

公益社団法人、習志野市シルバー人材センター

習志野市屋敷4-6-6東部保健福祉センター内 TEL493-8011 FAX493-8040 URL4http://www.sje.ne.jp/narashino// E-mail:narashino@sje.ne.jp

などの基本的な対策は継





公益社団法人 新年のご挨拶

習志野市シルバー人材センター 会長 行方 愼 郎

者の皆様におかれましては、 ざいます。会員の皆様並びに関係 らお慶び申し上げます。 い新年をお迎えのことと心か 年あけましておめでとうご 清々

事構成の見直

Ų

地区の統合等、 事務費率や理

定の方向性は見えてきました。

組

んでおります。

組み、地域社会への貢献」に取

活力も回復の兆しを見せ、 0 行うようになりました。 づけの変更により、個人や事業者 は 業運営に格別のご支援ご協力を頂 志野市シルバー人材センターの事 自主的 昨 に戻りつつあ 生活は少しずつコロナ前 新型コロナウイルスへの対応 ま 誠にありがとうございます。 年5月の感染症法上の位置 た、日頃より公益社団 バー人材 に判断 ります。 セ U な換気、 て感染対策を -ではこ 社会の 習 私たち I法人習 の状 Ō

> 暑日が頻発し、海洋熱波も発生 すのでよろしく願い さて、昨年は異常に暑い年で 努めて い たし

安全・適正就業の推進、運営体制 ました。稲や野菜の生育不良、 壊れ始めている気がいたします。 葉の遅れなど豊かな日本の四季が の充実、健全経営・運営への 策「会員の拡大、就業機会の拡 (材センターでは6つの 令和5年度、 習志野市シル)重点施 バ 取

習志野市長

宮本

泰介

り組

まれていただいてお

りま

9

です。そこで、より運営体制 に大きな負荷をもたらす見込み めて参りたいと考えていま 実を図り、経営の効率化に一層努 イス制度はセンターの事業運 方、昨年10月から実施の す。 インボ の充

ます。 ご支援を賜りますようお 業所や関係者の皆様のご 新年のご挨拶とさせてい し上げますとともに、会員皆 充実発展を祈念いたし 結びに、本年も市民の そして当センターの 皆 理解 ま 願





新年を迎え

ざいます。 年あけ まし T おめでとうご

ますことに、 げます。 えのこととお慶び申し上げます。 多大な御支援をいただいており また、市政に対 ましては、 人材センターの皆様 公益社団法人習 輝かしい 心から御礼申し上 し幅 l 志野 広 新年をお迎 (CI 市 分野で お シ か ル ħ バ

した。 戻りつつあります。 ナウイルス発生前 ンザと同じ「5類」に移行され 法上の分類が季節 すと新型コロ さて、令和5年を振 世 の 中の動きも新型コロ ナウイル 性インフル の 日常生活に スの 1) 返 感染 1) ま エ ま

制度において適格請求書等保存 応等に多大な影響があったこと 貴センター 方式(インボ また、10月1日からは、 に イス制度)が始まり、 おかれましても対 消費税

> て おかれましては、今までにも増し 会長をはじめ役員、会員 このような状況の と存じま 丸となり、積極的な活動に取 中、 行 の皆 方愼 様に

郎

をもって働くことのできる就業 ター 若干下回りました。本市 3月31日現在で23.56%とな を築いていきましょう。 おります。 重要な役割を担っていただい 機会を提供する場とし すが、今後も進展し の27.5%を下回ってはおりま 率は全国の29.1%及び千葉県 ことに感謝申し上げます。 っており、 このような状況下で、貴セン 本市 持続可能で明るい は高齢者の方々が生きが 0 高齢化 前年の23.6 今後も共に歩み 率は、令和5 ていきます。 高齢 て、 高齢 % を進 大変 から 年

念申し上げまし 会員 宝庫として益々発展され とを御期待申し上げるとともに、 結びに、 の皆様の たします。 貴センター 層の て、 年 頭 御活躍を祈 が 人財 ますこ の 御

会場に出向きプロの白熱したプレー

大きな大会の会場が近い時は

年男・年女の抱負

現在の就業場所

今年の夢・目標

趣味

健康法など日頃から行って いること、心がけていること



藤邦宏

(昭和15年6月7日生)

