

シルバーだより

第37号 令和4年1月発行

会報

おの

公益社団法人
小野市シルバー人材センター

<https://webc.sjc.jp/onosc/>
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



〔令和4年 年男年女の会員さんたち〕

撮影：カメラ部 五百蔵 二郎 会員

【第37号の主な内容】

- ・理事長あいさつ 2
- ・小野市長新年のあいさつ 3
- ・会員表彰受賞者より 4～5
- ・キレイ宣言 6
- ・安全宣言／シルバーリーダースクール 7
- ・安心宣言／
第11回理事長杯争奪グラウンドゴルフ大会 8
- ・令和4年 年男・年女 9
- ・健康のページ 10
- ・料理のページ 11
- ・会員のひろば・事務局だより 12



手芸サークル：岡部 道子 会員作

会員の会員による会員のための
シルバー人材センターを
めぐらして



理事長 藤田 吉之

謹賀新年

小野市シルバー人材センターの
会員の皆様、又、関係者の皆様にお
かれましては、おだやかに令和
4年の初春をお迎えのこととお喜
び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの緊急事態の
宣言と解除の繰り返しで、会員の
皆様も大変な思いをされたことと
存じます。ワクチンの接種が進み、
感染者数も少し落ち着いて来てい
るようです。しかし、ワクチンの
効果が落ちて来て、ワクチン接種
者が感染することも起きており、
小野市は、今後、3回目の接種を

計画しているとのこと。会員
の皆様におかれましては、ワクチ
ン接種はもちろん、マスク、うが
い、手指消毒など、最大限の注意
をして就業していただくようお願い
申し上げます。

私ども小野市シルバー人材セン
ターでもコロナの影響で会員拡大
活動等があまりできず、会員数は
昨年上半期590人ほどで横ばい
状態でした。そこで、昨年9月に
郵送による臨時総会を開催し、
①会費を2年間3000円から
2400円に下げる
(コロナの影響を考慮)

②夫婦会員制度の創設
③特定会員制度の創設
(病气、介護等で就業できな
い会員の会費免除)
を決議していただきました。

おかげさまで、10月1日より施
行していますが、その後、3組の
夫婦会員の新規入会があるなどし
て、11月現在、会員数は607人
と600人台を回復しています。
契約高も派遣者数が減るなどコ
ロナの影響が少し出ていましたが、
逆に請負が少し伸びる等で上半期

は、ほぼ前年度同等で推移してお
り、会員の皆様方のご努力のおか
げであると深く感謝しております。

令和2年に、支援を必要とする
高齢者の方を元気な高齢者である
私達シルバーがサポートするとい
う趣旨でシルバーサポート隊を始
めました。ゴミ出し等、定期的に
注文して下さるお客様がおられ、
令和2年度100件であった受注
が、令和3年10月現在、すでに1
32件になっており、少しずつ、
伸びて来ています。隊員及び関係
者の皆様のおかげであると深く感
謝しております。

委員会活動ですが、昨年、女性
活躍推進委員会とデジタル化推進
委員会を作りました。

女性活躍推進委員会では女性会
員の拡大と、女性会員の仕事の開
拓、拡大を目指しています。
政府にデジタル庁ができ、はん
こレス等を目指されるようですが、
私達シルバーでも、スマホやPC、
ネットなど活用して連絡や処理の
効率化、正確化に資する部分があ
いかをデジタル化推進委員会で検
討してもらいます。
会員の皆様におかれましても、

色々なアイデアを出していただき、
又、活動に参加していただければ
ありがたいです。
最後に本年の会員の皆様、ご家
族の皆様のご健康をお祈りして
新年のご挨拶とさせていただきます。

理事長の推薦図書



著者 久保田 直子



本年もよろしく
お願い申し上げます

令和4年 元旦

- | | | | |
|------|---------|----|-------|
| 理事長 | 藤田 吉之 | 理事 | 井上 光雄 |
| 副理事長 | 田中 三子 | 理事 | 山下 良子 |
| 理事 | 長谷川 エイ子 | 理事 | 石井 喜晴 |
| 理事 | 久保 高重 | 理事 | 石富 章 |
| 理事 | 藤井 勝昭 | 理事 | 宮崎 龍樹 |
| 理事 | 吉田 元三 | 理事 | |
| 理事 | 岡本 智弘 | 理事 | |
| 常務理事 | 松井 孝 | 理事 | |
| 事務局 | 職員一同 | 理事 | |

