



シルバー

松山

新春号

< 発行 >

社団法人 松山市シルバー人材センター
所在地 〒790-0808 愛媛県松山市若草町 8-3
TEL (089)933-7373
FAX (089)933-0131
URL <http://m-silver.sakura.ne.jp>
Eメール matuyamasc@sjc.ne.jp

目次

- P-1 表紙
絵手紙「こま」
会員 水口 一
- P-2 新年のご挨拶
白石 省三 理事長
野志 克仁 松山市長
センター役員
- P-3 年男年女新年の抱負
- P-4 設立25周年記念大会
介護保険事業
開設10周年記念大会
- P-5 女性会員会発会式
理事会の動き
- P-6 現場訪問記
クロスワードパズル
- P-7 地域班だより
清掃ボランティア
- P-8 賛助会員紹介
NPO法人 愛づる耕せ人材BANK
個人 松岡 節子
- P-9 松山ぶらり・ぶら〜り
「句碑と温泉」
- P-10 若草会だより
松山シルバー文化祭
忘年会
日帰り旅行記
- P-11 会員の広場
「良い眠り」をしていますか?
自慢の孫紹介
- P-12 事務局だより
編集後記



絵手紙「こま」

これくらいと 思う心が 事故のもと

(社)松山市シルバー人材センター 平成23年度「安全就業スローガン」最優秀作品 (松下晴一さん作)



理事長
白石 省三

初春を健やかに迎えのことで存じ、心よりお喜び申し上げますと共に、会員の皆様が、この一年穏やかに過ごされますよう御祈念申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、未曾有の災害を齎した東日本大震災と原子力発電所事故により被災された方々の支援は、国家的緊急課題として取り組まれておりますが、未だ復興への道は前途多難であり、地域住民の願いを踏まえた長期的な再建計画を取りざたされております。

このような甚大な災害により防災意識や節電意識が高まる中で、地域の絆の再構築を求める声が高まってきました。

当センターにおきましては、昨年、設立二十五周年に当たり、元気高齢者の災害時の役割と、今後の地域再生における役割について担うべき心を求めてまいりました。現在、わが国は、この他にも円高等による労働経済情勢の悪化など様々な課題が山積しております。幸い、当センターの今年度上半期の事業実績は、順調に推移して

新年のご挨拶

おりますが、昨年の通常総会で決議した「会員憲章」の徹底、公益社団法人への移行、更なる就労機会の確保など、今後の課題への対策に、会員・役職員が一体となって取り組み、その施策を講じなければなりません。そのために、地域の絆を再生すべく当センターの活動を充実し、地域包摂社会の創造と更なる事業の活性化に取り組むことを年頭の日標に掲げ、新年のご挨拶といたします。



松山市長
野志 克仁

新年明けましておめでとうございませう。

皆様方には、輝かしい新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げますとともに、平素から市政の推進に格別の御支援と御協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返ってみますと東日本大震災が思い浮かびます。未曾有の災害に日本が一丸となって復

興に取り組んでおり、本市におきましてもできる限りの支援に努めるとともに、危機管理担当部を創設するなど、災害に強いまちづくりに努めてまいりました。その様な中、サッカー日本女子代表がワールドカップで優勝したことは、日本中に大きな希望を与えてくれました。さて、超高齢社会を迎え、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会づくりが求められる中、高齢者の就労支援による生きがいの充実と社会参加の促進を図る松山市シルバー人材センターの取り組みに深く敬意を表する次第です。

本市におきましても、私達の先輩や障がい者がいきいきと暮らし、気軽に外出することができるよう、安全・安心・便利なまちづくりを推進してまいりますので、皆様方におかれましても、活力ある長寿社会の実現に向けて、より一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

