

# 会報 シルバーだより おの

<http://www.sjc.ne.jp/onosc/>

第23号

平成27年8月

発行

公益社団法人  
小野市シルバー  
人材センター

小野市王子町801番地  
(シルバーワークプラザ内)  
TEL.(0794)62-6222  
FAX.(0794)63-5087



七夕飾り(シルバーワークプラザ)

## 第23号の主な内容

- 理事長のあいさつ ..... P2
- 平成27年度定時総会 ..... P3
- 会報の研修会 ..... P4
- 会員のひろば ..... P5~P8
- 安全・適正就業委員会からのお知らせ .... P9
- 健康・料理コーナー ..... P10~P11
- 事務局だより ..... P12

今年は安全祈願と、会員の皆さんの願いを込め、七夕飾りを作りました。  
7月7日はあいにくの雨模様でしたが、願いは天にしっかり届いた事と思います。





**次世代のために  
新たな挑戦をします**



代表理事 理事長  
末瀬 美實

会員の皆さん、日頃のご奮闘  
ほんとうにご苦労様です。

当センターは去る5月23日  
に平成27年度の定時総会を開  
催し、単独法人への移行から11  
年目に入りました。私たちを取  
り巻く環境は依然として極め  
て厳しい情勢にあります。平  
成26年度の事業実績は、会員  
数、契約金額、就業延人員のい  
ずれも前年度を少し上回る数  
値を確保することができまし  
た。しかし、今日の超高齢社会  
に対応するシルバー事業に見

合った役割を果たすところま  
では到達できていません。私た  
ちは、既に平成25年4月に「公  
益社団法人小野市シルバー人  
材センター中長期計画」を策  
定し、長期目標(VISION  
2022)と、中期事業計画  
(平成25年度～平成29年度)を  
共有しています。その中心的  
な課題は、

- 1、**会員の拡大と女性会員比率  
の向上**
- 2、**就業機会の確保・拡大**
- 3、**適正就業の推進**
- 4、**安全就業の徹底**
- 5、**公益社団法人にふさわしい  
事業運営**

等々であります。

これからは、これまでの10年  
の歩みをベースにして、計画の  
具体化に向けた新たな挑戦を  
ご一緒に追及していきたいも  
のです。私たちが、計画を「絵に  
描いた餅」にしないためには、  
全ての会員のみなさんの協力・  
共働が必要です。超高齢社会の  
現在、地域社会において高齢者  
の果たすべき役割はより大き

くなっています。健康な高齢者  
がこれまでに培ってきた知識・  
技能・経験を社会に還元するこ  
とは、ある意味では私たち高齢  
者の使命でもあります。これか  
らのシルバー人材センターの  
未来を考えたとき、地域社会か  
ら求められる役割を果たすこ  
とによりその存在感を高める  
ことができるものと思料して  
います。この計画では、多くの  
高齢者が活躍して暮らす、そん  
な明るい豊かな社会をイメー  
ジして、そこでのシルバー人材  
センターの在り方を想定して  
います。そのための発想の起点  
を、「次世代のためにどうい  
う社会を残すか。」という言葉に  
求めています。次世代に残すべ  
き社会を創造するために、「も  
うひと肌脱ぐ。」という、さわや  
かな緊張感をもって前進して  
いきましょう。

なお、小野市の全面的なご支  
援で、昨秋から私たちシルバー  
人材センターの砦としての「シ  
ルバーワークプラザ」が開設さ  
れています。会員相互の文化活

動、小物づくり、研修活動等も  
これからのシルバー事業の一  
環としては是非展開していき  
たいと思っています。会員各位の  
積極的なご提案等をお待ちし  
ています。どうかよろしくお願  
いします。

**結びに!!**

**慣れからくる「ッべっちょ  
ない」は、絶対にだめ、安全就  
業がなよりの宝です**

「安全就業」は、シルバー人材  
センターの合言葉です。基本の  
ルールをしっかり守って就業  
することが、自らを守ることに  
も繋がります。慣れからくる自  
信が事故に連動します。重篤事  
故の発生を教訓に、安全就業を  
瞳のように大切にしていしま  
しょう。会員さんは、一人ひと  
りが「一人親方」です。



総会風景



表彰会員のご紹介

10年表彰(16名)