シニア世代による
地域社会での更なる活躍



小野市長 蓬 萊 務

新年あけまして

おめでとうございませす。

公益社団法人小野市シルバー人材センターの皆様には、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様におかれましては、高齢者が健康で生きがいを持ち、社会参加の促進を図る「生涯現役社会」の実現に向けて、日々ご尽力いただいていることに対し、心から感謝申し上げます。

さて、昨年は、長引くコロナ禍の中、医療従事者の皆様をはじめ

市民の皆様が多大な協力を賜り、兵庫県内でいち早くワクチン集団接種を完了させるとともに、高齢者においてはワクチン接種率が95%を超える状況を達成することができました。

現在、追加接種（3回目接種）の準備を進めておりますので、ご自身と周囲の健康を守るためにも、是非、接種を受けていただきたいと思います。

このような状況の中、建設事業が進んでいる「ひょうご小野産業団地」では、第2期分譲となる企業が今年度中に全て決定する見込みであり、合計8つの企業が順次立地することにより、1000人規模の新たな雇用の創出が見込まれます。

また、今年3月に「新都市中央線」と山田町とを結ぶ「新都市南北線」が、令和6年度に「東播磨南北道路」が、開通する予定であり、これにより、新たな人流が生まれることで、小野市がさらに活躍するための基盤が築かれることとなります。

このほか、進展する超高齢社会に先手管理で対応するため、昨年

5月、下東条地区に地元の皆様と市が協働で公設コンビニ「ふれあいマート」をオープンしました。「ふれあいマート」は、単に食料を提供するお店という役割だけではなく、災害時には「食料供給拠点」となり、平常時には、近隣の住民の皆様が気軽に立ち寄り歓談できる「地域コミュニティの場」であります。

また、交通手段がない中、市内中心部や市外にまで、ちょっとした買い物でも行かざるを得なかった「買い物弱者支援」といった複合的な役割を担うマーケットとしての機能を持続するため、6月には送迎用の車両を試験的に導入し、更なる利便性の拡大にチャレンジしたいと考えております。

運営される地元の住民グループの皆様には、店舗運営の経験者がおられる訳でもなく、何とか地元と賑わいを取り戻したいという熱意で参画されているシニアの方ばかりであり、この活動を着実に進めていただき、小野市の先駆者となつていただきたいと思います。

他方、昨年の東京オリンピック

では小野市出身の田中希実選手が、女子1500mにおいて日本記録を更新するとともに、日本勢初となる8位入賞という歴史的な偉業を達成され、若い世代の活躍に大いなる感動を与えていただきました。

シルバー人材センターの皆様におかれましては、今後とも持ち得る能力や技能を大いに発揮され、生涯現役で活躍するアクティブシニアのお手本となつていただき、小野市を盛り上げていただきますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年も皆様方にとつて、健やかで明るい年となることをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



公設コンビニ「ふれあいマート」

兵庫県シルバー人材センター
事業推進大会 表彰者座談会

藤田理事長挨拶

15年表彰おめでとございます。就業先から「シルバーさんのお蔭で助かっています。その間に、会社も育ってきました。」と聞きます。皆さんが元気に働く事が、健康の元です。シルバーは素晴らしい！頑張ってください。益々、お元氣で活躍を！



〔15年表彰〕理事長を囲んで晴れやかな表彰者のみなさん

〔15年表彰者〕

藤本ととき 粟津嘉代子 奥田文孝 近都志津悦夫 前田悦夫 近藤登喜男 吉川正信
 藤本ととき 粟津嘉代子 奥田文孝 近都志津悦夫 前田悦夫 近藤登喜男 吉川正信
 〈入会順・敬称略〉

〔役員表彰者〕

吉川 創子 富田元安子 桑原久好 藤田久好
 〈敬称略〉



粟津嘉代子 会員



粟津 嘉代子 会員

仕事を辞めてから2年ほど家にいて、それからずっとシルバーでお世話になっています。今の就業先でも5人が交代で和やかに働いています。若い時に無理をした所為も有り運動がダメなので家で好きに過ごしています。

奥田文孝 会員



奥田 文孝 会員

15年表彰を頂き有難うございます。体育館でトレーニングをしています。

いた時に、副館長・指導員にシルバーを教えてもらい入会しました。体育館、今はコミセンおのでお客さんとの対応や料金徴収などの業務をしています。スポーツに興味があり働きやすかったです。日に2回のウォーキング、コミセンおのでの気功と78才の今もゴルフで健康を維持しています。3度の食事と睡眠が大切だと思います。

