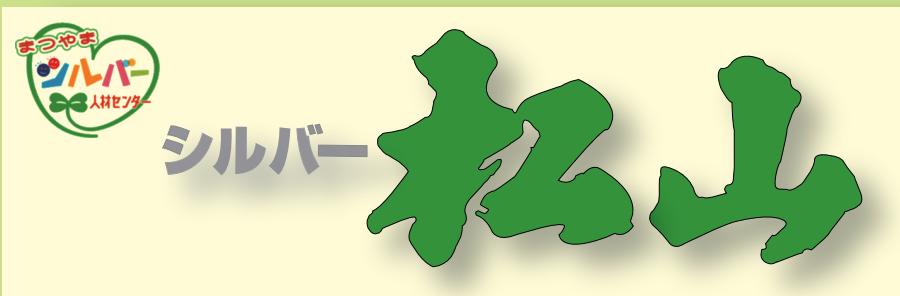


# 新春号 No.105号



発行 公益社団法人  
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>  
メール matuyamasc@sjc.ne.jp



シルバーサロン清水町 絵手紙教室 林 和子さん

## もくじ

- 表紙 絵手紙教室 林 和子さん
- 新年のご挨拶
- 新年の抱負 年男・年女
- 新春座談会
- 理事会の動き
- 現場訪問記
- 女性会員の会だより
- 健康コラム／健康ライフ
- ぶらり松山散歩
- こちら事務局／編集後記

12 P	11 P	10 P	9 P	8 P	7 P	4 P	6 P	3 P	2 P	1 P
------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

会員数  
(令和3年11月末)  
2087名

# 新年のご挨拶



理事長

大塚 岩男

あけましておめでとうございます。会員の皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、県内では8月以降新型コロナ第5波が拡大し、新規陽性者数が最多を記録しました。地域経済は大きな影響を受け、ライフスタイルや働き方の見直しが一層進みました。一方で、1年の延期を経て、東京五輪、パラリンピックが開催され、アスリートの皆さんのが活躍に元気づけられるなど明るい話題もございました。

当センターにおきましては、会員の増強が重点課題となっていますが、入会促進キャンペーングの実施やWeb上で入会手続きを行えるシステムの導入などにより、会員減少傾向に一定の歯止めをかけることができました。また、リモートやオンラインサービスなど、人との接触を避ける非対面型サービスの提供がスタンダードとなり、社会全体のデジタル化が進むなか「利用者向けデジタル活用支援推進事業（地域連携型）」の活用によ

り、デジタル活用に不安のある高齢者などに對して、関係団体、事業所様と連携して、デジタル支援ブース開設や講習会の実施に取り組みました。

本年は、新たな変異株による感染再拡大も懸念されますが、引き続き、コロナ後を見据えた新たな取り組みが進むものと思います。

私共センターでは、社会の変化に対応する人材の育成と、コロナ禍において多様化する地域、シニア世代の方々のニーズに応えるサービスを提供して参りたいと思います。

会員の皆さまには、思いやりや感謝の気持ち、心の豊かさを大切にしていただき、シニア世代ならではの人間力を發揮して、地域の活性化にお力添えをいただけましたら幸いに存じます。

結びになりますが、会員の皆さまにおかれましては、引き続き当センターへの一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。そして、本年が素晴らしい年になることを祈念申し上げまして、新年のご挨拶といたします。



松山市長

野志克仁

明けましておめでとうございます。

皆様には、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。

また、日頃から高齢者の生きがいづくりなど松山市に特別の御理解と御協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。

松山市シルバー人材センターでは、短期的、臨時的な就業へのサポートをはじめ、新しい就業機会を確保するため、国の「利用者向けデジタル活用支援推進事業（地域連携型）」を実施するなど幅広い事業を展開されており、深く敬意を表します。

さて、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、松山市では企業の事業継続や労働者の雇用を守るため、中小企業診断士やキャリアコンサルタントなど専門家の相談窓口を設けるほか、雇用調整助成金へ上乗せするなど、様々な経済対策を行つてきました。

松山市シルバー人材センターの皆様は、コロナ禍でも会員が安全に就業できることを第一に事業を運営しながら、市と連携して常用雇用を希望する方への相談にも対応いただいています。高齢化が進む中、今後の人口動態に対応していくには、働く意欲のある元気な高齢者に社会参加いただくのが重要です。

