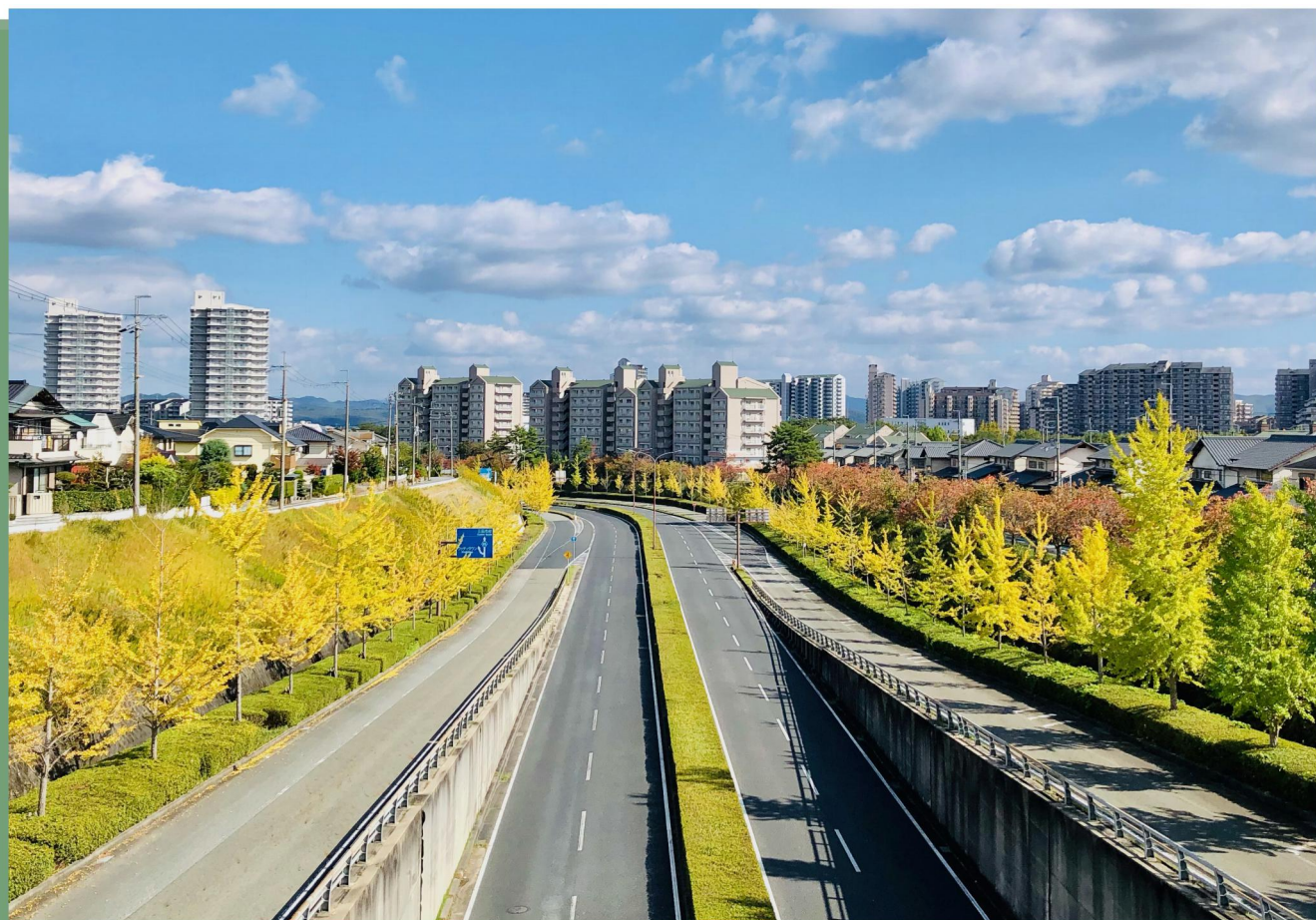


SILVER エコー



11月号

vol.359



富士が丘と弥生が丘を結ぶマロニエ橋の上から撮りました。神戸三田インターを下りてフラワータウンのマンション群へ続く道路です。ほぼ一直線に伸びる道路のため、両サイドに植えられたイチョウの木が青空を衝いて黄葉（こうよう）する姿は見たえがあります。

今年は夏から一気に冬に移ったような気候だったので、どうなるのかと気をもんでいましたが、そんな心配はよそに立派に色づいてインターから下りてきた車をお出迎えしています。