前田悦夫 会員



前田 悦夫 会員

同級生の紹介でシルバーに入会し、今は草刈り班で就業しています。若い時にラグビーをしていたので、体力に自信があります。動ける間はじっとしていません。会社勤めの囲い・ノルマから解放されて、今は放し飼いの状態。草刈りはすばらしい。天職だと思っています。田んぼの畦作りと一緒に、

丁寧な仕事を心掛けています。
バーベルでベンチプレスやグラ
ウンドゴルフをしています。糖尿
の気が有るので、米食を箸で少し
づつを掴んでよく噛むと血糖値が
下がります。

近藤 均 会員



近藤 均 会員

60才まで会社勤めの後で、シル
バーに登録しました。就職先が若
い社長になってから人数が増
えました。人の付き合いも大変で
三猿を守りました。その後、今の
就業先に入ったのですが、体がス
ムーズに動かなくなり、耳や目の
劣化を感じます。いつまで体がい
う事をきくか不安です。カメラを
趣味にしており家内と近場の撮影
に出掛けます。宝くじのLOTO
を買いますが、攻略方法が有るよ
うです。夜に布団に入って腕を頭

の上に伸ばして深呼吸すると健康
に良いようです。テレビを観てい
ても肩が凝りません。

鈴木 登喜男 会員



鈴木 登喜男 会員

会社を定年になって、友人から
シルバーの事を聞き入会しました
が15年も経ったのか？野球場での
芝生の世界を知り、勉強になりま
した。責任を持って整備する！市
外の人の使用も多いのですが「こ
の野球場はええなあー甲子園みた
いやー」と言ってもらえた時は本
当に嬉しいです。大勢の人に逢い、
その積み重ねの人間関係です。身
体が動いている間は、何とか頑張
ろうと思つてます。しかし高齢で
すから誰か早く引き継いで欲しい
と思つております。営農を立ち上
げましたが、いつまで続くのやら
？若い者が引き継いでたんぼを大

切にして欲しいですね。早寝早起
きがモットーです。

藤本ときゑ 会員

15年間みな様にはご迷惑をおか
けしながらですが、ここまでこれ
た事、感謝しております。

近都 志津子 会員

サテイからイオン、イオンから
さとうへと就業してきました。親
しい友達ができ、人に恵まれ楽し
くやっています。

福岡正子 会員

いつもお世話になってます。
今も2ヶ所で就業中です。仕事が
楽しいです。

吉川 信子 会員

入会してからあちこちと就業し
ました。いつのまにか15年経つて
いました。



座談会の様子

安全・適正就業委員会
だより

小野市シルバー人材センター
安全宣言

シルバー人材センターは高齢者の集まりであり、安全就業をなによりも大切な就業の大原則と考え、無事故就業を目指します。

令和3年度第1回安全パトロール

パトロールは9月24日に行われ、視察現場は、剪定3か所、草刈り1か所を実施しました。現地視察は委員会メンバー5名、事務所メンバー4名で、視察後に意見交換も実施いたしました。今回の視察で思うことは安全ベルトの未着装、ヘルメットのあご紐が外れていたことなど、安全の基本がまだまだ浸透していません。会員の皆さんがいかに安全が重要であるか今一度考えることが大事です。

不安全行動について

厚生労働省の『職場のあんぜんサイト』より（一部抜粋）

【労働者の不安全行動】

- ① 防護・安全装置を無効にする。
- ② 安全措置の不履行。
- ③ 不安全な状態を放置。
- ④ 危険な状態を作る。



剪定現場



- ⑤ 機械・装置等の指定外の使用。
 - ⑥ 機械・装置等の掃除点検等。
 - ⑦ 保護具、服装の欠陥。
 - ⑧ 危険場所への接近。
 - ⑨ その他の不安全な行為。
 - ⑩ 誤った動作、運転の失敗。
- 【機械や物の不安全状態】**
- ① 物自体の欠陥。
 - ② 防護措置・安全装置の欠陥。
 - ③ 物の置き方、作業場所の欠陥。
 - ④ 保護具・服装等の欠陥。
 - ⑤ 部外的・自然的に不安全な状態。
 - ⑥ 作業方法の欠陥。
 - ⑦ 作業方法の欠陥。
- このように、事故が発生しうる状態、また、事故の発生原因を作り出されている状態があると考えられています。作業する場合、ほとんど機械や物を使って行われます。点検や整備を怠ることも不安全行動と言えます。日常の作業において、くどいようですがもう一度「安全第一」を考え誰もが元気で仕事ができることを考えましょう。