2体調の変化に気付き、下半身(足・腰) ❶ベルクス新習志野店カゴ・カート回収業務 現役です。 平成二十五年四月二十二日から就業 緊張感をもって事故のないように就 客様や周囲に対して十分に注意し 業しております。 に受け、背筋が伸び、若返る思いです。 サービス業ですので、お お客様の視線を背

試合、一試合が真剣勝負。高校球児 アップです。また、体調に気遣い、自 ゴルフ、卓球は現在プレーはしてい できることを願っています。 己管理を意識し、健康で職務を継続 戦う勇姿に感動しています。 特に高校野球が好きです。

を鍛えて、「大木の幹」のように筋力

に興奮しています。

4自己流ですが、毎朝、朝食30分前に胃 美味しく食事ができます。 杯飲んでいます。 を整える意味で、生水をぐい吞み一 胃がすっきりして



(昭和27年1月8日生) 香澄地区

❶谷津パークタウン参番街分譲マン ション暮らしも考えていたが職場の の季節はとても忙しい。 ション共有部分の清掃。 おかげで自分には向かないことが分 老後はマン 秋、落ち葉

❷庭木をコンパクト化するためユー 切りまくる予定。 うにたわわに実らせたい。 たグレープフルーツの木がまだ2個 チューブで剪定方法を勉強しながら しか結実してないのでグレー また、種から育て - プのよ

❸大学のオーケストラ部でチェロを弾 間中断。ボケ防止を兼ねて孫と一緒 妻からうるさいと叱られ、以後4年 にボチボチ練習を再開 いていたが結婚し子供が生まれたら

❹職場まで自転車を利用せずに片道 惑を断って歩き通したい。 夏や真冬にバスに乗りたくなる誘 徒歩30分かけて通っていますが真

ませんが、テレビ観戦で楽しんでい



❶東習志野六丁目にあります、 ていただいております。 良い方ばかりで、楽しく仕事をさせ をしております。 に工場内の清掃や昼食のお手伝い等 た、とても歴史と伝統ある会社で、主 いております。 ロール鐵工所にて就業させていただ 大正三年に創業され 社員さんがとても

❷まずは健康第一‼を心がけ、明るく過 ごすこと。

3カラオケ、お祭り巡り ます。 車が出るところに行って楽しんでい お祭りは、千葉県内のおみこしや山 しみさんが好きでよく唄っています。 カラオケは石川さゆりさんや天童よ

❹まずは歩くことです。 んと遊ぶことです。 く寝ることと、飼っている黒猫ちゃ ます。また、三食しっかり食べてよ 復一時間ほどかけて歩いて行ってい 仕事へは、





①実籾本郷公園内(旧鴇田家住宅管理) で、小鳥が舞う蹲いを囲む竜の周り (昭和27年7月25日生) 屋敷地区

2辰 十二支の中で唯 寺・建仁寺等を訪れようと思ってい 地には雨を降らし、そして多く降り が描かれている相国寺・妙心寺・天龍 そこで今年は京都の法堂の天井に龍 いうのが願いで、そう祈ります。 すぎた土地の水害が減ってほし でした。龍は水の神。 いうことで、こどもの頃から龍好き で働いています 一空想の動物と 乾きすぎた土 いと

できたら嬉しいです。 北斎最後作富士越龍図のごとく飛翔

₿スポーツ観戦が一番。 り上がりそうなのはすべて。 侍ジャパン、侍ブルー。 その他は盛 \Box ・ッテ、

4ストレッチやヨガのようなものと体 幹アップをしますが、貯筋というの ゆっくりやっています。 ています。「あと一歩だけ前に進もう でなく、健康現状維持で充分と思っ (プログレス)」を心に刻みながら、



年男・年女の抱負

- 2 今年の夢・目標 趣味 現在の就業場所
- 4 健康法など日頃から行って いること、心がけていること



田 中純雄

❷今年も阪神の「アレのアレ」を期待し

ています。

(昭和15年10月9日生 鷺沼台地区

❶マンション(マノワール大久保)清掃

❷居住者に気持ちよく生活ができる環 境づくりに努め、喜んでいただける ことを心がけたい。入会して15年目 こまで働けたことに感謝したい。 歳で二度目の年男に指名され、こ

