



和歌山市

シルバーだより

第 42 号

令和5年8月1日発行

公益社団法人  
和歌山市シルバー人材センター  
〒640-8157 和歌山市八番丁4番地  
TEL (073) 431-1270 (代)  
432-4680  
FAX (073) 431-6272

昔は、溪流釣りや自然風景の写真撮影で良く通った滝を、今は癒しのスポットとして妻と一緒に訪れています。猪、熊、マムシの注意情報、滝にまつわる逸話等の情報収集や、片道2,3時間の車移動は疲れますが、帰りは気分爽快です。

自然界の音、水の音、マイナスイオンの効果はバツグンです。滝のスピリチュアルパワーです。滝の音は1/fゆらぎというリズムで脳波や心拍数とシンクロするそうです。マイナスイオンは水しぶきとその役割をするそうです。

写真は和歌山市園部の鳴滝不動尊で親しまれている円明寺の不動の滝です。葛城修験者による供養や味噌封じが行われるそうです。2022年3月NHKにっぽん縦断 ころろ旅で火野正平さんが訪れました。

滝に行くことで適度な運動、有酸素運動、滝のスピリチュアルでストレス解消、食事で腸内環境を整えて、免疫力アップで今後も元気に過したいと思います。

(写真と文 宮北地区 小南嘉孝)

令和5年度

## 定時総会を開催

(令和5年6月16日、和歌山城ホールにて開催しました。)

総会当日、新役員が選任されましたので紹介します。

### 【新任役員】

理事長	星田 光浩
副理事長	秋月 敏尚
専務理事	小嶋 良昭
理事	寒川 みずぶ
理事	村岡 俊平
理事	吉田 昌博
理事	梅本 長司
理事	下津 栄子
理事	根岸 眞治
理事	中野 征文
理事	原 庄造
理事	森永 起久夫
理事	上垣内 康博
監事	西川 三郎
監事	吉村 智史



新役員

なお、理事長、理事3名及び監事1名が退任されました。

長年にわたり、ご貢献いただきありがとうございます。

### 【退任役員】

理事長	山下 直樹
理事	北 順次郎
理事	中村 智裕
理事	山路 都子
監事	森永 起久夫



## 理事長の挨拶

理事長 星田 光浩



このたび、令和5年度定時総会

並びに理事会におきまして、会員並びに理事の皆様方にご賛同をいただき当センターの理事長に就任いたしました星田でございます。どうぞよろしくお願ひします。

会員の皆様方には、日頃から当センターの事業に対し、ご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、日本の将来推計人口によれば、2年後の2025年(令和7年)には「団塊の世代」の全員が75歳以上となり、日本の人口の2割を後期高齢者が占める見込みとなっております。加えて少子化の影響により、就業人口の減少が課題となる中、今まで以上に高齢者の皆様の活躍が期待されています。

シルバー人材センターは、地域の日常生活に密着した就業の機会を提供することなどにより、高齢者の社会参加を促し、高齢者の生きがいの充実、健康の保持増進、ひいては地域社会の活性化、医療費や介護費用の削減などに貢献しています。

また、当センターは会員の方々が、「自主・自立、共働・共助」の基本理念のもと、社会の担い手として活動されており、ご自身の体力、能力及び希望に応じて楽しく、生きがいをもって地域で活躍されることを目指しております。今後も、地域に貢献し、地域の皆様方に喜ばれ信頼される存在であり続けられるよう、また会員にとって魅力あるセンターとなるよう、鋭意努力してまいります。最後にになりましたが、会員の皆様とのコミュニケーションを大切にしながら、皆様が生きがいを感じられるよう当センターの運営に取り組んでまいりますので、会員

皆様方におかれましては従前同様、ご指導、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【永年表彰】

正会員として10年以上にわたり在籍し毎年1回以上就業された16名の方々に對して、表彰状と記念品を贈り功績を称えました。

- 西山東 吉田 昌博
- 西脇 伊藤 和男
- 野崎 佐武 康至
- 三田 梅本 長司
- 西山東 清水 君代
- 西脇 真下 正幸
- 宮 田中 康仁
- 西脇 野久保 行雄
- 宮 西口 忠志
- 野崎 古川 眞喜美
- 野崎 土井 啓行
- 今福 前畑 秀治
- 城北 神下 裕子
- 貴志 高森 好子
- 城北 山口 永太
- 貴志 筒井 二美子