シルバーリーダーズスクール

令和3年11月17日（木）に小野自動車教習所にて14名の方が参加されました。スクールは座学と実車の構成で行われました。座学ではコース説明と今問題になりつつある急発進ペダルの踏み間違いの怖さについて講習を受けました。実車の方では皆さん実際に乗車されるまでは少し緊張気味でしたがそれぞれみな無事に終えられ事務所へ帰ったときはほっとした表情でした。実車には上位3名の方の表彰がありシルバーでは藤原利秋さんと山下良子さんの2名が表彰されました。山下さんは3年連続での表彰となりました。この経験を生かされて安全運転についての知識を広めていただければと思います。



小野シルバーリーダーズスクール

☆優秀賞☆

藤原利秋 会員・山下良子 会員
(山下さんは3年連続表彰でした)

令和3年度
シルバーリーダーズスクール参加者

★吉岡	★大藤	★久直
★長谷川	★藤田	★吉睦
★山下	★小林	★福二郎
★大平	★小川	★尾子
★池田	★山田	★学
★萩原	★西尾	★利秋
★久保	★藤原	<small>（敬称略）</small>



安心宣言

シルバーサポート隊の今

サポート隊長 石井喜晴

サポート隊が発足以来1年6ヶ月を経過した現在、多くの市民の皆様にご認知していただき、利用されていることを実感しています。10月末現在で依頼（発注）件数が130件を超え、昨年同月比で約3倍にもなっています。とてもうれしく思っています。このように増えてきたのは、全世帯への配布チラシ、シルバーだより、利用者の口コミなどによって広がったと考えています。依頼内容は多種多様で、その依頼にたいへんに対応し、会員が誠実に活動してきたことも大きな要因であると思っています。「助かったわ」「きれいになった」「ありがとう」・・・お客様の声を励みに、これからも地道に継続して、丁寧にサポート隊の活動を展開していきたいと思っています。

ご苦労さまです！ よろしくお願ひします



ゴミ出しサポートをする会員

第11回理事長杯争奪グラウンドゴルフ大会

絶好のグラウンドゴルフ日和に恵まれ11月17日13時より「こだまの森グラウンドゴルフ場」にて催されました。初めての会員さんを含め多数の方々が楽しくプレーされ、親睦が深まりました。



優勝おめでとう！

成績	優勝	小林	貞徳	夫光	会員	(中央)
	2位	水川	島川	博	会員	(右)
	3位				会員	(左)

水島さん
久しぶりのプレー、調子良かったワ。

小林さん
ホールインワンが出て優勝。思わずガッツポーズ。無心力に花が咲きました。

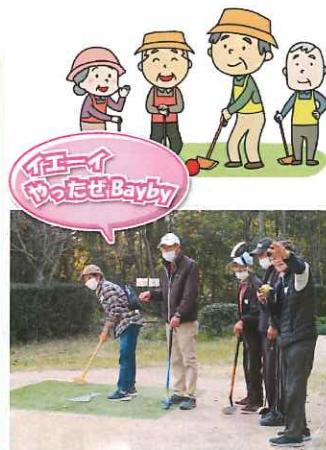
平川さん
大変うれしです。たまたまです。



スコア

優勝	40
2位	41
3位	42

ブービー賞
村田晃会員
ホールインワン賞
延べ6名



年男女の
会員さんの抱負
《一歩ふみ出そう》



昭和13年・25年生まれ
男性 38人
女性 12人
合計 50人

Q

A

- ①令和4年の抱負
②趣味・特技
③健康について気を付けていること
- 井上四郎 会員**
①人のふり見て我が身を振り返る。嫌われない言動を！
②家庭菜園。日曜大工。新聞の切り抜き。
③転げない様に、気を付け、体を動かす事と、楽しみを見つける。
- 富田 章 会員**
①一に健康、二に健康、三に穏やかに毎を送りたい。

- ②今年から健康に良い趣味を探したい。
③食事、お酒を控えるためにして適度な運動、体を動かすよう心がけています。

荻野 武久 会員

- ①書き振返り考える事により、前に歩める日誌を書き続ける。
②健康維持も兼ねスポーツの卓球を年相応に楽しみ続ける。
③人生100年を一日に例えると70代は夕方頃で暗く見通しが悪い為何事も用心。

