

SILVER・エコー



3月号

vol.352



【今月の気になる1枚】



「警察だっ！！」とドキッとして見てみると、、、「PEACE(ピース)」と書かれたパトカー風の車と2人の警備員の人形でした。

ここは176号線、長坂中学校の近くにある「ガレージ エムクラス」という、カフェと車のガラスコーティングなどをするお店です。

パトカー風の車と警備員が置かれている理由は、交通事故防止のためだそうです、実際、毎日通っている私には効果てきめんです。

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。



【温水洗浄便座が良くないって？】

1980年に日本製の温水洗浄便座が開発され、1982年には「おしりだって、洗ってほしい」のCMで認知されました。今では旧式の便座を新設される方は少数派となりました。多くの人の清潔志向に合っているのになんでなのでしょう。

お尻のトラブルとして、かゆい、下着の汚れ、お腹がスッキリしない、お尻が痛い、お腹が張る肌荒れ等があります。これらは洗い過ぎと出残り便秘（肛門に便が残っている状態）が原因だそうです。

お尻の皮膚は目の周りの皮膚と同じくらい敏感で、洗いすぎるとかゆみや痛みを引き起こします。皮脂膜が洗い過ぎで取れて皮膚が乾燥してしまい、皮膚のバリア機能がなくなることによりいろいろな弊害がおこります。

出残り便が蓄積すると大腸に効く便秘薬では対応できない状態となります。肌荒れはまだしも死に至ることもあります。毎日スッキリ排便できていれば紙で拭くだけで十分だと医者はいいます。

ではお尻にトラブルのない人が温水洗浄便座を使う際の注意点は

1. 水圧が一番低く設定する
2. 水温も一番低く設定する
3. 洗浄時間は3秒以内にします

これらはお尻を健康に保ってくれる善玉菌である表皮ブドウ球菌が洗い流されてしまわないようにするためです。一日の洗浄回数も1回が理想的です。意外な盲点が洗浄便座のノズルで、ここには飛び散った菌が付着するので除菌が必要です。

健康な生活を送るには、食物繊維をしっかりと食べて、出残り便がないようにすることが大事です。

（H・Y記）



著者：佐々木みのり
 出版社：あさ出版

折々の野鳥 一家に呼ぶには一



この欄ではよく家に来る野鳥をとりあげてきました。そこで彼らにもっと来てもらう方法をお伝えします。より身近に観察でき、習性の違いがわかります。

1. 餌の容器

安定性のある容器を50cm以上の高さに置き、猫の襲来を予防します。容器の側に止まり木を立てます。ここで鳥は周囲の安全確認や順番待ちをします。

2. 餌

鳥の好むものを用意します。ヤマガラやシジュウカラはヒマワリの種やピーナッツを好みます。みかんを半割にして木にさすとメジロが来ます。みかんジュースも好物です。

3. 水

弁当箱くらいの箱に水を入れます。ここで水を飲んだり、水浴びをします。

以上を準備します。

野鳥の観察をお楽しみください。（H・Y記）

気まぐれト〜ク

『「出社日は 次はいつなの？」 妻の圧』

（在宅ワークマン）

第34回『第一生命サラリーマン川柳コンクール』の全国優秀に選ばれた100句の中の1句です。この状況、何となく我が家と似ている。

夫は3年前に定年を迎え、再雇用として自分の都合に合わせて働かせてもらっています。コロナで自粛になるまでは出勤していましたが、昨年の緊急事態宣言発令と同時に在宅勤務になりました。宣言が解かれた後も変化はなく、夫からも今後どうなるかの話もないため、2回ほど「いつから会社に行くの？」と尋ねたことがありました。

在宅ワークマンさんはこの言葉に圧を感じているのか…。私は夫に圧をかけているつもりは毛頭なく、素直にこれからどうなるのかを質問をただけで、夫も感じていないはず（たぶん）。しかしその場にいた娘から「お母さん、きついわぁ」と一言。そしてこの度、在宅ワークマンさんの川柳を読んで、圧を感じさせていたのかもと反省しました。

（A・O記）

出社日はいつ？ 禁句にしとこう しばらくは

山田 美由紀 (やまだ みゆき) さん



今回は、明るくはつらつとしている山田美由紀さんにお話を伺いました。

35歳からダイエットのためにマラソンを始められ、40歳で国際女子マラソンに出場。43歳のときにはサブスリー(3時間以下のタイム)を達成し、その後も13年間連続出場をされました。

また、三田市の姉妹都市(オーストラリア、アメリカ、韓国)の大会にも参加し、豪・韓ではそれぞれ入賞、アメリカでのトライアスロン大会では、金槌にも関わらず奮闘した結果、みごと完走を果たされました。

その後、「三田アスリートX(エックス)」というランニングチームを設立された実績から、3年前に知的・発達障害や自閉症の子ども達と一緒に走る「さんだくろす」を立ち上げられました。

初めは、子ども達の感情を読み取るのが困難なことやコミュニケーションが取れないことで、練習方法についてとても悩まれていたそうです。また単に伴走するだけではなく、家族の協力、周囲の方々の理解を得られることにも苦労されましたが、持ち前の根性と、明るい人柄でまとめてられました。そして嬉しいことに、この活動をきっかけにオリンピックの聖火ランナーに選ばれたのです。

