

<第167号>

# 事務局だより

平成29年3月10日発行

## 現在の会員数

合計 222名

(男性 152名)

(女性 70名)

## □新年度会費の納入と就業希望調査書提出のお願い

3月12日以降に、地域班長が29年度会費の徴収と就業希望調査書の回収に伺いますので、ご協力をお願いします。就業希望調査書は、毎年提出していただくものですので、就業を希望する方は必ず提出してください。

### 【会費の額】

一般会員（就業を希望する会員） 3,500円

ゴールド会員（ボランティア活動等を希望する会員） 2,000円

### 【会費徴収期間】

3月13日（月）～ 3月27日（月）

あなたのお宅へは、

3月 日の 時頃に伺う予定です。

おつりのないようご協力ください。

都合が悪いとき、事務局へ支払ったときは、

（班長 ）（ ☎ ）へ

## □調理講習会開催

家事・介護班主催による調理講習会を実施します。短命県返上に向けヘルシーで簡単に作れて、美味しい料理を作る予定です。

会員であれば、男女関係なく誰でも参加できます。（参加費無料）

1. 日 時 3月30日（木）11時30分～14時（会食と片付け含む）

2. 場 所 黒石市中央スポーツ館調理室（シルバーの向かい）

3. 申 込 3月22日（水）までに電話で申し込んでください。

## □理事長のつぶやき ～寛容の精神で生活を～

よくカミさんに「爺じ最近、怒りっぽくネェが」と云われ、ハッと  
する。よくよく考えてみると、そうかも知れないと思う節があること  
に気づいた。というのは、胃を手術して1年半、食べ物も制限があり、  
油っこい豚カツやから揚げ、天ぷら等と、消化が悪いラーメン、竹の  
子（メンマ）、昆布、ごぼう、蒟蒻、山菜、そして辛く刺激の強いも  
のなど、これまで好きで口にしていた殆どのものを食べることができ  
ない。そのためか、体に栄養が回っていかなくて13キロも痩せて、  
体力がなくなり、起床して3～4時間も経つと、根気がなく疲れて横  
になっている自分の不甲斐なさにイライラしていたのである。

人間好きなものが思いっきり食べられない、呑めないのは、非常に  
ツライもので、こうしたことが怒りに拍車をかけていたのである。体  
力があって、心・技・体がみなぎっているときは、多少イヤな事や嫌  
いな事があっても、心にも余裕があり、それほど腹が立つ事もなく、  
軽く受け流していたものが、体が弱くなると八つ当たりしているよう  
で、ついつい不満をカミさんにぶつけていたようだ。

それは病気になった時点で覚悟していた筈なのに、周りに当たった  
りしている自分が本当に情けなくて、侘しさと同時に空しきで少し落  
ち込んでいる。このような事から、今年は優しくならなければ、と思  
った処であるが、スポーツで使用される“心・技・体”は“体・技・  
心”であると云った言葉が納得できるこの頃である。

この間、ラジオでこんなことを聞いた。人が多い都会での話で、混  
んでいる道路で足を踏まれたら、大抵の人は「痛い」と言うが、その  
時に足を踏まれた人が「大丈夫だよ、気づかなくてごめん」と言えたら、  
足を踏んだ人は悪いと思いつつも、心が和むという。

「気がつかなくてごめん」と言えたら、その気遣いができれば、何  
があっても喧嘩することもなく、爽やかな気持ちになれるということ  
らしい。

今後は“仏様”のような寛容の精神を忘れずに過ごし、イライラし  
て“お陀仏”しないよう、体には気をつけたいと思っている処だ。

怒りっぽくなってきた方、思い当たる事はありますか？

発行 公益社団法人黒石市シルバー人材センター

〒036-0306 青森県黒石市大字内町61番地1

TEL 0172-52-5131

緊急連絡先 080-6011-5131