終わりになりましたが、松山市シルバー人材センターの今後ますますの御発展と会員の皆様の御健康、御多幸を心からお祈りいたしまして、新年の御挨拶といたします。

謹賀新年

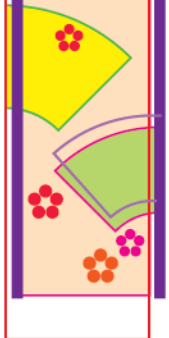


役員、会員が力を合わせ素晴らしいセンターづくりを努めます

- | | | | |
|------|---|----|-----|
| 理事 | 長 | 白石 | 省三 |
| 副理事 | 長 | 熊野 | 伸二 |
| 副理事 | 長 | 乃万 | 卓也 |
| 常務理事 | | 遠藤 | 美武 |
| 理事 | | 大原 | 英記 |
| 理事 | | 田中 | 郁夫 |
| 理事 | | 谷口 | 和枝 |
| 理事 | | 能田 | 幸生 |
| 理事 | | 橋本 | 廣重 |
| 理事 | | 日野 | ひとみ |
| 理事 | | 松尾 | 幸弘 |
| 理事 | | 中野 | 幸博 |
| 理事 | | 松井 | 正行 |
| 理事 | | 持主 | 桂子 |
| 理事 | | 森 | 孝謙 |
| 理事 | | 山本 | 昶 |
| 理事 | | 高橋 | 實 |
| 監事 | | 河野 | 啓一 |

年男年女新年の抱負

辰年生まれの会員に新年の抱負を語って頂きました



味酒C-1
濱崎 征史郎

平成十七年、健康の為にシルバー人材センターに入会いたしました。除草講習会を経て、除草班で仕事を数ヶ月、派遣事業登録説明会を受け、公共下水道接続推進業務の仕事を手始めに携わらせてもらい、大変お世話になっております。また、若草会の松山まつり野球拳おどりに参加し、楽しませてもらっています。

今年七十二の年男、年を考へ、健康に留意し、安全就業に心掛け、シルバー理念を胸に『現状維持は後退』をモットーに公私に精進したいと思っております。



桑原 A-1
粕木 茂廣

郷里愛媛県に帰省して七年目になります。シルバー人材センターに入会し、フジグラン松山で三年、そして現在、廃食用油再生燃料普及活動員として働かせて頂いて

います。年令は違っていても人生経験豊かで素晴らしい仲間にかこまれて、毎日元気で楽しく仕事をしています。歳月が過ぎるのは長いようでもアツと言う間に気がつく

と七十二歳。これからの人生に對して健康に注意し、夫婦仲良く労りあい、そして生かされている事に感謝し、働けるうちは社会に企業に貢献したいと願っています。



東雲 A
正岡 イチ子

入会して早十一年、沢山の人の出会い良き仲間にも恵まれました。「サイクルガイド」という全国初の業務に就き、テレビ出演もさせて頂きました。就業当初は罵声を浴びせられたり、威圧された

りで怖い思いもしましたが、おかげさまで今では「ご苦労様、おかけを頂けるようになりまし

日々、努力を惜しまず皆が笑顔の一年になる様頑張ります。



余土 A-1
重藤 紀弘

平成十七年にシルバー人材センターに入会し、今日に至るまで、何事もなく業務に従事出来たことを感謝しております。

現在たずさわっておりますマンションの管理人業務にもようやく慣れ、住民の方々への接遇もスムーズに行えるようになって来ました。シルバー行事を通して、新たに経験し、又新たな自分を発見できたと感じております。老いてま



桑原 A-1
池田 園子

ボランテニア、仕事、レジャーの繰り返しを行いながらの会員歴は十三年になります。多種多様の

仕事を次々と頂き忙しい歳月でした。ステキな先輩に恵まれ本当に幸せです。しかし、良い事ばかりもなく常に凸凹人生です。賢く生きて行こうと思えます。保育園で就業した時に、私の姿を見るなり大勢の園児が駆け寄って来て「ワイワイ」の元気な声があふれ、脳裏に焼き付いています。今年も脳裏に架空の動物です。宇宙を駆け回り神通力が有るとか、災難続き世間ですが、良い年で有ります様願いたいと思えます。皆様お元氣



浮穴
名本 美瑛子

シルバーに入会して十二年がたちました。そしてリメイク工房でパッチワークを始め十年近くになります。仲間を助けていたで続けてこられました。細かい事をして居る時は辛いけど、出来上がったらそれも忘れず。落ち着いたお部屋で、週一回好きな事が出来るのは楽しみです。

十年一つの事をやれば、何か良い事があると言われましたが、今年には私の年でもあるので頑張ります。新しい作品を沢山作っていき



設立25周年記念大会開催

『過去を辿り 現在を知り 未来を拓く』の大会テーマのもと、11月16日(水)松山市総合コミュニティセンターで会員・来賓・関係団体の皆様(約600名)が出席し開催しました。



