

あ じ さい

会員数(令和4年1月10日現在) 男性 1153名 女性 976名 合計 2129名

シルバーで やりがい 生きがい いい出会い



昨年10月22日に福井市のフェニックスプラザで開かれた「ふれあいまつり2022」。大ホールでは「さをり織り販売」「フリーマーケットのお店げんきくん販売」(写真中央)があり、「就業風景パネル展示」(写真①)も。また、ステージでは会員互助会による発表(写真②)と訪問介護を紹介する劇(写真③)が開かれました。さらにホワイエでは介護保険事業の紹介コーナーも設けられ、「ひだまりの家」の紹介、作品展など(写真④)もありました。



公益社団法人 福井市シルバー人材センター

会員 誓いの言葉

1. わたくしたちは 身体を大切にいたします
2. わたくしたちは あたたかい家庭をつくります
3. わたくしたちは 手助けを必要とする方々のために働きます
4. わたくしたちは 趣味を持ち心豊かにくらします
5. わたくしたちは このまちを大切にします



目 次

- P1 • ふれあいまつり2022開催風景
- P2 • 新年のご挨拶
- P3 • 年男・年女の抱負
- P4~P5 • ふれあいまつり2022特集
- P6 • 「シルバーの日」ボランティア開催
- シルバーフェスタ2022開催
- P7 • 女性セミナー開催
- P8 • 互助会便り
- P9 • 私の趣味
- 季節の料理
- P10 • 事務局便り
- 編集後記

シルバーの基本理念：自主・自立、共働・共助

新年のごあいさつ



理事長
吉田 修二

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様をはじめ関係者の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

さて、現在、シルバー人材センターを取り巻く環境には大きく2つの課題があり、1つは、長引く新型コロナウイルス感染症拡大の影響による受注事業の減少と会員数の減という問題、2つ目は、令和5年10月からのインボイス制度導入の問題です。

その対策として、まず、受注事業の減少と会員数の減に対しては、令和4年度をテコ入れの年として、受注事業のPR強化やセールス活動の強化など、回復策に積極的に取り組んで参りました。その結果、昨年4月以降これまで、受注事業・会員数とも順調であり、一定の成果が見られる状況となっています。

また、インボイス制度導入の問題についても、現在、会員の方に負担とならないよう、具体的な対策を検討しているところです。

今年の干支は卯（うさぎ）。卯には跳躍する姿から「飛躍」、「向上」の意味があります。

今後も、これまでの回復傾向をさらに強く推し進め、令和5年が、コロナの影響から脱却し、飛躍する年となるよう、役職員一同全力を尽くして参りますので、皆様方の一層のご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

結びに、皆様方のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げ、年頭のご挨拶いたします。

新年のごあいさつ



福井市長
東村 新一

新年あけましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

公益社団法人福井市シルバー人材センターの会員の皆様には、それぞれの抱負を胸に、希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

貴センターにおかれましては、高年齢者の多様なニーズに対応した就業機会の確保や会員の皆様の生きがいづくりに取り組まれております。このような中で、本市をはじめとする公共団体や企業、地域の様々なお仕事を担っていただいていることに感謝申し上げます。

さて、本年の干支「うさぎ」を使った言葉に、「兎の登り坂」があり、「自分の得意分野で実力を發揮すること」という意味です。貴センター会員の皆様におかれましては、自身の豊かな知識や経験を活かし、「兎の登り坂」の言葉のごとく、それぞれの得意分野におかれまして実力を発揮していただくとともに、今後益々のご活躍を期待申し上げます。

本市いたしましては、引き続き、貴センターとの連携強化を図るとともに、会員の皆様がいきいきと社会参加できるよう取り組んでまいりたいと考えております。

結びに、本年が、貴センターと会員・役職員の皆様にとりまして、飛び跳ねて喜ぶことの多い、素晴らしい1年となりますことを祈念申し上げ、新年の挨拶といたします。

年男年女の抱負

年男年女の皆さんに、次の2つの質問に答えていただきました。

- ①今年も続けたいことや今年したいこと ②私の健康法

豊 内藤 富博



- ①楽しく報恩（神仏礼拝、家庭の手伝い、社会貢献、ギブアンドテイクでなく、ギブアンドギブ）で生きます。
②心と体の関係。精神の安定を乱す「怒り」「心配」などは、体に毒を作ります。いつもニコニコの笑顔で健康に生活します。