今後とも、様々な課題を解決し多様な就業ニーズに応えられるよう緊密に連携していくたいと考えていますので、一層のお力添えをいただきますようお願いします。

結びに、松山市シルバー人材センターのまますますの御発展と会員の皆様の御健勝、御活躍を心からお祈りし、新年の御挨拶としま

# 新年の抱負



清岡 公一 素鷦A-1-2

新年おめでとうございます。

私は現在、学校校務員として務めています。業務は多岐に亘りますが、主務となる環境整備の面で一助となればと頑張っています。

過去に体調を崩し、4年越しの療養生活を経験しました。健康の増進を願う中で、昨年6月、広報誌でシルバーの存在を見知り入会。9月に現在の業務を紹介いただき、現在に至っています。会報を拝見しますと、諸先輩方におかげましては体調管理、人間関係を大切にされている様子が見て取れます。頑張らねばと自らを奮い立たせています。会員の皆様にとつても（特に干支にあたる皆様には力を込めて！）良い一年となりますように。



和田 吉照 石井E-1-2

新年おめでとうございます。

シルバー人材センターに入会して、10年が経過しました。センターでの初めての仕事は高齢者買物支援事業の支援員としての仕事でした。多くの人と出会い、様々な事を学び、やりがいがあり、強く影響を受けました。現在は、学校校務員として6年が経過。子供達からは元気をもらい、周りの人からは温かい声援をいただきながら、シルバーならではの知恵と工夫で期待に応



高橋 早百合 湯築B-1-2

明けましておめでとうございます。

私がシルバーに入会したのは約7年前、介護研修に参加したのがきっかけでした。

以来、派遣で障がいのある方の就労をサポートする仕事、最近では清水町サロンスタッフの一員として、微力ながら活動を継続しています。活動を通して、多くの方々と出会い「シルバーの底力」も痛感させられ、喜びを噛みしめています。本年も「いかに老いを楽しく生きるか」をモットーに明るく前向きに歩んでいきたいと願っています。



三木 忠夫 桑原B-1-2

新年おめでとうございます。

シルバーに入会して10年が経過しました。入会後、駐車場管理の仕事を、現在は派遣にて賃貸マンションの管理員をしています。夏場の水遣りや除草など綺麗な作業ばかりではありませんが、シルバー会員としての自覚をもつて「真面目に一生懸命」をモットーに、お客様から信頼され働くことに喜びを感じています。



上田 一子 生石B-1-1

新年おめでとうございます。

シルバー人材センターに入会して11年。現在は小学校校務員として10年目になりました。

先生方からは気楽に名前で「お願いがあります！」と声をかけていただき、自分を必要としてもらえている喜びとやりがいを感じています。

子供達からは、朝の元気な挨拶で元気をもらい、登校してすぐにお掃除や植物のお世話を全員で真剣に取り組んでいる姿を見る度に、日々学ぶことの多い環境にある事に感謝しています。

私は現役時代、自動車メーカーに勤めていました。当時、欲しかった新型コロナには乗れなかったので！もうコロナはいりません！体力の続く限り



一色 節子 和氣A-1-2

えられるよう努力しています。

今年は健康に気を付け、新しいことにチャレンジしていきたいと思います。

踏ん張っていきたいと思います。

# 新春座談会

## シルバーパートナーと私

～人生100年時代  
高齢者の居場所となり得るか～



今、高齢者を取り巻く環境は大きく変わろうとしている中で、シルバーパートナーの役割やあり方もまた問い合わせようとしています。

5年～10年以上在籍し、シルバーパートナーで活動されている5人の方に入会の動機や継続の秘訣、加齢への実感や今後への思いなどを語っていただき、新たな年へのメッセージとさせていただきました。

「『仕事』で得るのはお金より『お役立ち』と『やりがい』」

司会　さつそく座談会に入らせていただきま  
す。

まず、それの方に自己紹介をかねてシ  
ルバーパートナーとの出会いやそこでの印  
象などお聞かせください。

兵頭　私は宇和島出身で東京に出て、某IT  
企業に定年まで勤務



兵頭 啓一さん  
退職後、愛媛に帰  
しました。

おばあちゃんの代わりですね。そのうちだ  
んだん子育てにかかるようになって今、行  
っているところは8年目になります。  
そこもメインは家事援助です。

小松　私はお仕事をしたくてシルバーに入  
ったわけではないんです。正直に言わせて  
もらうと。小学校の時から習字をやっていま  
したので筆耕に関心があつて入ったんです。

