

シルバーまじりゆう

第66号



ボーリング大会（桐生スターレーン）

目次

ボーリング大会・・・・・・・・・・表紙
清掃ボランティア・・・・・・・・・・2
安全・適正就業委員会より・・・・3
シルバーな日々～T 会員篇～・・・・4

大平山ハイキング・・・・・・・・・・ 5
第2回ボーリング大会・・・・・・・・ 6
G・G 愛好会より・・・・・・・・・・ 7
事務局より・・・・・・・・・・・・・・ 8

公益社団法人桐生市シルバー人材センター

10月シルバー人材センター-事業普及啓発促進 清掃ボランティア

日時 令和4年10月14日(金) 7:30~1時間程度 参加人数 57名

	桐生地区	新里地区	黒保根地区
実施場所	新川公園周辺	新里総合グラウンド周辺	水沼駅周辺
参加者	17名	33名	7名



本部



新里



黒保根

小雨降る中でしたが、ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました！！



安全・適正就業委員会より

委員長 山本 万久

「シルバー人材センター安全就業スローガン」の選考が県シルバー人材センター連合会で行われ、当センター理事の周藤素子さんの作品が県内2位に選ばれました！また、1位・2位の作品は県代表作品として全国の選考に推薦されます。

今回の優秀3作品は、県内の安全スローガンとして活用されるようです。皆さんが目にする機会もあるかと思います。今後とも事故ゼロを目指して皆さんと一緒に頑張っていければと思います。

「事故無しは 安全意識の 積み重ね」 作成者 周藤 素子

★就業中の事故に注意

- 令和4年度（4月～12月末）に発生した事故
傷害：3件 物損：6件

特に草刈機を使用した草刈りでの石飛事故が多く発生しました。

県内では重篤事故も発生しています。今一度、安全への意識をもって就業していただければと思います。事故が起きてからでは遅いです。

事故を防止することが重要です。

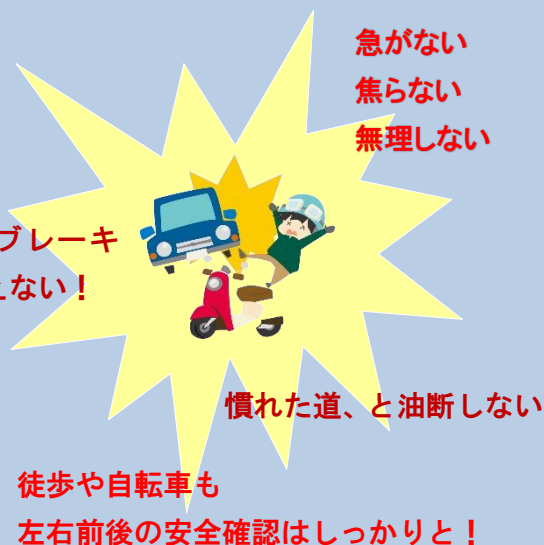
慣れた仕事と過信せず、改めて「安全確認」をお願いします。



就業途上の交通事故にも注意！！

加齢による諸機能の低下を
十分認識しましょう！
バランス感覚、反応速度
視力・聴力の低下

アクセルとブレーキ
を踏み間違えない！



急がない
焦らない
無理しない

慣れた道、と油断しない

徒歩や自転車も
左右前後の安全確認はしっかりと！

シルバーな日々

～T 会員篇～

<いきなりですが頭の体操です>

質問1. なぜ「シルバー」が高齢者を指す言葉になったのでしょうか？

質問2. 桐生市の「シルバーハウジング」とはどんな制度でしょう？



(直ぐに調べる人は5歳若返ります)



さて此処は、相生町5丁目市営住宅、所謂「支援付高齢者集合住宅（シルバーハウジング）」です。「支援付」とは、「土日・祝祭日を除く日中、援助員（相談員）が巡回してお声掛けなどの僅かな援助が付いている」というほどの意味です。シルバーの仕事として、住宅敷地内の管理事務所で生活相談員を承っている私が、自分の目で見て個人的に感じた、案外どこにでもある光景がここにもありました。