- 河島 佐代子
- 柳 幹郎
- 井上 勝
- 井上 美好
- 山口 秀夫
- 富田 義隆
- 萩原 京子
- 藤原 靖子
- 土肥 泉
- 吉岡 将延
- 宮元 千佳子
- 藤岡 善博
- 陰山 孝美
- 稲岡 常美
- 稲岡 多寿代
- 朝井 博文

※入会順(敬称略)



10年表彰を受ける  
河島会員

平成27年度定時総会は、去る5月23日土曜日、元気に働くシルバー会員が集結、盛大に開催されました。  
出席会員は一九五人(委任状出席は三七五人)で、伝統産業会館の大研修室は一杯で、熱気を感じられる総会となりました。  
末瀬美實理事長のあいさつに始まり、10年表彰16人の会員表彰が行われました。

「シルバーパワー全開」  
平成27年度定時総会

続いて、支援と激励を兼ねた小林清豪小野市副市長の心強いご祝辞、前田光教小野市議会議長、藤原昭一兵庫県議会議員のあたたかいご祝辞、高坂純子小野市民生地域常任委員会委員長のご臨席、そして、赤木正明兵庫県北播磨県民局長からのお祝いメッセージの紹介をもって前段を終了。



ご祝辞をいただいた  
小林副市長

引き続き、議長に富田元子理事を選出し、平成26年度事業報告、平成26年度補正予算、平成27年度事業計画及び平成27年度予算等について報告しました。

表彰会員



長い間ご苦勞様でした



役員表彰を受ける  
河島理事

続いて、議案審議に入り、平成26年度決算、平成27、28年度役員を選任、定款の改正及び理事長に対する権限委任についての議案も提案どおり承認可決をいただきました。  
また、本総会をもって退任される河島正明理事に末瀬美實理事長から役員表彰が行われ閉会しました。



平成27～28年度役員

理事	末瀬 美實
副理事	藤井 隆雄
常務理事	藤田 久好
理事	吉川 創
理事	富田 元子
理事	藤田 吉之
理事	桑原 安子
理事	長谷川 アイ子
理事	橋本 浩明
理事	森尾 俊明
理事	久保 高重
理事	萩原 絹夫
監事	磯野 定夫

平成27年度定時総会で選任されました役員の方です。  
(任期：平成27年5月23日から2年後の総会までの間)  
どうかよろしくお願ひします。



「よりよい  
会報づくりを  
目指して」  
広報委員会

小野市学術政策員(広報アドバイザー)・佐野允彦先生をお迎えして、5月15日(金)シルバーワークプラザ会議室で研修会を開催しました。



研修風景

内容は、原稿の書き方、編集、レイアウトの仕方などの基本を学びました。記事のポイントを見つけて、見出し付けをする・レイアウトはメリハリをつけることなどが印象に残りました。



レイアウトの  
仕方の説明

このことを生かし、新しい工夫をしながら、見やすく、読みやすく、わかりやすく、ためになり、面白いシルバーだよりを目指して行きます。



佐野先生と広報委員

『新米広報委員としてのスタート』

広報委員 藤井 勝昭

シルバー会員の皆さん、初めまして。私、この度、会報発刊23

号もの歴史のある「シルバーだより・おの」の広報委員の一員に加えさせていただきました。

シルバー会員の登録が許されて半年ほど経過したある日、突然シルバー事務局の方より、広報委員の欠員があるので、登録してみてもどうかとの打診があり、その場での返答に窮し一度はお断りをさせていたのだのです。それと言うのも私自身は元来、文章作成能力も低く、学生時代から作文などは特に苦手でした。社会人になっても報告用文章などは幾度も辛い経験をしてきました。

数日後「会報の研修会」を企画しているので、一度出席してみてもどうかとの再度の打診があり、その場でいつまでも返事を曖昧にしているのも迷惑をかけてしまうので、一度チャレンジしてみようと決断をさせていただいたのが経緯です。

そこで、5月中旬に開催された「会報編集の研修会」に出席をしました。講師は小野市の広報アドバイザーでもあり、元朝

日新聞の西脇支局長を歴任された、佐野允彦講師で、「会報などでの良い文章」を編集するイロハに関し、熱意ある講義を3時間にわたり拝聴させていただきました。この研修会で従来日常的に接してきた新聞記事や、あらゆる文章がこの様に編集がなされているのかと「目からうろこ・・・」であり大変興味深く受講できました。