永年表彰者の皆さん

【役員表彰】

役員として2期以上在任しその職を退かれた方に対して、感謝状と記念品を贈り功績を称えました。

理事 北 順次郎



(左) 辻議長 (中央) 新旧理事長 (右) 北さん

会員コーナー

ラベンダーとハーブティ

(木本地区 永井修子)

西庄ふれあいの郷ハーブ園で、昨年に続き今年もゴールデンウィーク期間中と5月の土曜日と日曜日にハーブティを販売しました。

ハーブには、それぞれの香りと効能があり、自然由来の成分でカフェインを含まないので、不眠の改善やリラククスなど様々な効果が期待できると言われています。

このハーブティはハーブ園で育てた3種類のハーブを使い、香り・味・甘さをミックスしたブレンドティで、お客様から好評をいただきました。

今後は、単品独自の香りと味を楽しんでいただけるようなハーブティも検討しているところです。西庄ふれあいの郷ハーブ園は、5〜6月に各種ラベンダーが咲き誇り、1年で一番いい時期だと思



います。高台にあるハーブ園からは磯ノ浦沖の海も眺望でき、来園者の皆さまにはハーブティを楽しみながら、ベンチに腰を下ろし、ゆったりとした時間を過ごしていただけたかなと思います。また、季節によりその他のハーブや四季折々の花々もお楽しみいただけます。準備や販売に忙しかったですが、若いカップルさんやシニアのご夫婦に「美味しかったです。」とお声を掛けて頂き、とても励みになりました。ありがとうございました。

**快適！スマホライフ**

(紀伊地区 中村佳晃)

「スマホは、苦手！」って方、多いですよ。でも、難しいのは最初のうちだけ、使っていればすぐに慣れてきます。

お買い物や食事の支払をスマホ決済にするとポイントがもらえ、キャンペーン利用やクレジットカード支払と連携すれば、さらにお得です。ポイントは、次のお買い物やクレジットカード支払いに利用することができます。

日常の買物はほぼスマホ決済、光熱費等の定期的な支払のほか、保険料・自動車税等、可能な限りクレジットカード支払とすることで、3,000円以上節約できました。そのほか、銀行取引、ネット通販、医院診察予約、図書館の貸出予約や、防災・交通情報収集にもスマホを活用できます。

ルール通りに使えば、セキュリティも大丈夫、皆さんもチャレンジ

ジしてみませんか。



スマホ 活用事例

**『季節の風を身体全体に浴びるサイクリングはいいよ!』**

(西脇地区 岡本隆雄)

サイクリングを始めたきっかけは、還暦を迎えるときに仲間たち(先輩、同期、後輩の女性)と一緒に、いつまでも自分の足で自然を楽しもうと、サイクリング同好会を発足し、和歌山市のサイクリングに参加したり、紀の川市の桃源郷サイクリングに参加したりして、自然を楽しみながら、季節ごとの風を浴びたり、その地場毎

の美味しい物を食したり同じ趣味の仲間との会話も弾み、休みの日は常に充実!!途中から距離を伸ばしたために、クロスからロードバイクに変えて、「しまなみ海道」を5回チャレンジ、琵琶湖、淡路島等々傘寿を迎えるまで、同好会の仲間と楽しんでいます。



今は72歳、コロナの関係で同好会は休んでいます。一人でサイクリング中に知り合った方と、葛城方面に70kmほど走行し、あそここの焼き鳥屋さんが美味しいところと、目標をもって楽しんでい

ます。最近ではかつらぎ町の丹生酒殿神社の樹齢800年の銀杏の木や、同じかつらぎ町の十五社(じごせ)の楠、近畿で一番の大樹で樹齢600年以上で触ると大樹のエネルギーをもらい、身体全体が癒されました。これからも、ルールを守り、安全には気をつけて風を切りながら、自然を満喫して行きます。