います。

住職やお詣りの地元の人か

❸小さい庭ながら、花壇とプランター での花木及び季節の野菜などの園芸 楽しむ。

暇を見つけては大工仕事で工作物の

母今まで通り、規則正しい生活(起床 り続けて健康維持に努めたい。 すことに重点を置き、散歩は従来通 寝)などに心がけたい。体を動か 作や家具などの修理を楽しむ



桑原

(昭和27年1月17日生) 藤崎地区

●ベルク・フォルテ津田沼店で令和四年 四月からカートや買い物かごの整理 いただくように心がけています。 お客様に気持ちよくお買い物をして とリサイクル物の回収作業です。

❸天気の良い日は寺院巡りをしていま す。都内二十三区の約二千二百寺院 を奉拝し終わったので、千葉県の西 味わいたいですね。 ように大騒ぎはせずに「阪神、 から東へと市単位で少しずつ広げて 目玉焼き」仲間と美酒をじっくりと 昨年と同じように、昔の 柏戸、

の「御利益」は未だのようです。 必ず「合掌」していますが、お地蔵様 ら聞く話が楽しいですよ。 「ぴんころ地蔵」「ボケ封じ観音」には

❹毎日一万歩以上歩くことを目標にし 達成し、趣味では二万歩以上歩いて ています。これは、ベルクの仕事で います。 CI 事と、腹八分を心がけています。 晩酌は週五日、飲みすぎな



(昭和27年11月14日生)

●令和五年六月から【奏の杜デンタルク 清掃業務を行っております。 リニック】で消毒した器具の袋詰めや 時間

❷友人の紹介で入会前から女性の会「夢 キ暮らしていきたいです。 出すことができ、少しでも役立ち、 みとなり、これからも元気でイキイ じ、入会しました。社会へ一歩踏み ションの良さ、人とのふれあいを感 ろな催し物と皆さんのコミュニケー の輪」に参加しています。 毎月いろい 励

3手芸、料理

めています。 ろいろ作って手作りの良さを噛みし 手芸は家にある生地で、あれこれ考え 料理は、食べることが好きなのでい 自己満足。 ながらそれなりに出来上がる作品に 時間つぶしをしています。

4長年続けている週 まり、 います。 舌を良くする声出しなどを心がけて ています。毎朝のラジオ体操から始 足腰をしっかり鍛え、体力づくりをし お風呂の中でのストレッチ、滑 回の健康体操で

り、一日一日を大切にしたいです。 自然破壊が進み、 何があるかわからない世の中とな 世界がきな臭く、 明



鷺沼地区



青木晃信 奏の杜地区

(昭和27年3月11日生)

● J R 津田沼駅 です。 北口自転車等駐輪場

しく働いています。 19人の仲間とワイワイガヤガヤ、 楽

の仕事ですがあっという間です。

2とても夢・目標とは言えませんが、 るこの頃、せめて気力だけでも拡大 運動能力、旧友知人、徐々に減少す みたいと思っています。 過ごし、そして、 方向で、いきたいものです。 てみよう」をモットーに今日一日を やってみよう、行ってみよう、 晩酌を美味しく飲 身体機能、 食べ

⁴ウオーキングと軽筋トレです。 ❸カメラ片手の散歩です。 かざって自画自賛しています。 にして楽しんでいます、また、家中に します。撮った写真は、カレンダー を、ほとんどさ迷いです。 には電車で当てもなく降りその周辺 地道を、教えてもらったコースを、時 美味いと思えるように。 でいます。出来るだけ永く、 チの店が見つかれば、更に喜びが増 休日の時、寸暇を惜しんで励ん 知らない路 旨いラン 晩酌を 勤務



▲ (写真①) 海上自衛隊吳地方総監部庁舎



▲(写真②) 山頂から眺める天応地区



▲ (写真③) 2本の橋が架かる音戸の瀬戸



▲ (写真④) オレンジライン3橋

私のふるさと紹介 秀文(香澄地区)



史跡の旧鎮守府庁舎(写真①)

海軍に纏わる史跡が数々

いただけます。 の尊さ・大切さを思い起こして 館」を見学いただければ「平和」 の遺書の展示があり涙を誘いま 館には人間魚雷「回天」の特攻隊 は明治40年に施行された2階建 変美しく重厚で軍政が伺えま てのレンガ造りの建造物です。 イギリス積みのデサインで、大 併せて広島市の「原爆資料 旧江田島海軍兵学校の資料

