

SILVER・エコー

# ECHO

5月号

Vol.377



## 見つめあう鳥と人間

ヤマガラが楕円形の部分からこちらへ飛んできそうです。でもそこには窓ガラスがあります。1mの間隔ですが人なつっこいのがわかります。ピーナッツが大好物でひまわりの種も食べます。

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。



### 高齢者にすり寄る悪徳商法にご注意

シルバー世代は悪徳商法の業者にとっては格好のお得意さんです。若い頃より判断力、認知力が落ちているし、一人暮らしなら他人と話す機会が少ないので、親切そうに言ってこられると意図せずに話に乗ってしまいます。どんなことがあるのでしょうか。

#### ① 屋根や外壁の補修、床下のシロアリ駆除

高齢者が屋根に上がり点検できません。床下に入るのもまずないでしょう。屋根に不具合があると業者が言うならドローンで撮影した写真を見せてもらいましょう。1万円でドローンを自ら購入し確認もできます。室内に雨染みがあるなら雨漏りが生じていますので、雨漏り専門の業者に頼みます。悪徳業者がシロアリを持ち込んで「シロアリがいました」というケースがあります。被害写真を撮ってもらいましょう。近所で地元業者の評判を聞きましょう。

#### ② 健康食品、医薬品、化粧品の定期購入

健康食品は気分の問題で効いたと思い込んでいる場合が多いそうです。医薬品は医者から処方してもらえば健康保険が適用され安価に入手できます。化粧品は1回だけの購入に止め、それ以降は効果を検討してからにします。多くが定期購入の条件付きゆえ、2回目前に解約します。良いと判断すれば新規に契約します。

#### ③ 在宅時の訪問販売や勧誘、電話勧誘

訪問に対しては直接会って話さないようにします。要らないとはっきり断るか「3分間の話には5千円受領後となります」のようなステッカーを門柱か玄関に貼っておきます。電話勧誘もはっきり断り、着信拒否番号に登録します。1品不用品があるという業者が来訪し、すべての不用品を出させて買いたたくので注意します。(H・Y記)

不審な業者の相談は

三田市消費生活センターへ  
☎559-5059



## 何と読みます？

### 1. 粽

1. 食の「ちまき」  
2. 地域で形状と中身が異なる、関西では円錐形の中身が、お団子のおものか  
3. 粽は、中身の異なるものがある  
4. 「ちまき」は、粽の別名で、粽の形状と中身が異なるものがある

### 2. 幟

1. 幟は、旗の一種で、旗の形をした旗を指す  
2. 幟は、旗の一種で、旗の形をした旗を指す  
3. 幟は、旗の一種で、旗の形をした旗を指す  
4. 幟は、旗の一種で、旗の形をした旗を指す

### 3. 黄青椒

1. 黄青椒は、黄緑色のピーマンの一種  
2. 黄青椒は、黄緑色のピーマンの一種  
3. 黄青椒は、黄緑色のピーマンの一種  
4. 黄青椒は、黄緑色のピーマンの一種

### 4. 玉筋魚

1. 玉筋魚は、魚の一種で、魚の形をした魚を指す  
2. 玉筋魚は、魚の一種で、魚の形をした魚を指す  
3. 玉筋魚は、魚の一種で、魚の形をした魚を指す  
4. 玉筋魚は、魚の一種で、魚の形をした魚を指す

(H・Y記)

## 気まぐれト〜ク

3月13日からマスク着用は個人の判断となりました。2か月近く経ちますが、マスクをしている人が多いような気がします。私も外出する時はマスクを着けています。

世界を一瞬に恐怖と不安に陥れたコロナウイルス。マスクはあっという間に売り切れ、品切れ状態が続きました。自粛生活で家にいる時間が増えたこともあり、マスクを作ろうと思い立ち、長年眠っていたミシンを引っ張り出して作り始めました。意外と楽しくて初めは無地で作っていましたが、お気に入りの生地を買って刺繍したりしました。コロナウイルスは進化を続け、夫から不織布の方が予防効果があると言われマスク作りは終了しました。

今月8日にコロナも季節性インフルエンザと同等の5類に引き下げられました。近場の買い物や少人数での集まり等は、当時のことを思い出し、手作りマスクを付けています。(A・O記)

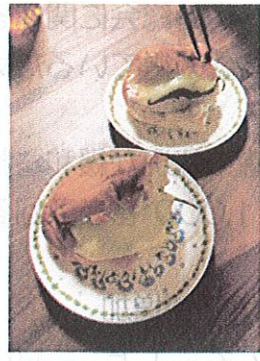




「蒸し鶏サンド！」

【材料】(2人分)