対人関係でショックを受けて悩みを抱く。その結果、体調を崩されます。他人の挨拶の仕方や視線、身内のたわいない言葉によって傷ついた心を自分でなだめきれなくなり、誰かに頼りたくなる。しかも歳が歳だけに健康に自信がない。ついつい医療機関を訪ねる機会も増えてくる。「どうすればこんな辛い日常から脱け出せるの？」そんな心の声を聞き出して、少しでも緩和して差し上げたいものです。

そこで手前味噌ではありますが、99歳まで息災だった私の亡母や、人生の師でもあり95歳まで現役街医者だった方、お二人共通の『健康長寿心得』を謹んでご紹介致します。

① 「瞑想（神想観）・読経・写経」 (心の平穏) ※現代はマインドフルネスとも

自分が謙虚であるための座右の銘三つ、

先ず、「立ち向かう人は心の鏡なり己が姿を映してや見ん—黒住宗忠—」

次に、「我以外皆吾師也—吉川英治—」

最後は、「天地一切への感謝」

② 「一読・十笑・百吸・千字・万歩」 (身体能力の維持)

延命医療を断って死に臨むことを「尊厳死」と言いますが、それは潔い死に方をした結果なのでしょう。しかし、年齢や臨終要因に関係なく、普段から人を愛して生きてふと寿命を迎える人こそが、「尊厳ある人生だった」と讃えられるべきだと強く思うのです。

*シルバーの由来・・・1973年9月15日の敬老の日に国鉄で優先席を設けた際に、優先席の座席の色がシルバーだったことが由来とされ、シルバー＝高齢者という意味が定着したと言われている。

大平山ハイキング



令和4年10月1日(土)、会員互助会主催のハイキングが開催されました！
皆さんとても楽しく行って来られました！

当日は天気にも恵まれ、JR 桐生駅から9時27分発の電車に10人乗り出発し、1人は救護の為マイカーで、総勢11名で栃木県大平山へ向かいました。

大平下駅には2名のベテランガイドさんが待っていてくれました。ハイキングやコースの説明などをしてもらい、準備運動を十分に行い一路大平山へ向かいました。

道すがら途中の大中寺の話やつづら折りになっている道の左右に咲いている草花の話、木々の話や急坂の登り方など色々な話をしながら目的地へと向かいました。途中、少し体調を崩した方がいましたがレスキュー隊長の助けを頂戴して無事全員が大平神社へ到着しました。

到着後は、境内の蕎麦屋さんで全員美味しく蕎麦定食を食べ、楽しく語り合っ
て疲れを癒しました。筑波山やスカイツリーも見え、景色が素晴らしかったです。

元気を取り戻して帰路につく途中、ぶどう園に寄りお土産にシャインマスカット
を買い、無事桐生へと帰ってきました！



登山道

「この道無理」との脳指令

素直に信じ 仲間見送る

ハイキング

仲間と歩く嬉しさに

疲れも忘れ 思い出作り

参道を

吹き抜ける風に 身をゆだね

シルバー仲間の 下山待ちいる

仲間らと

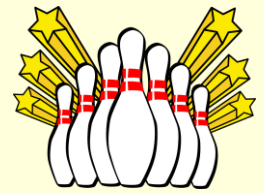
笑いころげる

秋の山



互助会主催 桐生市シルバー人材センター

第2回ボーリング大会が開催されました！！



令和5年2月18日(土) 桐生スターレーンにて互助会主催のボーリング大会が開催されました！

今回はなんと！！男女合わせて33名の方のご参加を頂きました！コロナ感染防止対策を取って、大盛況で大会をすることができて良かったです★

次回は今回の改善点を踏まえて、より一層皆さんが楽しめる大会にしたいと思います！

参加者Kさん(女性)の感想

申込時は、「できるかな」と少し不安でしたので、当日はドキドキしながら出かけました。行ってみたら30名以上の会員さんが集まっていたびっくりしました。女性も10名近くいて安心しました。