記念式典

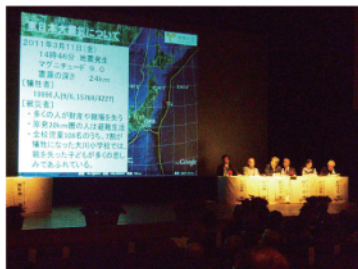
第一部 記念式典では、熊野副理事長が開会を宣言、白石理事長の挨拶につづいて、功労会員・団体への感謝状の贈呈がおこなわれ、野志克仁松山市長、寺井克之市議会議長が祝辞を述べ、来賓の紹介、祝電披露、賛助会員紹介、功労者を代表して武田英之さんが謝辞を述べたあと、会員憲章を唱和しました。

第二部 震災復興シンポジウムでは、震災復興と元気高齢者の地域社会での役割をテーマに、地域復興における元気高齢者のリーダーとしての役割について考え、大震災を通しての高

齢者の役割と重要性、これからのシルバー人材センターのあり方についてシンポジウムを開催しました。

シンポジウムパネリストは、矢田部龍一愛媛大学理事・副学長、大谷源一健康・生きがい開発財団常務理事、被災地から新沼幸夫大船渡市シルバー人材センター常務理事、村上栄同センター会員さん等。

地域コミュニティ事業への取り組みを通じ「絆」や、つながりの重要性を認識し、継続していく役割を高齢者、センターが担っていくことなど意見交換が行われました。



震災復興シンポジウム

コミュニティプラザでは、ハートフルシルバーフェアが同時開催され、協賛企業、センター事業紹介ブースの出展のほか、被災地復興の願いを込め東北物

産展などを催しました。



ハートフルシルバーフェア

介護保険事業 開設10周年記念大会

介護保険事業開設10周年を迎え、12月18日(日)松山市総合福祉センターにおいて、会員、関係者275名が出席し、介護保険事業開設10周年記念大会を開催しました。



記念式典

谷口理事（介護部会長）の開会宣言の後、理事長挨拶（熊野副理事長代読）、功労団体、個人への表彰状の贈呈が行われ、松山市長（山口副市長代読）が祝辞を述べ、来賓の紹介、祝電披露について、功労者を代表して会員大西郁さんが謝辞を述べました。

式典の後、伊與博子・福井市シルバー人材センター理事長が感謝の心、敬う心、詫びる心、許す心、思いやりの心を「五つの心」と題し講演をしました。



フォーラム

講演のあと、介護現場で仕事をしているヘルパー、福祉事務所職員をゲストに迎え、現場体験談、事例発表が行われ、朝倉由美子・福井市シルバー人材センター常務理事から応援メッセージをいただき、高齢者ならではの心の温もりを経験を生かし、心と心の繋がりを大切に紹介を指していくことを再認識しました。

「女性委員会」発会式

女性委員の活動の充実、活性化をめざし、女性委員会（通称：媛椿）の発会式が10月10日（月）会員、関係者351名が出席し松山市総合福祉センターで開催されました。

日野理事（女性部会長）の開会宣言の後、白石理事長の挨拶、松山市長（稲葉副市長代読）、寺井克之市議会議長が祝辞を述べ、来賓紹介が行われました。

記念講演では松山市男女共同参画推進センターの鎌田サチ子館長より「豊かな人生で元氣な社会を」と題して講演を頂きました。

その後、鎌田館長、朝倉由美子福井市シルバー人材センター常務理事、鈴木尚美四国中央市シルバー人材センター事務次長をパネリストに迎え「センターにおける女性委員の役割」についてシンポジウムを開催しました。



松山市男女共同参画推進センター
鎌田サチ子館長

午後の部では、女性委員会職群班の説明、伊予万歳、マジックなどのアトラクションが披露されたのち、東北地方の子守唄（作詞会員）を女性会員が発表しました。また、東日本大震災被災地支援のチャリティオークション、震災復興支援チャリティバザーが行われました。

シンポジウム



理事会の動き

平成23年度 第3回定例理事会開催
期日 12月20日（火）
場所 コムズ 4階

【議事審議内容】

- 第1号議案
公益法人制度改革について
平成24年度中に移行申請を行い、移行年月日を平成25年4月1日とすることを承認した。
- 第2号議案
平成23年度収支補正予算(案)について
収支補正予算(案)を承認した。
- 第3号議案
諸規程の一部改正について
育児・介護休業法に関する規程の制定

