福祉・家事援助サ-

<編集・発行>

公益社団法人 八幡市シルバー人材センター

京都府八幡市八幡御馬所18番地 Tel:075(983)0822 Fax:075(982)0721

質の高い就業につなげよう

スキル向上へ 会員研修・経験交流会

平成30年(2018)3月31日 第25号

事援助サービス基本研修② 目的です。プログラムは①家 のスキル向上に役立てるのが ス事業の取り組みと就業者 した。福祉・家事援助サービ 修・経験交流会」を開催 議室で年度末恒例の「会員研 八幡市シルバー人材センタ 幡市出前講座・防災につい は3月15日、センターの会 しま

吸収しました。 就業につながる情報、 食をはさんで、より質の高い 約 20 人の会員が参加し、軽 ぐしましょう⑤歌って楽しく。 感じたこと④脳活で頭をほ て③就業して体験したこと・

■若さと知恵を生かし そ

平成 さい」とあいさつ。 による認知症予防脳育サロ 画している『シルバー世代 会創出・拡大事業として計 良さには感服しています。 員の皆さんの若さと元気の 則事務局長が「日頃から会 司会で進行。初めに関東豊 経験と知恵を生かしてくだ ン事業』に皆さんの豊富な 交流会は笠井たみ子さんの 30 年 - 度の 地域就業機

■災害時は自助と共助を

認しました。

「親切・ていねい・まごころ」を込めた仕事を確認

幡市出前講 座は、 市防

と」「四季の歌」「手のひらを

太陽に」を全員で元気良く

合唱し、解散しました。



頭をひねってグー・チョキ・パー

てずに―などの18項目を確 う▽事故や急変時にもあわ ライバシーを大切にしましょ なりましょう▽利用者のプ と済ませましょう▽明るい笑 ▽決められた仕事をきちん た訪問時間を守りましょう 持ってしましょう」と、 顔を忘れずに、聞き上手に 意を詳しく説明。▽約束し 助就業で守るべき心掛け・注 ころ』を込めた仕事を自信 、家事援

して歌う「うれしいひなまつ んの音頭で、決めた語を飛ば

春が来た」「ふるさ

締めくくりは森下タカヨさ

害の歴史と今後危惧される 講師の皆さんが、八幡市の災 災安全課から来てもらった

りとしたシルバー世代にふさ の岡本美香栄係長が「ふんわ

続く基本研修では、

事務局

わしく 『親切・ていねい・まご

いて、 と "共助" 業手順を紹介し、中身の濃い 幸さんの二人が個人宅の生 ら再開。山田宏さん、 体験したこと・感じたこと」か しました。(2~に詳細) で災害時における『自助』 含めて解説しました。この中 活支援業務での具体的な作 午後の交流会は 水害や地 私たち市民の心構えを の大切さを強調 震の対応策につ 就業して 森伸

|脳活と合唱で元気良く

体験を語りました。

同

これはなかなか難しい。 と左手でずらせたグー・チョ 村幸子さんのリードで「右手 かな」などで大盛り上がり。 た文字を正しくリレーできる キ・パー」 背中に指でなぞつ そして脳活タイムでは、 北

お客さまの思い受け止 生活支援業務の就業体験

フォー・アフター写真も映し と森さんの二人が、作業のビ 援業務で就業する山田さん 剪定や建物補修など生活支 じたこと」では個人宅の庭木 ながら話しました。 「就業して体験したこと・感

は▽受注内容と作業範囲の 守ることにしています。これ い安全な就業〈の作業手順を まず、より顧客満足度の高

とでお客さまに喜んでもら にとり、 のコミュニーケーションを十分 のように体験を述べました。 ける―などの手順。そして次 道具類を忘れないように▽ お客さまから履行確認を受 「お客さま、共同作業者と 安全就業につながります」 信頼関係を作るこ

られるか▽作業後は清掃し、 事前確認▽電源などが借り

まいに 詰まってい な思いが さまざま 自 客さまも 一分の住

ます。そうでないと不安も」 けられると、やりがいを感じ まからねぎらいの言葉をか 仕事をしています」 お客さ したいとの気概で、楽しんで が大切」「八幡市をきれいに ます。これを受け止めること

な被害想定もあり、油断はできません。 防災で大事なことは、耐震補強や食料品備 蓄などはもとより、いざという時に「自分はどう するのが最善か」を考えておくことです。「警報 が出ている時は川の様子を見に行かない」 「避難所はどこにあるのか」。そして「地域で助 け合える関係作り」をお願いします。また防災・