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を付けて、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おります。



【スマホで脳や体がダメになるって?】

ここでのスマホはタブレットやパソコンを含む情報機器とします。アンデシュ・ハンセン著「スマホ脳」にその危険性が書かれています。

アップルの創始者スティーブ・ジョブズはわが子に自分の作ったiPadを触らせなかったのです。危険性を十分に認識していたのです。どんな危険性があるのでしょうか。

① 集中力が続かない

スマホが側にあるとつい触りたくなる
SNSの「いいね」が入るのが気になる
ラインにいちいち反応したくなる
リンクがあるとどんどんはまってしまう

② スクリーンが心と睡眠に悪影響を与える

スマホを触り続けるとあっという間に時間がたちます。睡眠前だと脳に刺激が残っており、すぐに寝付けません。そして睡眠不足になります。現在は以前より多くの方が睡眠導入剤を使っているそうです。そのうち「うつ」になるかもしれません。

③ バカになっていく子供たち

以前ゲーム機がはやるとそればかりやり、勉強もせず学力が低下しました。スマホも同様です。

日本でも同様な指摘をされた方がおられます。脳トレで有名な東北大学の川島教授です。仙台市教育委員会との調査で子供について次の結果を得ました。

- ① 1日1時間超のスマホ使いは学力が低下する
- ② スマホ使用時間が長いほど学力が低下する
- ③ LINEは1時間未満の使用でも影響あり



シニアでスマホを使われる方が増えています。今までの話は子供のことだから関係ないと、言い切れますか? (H・Y記)

何と読みます?

1. 胡桃

1. 秋の季節にくるみです。オメガ3脂肪酸、ポリフェノール、トリプトファンを含む健康に良い食べ物です。
2. 団はだんと言われ、和食の定番です。
3. 橘はミカンの科のカシヅキ類で、温かい水団の季節です。
4. ラーメン好きにはすぐにわかると思います。チャーシューです。又焼が多く入ったラーメン草間店の人気が高いようです。

2. 水団

3. 橘はミカンの科のカシヅキ類で、温かい水団の季節です。
4. ラーメン好きにはすぐにわかると思います。チャーシューです。又焼が多く入ったラーメン草間店の人気が高いようです。

3. 酢橘

1. 秋の季節にくるみです。オメガ3脂肪酸、ポリフェノール、トリプトファンを含む健康に良い食べ物です。
2. 団はだんと言われ、和食の定番です。
3. 橘はミカンの科のカシヅキ類で、温かい水団の季節です。
4. ラーメン好きにはすぐにわかると思います。チャーシューです。又焼が多く入ったラーメン草間店の人気が高いようです。

4. 又焼

1. 秋の季節にくるみです。オメガ3脂肪酸、ポリフェノール、トリプトファンを含む健康に良い食べ物です。
2. 団はだんと言われ、和食の定番です。
3. 橘はミカンの科のカシヅキ類で、温かい水団の季節です。
4. ラーメン好きにはすぐにわかると思います。チャーシューです。又焼が多く入ったラーメン草間店の人気が高いようです。

(Y・H記)

気まぐれト〜ク

10月23日に近畿地方で木枯らし1号が吹いたそうです。早い冬の到来です。10月に入ってもしくは夏が続き、Tシャツ半パンで過ごしていたのに急激に寒くなり、冬物をしまっていた衣装ケースから少し厚手の服を引っ張り出しては着ていました。寒さが深まってくると、さすがにそんなグータラなことばかりしていられなくて、タンスの中を入れ替えることに。

この夏に着なかった服は、処分することにしようと思ったものの、ひょっとして来年は着るかも、と衣装ケースにしまい、入れ替えのために出した冬服は、これはたぶん着ないと思いながら、とりあえずタンスの中へ。

衣替えを機にプチ断捨離をと考えていたのに、結局今回も入れ替えただけで終了。決断力のなさを確認した作業となりました。 (A・O記)



鈴木 正子 (すずき まさこ) さん



平成元年10月に入会され、封入作業をされている鈴木さんにお話をお伺いしました。

ご主人の仕事の関係で転勤が多く、最後に辿り着いたのが三田

の地でした。ご主人から「知らない土地だから、家において欲しいけど、こっそり外出しているよね～」と指摘されるほどじっとできないタイプで、仕事の他にも水彩画や水泳、最近では100歳体操や卓球クラブも楽しんでおられます。