【報告事項】

- 委員会報告
 - ・ 第4次中・長期計画策定検討委員会
 - ・ 公益法人制度改革に伴う運営検討委員会
 - ・ 女性会員活動活性化委員会
- 理事部会・担当報告
- 事務局報告
 - ・ 書面審議結果
 - ・ 上半期事業実績
 - ・ 借入金状況
- 設立25周年記念大会及び関連事業
- ・ 東日本大震災被災者就労支援事業

被災地から移住者の入会申込みについて
東日本大震災就労支援事業において、JA中島選果場で就労する2名の入会申込みを承認した。

に伴う関連諸規程の一部改正について承認した。

■ 第4号議案

現場訪問記

シルバーサロン

清水町



「シルバーサロン清水町」の外観



サロン活動風景

黄色く色づいた銀杏並木が素敵な平和通りから、ちよつと入った清水町電停近くに「シルバーサロン清水町」がある。周りには、肉屋や八百屋等の商店、お寺、個人病院が立ち並び、歩道をぶらぶら歩きながら立ち寄るといった感じである。近づくると「シルバーサロン清水町」という看板が目につき、入口にサロンメニューが、記載してある。月々金まで絵手紙(月)折り紙・囲碁・将棋(火)パソコン(水)キルト(木)手芸(金)を日替わりで提供している。室内に入ると、陳列棚に会員さん手作り

の品々やリサイクル商品がお手軽な価格で販売されている。白い壁には、季節に相応しい絵手紙や折り紙の作品が掲示されている。手前の部屋には20人がけの、奥は6人がけのテーブルと厨房がある。昨年10月28日にオープンして、まだ2ヶ月あまり。

現場責任者の竹本澄子(会員)さんと福祉事務所の大林所長に活動内容を聞いてみた。

サロンで働くスタッフは、当センターの協力会員6、7名が交替で月々金まで(土、日、祝、除く)午前10時から午後4時まで担当する。会員や高齢者を含めた地域の人が集い、遊び(趣味活動等)に触れ、食を通じて交わり、健康(健康相談、介護相談等)に関心を持つ事でいくつになっても社会参加、貢献していくのを目指している。

また、サロンに集う高齢者の能力や経験を活用し、地域に有形、無形のサービスを提供。

- ① 参加者の皆さんの声を聞くと、趣味活動を通じて友人を作りたい。
- ② サロンに来ると誰か居てくれて、話し相手になってくれる。
- ③ サロンで集い、皆が元気になって欲しい。
- ④ 男性も参加して欲しい。
- ⑤ たまには郊外へ出て行く計画等の意見が出ている。
- ⑥ 地域の

クロスワード パズル

二重枠に入る人物は誰でしょう？

葉書に、解答・住所・氏名・電話番号を記入し下記へお送りください。正解者の中から、抽選で5名の方に粗品を進呈します。賞品は、3月初旬にお送りし、次回の会報に正解及び当選者のお名前を掲載します。

- 1 締切日 平成24年2月20日(月)
- 2 送り先 〒790-0808 松山市若草町8-3
松山市シルバー人材センター
事務局 吉野

1	2	3		4	5
6				7	
		8			
9	10			11	12
13				14	
15			16		
		17			

<横のカギ>

- 1 「五輪の書」を著した二天一流の剣豪
- 6 無精でだらしないこと
- 7 東南アジア原産、ふたばがき科の常緑高木。家具材、装飾材
- 8 茎を畳表にする植物
- 9 人の結びつき
- 11 (競馬で)馬の乗り手
- 13 畳を敷きつめた客間
- 14 漢詩に節をつけて歌う
- 15 あふれる元氣
- 16 素焼の焼き物。縄文式00
- 17 布製の袋

<縦のカギ>

- 1 四国中央市の特産で結納品や工芸品など
- 2 風雅の心に欠けること
- 3 他人が悲しみ泣いているのに同情し、つられて涙を流すこと
- 4 小さな谷川
- 5 新年。正月
- 10 物の関連を示すために描いた図
- 12 市議会議員の略
- 16 ポス的な重要人物