ていただけると確信してい わえない情緒・風情を味わっ 全く違います。 酒の味が違う上、 で食して下さい。 の神社を自転車で周り、 関東では味 風の薫りが 醤油・

る重工業の町として発展してきま にあり、軍港と海軍工廠に付帯す いたします。「呉市」は瀬戸内の海岸 私の故郷「広島県呉市」をご紹介

を埋め尽くすように小さな数々

まで山々が押し寄せ、

山の隙間

で入り組んでいます。

瀬戸内地方は、

岬 -が 複 長閑な平和な街「呉」

沢山の神様が鎮座し独自の 戸の瀬戸大橋(写真③)で倉 田島海軍兵学校も呉から、音 橋で結ばれています。 の町(写真②)が広がっ 文化を育んでいます。 へも橋(写真④)で接続され います。又下大崎群島方面 で広島宇品港へと繋がって 島と結ばれ、車で訪問できま 橋島に渡り、早瀬大橋で江田 江田島からはフェリー 島々はフェリ

新コラム

「私のシニア・ライフ」

テーマ**「私の健康法」**

「誰もが健康な暮らしを営むこと」を願って います。

"生きがい通信"では、会員の皆様の心身の 健やかさを保つために独自に取り組んで いらっしゃる健康法や読者が"フムフム"と 感じる健康法を紹介させていただきます。

日々行っている運動やトレーニング、食 事やストレス解消法などにまつわる内容 を募集します。

【氏名・地区名、本文約300~450字、顔写 真1点(掲載を希望しない方は不要)】を 事務局にメール、FAXまたはご持参く ださい。(インタビュー可)

※ご寄稿いただいた方へ粗品を用意い たします。

▶問合せは事務局まで 047-493-8011

午前9時~ 毎月5日、12日、 シルバー 毎月第4木曜日 袖ケ浦作業所 人材センター会議室 20 日 午前9時

刃物研ぎ作業

作品展

85回10月

コロナで中止以来の全館挙げての作品展

午後1時~(30分単位) 毎月第2・第3水曜日 人材センター会議室

就業相談(予約制、会員限定

"谷津公民館1F集会室.

午後2時~ 午後2時~ 令和6年1月19日(金

令和6年2月15日(木) "袖ケ浦公民館2F講義室A"

夢の輪便り 85回・86回

出張入会説明会(不定期)

午前9時30分~ 毎月第2・第3水曜日 入会説明会(定例 月3回

午後1時30分~ シルバー人材センター会議室

毎月第2金曜日

100回を目指し毎月行われている「夢の輪」 端切れで貼り絵





思い出深い端切れの再利用 クリスマスに向けてのリースを作りました。

集後記



何年か前に受けた研修で『シニアの働き方』というのがあった。 *若い人を力いっぱい応援すること

拙い作品達ではありますが、夢の輪による 人と人との繋がりからうまれる様々な作品

市長も丁寧にご覧下さいました。

先日、この機会に恵まれた。応援しているつもりが、実は私自 身が楽しくルンルンだった。「ありがとう」を言ってもらえたの で応援できた事になるのかな?

そしてもう1つの働き方のコツ

*「ときめきタンク」を肩に乗せておこう

というもの「ときめきタンク」とは 好きな人ときめく人 尊敬 する人 あこがれる人 押しの人など誰でも良い。多ければ多 いほど良い。出来れば今、会いに行ける人がなお良い。「大丈夫。 よく頑張ったね。立派だったよ。」と肩の上からささやいてくれ るから。常に気持ち良く楽しく働ける。又、会いたくなったら、 会いに行ける事が大事。目標にも、行動力にもなる。

*シニアの仕事は、5m以上先の人に見られていることが多い。 だからスーパー笑顔で「ありがとう」を惜しみなく贈ろう。怒 らない。傷つかない。

そして落ち込まないでいい。

他にもいろんな事を教えられた。チャンスがあればもう一度 受けたいと思う研修だった。

(広報部会)

(順不司)女『子アピール株式会社の益財団法人習志野市スポー公益財団法人習志野市スポー 社会福祉法人習志野市社会福祉協議会有限会社織戸自動車整備工場有限会社織戸自動車整備工場東邦自動車株式会社 今年もよろしくお願いおめでとうございます新年あけまして 公益財団法人習志野文化習志野商工会議所 有限会社池田屋学校法人千葉工業大学 株式会社シー・アイ・ティ 敬称略) いす ・ サ ー ĺ Ì (1 ツ ル た 振 ビス 興協 ます 会

上田繁会員(大久保地区)よりご提供いただきました。 表紙のご紹介

◆題名: 九十九里浜の日の出 ◆撮影日時:2023年1月2日 6時54分