## 特殊詐欺に気をつけよう

### [最近の手口]

①ある日、1本の電話。「〇〇ホームですが、今度あなたの家の近所に新しく介護施設(老人ホーム)が出来ます。そこにあなたが入る権利が当たりました。入居しますか？」誰も突然にそんな電話を受け、「はい。」という人は少ないと思います。皆さんは「いえいえ、まだそんな所に入る年でもないし結構です。」と返事します。そしたら相手は「それでは、順番待ちをしている人がいます。その人に入居権をお譲りいただけませんか？」と言います。皆さんはつい親切心で「はい!いいですよ。」と言ってしまいます。**ここからが本番です。**電話を切った後に、「弁護士等」を名乗る男からの再度の電話。「あなたは〇〇ホームさんの入居権を無断で他人に譲渡しました。これは犯罪であり、相手が訴訟を起こしました。訴訟を取り下げるには〇〇万のお金が必要です。そうしないと正式裁判となります。」と騙され、お金を請求されます。一度お金を支払うと次から次へと人が変わってお金を要求してきます。

**詐欺は1本の電話、メール、携帯へのメッセージ、ラインから始まります。詐欺電話は「非通知」であったり、頭番号「050」が使用されています。警察では常に留守番電話設定を推奨しています。犯人が電話をかけ、留守番電話であれば、犯人はすぐに切ってしまうと言われていています。本当に用事がある人は留守電に着信記録を残し、メッセージを残してくれます。変な電話は聞かないのが一番です。**

②ある日、突然のメッセージ、「お客様が不在の為、お荷物を持ち帰りました。こちらにて(URL)ご確認ください。」その時家に居ればおかしいなと気付きますが、居なかった場合はついついその「URL」とやらを押します。すると始めに本人確認の住所・氏名・生年月日の入力画面、その後携帯のアドレス、ID番号、パスワード等入力させます。**これであなたの携帯は犯人に乗っ取られました。**犯人に好き放題されます。最終的に取引金融機関口座番号まで教えてしまうと預金があつという間になくなります。

これはフィッシング詐欺と言います。又、友人の振りをして「久しぶり、お元気、今度お茶しませんか?」と名前も無しで突然に入るメール、メッセージ、ライン。絶対返信したらダメですよ。返信したらこれを機にお友達になろうと言って騙しにかかるのです。

特殊詐欺は電話、ハガキ、封書、メール、携帯番号へのメッセージ、ライン等を利用してお金、電子マネーを請求し、騙し取る手口が多いようです。1人で悩まず是非ご相談下さい。

(文 木本地区 宮原芳雄)

**県警特殊詐欺相談電話**  
「ちょっと確認電話」0120-これは わ な や508-878  
にご相談下さい。

## 社会奉仕活動の実施

令和5年3月16日、シルバー人材センターの地域社会貢献及びセンター事業の普及啓発活動の一環として和歌山城公園ボランティア清掃を4年ぶりに実施し、122名の会員さんが参加されました。皆さん、お疲れ様でした。

開会式には、尾花和歌山市長と戸田和歌山市議会議長がご臨席され、激励のお言葉をいただきました。今後も社会奉仕活動を実施してまいりますので、ご協力の程、よろしく願います。



## 事務局からのお知らせ

- ▶ 配分金明細書は、郵便事情により遅れる場合もありますが、配分金の入金については、予定日には指定口座に入金されておりますので、ご安心ください。  
なお、明細書の敏速な発送のためにも、就業報告書は就業終了後すぐ(遅くとも翌月5日まで)に提出くださいますよう、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。
- ▶ 令和5年12月25日から翌年1月8日の期間、和歌山市役所1階ロビーの市民ギャラリーをお借りして、会員さんの趣味の絵画や写真、書道、作品等々を展示する予定です。  
展示を希望される会員さんは事務局までご連絡願います。たくさんの出品をお待ちしています。  
皆さん、ぜひ見に来てください。

令和5年度からの  
シルバー人材センター全国統一スローガンは  
**「安全は無理せず 焦らず 油断せず」**です。

暑い日が続きます!!

日頃から体調に十分気をつけて、安全第一で就業や日々の生活をお過ごしください。

熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートが発表されたら、普段以上に「熱中症予防行動」をとってください!!

詳しい情報は▶

環境省 熱中症 検索