64号正解「ナツメソウセキ」
当選者 下村勝俊 吉井繁子
東くみ子 百瀬玲子
石橋ノリ子

人が明るく元気に生活してもらえようお役に立ちたい。毎日、奮闘されているスタッフの方達に聞くと、「来客の皆さんからいつもありがとうございます。頂きます。これが嬉しくて何の苦勞も感じません」と返ってきた。みなさん、どうぞ「シルバーサロン清水町」にお越し下さい。今後、ますます「シルバーサロン清水町」が大きな広がりをもせるよう願っている。

「シルバーサロン清水町」略図



営業時間 10:00~16:00
電話 089-904-6745

地域班だより



今年度 地域懇談会（清掃ボランティア）

地域懇談会の一環として清掃ボランティア・コンサートを計画し、11月末に終了しました。地域に密着した活動で各班、会員同士のつながりが深まり充実したものになりました。



10/2 潮見地区



10/2 堀江地区



10/22 伊台・番町ふれあいミニコンサート



10/2 北条地区



10/15 久米地区



10/29 雄郡地区



10/29 新玉・味生地区



11/20 久谷地区

NPO法人
愛づる耕せ人材BANK



代表 門田 裕一

「希望のスイッチを」

農業技能講習会
を開催して、感
動したこと

賛助会員紹介

「たすかりまし
た。これで来年も
いいみかんが作れ
ます。」と、農家の
方の言葉が忘れら
れない暮れの出会
いがあった。
それは昨年、農

業技能講習会に参加された
会員の方からの一本の電話から
始まりました。「高齢者の農家の
方が困っています。三十日にイ
ヨカンの収穫を手伝ってくれる
方を探しています」暮れの三十
日、集まったのはなんと約二十

名。あつという間に収穫は終わ
った。

「来年もお願いします。助かり
ました。」笑顔と笑顔の輪。農業
を取り巻く環境は厳しい状況が
続く。高齢化そして、耕作放棄。

しかし、この日の出会いにこ
そ解決のヒントがあるのではな
いかと実感した。

それは希望のスイッチが農家
の方、そして集まったメンバ
ーの心に入ったからだ。「前向きな
心、感謝、人を思う心」にこそ希
望を生み出し、元気にしてくれ
る。さあ！今年も希望のスイッ
チを！

個人
松岡 節子

「シルバーは幸せと 生きがいを見つかる場」

主人の転勤に伴い松山に住ん
で、もう23年経ちます。その間に
趣味の習字を通じて出来た先
生・友人から多くのことを学び、
また近隣の方とのお付き合いや、

地域の催し物に参加して、すつ
かり伊予の人になりました。

私の夫も建設会社勤めてい
ましたが定年退職となり、自宅
で過ごす日が多くなりました。

本人は趣味のアマチュア無線
とパソコンで朝からガーガー・
ピーピーやっています。家に閉
じこもりがちなので、運動でも
して健康維持に気をつけるよう
言っていました。

そんな時、友人からシルバ
ー人材センターを紹介していただ
き入会しました。

早速、遺跡発掘の仕事に従事
し、夏の暑い中、真っ黒になりな
がら頑張りました。

また、まち美化推進事業に参
加させていただき、1日2万歩
も歩き、顔の色艶も良くなり健
康になりました。

仕事を通じて地域の方とのお
付き合いも出来、生きがいを見
つけたようです。

私は、高齢になる親の介護で
シルバークラブの会員にはなれませ
んが、賛助会員として松山市シル
バークラブが、多くの人の
幸せと生きがいを見つかる場
であり、これからも活躍してい
ただくよう応援します。

総合製紙原料

株式会社 **カネシロ**

〒791-0054 愛媛県松山市空港通五丁目7番2号
TEL (089) 973-2480 (代)
FAX (089) 973-9700



松山ぶらり・ぶらり
「句碑と温泉」



松山市の南西部、高岡町に「道後さや温泉―ゆらら」がある。パチンコ店が十数年前、店の駐車場をボーリングし「地下千メートルから純天然温泉の湧出を得た」という温泉だ。

そこに歌碑、句碑はない。しかし、ちよつと周辺を回ると、歴史的建造物や史跡もあつて文学碑も多い。

温泉の手前、市中心部の西には、展望台が建つ。大峰ヶ台の市総合公園のシンボルだ。この山の各所に、神社仏閣があり、句・歌碑がある。

まず大宝元（七〇一）年に創建された古刹・大宝寺。本堂は平安末期の和様建築で、昭和二十八年指定の国宝。本堂前には、長者の娘の病氣平癒に命をかけた乳母（姥）の伝説がある名桜・乳母桜（エドヒガン）があり、天然記念物。その参道登り口には、子規、漱石の友・村上露月の句碑

