

地域社会に感謝の気持ちを込めて…

ボランティア活動を実施しました

今年も10月の第3土曜日のシルバーの日に、市内9か所でゴミ拾いや除草・落ち葉拾い等のボランティアを行いました。このシルバーの日ボランティアは、全国のシルバーで一斉に行っているもので、今年はあいにくの雨でしたが、総勢約200名あまりの会員が参加し早朝から気持ちの良い汗を流しました。毎年参加される会員も多く、手慣れた様子でてきぱきと作業していました。また、同じ地域の会員同士で話もはずみ、交流の場にもなっていました。

清水越廻ブロック



▲きらら館周辺にて

南部第一ブロック



▲下馬中央公園にて

東部ブロック



▲駅東けやき通りにて

南部第二・西部ブロック



▲西部緑道にて

令和5年10月21日
市内各地で行いました！

ひだまりの家・駅東けやき通り・西部緑道・下馬中央公園・幾久公園・
一乗谷朝倉氏遺跡・きらら館・越廻海水浴場・美山公民館



シルバーパネル展開催『人生100年時代を楽しむ生き方』

11月7日～9日の3日間、アオッサ1階のアトリウムで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、事業紹介と入会相談・就業相談を実施しました。

従来の就業風景の他にも『やってみよ！ちょっとjob』等でいろいろな仕事が紹介されていて、「迷ってましたが入会したくなりました」「少しの時間でも仕事ができるならしたい」など入会への意欲の声も聞かれました。

平日にも関わらず来場者は213人、入会説明会への問い合わせも多数あり、シルバー人材センターを知つてもらう良い機会となりました。



福井フェニックス祭り民踊大会に参加しました！



8月19日(土)、福井市シルバー人材センターとして、福井フェニックス祭り民踊大会に今年も参加しました。毎年お見かけするなじみのメンバーで、練習で集まれば、近況報告や世間話などに花が咲きます。目的は楽しみながらリフレッシュして、みんなで一つになること。初めて会った方とも仲間意識が芽生え、「イッチョライ節」「新ドンリン囃子」「はぴねす音頭」の3曲を踊りました。毎年健康で楽しく踊れることの幸せと達成感を感じました。

女性セミナーを開催

様々な働き方をPR

8.31木

女性のための防災セミナー



講師 日本赤十字社福井県支部 救急法指導員

会場 アオッサ

巨大な台風の増加や局地的豪雨の頻発、今後発生が予測される大規模地震等、命を脅かす様々な災害への対応では自身で考え行動することが重要で、早めに安全な場所に避難する。それにはハザードマップの確認、避難行動の確認等、平時から事前の備えが大事との話に、改めて気を引き締めました。

その後はグループ毎に心肺蘇生やAEDの使い方の実習です。人命に関わる緊急事態に遭遇した場合「誰か手を貸してください」と周りに呼び掛けて複数で対応することが大事とのこと。AED探し、救急車要請、交代要員など連携プレーの必要性を実感しました。



「もしもし亀よ、亀さんよ…」のリズムに合わせて▲

11.17金

秋の伝統料理



講師 料理研究家 出倉 弘子 氏

会場 アオッサ

35名が受講し、福井の昔懐かしい郷土料理を全部で8品作りました。

①揚げごんざ（おばあちゃんもだまらせてしまうほどの美味しさ、別名“ばばごろし”）②ぼっかけ（根菜や糸こんにゃくの具だくさんで作った汁を温かいご飯にかけて）③油揚げご飯（具を入れたら混ぜずに炊く）④長寿なます（油揚げを入れたなます）⑤ふのからし和え（匂いも辛味も強い福井の“地がらし”使用）⑥ほうれん草の白和え（季節のぜんまいでも）⑦人参のごま和え（弱火で煎ってからすり鉢でする）⑧里芋のころ煮（上庄芋を使用）



特に里芋のころ煮は、蓋を開けずには焦げないように気をつけて、じっくり煮含めたので味が染みて美味しいかったです。参加者からは「伝統の料理で簡単に作れるものをもっと習いたい」との声が聞かれました。