山田さんは「普通の主婦が、聖火ランナーになれたのは、頼まれたら断れない性格で、人とのつながりを大切にしてきたことと、どんなことも「やってみな分かん！」とトライしてきたことが、今に繋がっていると思っています。」とおっしゃっていました。

この紙面では書き足りない、多才な山田さんに、笑顔になる時をお伺いすると、「今は自分が走るよりも、育てていく方が本当に楽しい。選手、子ども達が頑張っている姿を見ると笑顔になります。」と満面の笑みでおっしゃっていました。



〇会費について

Q：会費はいつお支払いすれば良いですか？

A：年度毎のお支払いで、4月から5月末までに当年度分をお支払いいただくこととなります。
3月中に前払いいただくことはお控え下さい。

Q：支払いは現金ですか？

A：事務所に現金でお支払いいただくか、指定の金融機関への振り込みとなります。

また、4月にお仕事された配分金(5/14 支払い分)で、会費(3,000 円)以上の額がある方は、会費分を控除させていただきます。(領収書後日送付)



Q：未就業でも会費は支払わなければなりませんか？

A：お仕事の紹介料ではなく、シルバー事業の運営費の一部としてお支払いいただくこととなっています。

Q：会費を払わなければ退会になりますか？

A：会員在籍の間は、会費のお支払いが必須となっています。退会の際、未納会費があればお支払いいただく必要があります、未納による退会扱いはありません。

〇退会について

Q：年度替わりの機会に退会を考えていますが、注意する点がありますか？

A：下記の項目にご注意ください。

① 退会申請は、書面のみ受付となっています。窓口受付、お電話、第三者からの伝言等では行えません。所定の退会届または、何等かの書面に提出年月日、会員氏名、退会の意思をご記入のうえ、事務局にご提出ください。
(代筆可)



② 未納会費がある場合、会費をお支払いください。
5 月末までは当年度会費の支払い猶予期間となるため、当年度分の支払いは不要ですが、当年度以前の未納分または、6 月以降の退会で当年度の未納会費がある場合は、お支払い後の退会となります。

◆その他ご不明な点は、事務局までお問合せ下さい。

第5回 理事会開催

2月19日（金）9時半より、今回は「三蜜」回避により、スペースの広い広野市民センターでの開催となりました。

議案としては、次年度の事業計画に関する協議でしたが、各専門部会、委員会が思うように開催できていないことや、例年の様に事業が実施できていないことが多かったことから、各部会、委員会から本年度の実施状況を報告するとともに、次年度継続事業、本年度未実施事業等を、次年度の事業計画に盛り込むとの方向性で承認を得ました。

続いて、未収金の貸し倒れ損失の処理に関する提案が事務局よりあり、債権回収手続きに関して質問や意見が出されましたが、今後回収の可能性が低いことや、前向きな回収に取り組んでいる姿勢が見られることなどから、引き続き未収件数の減少に努めることとして承認を得ました。



3月に再度理事会を開催し、次年度計画及び予算書の協議を行うこととなります。

たくさんのご応募、ありがとうございました。

1月号での「お年玉脳トレクイズ」は、いかがでしたか。緊急事態宣言中のお家時間には打って付けの、脳のトレーニングになったのではないのでしょうか。

203名の応募者の内、入会2年未満の方が約1/4を占めていました。

また、ご夫婦で応募された方や、お孫さんにプレゼントされる方などもあり、ご家庭内でクイズの話題で盛り上がったのかな～なんて思ったりもしました。

コメント欄には、「植木の手入れの仕方」・「季節の料理レシピ」などの新しいコーナーのアイデアや、「気まぐれトーク」のファンであること、「知っ得コーナー」や



「折々の野鳥」を熟読していることなど、普段聞く機会のないエコーに関する感想が書かれてあり、広報編集委員一同とても嬉しく読ませて頂き、今後の参考にしたいと思います。

これからも、楽しくて読みやすい「シルバー・エコー」になるよう励んでいきますので、ご愛読をよろしくお願いいたします。

局長の独り言・・・

先日、「すみませ～ん。」と申し訳なさそうに会員さんが事務所に来られました。

聞くと、事務所の車を電柱に擦って、キズを付けてしまったとのこと。

走行に支障はなく、タッチペンで補修できる程度ではありましたが、今までこの程度のキズで報告された会員さんは皆無だったので、新鮮な驚きでした。

実際のところ、車体をへこませたり、キズ付けたり、貸し出したモノを壊したり、無くしても何の報告もなく、気が付いた時には遅かった！と言うことが多々あります。

誰にでも起こりえることなので、ちょっとしたキズや、貸し出したモノの紛失等について、早めに素直にご報告いただくことが、お互いの信頼関係に繋がると思いますので、よろしくお願いします。

前出の会員さんは、事故報告書の提出程度で済みそうです。



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番地2
TEL:079-564-7501 FAX:079-553-1300
E-mail:sandasilver631015@sandasc.org HP:http://www.sandasc.org/