久保田 妙子 会員

- ①何事にも楽しみながら、人と比べず、日々感謝。
②手芸。
③一日三十品目を目標に食事作りを五十余年。これからも・・・

木下 賢司 会員

- ①お酒と末長く付き合えるよう、週二日の休肝日を必ず実行する。
②自慢できるものはありませんが、最近「きり絵」をはじめました。
③毎日意識的に有酸素運動を心がけています。いつまで続きますか？

小林 博務 会員

- ①休んでいたトレーニングでも、もう一度体を作り直す。
②庭に畑があるので無農薬の野菜を作る。
③夕食の前後に家のまわりを30分程度散歩している。

花岡 光代 会員

- ①健康に気をつけて一日一日を過ごす事。
②花が好きなので、買ってきて楽しんでます。
③半年ごとの内科検診です。

末澤 美代子 会員

- ①元気に明るく暮らすことです。
②別にありません。
③早寝早起きです。

上月 一仁 会員

- ①今年も元気で働ける様に頑張りたい。
②パソコン。
③体を動かすこと。



いや〜懐かしい住吉神社！
ここで昭和49年に結婚式を挙げました。イチヨウの葉の絨毯がきれいだったのを覚えています。5人の孫のお宮参りもここでした。

表紙撮影の
こぼれ話



手芸サークル：宮永 あけみ 会員作

小野市市民福祉部健康増進課より

防ごう「フレイル」生活不活発に気を付けましょう！

フレイルとは健康と要介護の狭間にある状態で、加齢にともない筋力や活力が低下したり、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

「年だから食が細くなった」とあまり食べずに過ごしている方はいませんか？

また、新型コロナウイルスの影響で活動やイベントなどの中止で外出の機会が減って「動かないこと（生活不活発）」によるフレイル（虚弱）リスクも心配されます。

高齢期こそしっかり食べて栄養を保ち、感染予防しながら身体活動や社会参加を進め、フレイルを予防しましょう。

こんな人は要注意

～思い当たりませんか？～

- 最近、体重が減った（6ヶ月間で2～3kg程度）
- わけもなく疲れた感じがする
- 外出する機会が減った
- 以前に比べて歩くのが遅くなってきた
- 1日3食食べない日がある
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 以前より人と会話する機会が減った



栄養 食事は活力の源です。
バランスのとれた食事を3食とりましょう。
また、口腔ケアにも気を配りましょう。



フレイル 予防

身体活動 身体活動は筋肉の発達だけでなく食事や心の健康にも影響します。
ウォーキングやストレッチなどが効果的。
今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加 趣味・ボランティアなど外出することはフレイル予防に効果的です。
自分に合った活動を見つけましょう。

フレイル予防食事のポイント

① 1日3食、規則正しく食べましょう

高齢期は食が細くなりがちなので、1食抜いてしまうと1日に必要なエネルギーを摂ることが難しくなります。

規則正しい食事は、1日の生活が整うというメリットもあります。

② 食べられないときは無理しない

量が食べられないときは、たんぱく質の入ったおかずを優先的に食べましょう。

または少量ずつを何度かに分けて食べましょう。間食にヨーグルトや豆乳ラテなどを。

③ さまざまな食品をバランスよく

- ・ご飯、パン、麺類などの【主食】
 - ・肉、魚、卵、大豆製品などを使った【主菜】
 - ・野菜、きのこ、海藻などを使った【副菜】
- 1日2食は主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。

④ たんぱく質を十分にとる

足したり変えたりする工夫でたんぱく質アップ

- (例) トースト ⇒ ハムチーズトースト
ごはん ⇒ 納豆ごはんやしらすごはん
みそ汁 ⇒ 豚汁
ゼリー ⇒ プリン

※食事制限のある方は主治医の指示に従って下さい

名言〔『後で時間を取ってしっかりやろう』これは今を怠けている姿です。〕

健康レシピ



サバ味噌煮缶のトマトチーズ

【材料】2人分

- ・サバ味噌煮(缶詰)…………… 1缶
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・じゃが芋…………… 2個
- ・しめじ…………… 1袋
- ・ミニトマト…………… 5個
- ・とろけるチーズ…………… 適量