清 明 川口きよ子



- ①今やっているシニアパソコン、スマホのレベルUPと仲間を増やすこと。コロナが落ち着いたら高齢者の方とマジックをしてふれ合いたい。
②規則正しい食事と睡眠。野菜作りを楽しむ。

中藤島 野尻 清美



- ①月に10日程お寺へ御奉仕を行っています。元気な内は続けたいと思っています。
②「爪先上」「踵上」「膝伸」「股上」「腰ひねり」「スクワット」等を毎日椅子に座って行っています。

松 本 熊谷 和子



- ①ひだまりの家で子育て支援の仕事をしています。緊張感を持つことと子供の笑顔に元気をもらっています。
②なるべく自転車を利用することと、山歩きを楽しめるようにウォーキング等で体力を維持したいと思っています。

日 新 平井 雅彦



- ①ボーリングと手打ちそばの同好会に参加させてもらっています。学生時代のJAZZ（特にマイルスデイヴィス、ジョンコルトレーン）をLPレコードでまた、聞き直したくなっています。
②今はサウナ風呂とサイクリングです。サウナは冷水風呂との交互を一セットとして行ない体を整えています。それと電動自転車で20km前後走っています。サイクルロードも整備されてて気分もスッキリします。

松 本 梅本 陽子



- ①仕事です。去年と一緒なこと。変わりなく過ごせればいいと思います。
②特にこれとはないのですが、朝食をいっぱい頂き、運動をして、規則正しい生活をすることです。

美 山 森永 照子



- ①月10日福祉ワーキンググループでの食事作りを続けていきたいです。
②わが家で作った黒ニンニクを毎日食べています。

和 田 廣田 進



- ①シルバーに入会し今まで以上に仲間が出来たこと。人との会話。福井市野球場グランド管理人をしています。山芋堀り、旅行等。
②畑仕事、機械等修理、体を動かす。無理せず健康で働けることが一番です。

森 田 山住 和子



- ①今の仕事を今年も続けていきたい。マスク無しでの日常生活を送ること。そして気楽に旅行に行きたいです。
②バランスの良い食事を心掛けています。



2022年度ふれあいまつりは分散方式！
会員等455名が参加！

10月22日㈯ 10:00～15:00
フェニックスプラザ

発表の場・ふれあう場・楽しみの場
人の輪が広がる場

ふれあい♪まつり 2022

オープニング
福井農林高校、郷土芸能部
渾身の和太鼓演奏！



公演 男声合唱団
ゴールデンエイジふくい
60歳以上のメンバー
力強く優しいハーモニー
懐かしい歌の数々！！
マスク越しに口ずさむ
声を出して歌いたかったね。

センター理事・会員による「オレオレ詐欺コント」



皆さん名演技！
存在感があります！

交通安全反射材PR隊「ワン☆スター」



身につけよう反射材

シルバーパネル展 開催

ふれあいまつりの一環として11月7日(月)～9日(水)の3日間、ハピテラスにてシルバーパネル展を開催しました。一般市民を対象とした普及啓発と就業の拡大・会員の拡大を目的とした活動です。

就業風景パネル展示や大型画面でのPRビデオ上映による事業紹介と入会相談・就業相談を実施しました。

平日にも関わらず来場者は237人、その場での入会者2人、入会説明会への参加希望者9人と予想を上回る盛況ぶりで、シルバーパートナーセンターを知ってもらう良い機会となりました。



