡丹は近所の神社の門松と一緒に、またはお寺で飾ってもらっています。残りは友人に譲っています。

あとは畑の清掃をして1年の終わりとなり正月を迎えます。その他、菊の栽培も、長らく自宅で行っています。

事務局だより

入会キャンペーンを実施しました

令和4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21日（月・祝）にハートピア京都において、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 などで急を要するとき。

＝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。昨年度は当センター会員が優秀賞に選ばれ、7月30日に表彰式が行われました。）

応募締切は、5月19日（木）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）

- ・ 「大丈夫」 ゆるむ心に 出来るスキ（昨年度優秀賞作品）
- ・ 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。3回目のワクチン接種も終わられた方も多いかと思われませんが、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4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。

事務局長補佐	山村 敏雄（新任）
業務課業務第一係担当係長	高木 教夫（新任）

令和4年度定期総会について

日時 : 令和4年5月30日(月)
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)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、必ず議決権行使書の提出をお願いいたします。議決権行使書は、必要事項をご記入いただき、そのまま投函してください。なお、新型コロナウイルスの感染状況により、会場が変更されることがあります。

堀川今出川事務所の移転について(お知らせ)

堀川今出川事務所は、令和4年5月16日(月)から、福祉・家事援助サービスや子育て支援、観光ガイドなど市内一円を担当とする事務部門を紫明事務所(北部支部事務所内併設)に、会員の作業室や会議室などを船岡事務所(北区紫野下築山町20(元市楽只保育所船岡分園))に、機能を分散して新たにスタートします。

なお、ばあばサービス ピノキオは、一時休業させていただきます。

編集後記

会員の皆さまいかがお過ごしでしょうか?新型コロナウイルス感染が発生して2年経ちましたが、いまだに終息の兆しが見えず、つい最近までは、オミクロン株が猛威を振っておりました。私たち高齢者にとっては感染すれば重症化する可能性があると考えられており、不要不急の外出の自粛が一番ですが、家に閉じこもってれば筋肉が衰え体力が低下することになります。

そこで1日1回は外に出て、散歩などの運動が必要ではないでしょうか。外から帰宅したら、手洗い、うがい、手指の消毒を必ず行うなど感染防止が大切です。

また、ステルスオミクロン株が出てきており、まだまだ油断はできません。早い終息を願いつつ、感染しないようお互いに心掛けましょう。

令和4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