そのなかで特に読み手をぐいぐい引き付ける文章にするためには、「へー、ほー」と思わせる内容を盛り込むとか、書き出し・見出しを工夫することが重要とのことであるが、新米の私にとってはいづれをとっても難儀なことである。またこのような講義をもう少し早くに受講できる機会があれば、少しはましな文章構成や表現が出来たのでは(？)と思った講義内容でもあった。

これからよろしくご指導とご鞭撻をお願い申し上げます次第であります。



# 会員のひろば



60歳で、会社を定年退職後、シルバー人材センターに入会し、早や10年となりました。

この度、会員10年表彰をいただき、振り返りますと、庁舎受付の仕事から、接客の“夢館”と、学ぶこともたくさんありました。

年齢層も広く、小さなお子さんの相手、また90歳の方の人生録のお話しもたくさん聞かせていただきました。



退職後は、好きな小物作り、きものリフォームを月に2回ですが、教室の仲間とおしゃべりするのを楽しみながら。(外に出て、人



大好きな小物造りの作品集

人生の筋目というのは、生まれた時に、祝福されてから、年を重ねる毎に祝福行事がたくさんあります。

還暦、古希、家庭の祝儀ごとを迎えられる幸せを、これから元気で続けていきたい。その為には、日々の健康が一番と考えて、体力作り、趣味、仕事もと、欲張っていくことを前向きに考えています。

そして、母が亡くなった年齢に近づく年になり昔のことが思い巡り、母がつくってくれたもう何十年も着る機会もなく、袖もとおしていないでダンスの中に眠っている、着物一着一着



銭太鼓の仲間達と



と会話することが、認知症予防になると聞きました。) また、銭太鼓も月2回リズムにのって、曲を口ずさみながら、新しい曲にも挑戦、健康体操、水泳等も週2回で、20年になりました。



袖は何に変身させようか...

が、思い出いっぱい大切な品だけど、思い切って解き、留袖の着物をリフォームして、孫娘の結婚式用にとフォーマルウェアを製作。袖は、コート、ワンピースにと、思いを馳せながら、これも私の人生の筋目のひとつと思いい、身の回りの整理整頓をする近頃です。



留袖をリフォームしたフォーマルウェア





# 会員のひろば

神戸港のポートターミナル発着の「気軽に韓国！ショートクルーズ5日間」です。値段の一番安い「窓の無い内側」(85000円)で申込みましたが、ラッキーにも船社の事情



ダイヤモンド・プリンセス(11.6万トン)

以前から考えていた豪華客船(11万6000トン・全長290m・18デッキ・乗客定員2674名・乗組員1238名・巡航速度22kt)のクルーズを家内と初体験しました。



## クルーズ初体験

会員 村田 晃

で、海側バルコニー付きに変更。快適な船旅でした。上の写真の黒い矢印が私達の部屋です。往復終日に航海が各一日あり、釜山は一日上陸です。



神戸・釜山での乗下船は、空港と全く一緒にX線の手荷物検査機もあります。船籍はバミューダですが、船社はイタリアです。ダイニングが同じテーブルのお客さんの表現では「ホテルや店舗があるのでアベノハルカスの展望台が300メートルだから真横にしたよーうだ！」でした。料理はイタリアンが主体ですが、料金の範囲内でも冷奴、たこのぶつ切りや鮭の味噌漬けなども頼めます。もちろん、有料では寿司バーやステーキもあります。



船長主催のウエルカムパーティー

予約制で90分10ドルぐらいでした。エステサロンもありました。いつも「ゆびか」に入っているのでもやめました。神戸を午後5時に出港しましたが、あいにくの天気で水着も準備したのですがプールに入る雰囲気ではなかったです。ランチに寝そべって読書する心算で図書館から本を借りて行きましたが、船内の催しが多くて読む時間がありませんでした。2日目は終日航海で夕食はフォーマルです。前夜に「船内新聞」が部屋に届けられ翌日のドレスコードや船内の催しが紹介されます。ダイニングの後で、キャプテン主催のウエルカムパーティーがありシャンパンを振舞われました。

(紙面の関係で釜山観光は省略)。デッキでは映画、劇場ではミュージカル・マジックショー！絵画のオークション・他、ラウンジではカラオケ大会(一晩の出演は8名。ジャンケンで決めますが、3日とも負けました。)最も目についたのはダンスサークルの団体が多く、いつも何処かでダンスパーティーをしています。私達もお別れパーティーで踊りましたが、最後にサークルの女性にお願いしてブルースを踊りました。