「花吹雪畑の中の上り坂」 露月
他にも数基の句・歌碑があり、石造の菩薩像の前面には、坂村真民さんの真言

「念ずれば花ひらく」が彫刻してある。



真民さんの句碑
「念ずれば花ひらく」

大宝寺を辞して、山すそを右に回ると、朝美町の西山南麓に朝日八幡神社があり、脇には山内神社がある。松山藩で起きた松山騒動の中心人物で、切腹した山内与右衛門を祀る。その参道石段下に「西山に桜一木のあるじ哉」子規



子規の句碑
「西山に桜一木のあるじ哉」

がある。空港通りをやや東に逸れて、旧国道56号に出、伊予鉄道郡中線の余

土駅近くに三島大明神社がある。この境内に、子規が明治二十八年に一時帰郷し、漱石の愚陀佛庵に同居した時の散策で作った俳句が碑になっている。

「行く秋や手を引きあひし松二本」子規
「手を引きあう松二本」というのは一本の松の枝が、隣の松の幹に活着し、Hの形にな

り、あたかも手を引きあう格好になったのを言う。松は枯れ、いま伐採したものを保存・展示してある。



子規の句にある手を引きあう枯れ松二本

旧国道56号に戻り、さらに南進すると出合の橋に至る。その北詰には子規の句碑

「若鮎の二手になりて上りけり」と、水原秋桜子が松山城から弟子の五十崎古郷と石田波郷の故郷を詠んだ「構咲けり古郷波郷の邑かすむ」がある。

古郷は「ホトトギス」から秋桜子の「馬酔木」に転じた余土村の俳人で、石田波郷を指導、波郷を昭和の代表的俳人に育てる契機を作った人。余戸中二丁目自宅に子弟句を一石に彫った碑が建つ「寝待月灯の色に似て出でにけり」古郷

「寒椿つひに一日のふところ手」波郷
近くの垣生小・中学校庭には、波郷の「秋いくとせ石鮎を見ず母を見ず」波郷
「雀らも海かけて飛べ吹流し」波郷



波郷の句碑
「秋いくとせ石鮎を見ず母を見ず」

が建つ。垣生小に近い三嶋大明神境内には、「今出吟社」を主宰した村上露月の句碑二基、近くの鍵谷カナ頌功堂にも露月句碑一基が建つ。

「初暦好日三百六十五」
「醉眼に天地麗ら麗らかな」
「朝鴉ニ夕鴉ニかすり織りすむ」



露月の句碑
「朝鴉ニ夕鴉ニかすり織りすむ」

城西地区の旧・余土村や垣生村に句碑が多いのは、子規を師とした同地俳人たちの心意気と研鑽の証と観ることもできる。

第5回 松山シルバー文化祭

演芸・作品展・物産展など

11月3日(木)の文化の日、若草会主催による「松山シルバー文化祭」を、松山市総合福祉センター(若草町)で開催しました。

若草会だより

今回は東日本大震災の義援金の呼びかけやチャリティ販売を実施し、今年の世相を表した文化祭でした。



「セカンドライフを楽しむ」と題し熊野副理事長の講演



リングがつながったり外れたり! なんでだろう???



フラダンスでステージが一転華やかに!

忘年会

若草会恒例の忘年会を、中島支部が12月2日(金)に「つるや」で、北条支部が12月9日(金)に「土佐屋辻町」で、本部が12月8



格調高く! しとやかに! 日本舞踊



会場敷か所に「震災義援箱」設置 なかなかの腕前? 囲碁対決!