だから字を書くのはずうつと続けようと思  
います。

東京にいる頃からシルバーを知っていたの  
ですが、除草とか、自分に向かない仕事しかな  
いというイメージでした。

でも実際入会すると、人生100年時代に  
真正面から取り組んでいて、私もお役に立  
てることがあればと仕事をさせていただいて  
います。



岡山 美保さん  
私がシルバーに  
入ったきっかけは働き  
たいっていうよりはほ  
かの活動をしていた団体で子どもを見るよう  
な場面があったので、ここで講習を受けたら  
役立つかなと思って受けました。講習後、私が  
受けた仕事は産後補助の仕事でした。

産後1ヶ月の間お母さんが休んでおられた  
ので、その間、家事も手伝うということで、子  
供さんを見るよりは家事支援が多かつた。

おばあちゃんの代わりですね。そのうちだ  
んだん子育てにかかるようになって今、行  
っているところは8年目になります。

小松　私はお仕事をしたくてシルバーに入  
ったわけではないんです。正直に言わせて  
もらうと。小学校の時から習字をやっていま  
したので筆耕に関心があつて入ったんです。

だから字を書くのはずうつと続けようと思  
います。

先輩が100歳まで年賀状を手書きでくれ  
たので、私も100歳まで手書きでやります。

仕事はその気がありません。好きなことを選んでここに入っているわけですから、楽しいです。出来るうちは頑張ってきたいと思います。



小松 貴代さん 司会 今日の功労者表彰の賞状も手書きですから、大事なことですね。

小松 それで入りたかったんです。あとは健 康体操（足腰元気シルバー健康サロン）がで きたのですぐに始めて、それ以外はお仕事は してません。

司会 保田さんは大洲のご出身で松山に住む ようになつて、シルバー人材センターに入会されたんですが、「除草の仕事、草刈りの仕事のことでしたら保田さん」ということで仕事をしていただいています。

保田 シルバーに入会したのが平成17年の8月。除草班で16年と4カ月になります。除草、剪定、伐採いろんなことをやつているんですけど、班の班長もやっています。



保田 勝重さん 司会 10月のおわりまでは 班員が12、3名もいたのですが、二つの班に分かれて今は5名でやっています。

司会 最後になりましたが、中井さんにはいろんなことをやつていただきたいのです が、中井さんのなかではシルバーで最も印象

的なことって何になりますか。

中井 やっぱり「お結び玉」ですかね。道後の円満寺というお寺の縁起物を作らせていました。

司会 道後のお寺の円満寺に若い人が縁起物として奉納するものですよね。



中井 慎子さん 司会 縁起ものなんですが、元々は縁結び

中井 だつたようです。今は縁結び、厄除けとか何でも願い事をお結び玉の後ろに書いて奉納するんです。

あの仕事は10年ぐらいになるんですけど、

正直そんなに収入にはなりません。お結び玉は、出来上がりると1個42円、1週間で20個ぐらい作ります。

司会 1個42円で1週間で20個というと800円ですよね。

中井 だから全然お金じゃないです。本当に楽しませていただいています。

800円ぐらいにしかならないけれど、地域の役に立つているかなと。道後という地域にお結び玉を作ることによって参加させてもらっているのが楽しいんです。

岡山 10月のほうまで

岡山 やっぱり10年もたつと体力的に「年を取ったな」と感じます。でも、お子さんのお相撲の相手もまだできるし、自転車にも乗れるし、まだ遊びに大体ついていく。できないのはゲーム機ぐらいです。確かに高齢者の事故は他人ごとではないと思っています。

もうちょっと高齢になれば歩いて行けるところのほうが仕事もしやすいかなと思つています。

についていろいろ取り上げられていますが、皆さんはご自身で「年取ったな」と実感することもありますか。

兵頭 自分で「年を取ったな」と思うことは、最近物忘れが出てきて、昔はいつぺんに複数のことができたのにだんだんそれがこなせなくて、そんな時に年取ったなと思います。

最近の高齢者の事故は耳が痛いし、自分の問題だと思つてしまします。ただ人生100年時代ということで体より先に脳の認知能力が落ちてしまう。いかに健康寿命を延ばすかということがこれからのテーマかなと思います。