防犯情報メールへの登録をしましょう。

作りなどなど…。作り方、 手持ちの材料でのお召し物 身の回りの小物の手作り、

お

いざという時どうするのか

八幡市出前講座・防災について <要旨>

25年9月の台風18号による被害が記憶に新 しい。今後とも集中豪雨(ゲリラ豪雨)による水

害と土砂災害には十分に注意してください。

八幡市はこれ

まで何度も洪水 被害を受けてお り、最近では平 成24年8月の京

都府南部豪雨と

30 の家事援助室で開いていま 毎月第2木曜日、午後1時 分からシルバー人材センタ



っています。みんな大好きな 談はOK、ミシンも出番を待 い方をはじめ、なんでもご相

ノアッションの話に花が咲き、

ています。 くお越しください、お待ちし まりです。どなたでも遠慮な わいわいと話すのが楽しい集

この1年も大好評 おいしかった

<平成29年度アンテナショップ・ランチメニュー>

4月	たけのこご飯・肉団子の甘酢あん・こんにゃくの 木の芽田楽・わかたけ汁・杏仁豆腐
5月	えんどう豆ご飯・もずくの酢の物・ちくぜん煮・み そ汁・わらび餅
6月	カルシウムたっぷりご飯・和風ハンバーグ・青菜 の煮びたし・みそ汁・桑の実のヨーグルトゼリー
9月	いなり寿司・サラダ巻き・かぼちゃのそぼろ煮・す まし汁・フルーツポンチ
11月	きのこご飯・鮭の南蛮漬け・青菜の煮びたし・お 吸い物・フルーツ
1月	赤飯・かきたま汁・豚バラ肉と大根のうま煮・青菜 のゴマ和え・フルーツのヨーグルトがけ
2月	白身魚の甘酢あんかけ・ご飯・豆腐となめこのみ そ汁・青菜のピーナツ和え・りんご寒天
3月	ちらし寿司・桜エビとタマネギのかき揚げ・お吸 い物・桜餅

京都市や向日市は降っていなくても、当市で は急に大雨になることもあります。 一方、地震は八幡市周辺に「有馬一高槻」 「生駒」「光明寺―金ヶ原」という活断層帯が通 り、マグニチュード7.5で最大震度7という大き

人に言うほどでもありませんが…

料理男性敢闘記

家にこもらず料理教室へ 小 田 邦 芳

なったきっかけはそんなとこ =写真」に熱心に通うように 隣さんと誘い合い、シルバー りたいのはともかく、まずは 男性として、料理が上手にな 講座の「男のための料理教室 との意識が強かった。私がお ない。外出の機会を増やそう」 「家にじっとしていてはいけ 現役を退いたシニア世代の

こ詰まり、引きこもつてなん になり、このセンターでの就 シルバー人材センターで開催 のシニア3楽体操にも同時期 かいられません。 わせれば、月の予定はそこそ から毎週2回参加するよう の開講日はほぼ皆勤でしょう。 もう4年近く、年間約20回 ートした平成 26 年 6 月から 前身の男の料理教室がスタ (広報等配布業務) と合

きにパンやそば、オムライス て、おいしくいただくのが楽 しく的を射たリードで多彩 和気あいあいがやがやと作っ ぎこちない人、常連のメンバ せん。すし、ぎょうざ、春巻 り疑ったものも少なくありま 講者が女性指導員たちの優 に開講。10人前後の男性受 もありました。手慣れた人に なランチ作りに挑戦します。 程度、午前10時~午後1時 ―に初めて来た受講者も、 人権・交流センターで月2回 メニューは毎回異なり、かな

> 員の先生には内緒ですよ。 にも自信はありません。指導 ているかと聞かれると、どう

あえて得意料理を一つ挙げ

どんですね。あの足で踏んで るんです。 たのを思い出し、家で時々作 の頃に父親がいつもやってい コシを出すやり方です。 るとすれば、本場の讃岐う 私は香川県出身で、子ども

ところで私の腕前はという

ューに採用してもらい、皆さ 自宅で麺だねを準備してメニ る日の教室で頼まれ、当日は ん喜んでくれました。 ね方、ゆで加減と奥深い。あ 中力粉と水、塩の配分にこ

いえ、やはり味付けが難しい。 が、教室で経験を重ねたとは や鍋料理は作っていたのです と、以前から朝食のみそ汁

家に帰って同じ献立を復習し

男子厨房に入りて14 年 池 田 恭

でキュウリを切ることになり まれ育ちました。文字通り 湯を沸かすのが関の山。結婚 包丁使いに家内はあきれてい ました。鉛筆を削るような 後のある時、家内の言い付け 大きな農家の長男として生 「男子厨房に入らず」で、お 若狭の小さな村の、比較的

が悪くなって炊事、洗濯、掃 年ほど前に家内の具合

3

男のための料理教室は八幡

りませんでしたが、炊事には した。洗濯と掃除は問題あ 除をせざるを得なくなりま 戸惑いました。

刺しが欲しいところでした やが、カレーライスにシチュー なりました。みりん干しか目 菜サラダとインスタントみそ てごまかしました。これに野 でした。これらを順番に回し 汁を付ければ、何とか様に まず覚えたのはやはり肉じ それにしても野 句を付けます。 嫌い」と家内が文 長持ちしますが、