ステージ発表

熟練の演技！絶妙！そろっています！



Hashi's & 北部ボーイズ・ガールズ

「新幹線の歌」
もうーいーくつねると…
新幹線！



大抽選会！

展示・販売コーナー

防災コーナー



介護保険事業の紹介・相談



フリーマーケットのお店げんきくん



SDGs！

さをり織り



スマホケースが
とても便利！！

手芸クラブ



選ぶのも楽しい、ひとが選んでくれるのもうれしい！

喜んで買ってもらいやりがいや活動の励みになります。

糸の色やキャラクターを工夫した刺し子の「ふきん」が人気です。

みんなで踊ったよ

福井フェニックスまつり民踊大会 参加

8月27日(土)17時よりハピテラスにて、福井フェニックスまつり民踊大会が開催されました。3年ぶりの開催とあって、多くの参加者や観客で会場は熱気があふれました。

「イッショライ節」「新ドンリンばやし」「ハピネス音頭」と一曲終わる度に大きなウエーブや拍手が沸き上がり、大いに盛り上りました。シルバーの皆さんと共に一つの輪になって踊れたのが最高でした。来年もみんなで踊りましょう。



「シルバーの日」清掃奉仕

毎年10月の第三土曜日の「シルバーの日」には、仕事を提供してくださる地域に感謝の気持ちを込めて、市内各所で清掃ボランティアを行っています。

今年は3年ぶりに、市内11か所を地区ブロックごとに行いました。

道路の落ち葉拾いや、公園の草むしりなど、200名以上の会員が各地で朝から気持ちの良い汗を流しました。

参加会員 の声

「一人一人の力は小さいけれどシルバーの力をみんなで合わせて、社会貢献できることがうれしいです」「散歩している方にありがとうと声をかけていただき、嬉しかったです。これからも毎年参加します」

中央ブロック



幾久公園にて

北部ブロック



ひだまりの家にて

東部ブロック



駅前けやき通りにて

南部第2・西部ブロック



西部縁道にて

南部第1ブロック



下馬中央公園にて

足羽ブロック



東郷公民館にて

清水越瀬ブロック



きらら館にて



越瀬海水浴場にて

美山ブロック



美山公民館にて

花火大会後のボランティア

9月3日(土)、早朝清々しく木田橋の花火会場の後を掃除しました。

1人、2人と集まって来て参加者は60名余り。いい仕事ができました。
来年もまた、皆で頑張りましょう。お疲れ様でした。



ふくい元気・シルバーフェスタ2022イン坂井

県内15のシルバー人材センターが会員相互の交流を深めるため10月8日(土)
4年ぶりに坂井市ハートピア春江で開かれました。

福井市からは50名ほどが参加し、当センター業務課長が当センターの取り組みについて発表しました。

会場では草刈りや子育て支援など笑顔で活動する会員の様子が写真で紹介され、ホールでは歌や会員によるアトラクションなどで大いに盛り上りました。

各センターのブースでは新鮮でお買い得な野菜や手作りの雑貨等が販売されていて、当福井市のブースでは職員の方手作りのあったかい焼きそばが販売され行列ができていました。

各市のシルバーセンターの活動を知るよい機会になりました。



女性セミナーの開催

女性の皆さん、私たちと一緒に生きがいをもって働いてみませんか！



女性会員の入会を促進するために、今年度初の試みとして女性向けセミナーが開催されました。

7月、8月に4講座が市内各地の会場で実施され、会員や一般参加者82名の参加がありました。

毎回、心や体がリフレッシュする楽しいセミナーが企画され、会員さんが講師を務められたものもあり、どれも好評でした。お楽しみの後は、グループに分かれてシルバー人材センターの説明や会員さんの体験談の発表、一般参加者からの質問等と和気あいあいとした雰囲気の中で進められ、参加の皆さんにセンターの事業や入会等への興味・関心を高めていただくことができました。

7月26日火 福井県立図書館

发声と滑舌練習で認知症予防

講師 梅田 悅世氏（吟舞「巴御前」河崎美子氏）

宮沢賢治の「雨ニモマケズ」の朗読で、一人一人が一文ずつ読み上げ、最後に美しくそろったときにはすばらしい感動でした。吟舞に始まり、柔らかくやさしい雰囲気の中で充実したひとときでした。