9.27水

防災は日頃のお付き合いから

講師 福井県防災士会理事 飛田 幸平 氏

会場 福井県立図書館

突然発生する災害に対して、いかに身を守るか、命を守れるかという講演に時間を忘れて聞き入りました。家の中で地震が起きたらどうやってケガをせず非難するか、家中にある物を利用しての安全確保、ちょっとした工夫を覚えることで大変役に立つ講演でした。家族との意思の連携、地域住民同士の助け合いの大切さ等、今後迫りくる災害に向けての心構えを学習しました。



水かお湯を注ぐと握らずに三角おにぎりの出来上がり▲

ビデオ鑑賞会

12.16土

「ぼけますから よろしくお願ひします。 ～おかえりお母さん～」



会場 ワークプラザ

認知症になった母を支え、介護する家族の愛と絆に心打たれました。老々介護や遠距離介護などの社会問題も含めて身につなされ、自分たちの今後の生き方を考えるよい機会になりました。

各講座の終わりには、一般参加者に向けてシルバー人材センターの事業や多様な働き方、互助会活動について説明し「地域の中で、人との関わりの中で、自分の生きがいを見つけてみませんか」と入会を呼びかけました。講座後には参加者から「とてもためになる講座で良かったです。シルバーでは週1回でも月1回でも働けると聞いたので入会しようと思います」という声も聞かれました。今後も、魅力ある企画でシルバー人材センターをアピールしていきたいと思います。

講習会風景

シルバースマホ教室 デジタル化にそなえて…

シルバースマホ教室が福井市まち未来創造課と福井市シルバー人材センターとの共催で、7月から9月にかけて市内17の公民館で開催されました。スマートフォン初心者向けの教室で、会員を含め参加者延558名が受講し「文字入力をしてみよう」「インターネットを使おう」「アプリを楽しもう」等の基本的な内容を2回に分けて学びました。シルバーの会員10名が、サポーターとして活躍しました。

9月6日・13日の明新公民館には10数名の方が参加。機種に応じた細かい操作は個々にていねいな指導が受けられ、疑問点が解消されると「初めて使えた」「やっと分かった」など喜びの声が上がりました。

最後に危険サイトや悪質な広告、データ通信量の使い過ぎ等への注意喚起もありました。私たちシルバー世代もセキュリティ対策をしながら便利なスマホ生活を楽しみたいですね。

スマホ教室サポーター
滝内 明美さん
(令和5年6月入会)



デジタル推進委員の資格を生かそうとシルバーへの入会を決めました。今回、皆さんをサポートして、困っている人がたくさんいると感じました。電話だけできればいいと自分の内で封じてしまっているのはもったいないと思います。シルバー世代にも、もっと便利な機能をいろいろ使ってほしいですね。

子育て料理講習会 ~料理で支える! 喜ばれる!~

最近、子育て家庭から家族の食事作りを依頼される事が増えてきています。本年度第2回目の料理講習会が9月26日、ユー・アイふくいで実施され、子育て支援サポーター19人が参加しました。まず、管理栄養士の岩本利恵子先生から、生活習慣病を防ぐ、特に塩分控えめの食事を作つて欲しいと話があり、実習に入りました。

就業中会員は、それぞれの家庭の要望を聞き、その家庭にある材料・調理道具を工夫し、4・5品作っています。好きな調理で「おいしかった ありがとう」の言葉が得られ、やりがいがある、工夫することも楽しい等の声が交わされました。

試食後には、「薄味でも充分おいしかつ

た」「基本の1%、薄味を実践したい」「幼稚園では、0.5%を実施している」「若い母親に、おふくろの味や打ち豆など福井の伝統料理も伝えたい」等、多くの感想が出ました。食事支援は楽しいよ、喜ばれるよと後押しをされた講習会でした。

献立

「鮭ソテーのきのこあんかけ」「ブロッコリーとトマトサラダ」「みぞれ汁」の3品



食事作りで喜ばれる!
自宅では味わえない!



ご飯・主菜・副菜・汁物
彩りよくできました!