しめなわ飾り体験 売上をチャリティーに



盆栽(ご主人)と絵画(奥さん)の夫婦ブース



物産展。あちらも、こちらも完売しました! 収益の一部をチャリティーに

日(木)に「東京第一ホテル松山」で、それぞれ開催し、今年もカラオケや踊り、語りいで楽しいひと時を過ごしました。



本部忘年会風景

日帰り旅行記

「淡路島七福神」巡り

味生B-2 田野 節彌

11月26日(土)、48名の参加者に乗せたバス2台は、初冬の朝日を浴びて高速松山道を東へ。今回は淡路島七福神のうち、3ヶ寺を巡る日帰りの旅。走ること3時間、大鳴門橋を渡り、日本の国を創ったイザナギ、イザナミが最初に生んだと言われる淡路島に入る。まずは万福寺。恵美酒様(律義の神)を祀っている。七福神の寺はすべて仏と神が並んで祀られているのを見て、神仏混交の歴史を再認識した次第。一旦大鳴門橋まで戻り、波穏

やかな鳴門海峡を眺めながら、尾頭付きの大鯛一尾で4人前に仕立てたお造りと塩焼きの昼食のあと、宝生寺へ。寿老人(長寿の神)の持つ桃は若さの象徴とのこと。そして最後は七福神霊場の総本院で大黒天(裕福の神)を祀る八浄寺。当日は縁日でご開帳の日とあって、境内は大にぎわい。予定になかった住職の法話を聞くことができた上、はずれ無しの籤引きで思わぬ景品に皆恵比須願。八浄寺に限らず、各寺の住職の法話は「きみまる」を聞くうえで、皆大笑い。たゞ商人顔負けの参拝記念グッズのセールストークには苦笑! 20時過ぎの帰着になったが、四国八十八ヶ所と比べコンパクトで、一泊位でゆつくりと巡るには良いコースだな! と感じました。



松山シルバー若草会 2011年11月26日 於 大鳴門橋

「良い眠り」を

していますか？

番町・八坂B 吹野 公郎

約四十年間健康関連企業に勤



会員の広場

めていましたの
で、今回は皆さ
まの健康に役立
ちそうな話題を
提供させていた
だきます。

眠り || 睡眠は
私たちの身体に
とってとても大
切な働きをして
います。

ちゃんとしてい
ないだけでなく
と気分がすぐれ
ないだけ、糖尿
病・高血圧・糖
脂血症など、最
近問題になって
いるメタボリッ
ク症候群が進ん
でしまうのをご
存知でしょうか？

歳をとってくと必要な睡眠
時間は少なくなり、またどのく
らいの時間眠ればいいのかは人
によって違いがあります。

不眠症と言われるのは睡眠時
間ではなく、良い睡眠ができず

自慢の孫紹介

天真爛漫

唯ちゃん

素鷲C-2 赤尾 真由美



小学校6年生の唯ちゃんは、
リレーではアンカーを走るほど
のスポーツ万能。
明るく活発な女の子ですが、い
つも私のことを気遣ってくれる
思いやりのある優しい一面も兼
ね備えています。

大きくなってみてもずっとその素
直な気持ちを忘れないでいて欲
しいと願っています。

日常生活に支障がでるかどうか
で判断します。

つまり眠りは量(時間)より
質(良い眠り || ぐっすり眠る ||
深い眠り)が大切なのです。

では不眠症改善の方にいくつ
か、睡眠の質を改善する方法を
① コーヒーや煙草など脳を刺激
する物は寝る数時間前から避け、
温かめの入浴などでリラクセス
② 規則正しい起床と規則正しい
食事(とくに朝食を確実に、夕
食は軽めに)

③ 昼寝をするなら午後三時まで
に二十分以内

④ 寝酒は睡眠の質が悪くなるの
でやめましょう。

また、睡眠導入剤という選択
もありませんが、これは処方箋が
必要ですのでお医者さんに相談
してくださいね。

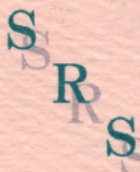
なお、睡眠中の激しいいび
き、呼吸停止・足のむずむず感
は要注意。背景に病気が隠れて
いることもあるので、思い当た
る方はお医者さんに相談しまし
よう。

意識改革・業務改善・設備改善
株式会社 SRS コメズメント

代表取締役
赤ひげ 山本 久美

本社 〒790-0047 松山市余戸南6丁目4-19
TEL: 089-974-0878 FAX: 089-974-5878
携帯電話: 090-4974-8982
E-mail: pjz54548@mopera.ne.jp

東京営業所 〒134-0084 江戸川区東葛西6-6-1-308
TEL: 03-3877-3906 (FAX 兼)