7月28日木 福井市きらら館

体いきいき・心うきうき簡単たいそう

講師 米澤 政美氏

講師の指導の下、皆で楽しく体を動かしました。脳と体は密接な関係にあり、体操は脳トレにもつながるとか。足のふくらはぎは第2の心臓とも言われ、筋力維持が大切です。互いに声かけ合ってフレイルにならない生活を目指しましょう。



8月9日水 福井県自治会館

小顔リンパマッサージ

講師 小林佳津代氏

顔や首周りのリンパ節を教えてもらいながら、顔や首周りをマッサージ。「老魔物を流してきれいになあれ」と念じつつの甲斐あって、手鏡の中の皆さんの顔はつやつやと輝いていました。



8月10日木 アオッサ

歌謡ショー みんなで一緒に歌いましょう

出演 かたくりの会（代表 清水 恵治氏）

素敵なドレスや着物姿で美声を披露される出演者の皆さんに、大喝采。目と耳で楽しませてもらいました。レイをかけながらみんなで踊り、歌い、心もりフレッシュ！



参加者の皆さんとの声

楽しいひとときでした。シルバー会員の生の話も聞けて、一步踏み出そうと思いました。まずはシルバー入会です。

皆さんの生き生きした様子を拝見して、私も外に出て人の為に働いてみたいと思いました。

前から興味はあったんやけど…、できることからやればいいって聞いて安心しました。少しづつやってみようかなと思っています。



会員さんらに勧められて、その場で入会の手続きをされる方もおられ、十分な手応えを感じました。入会者は12名でしたが、今後の会員拡大への期待が望めそうです。

笑って！笑って！
元気でGO！！

ミニミニスポーツまつり

福井市体育館メインアリーナ

令和4年9月13日

開会式後、参加者68名とサポーター8名がラジオ体操で身体をほぐして競技に入りました。4色の色別対抗で競技が進められ、仲間内のなごやかな雰囲気の中、皆さんの笑顔がはじけました。

参加者からは、「10年近く参加しています。久々のお顔も拝見でき、再開されてうれしいです。元気が一番ですね！」の声も聞かれました。



日帰りバス旅行



嶺南で美食堪能の旅

令和4年10月31日

参加者215名、バス9台に分散して出発しました。

秋晴れに恵まれて、レインボーラインのバラ園ではなごりの花が見頃でした。

風もなく穏やかな気候で、頂上からの風景は絵葉書の様で最高でした。

若狭町の年縄博物館では、7万年前からの歴史を学びました。水月湖の湖底の地層が世界の基準になっているなんて福井の宝です。75歳以上は無料で入場でき、参加者ほとんどがその対象となりシルバーの特権もありました。

そしてホテルせくみ屋で美味しい昼食を頂きました。顔見知りの中、知人同士で雑談や散策し交流を深められて、有意義な日となりました。

ふぐのカルパッチョや
魚すき鍋など海の幸に
舌鼓…



旅 程

- レインボーライン
- ホテルせくみ屋で昼食
- 熊川宿
- 福井年縄博物館

写真同好会 発足しました！

日時 月2回
月曜日10~12時
ワークプラザにて

12月の宿題は「我が家朝食」
「クリスマスケーキ」で一枚パチリ★
どんな語りができるか楽しみです…

写真のつどい～1枚の思い～

皆さんもいろいろな思いで、出会った瞬間をカメラやスマホで撮っていると思います。

そんな写真の撮り方を楽しく学び、マイアルバムを増やすことを目的に、この度「写真のつどい」を発足しました。講師に山下カメラ社長山下勝也氏と、SDGs講師清水克彦氏を招き、現在会員14名で楽しく活動中です。