司会 確かに長寿になつたけど自立して生活できる健康寿命は平均寿命より男性では8・75年、女性では12・07年も短い。そもそも全国の平均健康寿命は男性だと72・68歳で当センター会員の平均年齢ですよ。会員さんは健康寿命も高いのかもしれませんね。

岡山 やっぱり10年もたつと体力的に「年を取ったな」と感じます。でも、お子さんのお相撲の相手もまだできるし、自転車にも乗れるし、まだ遊びに大体ついていく。できないのはゲーム機ぐらいです。確かに高齢者の事故は他人ごとではないと思っています。

### △加齢について考えることは△

司会 最近高齢者の自動車事故やスマホ利用

**司会** 小松さんも今日は表彰されましたが、小松さんはセンターでは健康的な体づくり「足腰元気シルバー健康サロン」のスタッフをされています。もう何年になりますか。

**小松** 8年ほど。平成24年頃に始めたんです。私は動くことが大好きでするので自分の身体が続く限りやります。途中でやめることはないです。

**司会** 何が一番楽しいですか。

**小松** 「こうしたほうがいいんじゃないのか」「そこ意識してやるとより効果的なのよ」とか言つてアドバイスして差し上げるのが好きです。

**司会** 皆さんにアドバイスされていると自分の身体も元気で鍛えることになるんですね。

**保田** 私も年取ったなと思いますよ。足腰が弱つてきている。先月、テレビを見ていて急にほかの用を思いたつて動いたら、ものにつまずいて後ろに向いてこけてしまつた。何とか起き上がつたものの今度は前にこけて、額をしこたま打つた。その時の出血がものすごくてこれで死ぬるかと思うほどでした。

### ♪動けるうちは活動したい♪

**司会** 先程、岡山さんが年を取つたら近いところで仕事をしたいという発言がありました。が、松山市で独居高齢世帯のゴミ出しの社会実験が始まっています。どうした住まいの近くでの活動に対してもう思われますか。

**兵頭** 住まいの近くで活動できることって大事。最近はご近所付き合いがだんだんなくなつてきているから、やはりコミュニティを取り戻さないといけない。私もコミュニティづくりに参加したいと思っています。

**岡山** コミュニティの話は積極的に地域に参加するという姿勢がないと進まない。こつちから出かけていく気持ちを持つてみたいし、健康で体が動く間は自分のできる範囲のことです。ずっと協力していきたいとは思つています。

**司会** 皆さん、お元気で積極的に活動されますが、シルバーにはどのぐらいまで在籍していますか。

**兵頭** 私は一生現役でいたいなと思つていままでの、動けなくなるまで一生お世話になりますので、動けなくなるまで一生お世話になります。

**保田** いつまで在籍できるかはわからないが、できるだけは頑張りたいと思っています。

**司会** 急ぎ足ですみません。最後に新たな年に向けてシルバー人材センターに望むこととか何かやつてみたいこととかありますか。

### ♪新年に向けて♪

（司会進行

柳原事務局長代理）

ことを提案したい。高齢者は一人一人違つていて、それぞれパーソナリティがある。そういう方々をつなぐ取り組みをやっていきたいです。

**司会** 小松さん、スマホを使えばワクチン接種の証明証なんかいちいち紙で提出するよりも簡単ですよ。

**小松** やる気が出ない。やる気はあるんだけど時間がないです。

**保田** ガラケイを使つてますが、うちの班でも天気などをすぐに調べてくれる人がいて、便利なものだなと思うんだけど、なかなか持つ気がしませんね。

**司会** 便利さは何となくわかるんだけれども、事さらに新しいことを始めるというよりも天気などをすぐに調べてくれる人がいて、長年続けてきたことを来年も続けてやつていきたいということでしょうか。

いろいろとお話を伺いましたが、皆さんがシルバー人材センターでの活動をできるところまで続けたいとおっしゃっていました。センターが皆さんのがいや活動の舞台、居場所として定着するよう期待しつつ終わりとさせていただきます。ありがとうございました。