頑張ろうと思いつつながら1ゲーム目が始まりました。ガーターが出た時にはしょうがない10代の頃に1、2回やっただけなのだからと思いつつ、近くにいた会員さんが投げ方を教えてくれてストライクを出すことができた時は嬉しくて若くなった気分でした。楽しくて2ゲーム目もあっという間に終わってしまった感じでした。

周りの男性、女性会員さんのあまりの元気さと上手さでびっくりでした。

ゲーム後は表彰式があり、お弁当、参加賞を頂きました。家に帰り家族とボーリングの話に花が咲き楽しい1日でした。

次回も大会があったら参加したいと思いました！ありがとうございました。



入賞者の皆さんおめでとうございます！

★男性

	選手名	スコア
1	佐藤 努	297
2	湯澤 克憲	287
3	提箸 末吉	284

★女性

	選手名	スコア
1	齋藤 京子	220
2	榎子 もとみ	178
3	片所 恵美子	163



取材：周藤 美代子(広報委員)

会員互助会サークル活動より

G・G 愛好会

グラウンドゴルフ大会が開催されました！

令和4年11月12日（土）小梅琴平公園にてG・G愛好会グラウンドゴルフ大会が開催されました。

コロナの影響で、サークル活動も長らくやっていなかったので久々の活動となりました。当日は天気にも恵まれ、久々のメンバーと顔を合わせ、初めてのメンバーも加わり皆で楽しくプレーできました。

最後は、皆さんそれぞれ賞品を受け取り、解散となりました。

終始和やかな雰囲気楽しく開催出来て良かったです。また次回、皆さんと活動できる日を楽しみにしています。



広報委員会より

会員の皆さん
からの投稿・
情報を募集！

「シルバーきりゅう」は会員さんのための会報です。取り上げて欲しい情報がありましたらお気軽にご連絡ください。また、「シルバーきりゅう」に登場してくれる方も募集しています。自薦・他薦は問いません。あなたの自慢の趣味を皆さんに紹介してみませんか？





お知らせ！



令和5年度「年会費」

正会員年会費 3,000円

互助会年会費 600円

合計 3,600円

●配分金より控除

請負就業で、令和5年3月分の配分金が3,600円以上ある方

⇒令和5年4月25日振込の配分金より控除させていただきます。

●現金納入の方

- ・派遣就業のみで就業の方
 - ・3月に就業されなかった方
 - ・3月分配分金が3,600円以下の方
- ⇒**令和5年4月30日**までにセンターへ納入をお願いします。



新わたらせ健診を受けましょう！

受診票が届いたら健診へ！！
自分の健康状態を知るチャンスです。
ぜひ、皆さん受けてください。

新型コロナウイルス感染もまだまだ見られますので、注意して下さい。各自できる感染予防を続けていきましょう！

自動車の任意保険に加入されていますか？

就業に際し車を使用される場合は、自動車任意保険の加入をお願いします。車の事故はセンターでは対応できません。万が一の時に備えて、なるべく自動車任意保険へ加入をしておくことをお勧めします。



会員のお梅やみ

水田 実 さん（新宿）

令和5年2月



謹んでご冥福をお祈りいたします。

編集後記

会員の皆様には日頃から多数のご支援と協力を頂き有難う御座います。新型コロナウイルスの感染も収縮してきました。互助会活動も昨年は大平山ハイキング、今年はポーリング大会と少しずつ活動が始まり明るい兆しが見えてきました。春もすぐそこまで来ています。会員の方々には、心身共に健康で希望を持って、シルバーを一緒に盛り上げて行って頂きたいと思います。

周藤、山洞、竹本、朝倉

シルバーきりゅう 第66号
令和5年3月24日発行



編集発行
公益社団法人桐生市シルバー人材センター
広報委員会

本部 桐生市美原町5番3号
TEL 0277-43-9161 FAX 0277-43-9162
<http://www.sjc.ne.jp/kiryu/>