写真とは残しているからこそ語れる、語ってくれる事実があります。皆様も楽しく写真を学び、語り、思い出の1枚を増やしましょう。



山下勝也先生と記念写真



健やかに 春山四班 泉 鏡子

健やかに
育つ我が子の
手のひらに
重ねし思い
小さい未来



泉さんコメント

十月八日三年ぶりに朝倉氏遺跡で行われた曲水の宴(朝倉遺跡保存協会実行委員会主催)の要者に選ばれ歌を詠んでまいりました。この歌会は中国の王羲之が催したのが始まりで平安時代に日本でも流行、朝倉義景も楽しんだという宴です。当時は小袴や狩衣を着せてもらいちょうどびり緊張しましたが、大役をいただき身の引き揃まる思いでいっぱいでした。福井の歴史の大きさと今を感じて感激です。平安雅の福井に乾杯!

狂歌三句

社南三班 近藤 勝義

- 一 あの人は あく手した手は 一週間 洗いませんと 真顔で言った
- 二 あく手して オロシ金よと 言われては 猛える想いも 消えゆく想い
- 三 ふるさとは 山川野越え十五分 今じゅ二た親 来たかも言はず

私の趣味



季節の料理 ~冬のひとときあったかいスープでどうぞ~

パン屋さん「ポワールニの宮店」の奥様、近江磨知子さんのレシピです

バターロールパン

材料 2人分

- ①バターロール 2ヶ
- ②レタス 2枚
- ③キュウリ 4切
- ④トマト輪切り 1切
- ⑤ハム 2枚
- ⑥マヨネーズ 少々

作り方

バターロールパンは切れ目を入れ、後は順に②～⑤を挟んでおいしくアレンジ、最後にマヨネーズをのせて出来上がり。飾り付けていく楽しさを味わってください。

ほうれん草とベーコンの
クリームスープ

朝食やちょっとした軽食に！



材料 2人分

- ①ほうれん草 適量
- ②ベーコン 3枚
- ③バター 大1
- ④水 1と1/2C
- ⑤固形スープの素 1ケ
- ⑥牛乳 1/2C
- ⑦生クリーム(牛乳1Cでも可) 1/2C
- ⑧塩コショウ 少々

作り方

①②の材料をバターで炒め④⑤を入れてあくを取り、⑥⑦を入れて塩コショウで味を調えれば、温かいスープの出来上がり！

シルバー人材センターは、次のような仕事をしています。
お気軽にお電話ください。

- 宛名書き ●チラシ配達、封筒入れ ●施設管理 ●障子、襖張り
- 簡単な大工作業 ●剪定、雪つり ●草刈り、除草、除草剤散布
- 受付事務 ●屋内、屋外清掃 ●家事援助（洗濯など） ●育児支援
- シルバー派遣事業（送迎・工場内軽作業・品出し・惣菜調理など）
…などなど…その他の仕事もご相談ください。

ご依頼は(公社)福井市シルバー人材センターまで 電話 0776-27-0701

★HPからも依頼できます

福井市シルバー人材センター

検索

お仕事をお探しの60歳以上の皆様へ



会員募集中！

「シルバー人材センター」をご存知でしょうか？

高齢者が健康維持や生きがいづくりの目的を持って、生き生きと働いているところです。

皆さんも会員に登録して、一緒に仕事してみませんか？

入会を希望される方は、入会説明会にお越しください。

詳しくは福井市シルバー人材センター(27-0701)までお問い合わせください。

コロナ感染予防のため、予約制とさせて頂いております。



レインボーラインロープウェー乗場からの風景（互助会旅行にて）



総集後記

明けましておめでとうございます。

今年は卯年。「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」という意味があるとか。

今号の会報には、再開された各種イベントやボランティア活動、互助会旅行などたくさんに掲載することが出来ました。新規同好会も発足し、会員同士の交流も深められたのではないでしょうか。

冬の門が開き、春の訪れを感じられるように、健康第一に、大いに楽しみましょう。（野阪）

編集委員

鋸屋恵美子、泉 鏡子、岡田 泰治、
田近美恵子、上田 廉子、野阪 美幸