# 理事会の動き

## 第5回理事会を開催

令和3年12月23日(木)に松山市ハーモニー・プラザにおいて、第5回理事会を開催しました。



各議案の内容は次の通り。

### ■第1号議案「正会員の入会の在り方等検討委員会の決議事項について」

令和3年度第4四半期入会キャンペーンの開催について承認され、左記の取り組みが実施されることになりました。

①キャンペーン期間における入会セミナー「拡

### ●報告事項

担当理事報告、事務局報告として、理事長の入

会承認を受けた会員数、令和3年11月末現在の事業実績及び収支執行状況について報告しまし

た。11月末時点会員数2087名(前年同月比、177名増)11月末現在の契約金額5億8723万円(前年同月比97・6%)

充プラン」の実施。  
②職種等に特化した入会セミナーの実施。

③「Web入会」の促進キャンペーンの実施。  
④センター間交流の物産展、芸能関係イベントの開催。

### ■第2号議案「適格請求書等保存方式(インボイス制度)への対応について」

令和5年10月1日からの適格請求書等保存方式(インボイス制度)の段階的導入について、今後の諸準備を円滑に進めるため、令和4年5

月31日までに「適格請求書発行事業者」の登録申請を「e-Tax」で申請することについて承認されました。

### ■第3号議案「育児・介護休業等に関する規程の改正等について」

育児・介護休業法の一部改正に基づき、育児休業・介護休業の取得について、左記の内容の改正等を行うことが承認されました。

#### 〈改正内容〉

①雇用環境の整備、個別の周知・意向確認の措置の義務化。

②有期雇用労働者の育児・介護休業取得要件の緩和。

### ●議案審議

## 令和3年度 功労会員・永年勤続表彰式

令和3年12月22日(水)に松山市ハーモニー・プラザで令和3年度功労会員・永年勤続表彰を行いました。

新型コロナ感染拡大の影響により、6月の定期総会での表彰が叶わなかつたため、今回の開催となりました。

役職員、被表彰者が出席し、西山常務理事より、表彰状、記念品が授与され、最後に表彰者を代表して岡山美保さんが謝辞を述べられました。受賞者の皆さん、おめでとうございます。





## マフラー部品成型加工の 現場を訪ねて

現場を訪ねて

福本 彰一さん（77歳）

今回は、松山市高木町にある「HOTLA P」を訪問しました。同社は、オートバイ部品マフラーの制作販売会社で、福本さんは、マフラーの製作に用いる部品の成型加工業を担当しています。

工場には、旋盤機、せん断機、ボール盤など金属加工に必要な機械が勢ぞろいし、マフラーの部品となるパイプ（ステンレス製のもの）は、同じ口径のものに束ねて保管されています。

同社のスタッフ

タツフは、社長の高山宗計さん、事務員さん、福本さんの3人です。福本さんはパイプ加工の手順を伺うと、まず、指定の長さにカットして、

バリやキズをサンダーで磨き上げます。

その後、パイプを絞り口径を広げるなど成型加工を加えて、一部品として仕上げます。マフラー本体は社長自らが、パイプなどの部品を溶接で繋ぎマフラーが完成します。

「社長の頭の中には、設計図が刻み込まれているみたい。隣の部屋での作業ですが、その緊張感が壁越しに伝わってくるようです」と。「機械は正直です。きちんとした仕事も、ミスもそれが反映されます」とも。マフラーの製作に携わるスタッフの皆さんそれ



江工研に勤め、設計、製造部門を担当。定年前から同社に勤務しています。出勤日は、月、水、木の週3日、勤務時間は午前10時～午後6時ですが、「家を出るのは、午前8時45分ごろ、松山市総合公園に寄り、ウォーキングで園を一周してから出勤します」と。「社長には70歳を過ぎて雇っていたとき、『死ぬまで働いてくれ』と励まされました。年長者に対しての自然な労り、気遣いなど有難く感謝しています」と答えてくれました。

現在は「期待に応えられるよう、会社やお客様に迷惑をかけないよう、健康第一を心掛け、怪我をしないよう注意して、ちゃんとしたものを作らねば！」と頑張っています」と厚い決意を語ってくれました。

(晴)