みぞれ汁、味見では薄いと
感じたが、試食すると野菜から
美味しい出汁がでています

植木剪定スクール 担い手不足の解消に向けて…

植木の剪定技術習得と人材育成を目的にした「剪定スクール」(剪定講習)が9月から12月までの間に13回にわたり、福井市大宮2丁目のひだまりの家庭園で開かれ、就業希望者や会員ら7人が受講しました。

庭師経験者の山田常雄さんが講師となり、オリエンテーション後、2日目からは早速庭園で実技指導にはいりました。受講者らは、カイヅカイブキの生垣や、ツツジ、サツキの刈り込みなどを手始めに実習しました。最終目標は難しいマツの木の剪定です。

受講者のうち女性は3人。2回目の受講という女性は「家

の庭木を植え直したのがきっかけで、自分で剪定をしようと思い受講しました。いずれは剪定の仕事をしたい。剪定から半年後も、きれいな状態になっていると嬉しいです」。参加男性は「剪定の技術を教えてくれるところがないので、参加しました。上手くなって仕事をしたい」と意欲を見せっていました。





互助会主催

ミニミニスポーツまつり



《楽しく運動 心も身体もリフレッシュ》

残暑厳しい9月13日、福井市体育館でミニミニスポーツまつりが開催されました。約90名の参加者が赤白青黄の4チームに別れ、健康教室や色別対抗のゲームに参加し楽しい時間を過ごしました。

今回も運営指導の山村先生と「それぞれの会」の皆様が考えられた4種の競技(①みんなでカンパニー ②ほうきでおそうじ ③輪投げ ④玉入れ)は体にもやさしく、無理なく楽しく参加でき、心も体もリフレッシュできました。

終了式では1~4位の各チームに賞品が授与され、お楽しみ抽選会もありました。怪我や体調不良になる方もなく、シルバーパワー満開の一 日でした。

①みんなでカンパニー



②ほうきでおそうじ

③輪投げ



④玉入れ



今日は楽しい

会員互助会の日帰りバス旅行

《待ってました秋の憩いのひと時、今年は滋賀近江へ》

いざ~~



日 時 令和5年11月17日(金) 午前8時出発

参 加 数 126人



行 程 福井駅東口 → 比叡山延暦寺 → 石山寺 → 彦根城 → 福井駅東口

バ ス 3台 福鉄バスにて

出 発 福井はあいにく雨でしたが、滋賀はガイドさんが言う通り傘いらずの旅でした。一足早く秋の訪れを迎えるという比叡山はすっかり赤や黄色に染まっていました。延暦寺は聖なる山のお寺とも言われ世界文化遺産に登録されているそうです。お金銅を一打ち「ありがとうございます」

さて次は来年大河ドラマにもなる紫式部ゆかりの石山寺。平安時代に式部が「源氏物語」を書いたところと伝えられています。天然記念物に指定された境内の奇岩は、いわゆる石山の名の出た石で硅灰石です。また、蓮如上人の母が石山観音の化身だといわれるので、そ

の形見の小袖を安置してあるお寺でもありました。「石山詣よかったわ」

いよいよお昼、鰻と牛肉のお重、あまりのおいしさにはとんどかままずに飲んだというおいしさ。「ンー、デリシャス」

最後は彦根城 井伊大老の彦根、内堀を見てなぜか福井城と重なりました。歴史です。

階段がきつかったとのお声もありましたが、いい旅でした。

今年の秋満喫、つかの間の季節とのコラボ、いい思い出、有難うございました。



▲比叡山延暦寺にて



▲石山寺にて



▲彦根城にて

一般家庭・企業・
事業所の皆さん

仕事のご依頼をお待ちしています

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(27-0701)まで

★HPからも依頼できます [福井市シルバー人材センター](#)



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?

高年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、一緒に仕事をしてみませんか?

入会を希望される方は、入会説明会にお越しください。

毎月第1・第3火曜日 9:30~ 事前予約制

会費無料 キャンペーン実施中!!

令和6年1月~3月に入会した方は今年度の会費が無料に

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。

編集後記

明けましておめでとうございます。

新型コロナも5類の対応となり、行動制限のない

行事や活動が再開となりました。市民参加型の盛大な

ふれあい祭りを開催する事ができ、その他のイベント

や互助会のミニミニスポーツ祭りや旅行などたくさん

の会員の元気な笑顔をご紹介する事ができました。

今年3月16日には北陸新幹線が敦賀まで開通します。新しい駅を見ているだけでわくわくします。乗って出かけるのも、お客様を迎えるのもとても楽しみです。

シルバーの行事に積極的に参加されている方達にはその時々の思い出を、思うように参加できなかつた方には紙面を通じてシルバーパワーの熱気をお届けできればと思います。
(広瀬)