定年後はより一層趣味を楽しもうと、高齢者大学に入学したのち、シルバーに入会されましたが、コロナの影響でサークル・同好会活動が中止となり、退会を考えている時に、たまたま封入作業の紹介がありました。「せっかくだから」と行ってみると「先輩の方々が、余裕の表情で、素早く正確に封入されているのに驚きました。まだまだ先輩方には追いつきませんが、とても勉強になったし刺激を受けました。」と話しておられました。

インタビューの最後に、笑顔になる時をお伺いすると、「ウフフ」と意味ありげな笑顔で、「とってもお酒が好きなの。」とのこと。実は、夫婦でビール検定を取得しているほど、大のお酒好きで、毎晩「今日は何を飲む？この料理には、どんなお酒が合うかな？」と夫婦で話しながら、お酒と料理を堪能する時間が、美味しくて楽しくて、自然と笑顔になるそうです。



来所時の検温チェック

緊急事態宣言が解除され、徐々に緩和状態になってきていますが、まだまだ終息宣言とまではいかないと考えられます。

当センターでは、感染予防強化の取り組みとして、1階、2階両方の出入口に、非接触型体温計とセンサー式のアルコール消毒液を設置しました。

来所の際には、検温、消毒による感染予防に、ご協力いただきますようよろしくお願いします。



お料理しま専科？

低カロリーで栄養豊富なきのこ。きのこをたっぷり使った**麻婆きのこ**をご紹介します。

材料 (2人分)

豚肉ミンチ	80g	
エリンギ	1/2 パック	
ひらたけ	1/2 パック	
生シタケ	1/2 パック	長いものは半分に切り、手で一口大に裂いておく
しょうが	1/2 かけ	
にんにく	1 かけ	
豆板醤	小さじ 1/2	みじん切り 小口切り
ごま油	大さじ 1/2	
青ねぎ	2 本	

合わせ調味料 (合わせておく)

水	1/2 カップ	
鶏がらスープ・砂糖・しょうゆ	各 小さじ 1/2	
みそ・片栗粉	各 大さじ 1/2	

作り方

- ① フライパンに油・しょうが・にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら豆板醤・ミンチの順に入れパラパラになるまで炒める。
- ② きのこを加え炒め、合わせ調味料を加えて、とろみがつくまで炒める。
- ③ 器に盛り、青ねぎを散らす。

きのこは手で裂くと味が絡みやすくなります(〜♪)



令和3年度 第3回理事会開催

10月22日（金）9：30より、今年度3回目の理事会が開催されました。

入会の承認や代表理事の職務執行状況、9月末時点の事業実績が報告されたのち、各部会・委員会の報告が、下記のとおり行われました。

。総務財政部会

「会員現況調査」（中間報告）、回収率約60%。回収期限を10月末まで延期。
印鑑不要の取り組みを、内部書類から見直す方向。
会員特典、役員報酬は継続審議。

。業務部会

独自事業の運営状況把握と、情報交換の場としての意見交換会を実施予定。
「女性限定」「75歳以上限定」の相談会を、斬新で効果的な内容に変更し実施予定。

。福利厚生部会

新たな企画となる音楽（オールディズ）鑑賞会の実施状況報告。
冬季日帰り旅行を、コロナ感染予防から今年度も中止決定。
昨年度に引き続き、懸賞品付きクイズを実施予定。
会員特典を、総務財政部会との連携企画として位置づける。

。安全・適正就業推進委員会

本年度発生した事故報告。
安全就業パトロール実施状況報告。
心肺蘇生講習会開催予定。



今回は、協議事項はありませんでしたが、各部会の取り組みに関して細部を確認し、理事会認識のもと今後の取り組みを行うこととなりました。

久しぶりのイベント参加

感染予防対策による「3密回避」等により、長らくイベント開催がありませんでしたが、緊急事態宣言解除に伴い、久しぶりのイベント参加となりました。

10月16・17日の2日間で神戸のメリケンパークにおいて、県主催の「ふれあいあいの祭典」が開催され、神戸、芦屋、明石などと共同で参加しました。

会場内での飲食が出来ず、規模が縮小されたことにより人出は少なく、売上も今一つだったようですが、野菜作り、竹炭作りのメンバーが早朝より参加し、シルバー事業のPRをしっかりと行っていただいたと思います。

参加された会員の皆さんお疲れさまでした。今後は、このような機会が増えていくことを願うところです。



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/