それに、大きな使命感と真摯な姿勢がきつちりと共有されているようです。

福本さん

は、松山工業高校の機械科を卒業。以来、47年間、井関農機、入

## 女性会員の会だより

「活動は元気のもと」

### Withコロナで活動開始

新種の変異株が世界に広がり始めているとはいえ、このところのコロナの沈静期、ようやく会員活動も再開しています。

11月16日、生活サポート班では思い思いの生地でかわいい「スカーフ風キャップづくり」を実施。家事や調理をするうえで便利なグッズづくりを楽しみました。久方ぶりの集いに手よりも口が忙しく、賑やかで楽しい一時を過ごしました。

11月30日、オフィスワーク班では「最近の交通事情」について松山東警察署のは是沢さん

パソコン班は媛パソコンと湯山教室を通常通り実施。交流を楽しみながらスキルアップに取り組んでいます。  
生きがい就労班は、1年余に亘ったデイサービスでの高齢者支援が終了となりました。ただ、2025年問題にみるよう後期高齢者の増大に向け、地域社会においても施設においても、元気な高齢者の支えなくしては「介護」が成り立たなくなることが予測されることから、自分自身の介護を考えるうえでも「介護」の実態を知る機会を「おたすけ隊」「得意バンク」の事業の中で創つていきたいと研修会を企画しているところです。

### シルバーサロン清水町文化活動が始まっています！



「家事が楽しくなりそうなキャップ！」



「自分の身は自分で守る」を実感！

リニューアルサロンとしてこの10月で1年を迎えたシルバーサロン清水町。コロナの直撃を受けて数回に及ぶ休館を重ねていましたが、10月11日に再開。人数制限はあるもののほぼ以前通りの活況となっています。

創作分野の教室がほとんどでしたが、「俳



ミニミニ  
フリーマーケット

朝一番しきつめられた紅葉ふむ 千鳥 けい	きよみず句会 作品 紅葉山背にオカリナの二人奏 ふわふわのくつ下を編む冬隣 花勝美	山頂の臨んで遠し照紅葉 まる
櫻紅葉ゆんべ天狗の飛びし岩 じゅん 竜胆	公園の銀杏並木や天高し	

句」や「短歌」「写仏」「オカリナ初級コース」など新たに文化的な俱乐部活動も始まっています。

高齢期の最大の利点は「時間がいつぱい」なこと。平均寿命も延び、昨今の高齢者の元気度は10年前に比べ7、8年は若返っているとも言われます。長い老後、まだまだこれから様々なことにチャレンジして心豊かな日々を過ごすことをお勧めします。

サロン恒例の月の最終土曜日開催のミニミニフリーマーケットも8回を経て少しづつ地域に定着してきました。

会員自慢の手づくり品や野菜、リサイクル品などの販売も人気です。  
ぜひ新たな活動にご参加ください。

福祉サービス班は新年会を企画していますが、「オミクロン」の日本上陸を警戒し、延期の決断をしました。

福祉サービス班は新年会を企画していましたが、「オミクロン」の日本上陸を警戒し、

講師に講習会を開きました。就業先への行き返り、最近の交通事故が絶えない中、事故の現状や注意事項などを学び、改めて「自分の身は自分で守る」ことの大切さを痛感する機会となりました。

# 健康コラム

## 腰痛予防には程々な運動がやつぱりベター!?

前回は「背筋の重要性」を紹介させていただきました。今回は運動と腰痛の関係性について紹介いたします。皆さんには、運動はどのくらい行うのが腰痛予防に一番効果的だと思いますか。

