

**【今月の気になる1枚】**

先月号に触発されて投稿させていただきます。

最初は、名前が分からなかったのですが、知人に「ケリだよ」と教えられました。

性格はかなり攻撃的で、上空を悠々と飛んでいるトンビを威嚇している場面に2度遭遇しました。

また、農道を歩いていると、何度も威嚇するがごとく、私の頭のすぐ近くを急襲するので、昔懐かしい、ヒチコック監督の「鳥」という映画を思い出しました。

止まっているとき等は茶色っぽいですが、飛んでいるときは、カモメのように白い翼に黒い先端が印象的です。

<高平 I・H>

日常で見かけたちょっと変わった景色、偶然撮れた奇跡の瞬間、ちょっと笑えるユニークなシーンなど、ご自身が撮影された画像に簡単なコメント付けて、事務局までメールで送ってください。また、画像やコメントは、編集する場合がありますので、予めご了承ください。会員の皆さんの投稿をお待ちしています。



【超恐ろしい睡眠時無呼吸】

正式には睡眠時無呼吸症候群と呼ばれ、寝ている間に何回も呼吸が止まる病気です。死亡したり、大事故を引き起こすことがあります。

実際 2003 年には山陽新幹線で運転士が居眠り運転状態になり、あとで調査するとこの病気が原因でした。高速道路では何度もひどい事故が発生しています。多くの場合本人はこの病気に罹っていることを認識していないそうです。

呼吸が止まりますので、呼吸再開時に高血圧となります。あるいは心疾患や脳卒中のリスクを高めます。厄介なことに自分ひとりではなかなか気が付きません。いびきや日中の眠気は単に疲れているからとっていませんか。

循環器内科の先生に相談すると、検査機器を貸し出してもらえます。寝るときに機器を装着し脈拍と血中酸素飽和度を数日間測定します。

グラフ化されたデータより、睡眠時に無呼吸に陥った時間と回数や酸素飽和度がわかります。

危険と判断されると治療開始となります。

- ① CPAP 療法 — 睡眠中に機械で空気を送り続け気道を開存させます。中～重症患者に有効と言われています。
- ② マウスピース療法 — マウスピースを歯科医で作成し、就寝時に装着します。下顎をやや前にずらし気道を確保し、鼻呼吸します。口が開く場合は市販のテープを貼ります。費用は健康保険を適用し 5,000 円程度です。
- ③ 外科治療 — 気道を塞いでいる原因部分を手術で取り除きます。

少しでも改善するには、A 毎日決まった時間に起床する B 寝る前にテレビ、スマホ、パソコンを見ない C 入浴はぬるめのお湯で D 好きな香りや音楽、瞑想で心を落ち着かせる E 有酸素運動で体を適度に疲れさせましょう。

突然死や事故死は避けたいものですね。

参考文献：「その睡眠が寿命を縮める」
末松義弘著 幻冬舎刊行 (H・Y 記)

折々の野鳥 -ヤマガラ-



ヤマガラはスズメ目シジュウカラ科に属し、体長 14cm 程です。カラフルで人懐こい鳥です。東アジアで生息し、日本の多くの地で見かけます。

庭やベランダに半割ピーナッツやひまわりの実を出しておくともやってきます。夏には昆虫を食べ、秋から冬には果実を食べます。えごの木の硬い皮をつついて割り、毒のある果皮を避けて実を食べます。

面白いことに、貯食行動と言って餌を木の穴に隠したりします。でもどこに隠したかを忘れることもあるようです。ヤマガラも慣れてくると手の上のえさを食べにくるそうです。

鳴き声は「ツイッ、ツイッ、ニーニー」や「ビィービィービィー」とか「ツーツーピー、ツーツーピー」とです。

鳥獣保護管理法なき時代に、ヤマガラを飼って芸を仕込んだ人がいました。縁日で模型の神社の扉を開けておみくじを引いて戻ってくる芸を披露していました。ヤマガラの芸や行動はユーチューブで見れます。(H・Y 記)

気まぐれト〜ク

買い物頼んだ夫から電話があり「イチゴがたくさん出てるけど食べる？ 食べるんだったら買って帰るけど」とのこと。イチゴは大好きなのに、消費税が 10% になってからは横目で見ただけでスルー。そんな私の気持ちを知ってか知らずか、頼んでいないイチゴを買って帰ろうかとの電話に「あら、気が利くやん」と心でつぶやき、買ってきてとお願いしました。