カジノにて





# 会員のひろば



## 職場よもやま話

会員 藤本理香

60歳を過ぎてからの就活は厳しく、あつても短期の仕事ばかりだった。そのうち、それさえも無くなり、かつての仕事仲間にも勧められシルバー人材センターに入会した。実はセンターに対してあまり良い噂は聞いていなかった。「一度仕事を断ったら次は無い！会費取られるだけやで。」とか。

10日後掃除の仕事が来た。掃除の苦手な私は「ウツ」と思いつつも、「ここで断つたら次が無い、頑張ろう。」と覚悟を決めた。3日後、やはり私には合わないかとセンターへ相談に行った。事情を聞いて下さり、「すぐに次の人を探します。」として私の希望する一般作業は「これも出会いのものなので待ってください。来ましたら連絡します。」「あの？仕事を断っても次の仕事を頂け

るのでしょうか。「恐る恐る尋ねる私に、「にっこり」と「はい！大丈夫ですよ、できるだけご希望されるお仕事に就いて頂けるようにしています。」

その後新しい仕事を紹介して下さり、行かせていただく。と若い人から同年代の人まで幅広い年齢層の方が働いておられ休憩時間の話題には事欠かない。ことわざ問題、難読漢字あり、ユニークな判じ方に大笑いしたり、地域の歴史を紐解く時もあり、あつという間に時間が過ぎていく。「この会社に来させてもろて、ちよつと賢くなったような気がする。」と真顔で言っている私がいいます。



お茶会



主人と京都の東福寺にて

そして健康食の講義は「血圧と血糖値を下げるスープの作り方」「これは私には関係ないな」と聞き流していたら「続けたらお腹がへっこんできた!!」の声に「えっ！ナニナニ?」これは聞き逃してはならぬ。早速材料を買ってきて食事のたびに飲んで、いや食べている。未だお腹に変化はないけれど、彼方此方でこのスープを説明している。そのせいかサバの水煮缶とカットトマト缶の品切れによく出会うようになった。職場でその話をすると「そういえば最近スーパーの棚から消えていることがある。」とジーンっと見つめられた。「やばい！もう

スープの話はしないようにしよう。」「いや、やっぱり言うてしまいうやるな。」  
次はペットの話題になった。定番の犬。そして猫。私もメダカを飼っていることを話すと欲しいという方があり、3人に貰って頂いた。そしてメダカの飼い方、卵からの孵化を説明していたら、「メダカの学校の先生」と言われ、いつしか「メダカの先生」と呼ばれるようになった。



我が家のお庭

仕事は季節ごとの変動はあるものの、このように楽しく働かせて頂いております。ありがとうございます。



# 会員のひろば



私は団体職員を定年退職60歳より少し早く退職をし、数年間は、農業のみに従事していましたが、しばらくして北播磨県民局地域協労課に嘱託員として3年間お世話になりました。

その後、シルバーに登録をして、週に1回程度「こだまの森」に就業しております。

仕事以外の日は、主にゴルフ・釣り・写真を趣味として楽しんでいきます。

ゴルフは、下東条地区や町のコンペへの参加。釣りでは家島の釣り堀で鯛を最高26匹釣り上げました。

特に写真については、友達にボケ防止のために誘われてコミセン下東条の写真の会「遊友会」に数年前に入会しました。その会は毎月の第二土曜日に会員の写真を持ち寄って先生の講評を頂いています。年に先生同伴または、会員同士で数回撮影会に行っております。

作品は三木市役所のみっきいホールで、三木市の写真の同好会の方と合同で展示するぐらいです。

毎年家内と、旅行に行っています。今年は鹿児島県の屋久島に行きました。その時のヤクスギランド写真と写真の撮影会で行った岡山県の三休公園の桜の写真等を紹介させていただきます。



安曇野市白鳥湖



屋久島



三休公園



小野まつり





安全・適正就業推進員からのご報告

◇剪定講習会の開催

浄谷町の共進舎牧農園にて剪定講習会を開催し、剪定技能の習得・向上を目指し18人の方が受講されました。

◎日時：2月23・24・25・27日の4日間(9時～16時)

◎講義：剪定技能について

◎実習：松・梅・山茶花等の剪定



梅の木の剪定実習  
(説明を聞く受講者)