2019年6月にシドニー大学の研究者

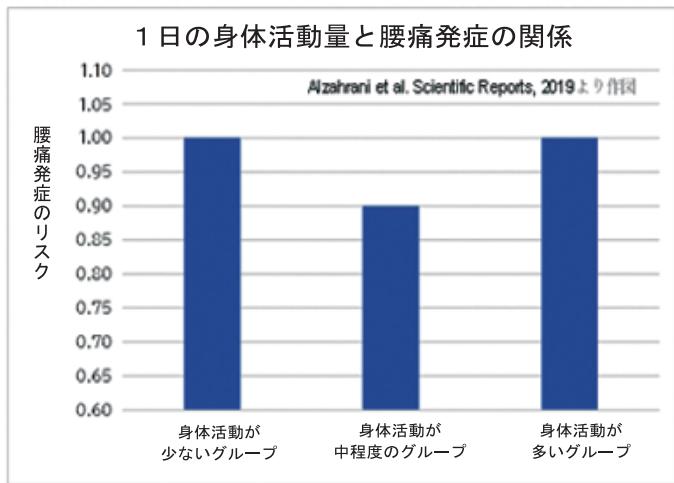
者が運動と腰痛に関する非常に興味深い論文を発表しています。その論文では、24

の研究データ（9万5796人の参加者）を使用し、成人の身体活動レベルと腰痛発症との関連を検討したものです。結果は下の図に集約されます。

1日の身体活動量が中程度のグループの腰痛発症のリスクを、1日の身体活動量が最も少ないグループを基準（1.00）として算出すると、その値は0.90であり、腰痛発症リスクが顕著に下がっています。一方で、同様に1日の身体活動量が多いグループの腰痛発症リスクを算出すると1.00であり、身体活動量が少ないグループと腰痛発症のリスクは同等であることが示されています。つまり、「運動不足」と「運動のやり過ぎ」は腰痛発症に対しても同じような影響力を持つリスク要因であり、「適度な運動」は腰痛を予防する保護因子であると言えます。

この研究での「1日の身体活動量が中程度のグ

ループ」の身体活動量はだいたい5000歩程度に相当すると考えられます。「普段座りがちな方は少しでよいのです。身体を動かす」、「ウォーキングなどで沢山身体を動かしている方はストレッチングや休養をしつかりと取る」などの当たり前のことかもしれません。このような意識づけが腰痛予防のために重要なことを客観的に示している貴重なデータと言えるかもしれません。



（監修）准教授 山本直史  
（執筆）竹本拓未・山野杏奈・田中椋  
(3回生)

## かんじんかなめ～肝臓～

## 健康ライフ

「かんじんかなめ」は、漢字で「肝心要」や「肝腎要」と表示されることがあります。

「特に大切なこと」を意味するその語源は「肝臓、心臓、腎臓は身体の中で最も重要な臓器」だと言われています。

『沈黙の臓器』と呼ばれる肝臓は、痛みを訴えることが少ない臓器です。自覚症状があらわれにくく、気づいたときは思いのほか病気が進行している場合が多くあります。

### 肝臓の主な役割

●体に必要な栄養素を貯蔵 ●体に不要な有害物質の解毒・分解 ●食べ物の消化に必要な胆汁をつくる

### 肝臓をいつも元気に保つには？

まずは生活習慣を見直すことからはじめましょう。

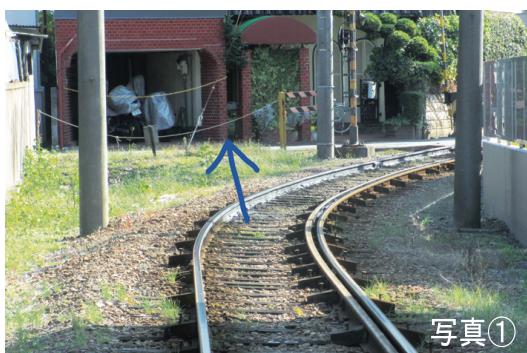
しかし、なにぶん症状があらわれにくいので、定期的な検診を心がけることが重要です。

●良質なタンパク質やビタミン、ミネラルを含んだバランスのよい食事を心がける

[肝臓に良い食品] 豆類、小麦胚芽、アボカド、魚介類（カキ、アサリ、ニシン）、緑黄色野菜など

●インスタント食品や加工食品は控える ●3食きちんと、規則的な食習慣を身につける

●禁酒 / 禁煙 ●適度な運動を心がける ●ストレスをためこまないようにする



写真①

フジ本町店を出発。最近改装されて昔とは変わってしまったが、50年前に大きな店ができ喜んだことを記憶している。フジが郊外店を出した初めての店だ。当時私は中学生で毎日この前を通学していた。

この近くに木屋町の電停があり、ここから

鉄砲町方面に伊予鉄環状線が走っている。しかし昔は勝山中学北側に線路が続いているという地図が県立図書館にあった。それが今の樋又通りかもしれない。（1936年に現路線に変更）旧線路は道後鉄道として開業、その後伊予鉄に吸収されている。木屋町電停からほほ直進し（写真①）、その先徐々に右折しながら勝山中あたりで道後方面に東進して