- ・ムネ肉 150g
- ・調理酒 100ml
- ・塩 小さじ1程度
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・クレソン、大葉等 適量
- ・バターロール



- 1 ムネ肉を軽く水洗いし、味を馴染みやすくするためにフォークで穴を空けていきます。
- 2 まんべんなく塩を揉みこみます。
- 3 深めの皿に、ムネ肉と調理酒を入れて馴染ませます。
- 4 ムネ肉を入れた皿をしっかりラップし、600wに設定した電子レンジで7分間加熱します。
- 5 加熱終了後、ラップを掛けたままで数分放置し、余熱で中までしっかり加熱します。
- 6 中までしっかり加熱していることを確認したら、食べやすい大きさに切り分けます。
- 7 中を切り開いたバターロールに、切り分けた蒸し鶏と野菜、チーズを挟み、トースターで1分弱加熱します。
- 8 チーズがとろけるタイミングで取り出したら完成です！

モチっとした蒸し鶏とパンの相性抜群です！ぜひお試しください！

※蒸し鶏が余った場合は、細かく裂いて野菜と合わせて食べても美味しいですよ。

# コロナウイルス 5類感染症に移行

政府が5月8日より、新型コロナウイルスの取扱いを5類に引き下げたことにより、生活がより開放的な方向へと向かっています。

当センターでも、設置していた検温器やアルコール、隔離用のシートを撤去するなど、ほぼコロナ以前の状況となっています。

よって、来所される際や、サークルをはじめとする各部屋の利用については、下記のとおりとさせていただきますので、よろしくお願い致します。



1. 来所の際の検温、アルコール消毒を必要と  
しません。

※当面の間、アルコールは設置します。

2. マスクの着用は自己判断とします。

3. 部屋の利用に関して、利用時間、人数、飲食の制限、換気、利用者名簿の記入、使用後のアルコール消毒を必要としません。

今後は、より早く終息に向かうことを願うところです。

## 会員を増やそう！

高齢者の増加に反して、会員数は減少傾向。

近年は、高齢者の労働力への期待から、シルバー以外でも就業機会が得られることが原因の一つと思われます。

シルバーでは、元気な高齢者が、就業を通じて地域社会の活性化を図るということと、高齢者の健康維持、生きがい作り、社会参加が主な目的となっていることから、収入目的は二の次としています。

気の合う会員同士で汗を流し、依頼者から感謝され、充実感を得ることは、貴重な生きがいと思えます。

身近に、現役時代とは違った働き方をしたいと思われる方がいらっしゃれば、是非シルバーへの入会をお勧め下さい。



## 草引き作業員 急募！！

主な作業現場

- ・個人宅のお庭
- ・植栽の植込み内
- ・墓地 【担当：池澤】



## 第1回 理事会の開催

本年度最初の理事会が、5月1日(月)9時半に開催されました。

毎年この時期の理事会は、5月末に開催される定時総会に関する協議となりますが、事業計画及び収支予算については、3月末の理事会で承認を得ているため、事業報告と決算報告に関する協議が主となります。

まず、事業実績に関しては、コロナウイルス感染状況が緩和されたこと等から、約450万円の増加となりましたが、残念ながら会員数は1,000名を下回る結果となり、今後の課題となりました。

また、決算においては、前年度と比較して事業実績が増加したこと、職員の変動と共に人件費が減少したこと、LED照明への取り換えやタイル補修により、修繕費が増加したことなど、科目ごとの状況が説明され、結果的に70万円の黒字決算となることが報告され、承認を得ることとなりました。

最後に、他の会員の模範となる方への会員表彰者の選出が行われ、今回は6名の方が表彰されることとなりました。

詳細につきましては、定時総会にてご説明をいたしますので、皆様のご出席をお待ちしています。



## 子育てへの熱い思い・・・

独自事業の「子育てカンガルー」は、基盤となるベテラン会員と、アイデア豊かな新規会員の間で十分なコミュニケーションがとれており、世代交代もスムーズに運んでいることなどから、発足後10年以上たった今でも、コロナ禍での厳しい状況を乗り越えて、安定的な活動を続けていると思います。

先月の連絡会では、「地域のシルバー世代に、『子育てカンガルー』の活動をどのようにPRし、仲間を増やすか」「利用者へのアピールをどうするか」「今までどおりのチラシ配布でいいのか」「YouTubeを活用できないか」「イベントで盛り上がる新たなゲームはないか」など、活発な意見が飛び交い、今後の活動に期待が持てそうです。

配分金よりも、子育て世代にお役に立ちたいという気持ちが、就業会員のモチベーションにもなっているのではないかと思います。



「子育てカンガルー」の就業に興味のある方は、担当者まで・・・【本田】

男性もOK!

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/