◇草刈講習会の開催

ひまわり公園第二駐車場に隣接する育苗ハウス敷地内において草刈講習会を開催し、刈払機・チェーンソーの実習・作業に伴う安全対策について26人の会員が受講されました。

◎日時：4月28日

◎実習：刈払機・チェーンソーの実習



刈払機の実習  
(作業間隔・防護ネットよし！)

◇緊急安全ミーティングの開催

重大事故の発生を受け、二度とこのような事故を繰り返さないことを目的に、緊急安全ミーティングを開催しました。剪定班・草刈班を中心に32人が参加され、ヘルメットの着用等、再発防止策の確認を行いました。



◎日時：平成27年7月14日(火)  
◎場所：シルバー人材センター 会議室

◇事故発生状況

平成27年度の当センターのシルバー保険対象の事故発生状況は左表の通りです。

6月未現在、傷害事故は5件発生しました。そのうちの2件は非常に危険な高所作業中の転落事故です。また、賠償事故も1件発生しました。

月日	性別	年齢	事故内容	部位等	入院等
4/9	女性	67	花の包装用セロファンで眼をこする	眼	通院
4/27	女性	73	石を踏みバランスを崩し倒れる	手首	通院
4/28	男性	75	草刈中、マムシに右手指を噛まれる	右手指	入院
5/29	男性	75	剪定中、三脚から転落し頭を強打	頭	入院
6/28	男性	70	剪定中、塀の上から転落し手首等骨折	骨折	通院

【傷害】

月日	性別	年齢	事故内容	賠償額
6/27	男性		草刈中、刈払機がガス管に触れ穴をあける	5,400円

【賠償】

剪定・刈払機による草刈・フォークリフトの運転はヘルメットの着用が必須！

ひょうごのけんみん 自転車保険

平成27年10月1日より、自転車の賠償責任保険の加入が義務化されます。

【保険内容】

プラン	プランA	プランB	プランC
年間掛金	1,000円	2,000円	3,000円
賠償補償限度額	対人・対物 5,000万円	対人・対物 1億円	対人・対物 1億円
その他の補償	なし	被保険者	本人・家族

既に個人賠償責任保険等に加入されている方は、更に加入していただく必要はありません。

夏真っ盛り！注意一番「熱中症」

昨年の6月～8月の3ヶ月間に小野市で救急搬送された熱中症患者者は合計45人でその内訳は下記の通りです。

- ・患者年齢…65歳以上25人(55.6%)
- ・要請時刻…ピークは18～20時(例年は12～16時)
- ・発生場所…住宅内21人(46.7%)

◆熱中症の症状

- ・めまい ・立ちくらみ ・大量の汗 ・頭痛、吐き気

◆熱中症の症状がでたら

- ・涼しい場所に移動し体を冷やす ・水分、塩分の補給

水が飲めない、意識がはっきりしない場合は、すぐ救急車の手配を



健康イベントは

5

地域健康づくり指導員 賀内進一



今回は筋肉トレーニングの後の疲労回復のためのストレッチです。筋肉を使ったりトレーニングをした後、筋肉の中に疲労物質がでてきます。そのままにしておくと筋肉痛が出たり、筋肉が委縮します。直ぐに取り除くことが必要です。その方法がストレッチ体操です。ストレッチとは、身体全体、特に筋肉・関節をゆっくり伸ばす運動のことです。反動をつけずに徐々に伸ばすことが大切です。息をとめずに15〜30秒伸ばし続けます。この時、伸ばしているところを意識することが大事です。

自宅で手軽にできるエクササイズ「やさしいストレッチ体操」

現代は日常生活の中でバンザイの姿勢をすることがほとんどありません。猫背の状態での動作が圧倒的に多くなっています。脚に関しても日常生活ではごく限られた同じ筋肉を同じ強さでしか使ってはしません。筋肉にもっと効果的な刺激を与えてあげましょう。そのためにはストレッチ体操の修得が重要です。

①上に伸びる

②横にたおす

③胸をそらす

④かかとで床を押す感じ

⑤膝から下をおしりの方に曲げて

⑥かかとが床から浮かないくらいに体重をかける

⑦伸ばした足の方に上体をたおす

⑧足でひし形を作り上体をたおす

⑨つま先から手の先までよく伸ばす

⑩膝を揃えて片側にたおす

⑪両膝を抱えて小さくなる

⑫片方の膝、ももをかかえて

⑬足裏を合わせて膝を外側にひらく

⑭上体はリラックスして床に置いた手を前に伸ばす

⑮手首を折り曲げる肘を伸ばしておくとよい

⑯手首・肘をもって引っばる

⑰片方の腕を胸に引きつける

⑱肩の力を抜いて自然に頭を横にたおす

息をとめないで!