## ぶらり松山散歩

### ‘道後樋又通り－旧道後鉄道’

いた。

木屋町電停周辺を散策してみた。東側に不論院という寺があり、境内北東に樹齢500年の大きな楠がある（写真②）。眺めていると枝の周りにたくさんの鳥がさえずり、見とれて時間が経つのを忘れてしまった。

北に向かって御幸町まで足を延ばすと、ロシア兵墓地を見つけた（写真③）。日露戦争時の捕虜収容所で傷病等により、松山で生涯を終えた98名の墓地だという。勝山中学生徒等が清掃活動を続けており、日露友好の懸け橋となっているそうだ。

東に歩くと千秋禅寺があり、そこを通り過ぎると一草庵がある（写真④）。酒好きの放浪する自由律俳人、種田山頭火の終焉の地だ。1940年没、享年58歳。一年足らずの松山生活であった。建物を眺めていると、静けさの中で俳人になつた気になる。



写真②-1



写真④



写真⑤



写真⑥

愛媛大学を過ぎたあたりから進路を右寄りに変え、セブンイレブン駐車場から東南に進む細い道が廃線跡だ（写真⑤）。今は無き持田を通る路線と合流し道後駅に西から入場。現在の操車場が当時の道後駅だそうだ。ここで一息、操車場の北に第4分湯場の手湯がある。温泉を実感できる熱い湯だ（写真⑥）。今は線路跡に家も建ち、途切れ途切れになつているが廃線跡の散策も面白いものだ。旧路線周辺には人々が住み生活をしていた。歩いているとそのぬくもりが伝わってくる。当時の人々はここを走る列車に何を思つていたのだろう。どのような生活をしていたのだろう。思いを馳せながら歩いてみた。

この通りは学生街で食堂も多く賑わつている。どこに入つても美味しいように見える。今度来たときは食事を楽しみたいと思う。今回は2日に分けての散歩です。

(K・K)

## こちゅう事務局



パルスオキシメーター



空気清浄機



サーモカメラ

JKA Social Action  
競輪とオートレースの補助事業

**KEIRIN.JP**  
KEIRIN Official Website

(その他)  
CO<sub>2</sub>センサー、大型扇風機、  
フェイスシールド



補助事業で購入した機器等は本部・支部・各福祉事務所に整備設置し、これまで以上の感染予防対策に役立てさせていただきます。

（その他）  
CO<sub>2</sub>センサー、大型扇風機、  
フェイスシールド

当センターでは、（公財）JKAが競輪とオートレースの売上の一部から新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策に取り組む事業や活動に対し支援を行っている「新型コロナウイルス感染予防・拡大防止のための物資の整備事業」に応募し、採択されました。

補助事業で購入した機器等は本部・支部・各福祉事務所に整備設置し、これまで以上の感染予防対策に役立てさせていただきます。

## 新型コロナウイルス感染予防・防止の徹底について

### 編集後記

新たな年を迎えました。2022年は干支で言うとみずのえ（壬）の寅年。勇ましい虎の絵柄の年賀状が届きましたが、厳密に言うと「虎年」ではありません。

そもそも「寅」は十二支を使つた年、月、日、時刻や方角を表す記号で、その起源は中華人民共和国の殷の時代、のちにその順序をおぼえやすくいように動物をあてはめるようになつたようです。「虎」と言えば虎視眈眈（こしたんさん）、虎の威を借る、虎の尾を踏むなど、虎が獲物をねらつて身がまえ、鋭く見つめる様子から、転じて、じつと機会をねらい、すべきがあればつけ入ろうとする意味にたとえられます。ですが、「寅」の文字にも身を慎む、戒め思われる、油断しないなどの意味があります。いずれにしても「オミクロン」の出現で沈静かと思われたコロナ感染が再び世界各国で広がり始めているだけに、まさに迎えた寅年は、その意にふさわしく油断せずに身を慎むことなどがコロナを乗り越え、新たな躍動の日々につながることを願わざにはいられません。本年もよろしくお願いいたします。（D）



※制作担当

編集委員

土居 園江	梶原 常晴
桑村 啓三	
赤尾 真由美	
印刷夢工房	
太鼓 上本 宝	
栄美子	