とは思いませんでした。 が、目刺しがあんなに高価だ

ませんが…。 チューも同じ。それがどんな をビーフ、鶏肉、貝柱やナス 味だったかはあまり覚えてい などの野菜で試しました。シ 辛、辛口とそのブレンドなど ルーは色々なブランドの中 変化を付けるため、カレー

って帰りました。 しまいました。娘が喜んで持 きて冷凍庫をいっぱいにして したこともありましたが、飽 で、仕出屋の冷凍セットを試 家内が糖尿病を患ったこと

良い。継ぎ足し、継ぎ足しで 味わえる。もちろんおでんも し加えるだけでぜいたく感が 酢でいただきます。ゆずを少 白身魚か鶏肉を入れてポン 楽でおいしい。白菜と豆腐に 冬場はやつばり、鍋料理が 「続くから

菜の高さよ!

柴 田 ま

さ

で 医 移り

学、 行く中

病

セラーだとか。 ず当の90歳の私は笑った。最 がめでたい」という本がベスト 近、女性作家の から」とも書いてあって、思わ ある。「卒の略字である『卆』 祝いをいう」。辞書の言葉で 『九』と『十』に分解できる 齢 90 「九十歳。何 またその

失われた戦時下の、人生50 から150年。 すでに遠のき 家への源流となった明治維新 世界中が長寿とはめでたい。 のにとっては、まぶしすぎる 年という現実を垣間見たも 思えば、日本の近代統一国 全100年というタイトル。

さても遠い日、若い生命 が のがあった。 上げたともいえよう。 か。過日、

ことも無理。眼前の景色には 時として乳白色の膜がかか は無理、正座は駄目、 物を乗せることも取り出す ペットボトルのキャップ開け 、は聞き取りにくい。バスの 話しかけてくれる相手の

度成長、バブル崩壊などへと

国に。それから70余年の歴 宣言受諾による終結で敗戦

戦

後の混乱を経て高

戦争は、

. 1945年のポツダム

橋事件に端を発した太平洋 はじめた。1937年の盧溝

> 加速する超高齢社会を作り 人々の健康志向などが今日 な進 歩、 食生活の改善、 理学の驚異

る人がいる。これを一つの目 ることがあって、私を待ってい 起きて行くところがあり、す 安にして心掛けよう」という では、どうして生きるべき 講習会の話に「朝、

った。だが9歳の現実は、 思い上がりであろう。 という言葉が好きで、よく使 ような姿はイヤ。なんという 老婆自身であるのに、老婆の 兀がもたつくのに杖はイヤ。 私は若い頃「転ばぬ先の杖」 足

高い所

いとまがない。 日は外出しない。全く枚挙に く使う文字を忘れる、雨の 使用する鉛筆はHBからBへ てありのままの姿もつらい。 手紙を書いている途中で、よ 乗降にも一苦労する。 直ることもできない。 これが高齢者の現実だと居 さりと

数えない。 いている生命、残りの数など が残って余計に悲しくなる。 も寂しくなる。憎まれ口だけ りと萎えていく頭脳。どちら に見えない体の衰え、ひっそ 色であってほしい。せっかく頂 可能か分かることではないが イオリンもビオラも美しい音 人生の最終楽章、チェロもバ 100歳まで生が可能か不 日々どこからともなく、

りんご羹

はなかったはずだが…。 のだけに甘んじて繰り返す とも、教えを乞うこともな されることも、求められるこ 理想を描いてみよう。 々にバンザイ。こんな私で 自分の中に残っているも



アンテナショップ・やすらぎから、春の陽気にピッタリの「りんご 羹」のレシピをご紹介します。どこか甘酸っぱいようで、懐かしい 味ですよ。

<作り方>

1. りんごの皮をむいて芯を取り、厚さ5ミリ程度に切る。

春の陽気にピッタリ!

- 2. りんごと皮を鍋に入れ、ひたひたの水と砂糖40グラムを加 え、柔らかくなるまで煮る。
- 3. 皮を取り出し、煮汁ごとミキサー(またはフードプロセッサー) にかけて分量を量る。
- 4. 水の量を「500cc―りんご量」で決める。
- 5. 水の量に残りの砂糖(30グラム)と粉寒天を入れ、良くかき混 ぜて火にかけ煮溶かす。
- 6. りんごを加え、食紅で薄いピンクに着色し、流し缶で冷やし 固める。(ガラス容器に入れて固めても良い)

材料(5~6人分)

りんご: 2分の1個 糖:70グラム

粉寒天: 4 グラム 食 紅: 少々