気持ちのよいところまで、ちょっぴり長めに伸ばしましょう。  
**「継続こそ力」**です。健康で長生きをしてください。有り難うございました。





# じゃがいも入り酢豚



## 【材料】4人分

豚ロース	300g
じゃがいも	3個
人参	1本
玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
酒	20ml
酢	30ml
A ケチャップ	20ml
砂糖	大さじ1/4
中華コンソメ	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適宜
油	適宜

ひとこと  
ポイント!

しっかりと食べて夏バテを予防し、  
暑い夏をのりきりしましょう!

夏バテの主な原因は、冷たい飲み物の飲みすぎや食欲低下による栄養不足、睡眠不足・暑さによる強い疲労などです。これらは、体内のエネルギー回路がうまく働かず、疲労物質である乳酸が身体にたまるために起こります。これらを円滑に動かすためには、ビタミンB1やB2、クエン酸が必要です。

豚肉にはビタミンB1やB2、酢にはクエン酸を多く含まれているので、夏バテ予防にはぴったりです。また、酢を加えるとさっぱりとした口当たりになり食欲増進にもつながります。

また、じゃがいもにはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは睡眠不足などによるストレスや疲労の回復に効果があります。

- ① ピーマンは洗ってヘタと種をとり、玉ねぎは皮をむき、どちらも食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、じゃがいもは皮をむいて2~3cm大に切り、ゆがいておく。
- ③ 豚肉は3cm程に切り、しょうゆ小さじ1を入れ、もんで下味をつける。これに片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を入れ③の豚ロースを焼く(揚げても良い)。玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に②とピーマンを加え、Aを入れて、最後に水溶き片栗粉を回し入れる。とろみが出れば火を止め、器に盛り付ければできあがり。



平成26年4月1日から平成27年3月31日までの間の会員数及び受注件数の動向は次のとおりとなっています。

会員数

- ◎総数・・・649人
- 男性・・・431人 ○女性・・・218人
- ※内訳(期間中の移動数)
- ◎入会会員数・・・76人
- 男性・・・49人 ○女性・・・27人
- ◎退会会員数・・・65人
- 男性・・・42人 ○女性・・・23人

受注件数の推移

- ◎委任・請負 2263件
- 公共分野・・・108件
- 事業所分野・・・727件
- 個人分野・・・1427件
- 独自事業・・・1件
- ◎派遣・・・161件



### 第4回環境・保全ボランティア 盛況に終わる!!

平成27年3月22日(日)に「桜つつみ回廊」、「山田の里公園周辺」のごみ拾いボランティア活動を行いました。会員・職員合わせて50人の参加で、集積したゴミの量は、軽四トラック3台分となりました。参加いただいた会員の皆さん、ありがとうございました。ご苦勞様でした。

平成27年度事業予定 ※詳細は別途案内します

11月8日(日)	会員親睦旅行
11月未定	グラウンドゴルフ大会
11月未定	シルバーリーダースクール
平成28年2月	剪定講習会
平成28年3月	環境保全・ボランティア活動



草刈作業中の会員

事にお世話されている人々に感謝しますとの会話に、同じシルバー会員として嬉しい報告をいたします。



浄土寺あじさいの里

見事に咲いた紫陽花に感動。又、参加した皆さんの会話に感動。こんなにもたくさんの紫陽花を見た。山紫陽花ウォークに参加しました。シルバー人材センター会員の皆さん。今日6月27日浄土寺裏山の紫陽花ウォークに参加しました。

### 紫陽花に感動!

広報委員 小林絹次

### 編集後記

「シルバーだよりおの」第23号が無事発行できました。ご協力頂いた方々、ありがとうございました。まだまだ厳しい残暑が続きます。熱中症対策・健康管理に、くれぐれも気を付けて下さい。



ご近所・お知り合い・お友達でシルバー会員になつてもらえる方はいらつしやいませんか?  
ぜひご紹介下さい。  
毎月2回、第2・4火曜日(13時30分)に入会説明会を開催しています。

シルバー会員募集