- ① じゃが芋は1cm程の薄さに切って水にさらし、レンジで加熱する。
- ② 玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切り、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ③ 耐熱容器にバターを塗り、①と②の具材を並べる。
- ④ 大きめにほぐしたさばの身を入れ、煮汁(缶汁)を注ぐ。
- ⑤ 上からとろけるチーズをのせて、トースターで10～15分焼く。
(途中で焦げるようならアルミホイルをかぶせる)
- ⑥ 仕上げにパセリを散らせば出来上がり。



サバ缶利用のメリット



- ☆ 長期間保存が可能で、買い置きしてストックできる。
- ☆ そのまま食べられて調理がいらないので手軽
- ☆ ビタミンDやDHAやEPAなどの「不飽和脂肪酸」が豊富に含まれる
 - ※ビタミンDはカルシウムとリンの吸収を促進し、血液中のカルシウム濃度を高め骨を丈夫にします。
 - ※不飽和脂肪酸は中性脂肪やLDLコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化を抑えます。

DHA

EPA

ビタミンD

カルシウム

お餅に要注意

加齢にともない咀嚼や飲み込む力は弱くなり、口の中の唾液の分泌量も減ってきます。お餅はやわらかいですが、噛み切りにくく、喉にくっつきやすい食品です。食べる際には十分に注意しましょう。

- ・小さく切る(2cm角くらい)
- ・食べる前に汁物や飲み物で口の中をしめらせて、よく噛んで食べる。
- ・のりで巻いたり、大根おろしやきなこをまぶしたら喉を通りやすくなる。

切り餅2個 223kcal
ごはん1杯 234kcal

冬と言えばお餅。おやつ代わりにお餅を食べるなんてことはありませんか？
じつは、切り餅(50g/個)2個=ごはん茶碗1杯分(150g)に相当します。余分に食べれば太る原因になります。腹もちがよいので、他の食品が摂れなければ栄養の偏りにもつながります。お餅を食べるなら、ごはんの代わりに食べるとよいでしょう。

会員の広場・事務局だより

手芸サークル布あそび

新年おめでとうございます。本年も宜しく願います。

昨年はサークル会員も増えて現在9名の方が楽しんでます。作品の方も多種多様で、見て楽しいもの、実用的なもの、手作りは暖かい感じがいいですね。会員の方の提供と頑張りで作品の展示も素敵でホットな場所になりました。販売もしていますのでお気に入り作品を見つけて下さい。会員の方も募集しています。制作場所、販売所共にシルバーワークプラザです。お気軽にお立ち寄り下さい。

岡部 道子



作品紹介



「昭和懐かしジオラマ」

昭和の懐かしい情景を小さな空間にまとめたジオラマです。資料等に基づいたものではなくイメージで創作し、自然石をベースに構成しているのが特徴です。重量感と自然のエネルギーを感じて頂ければ幸いです。
山口 茂



第11回 環境保全ボランティア活動のお知らせ

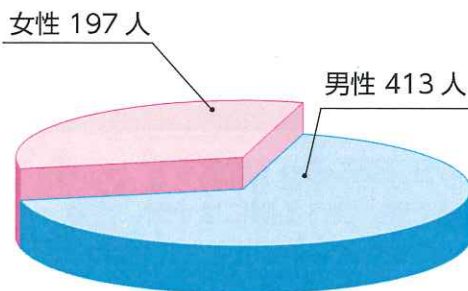
令和4年3月19日(土)
午前9時より

環境保全ボランティアを予定しております。多数のご参加をよろしく願いたします。

※詳細は、後日案内致します

現在会員数 総数 610人

(R3.12.6 現在)



理事長からのお知らせ

シルバーだより36号に於いて、企画委員会を掲載しなかったのは、事業計画、予算・決算等、内部事務的な事案を諮問する機関だからです。会員の皆さまの活動に直結する委員会を優先して掲載させていただきました。今後、別の機会に掲載させていただきます。

編集後記

今号は新年号としてお届けしました。いかがでしたでしょうか。今号の名言は吉田兼好の「徒然草」より引用しました。次号から名言が会員さんの投稿でうまるよう願っています。よいお年をお迎え下さい。

編集者からのお礼とお願い

山口会員、作品の紹介ありがとうございました。素敵な作品ですね。いったいどれ位の時間が掛かったのでしょうか？これからも作り続けて、また発表して下さい。

俳句・短歌・詩・絵手紙・写真・きり絵・筆ペンスケッチ等寄稿していただける方は、投稿をお待ちしております。会員さんが参加して育てるシルバーだより「おの」を目指していますのでよろしくお願い致します。