買い物から帰ってきた夫が意気揚々と見せてくれたイチゴはえらい小粒。ジャム用のイチゴじゃないのと尋ねると、ラベルにちゃんとジャム用と記載されていました。よく見ずにイチゴだというだけで買ってきてくれた夫。やっぱりおっちょこちょい。

そのまま食べるには物足りなく、ジャム作りも面倒で、ムースを作ることになりました。ミキサーに材料を全部入れて混ぜるだけの超簡単単ムース。

ジャム用イチゴを買ってきて落ち込んでいた夫も喜んで食べおりました。めでたし、めでたし…。(A・O 記)



令和2年度 表彰会員 紹介

通常であれば、定時総会にて多くの会員さんの前で祝福されるところですが、今回はコロナウイルス対策のため個別訪問にて授与させていただきます。

この会員表彰は、表彰規程に則り、喜寿以上の会員で、在籍期間が10年以上であり、就業が良好で、シルバー事業に貢献された方となっています。（氏名、地域班、役員、主な就業状況）

いのくち きぬこ
○井ノ口 絹子（三田）

ブロック長
マンション清掃作業

やすたけ しげとし
○安武 成敏（ウッディA）

駐輪場班長
施設管理業務

うえがき よりまさ
○上垣 頼政（三輪）

ブロック長
喫煙可能場所清掃作業

まつもと たけお
○松本 武夫（藍・本庄）

ブロック長
院内入浴介助運搬作業



なか たえこ
○仲 妙子（高平）

ブロック長・草引き班班長

はた かずお
○秦 一夫（藍・本庄）

ブロック長
宿直業務

あすま よしこ
○東 好子（三輪）

ブロック長
チラシ配布

（順不同、敬称略）

新任役員 紹介

定時総会にて承認を得ました、新任役員を紹介します。

《 理事 》

たけなか とよし
○竹中 豊司（三田）

かきうち よしゆき
○垣内 義孝（三輪）

そわ よしお
○曾波 芳男（藍・本庄）

うえしば ようじ
○上芝 洋二（フラワータウン）

《 監事 》

たちばな や しげとし
○橘谷 重俊（ウッディタウンB）

会員の皆さん。
見かけた際は、
お気軽にお声掛けください。



（順不同、敬称略）

令和2年度 定時総会開催

5月29日（金）13時より、シルバー人材センター事務所にて、本年度の定時総会が開催されました。

新型コロナウイルス感染予防対策として、出席者の検温、窓の開放や一定の間隔を保ちつつ、代理人出席による少人数の開催となりましたが、代理人3名の出席と委任状729通により、過半数の出席を得たことで、総会は成立いたしました。

議事については、出席者が少ないことや、長時間の滞在を避けるためもあって、スムーズに進行されましたが、代理人から、昨年度末に廃止となった地域班活動の影響を、どのように検証するかとの質問に対し、事務局から、本年度の活動を通じてレクリエーション活動や、旅行への参加状況を把握し、次年度に反映したいと回答する場面もありました。

議案第2号～17号では、任期満了に伴う役員改選が提案され、現職10名の理事と監事1名、新理事4名と新監事1名の選任が承認されました。

総会終了後別室で、臨時理事会による代表理事の選任が行われ、理事長以下、下記の3名の承認を得ました。

理事長：小西 良博

副理事長：眞野 雅行

常務理事：東仲 益司



今回は、新型コロナウイルス感染予防とは言え、従来にない委任状の送付などで混乱を招いたと思われる。

総会を開催しない選択もありましたが、会員から100%の同意を得る必要があり、成立する可能性が低いことから、このような開催になったことを改めてご理解いただければと思います。

退任役員を紹介

本年度の理事会閉会と共に、今回役員をご勇退された方々をご紹介します。

それぞれ在任期間中には、当センターの事業運営にご理解とご協力をいただき、理事会運営以外にも、担当される部会、委員会の活動に関わっていただき、イベント参加や、事故現場の検証、広報紙編集などなど多種にわたって事業発展にご尽力いただきました。誠にありがとうございました。

なお、ご勇退される皆様には総会閉会后、在任中の功績を讃え、理事長より感謝状と記念品が授与されました。

【理事】

- 阿久津 進（三田地域）
- 大木 敏士（藍・本庄地域）
- 三瓶 光男（フラワータウン地域）

【監事】

- 永徳 克己（学識経験者）



公益社団法人 三田市シルバー人材センター
〒669-1323 三田市あかしあ台5丁目32番2号
TEL:079-564-7501 FAX:079-553-1300
E-mail:sandasilver631015@sandasc.org
HP:http://www.sandasc.org/



HP用QRコード→