Career Plan



株式会社
キャップ

〒790-0921 松山市福音寺町55-1
(ダイキ福音寺店隣)
TEL (089) 990-3000
FAX (089) 990-3300

代表取締役
森 美佐子

文部科学省後援 秘書技能検定1級
文部科学省後援 サービス接遇実務検定1級
URL: <http://www.cp-cap.co.jp/>
E-mail: hello@cp-cap.co.jp
E-mail: mori@cp-cap.co.jp

事務局だより

平成23年度会費納入について

まだ、会費を納入していない会員さんは早急にお支払い下さい。なお、今年度より会費が改定されております。

- 会員会費 年額 3200円
- 納入方法

(センター窓口でお支払い下さい)

振り込み希望者は、振り込み用紙を郵送しますのでご連絡下さい。(コンビニエンスストアからの振り込みも可能・手数料無料連絡は本部総務係まで。

税金に関する

相談会の実施について

(配分金収入等に対する所得税)

確定申告の時期に合わせて、例年どおり当センターで配分金を得られた方を対象に、左記により相談会を開催致します。

配分金収入等に対する所得税、その他の税金に関する事で、税理士にご相談になりたい方や、確定申告書の作成を依頼される場合は二千元をご負担下さい。

○開催場所・日時

本部(ハーモニープラザ2階作業室)
平成24年2月9日(木)～11日(土)
【午前10時～午後4時まで】

北条支部(会議室)
平成24年2月8日(水)

【午前9時～正午まで】

中島支部の方は本部にお越し下さい。

《申込方法》

平成24年2月3日(金)午前9時から受け付け。本部総務係までお申し込み下さい。(TEL 933-7373) 定員になり次第締め切ります。

《持参品》

確定申告書の作成を依頼される方は次の書類を持参して下さい。

- ① 配分金支払証明書
- ② 公的年金の源泉徴収票
- ③ 健康保険料の支払証明書
- ④ 生命保険・損害保険控除証明書
- ⑤ 医療費の領収書
- ⑥ 国民年金保険料の証明書
- ⑦ その他必要と思われるもの
印鑑
- ⑧ 《対象者》

① 平成23年に配分金収入のあった方(介護保険の就業者を含む)。
② 一般労働者派遣事業で給与所得があった方。
③ その他センターから賃金・報酬を得た方。
《備考》
相談時間は一人20分以内です。

配分金収入等に対する 所得税の 取り扱いについて

シルバー人材センターで得た配分金収入等に対する所得税取り扱いは以下のとおりです(平成23年12月現在)。

(1) 配分金収入は、所得税法上「雑所得」に区分されます。雑所得の金額は、原則として雑所得の総収入金額から必要経費を控除した額です。

したがって、配分金収入に係る必要経費の額が65万円以上ある場合、配分金収入から必要経費の全額を控除できます。

(2) 必要経費の額が65万円未満の場合「租税特別措置法」第27条の適用により、65万円を上限として控除できます(収入金額を限度としません)。

(3) 公的年金を受給している会員は、配分金収入とは別に公的年金控除を行います。

(4) 給与収入がある会員は最低65万円(ただし収入金額を限度とします)の給与所得控除が受けられますが、配分金収入に係る控除額は65万円から給与所得を控除した残額が限度です。

編集後記



◆ 新たな一年の始まり。今年こそはの思いで計画を立てても、なかなか自分の思うようには物事は都合よく進まない。しかし時間だけは刻々と確実に過ぎて行く。

◆ 私たちシルバード世代は、人生をトランプに例えると第四コーナーに入っている。ゴールがうつつすらと向こうの方に見えているからこそ、毎日、かけがえのない一日一日なのに、日々の情性に流される。

◆ 昨年、身内の人含めて十人余りの人を見送った。永遠の別れであるが、いつか自分にも来ることを想定すると、今やるべきことをやっておくことが大切に思う。

◆ かけがえのない毎日を平々凡々と過ごすことが多いが、懸命に生きることを何かに伝え、託す使命が私たちにある。教行信証の中に「前に生れんものは後を導き、後に生れんものは前を訪らえ」とあるが、なにげない毎日の私たちの行為も、そんな思いをぎっしり詰まったものにしたものである。

◆ たとえ、それがどんなにささやかなものであったとしても一日一日を大事に生きる無数のシルバード会員の思いは、何かを動かすに違いない。そういう思いで毎日を生き、会報に込めてゆきたい。今年もよろしく。(M)