



藤井隆雄会員撮影

第22号の主な内容

❁ 理事長新年のあいさつ.....	2
❁ 小野市長新年のごあいさつ.....	3
❁ 兵庫県シルバー人材センター事業推進大会	4
❁ 会員のひろば.....	5~7
❁ 会員親睦日帰り旅行	8
❁ 2015年 年男・年女	9
❁ 健康・料理コーナー	10
❁ 安全・適正就業委員会からのお知らせ	11
❁ 事務局だより	12

謹賀新年

公益社団法人に移行して3年目の新年を迎えました
元氣な高齢者が明るい地域社会を実現します

シルバー人材センターは、「生涯現役」という高齢者の熱意を応援しています

「自主・自立、共働・共助」の理念が、シルバー人材センターの原点です

私たちの事業展開のキーワードは、「地域」との「連携」です



理事長
末瀬 美實

新年 明けましておめでとうござ
います。

皆様には、ご家族お揃いでお健やかな新春を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。

日頃は会員の皆様はもとよりご関

係をいただいております方々に、格別のご理解とご協力を賜っておりますことを衷心より感謝申し上げます。

私たちを取り巻く情勢はまさに激動の渦中にありますが、皆様と一緒に明日への希望を育む地域社会づくりの更なる発展のお手伝いをするシルバー人材センターとして、心を新たに奮闘を誓い合いたいものです。

私たちシルバー人材センターは、定年退職後等の高齢者の多様な就業ニーズに応じ、地域社会の日常生活に密着した就業機会を確保・提供し、高齢者の生きがいの充実、社会参加の促進により、地域社会の活性化に貢献する組織です。団塊の世代が65歳となり、全国で高齢者人口が3000万人を超えた中、国では人生90年代を前提とした仕組みに転換し、「意欲と能力のある高齢者には社会の支え手となつてもらおう」などにより、尊厳ある超高齢社会を実現させていくこととされています。

センターは、高齢者の「居場所」と「出番」をつくり、地域の人々との間の「顔の見える」助け合いを実践しており、まさに、国及び地方公共団体が取り組んでいる高齢者対策の大き

な柱としても評価されています。

ところで、平成26年度上半期の私どもの事業実績は、9月末で会員数626人、受注件数2,309件、就業延人員35,934人日、契約金額約1億6千6百万円と、いずれの数字も前年同期を少し上向きの傾向にあります。下半期においても同様の結果が確保できますよう諸課題への取組を更に強化しているところです。

私たちのシルバー事業展開におけるキーワードは、「地域」との「連携」です。「待ちの姿勢」でなく、地域においてシルバーに合う仕事確保、仕事起こしを、不転の決意で取り組まねばなりません。その方向性は平成25年4月に策定した「中期計画」において明らかにしていますが、この計画をこれからのシルバー人材センター事業の道標として一緒に頑張ります。

なお、永年の懸案事項でありました「シルバーの拠点となるワークプラザ」が、市当局の全面的なご支援により昨年10月に提供されました。心から感謝申し上げます。このプラザを会員の皆様の拠りどころとして、研修、クラブ活動、新たな仕事づくりの拠点として活用していきま

しよう。

会員のみなさん、シルバー人材センターの合言葉は、「自主・自立、共働・共助」です。

ご一緒に力を合わせて前進しましょう。

謹賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます
平成27年 元旦



◆役員一同◆

- | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|----|-----|----|----|
| 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 副理事 | 理事 | |
| 末瀬 | 藤井 | 河島 | 吉川 | 富田 | 藤田 | 市橋 | 藤原 | 長谷川 | 桑原 | 吉田 | 石原 | 藤田 |
| 美實 | 隆雄 | 正明 | 元創 | 吉之 | 茂樹 | 龍一 | エイ子 | 安子 | 眞輝 | 正祥 | 久好 | 久好 |

迎春

小野市シルバー人材センターの
新たな展開へ



小野市長
蓬萊 務

新年あけまして

おめでとーございます。

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。皆様が高齢者の方々の健康で生きがいのある生活の実現と社会参画の促進を図るため、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、わが国における人口減少と高齢化問題については避けるすべはなく、2060年には、人口が8700

万人まで減少し、65歳以上の人口は40%を超えると推計されています。

すでに、約660万人の団塊の世代が65歳に達し、超高齢社会に突入しています。現在、65歳までとされている生産年齢人口を、70歳までとする考え方も示され、シルバー人材センターの存在が増々重要となつているところであります。

このような社会情勢下において、平成23年度からシルバー人材センターに対する国庫補助金が大幅に削減され、センターを取り巻く環境は非常に厳しいものとなりましたが、小野市では国庫補助金の削減分も市が負担することとし、センターに対する補助金の減額を行わず、継続して支援を行っております。

さらに、長年にわたる皆様の念願でありましたシルバーワークプラザが、昨年10月14日に、福祉総合支援センターに隣接する施設内に完成いたしました。この施設の内装には兵庫県産木材が使用され、利用者の皆様が暖かみとやすらぎを感じることで、高齢者の拠点施設となっております。

このシルバーワークプラザは高齢者

の就業機会を拡大する「技能習得講習」や、健康で文化的な生活を育む「いきがいくりの研修」の場としてだけでなく、高齢者の交流を図るサロンとしてもご利用いただけます。

今後におきましては、この施設を大いに活用していただき、当市シルバー人材センターが長年培われてきた技術・経験を最大限に発揮し、新たな事業展開による会員の就業機会を開拓するとともに、地域住民・関係団体との連携を更に深め、高齢者がいきいきと暮らせるまちづくりにより一層ご尽力いただきたいと思います。

昨年、本市は市制60周年を迎えました。今年には小野警察署の整備を進め、また、「医療・福祉・健康」をテーマとした「小野長寿の郷構想」が兵庫県の主体的な取組のもとで、実現へ向けて動き出しており、これからも皆様方と一緒に小野市の更なる発展を目指して、新たな決意で進めてまいります。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。



兵庫県シルバー人材センター
事業推進大会
設立20周年記念大会

(公社) 兵庫県シルバー人材センター協会が設立20周年を迎え、平成26年10月22日(水) 松方ホールにて盛大に事業推進大会が開催されました。

センター事業の発展に尽くされた会員20年表彰を吉田喜市様と西尾敏一様を受賞されました。

吉田様は、兵庫県下の20年表彰の代表として羅川会長から表彰を受けられました。



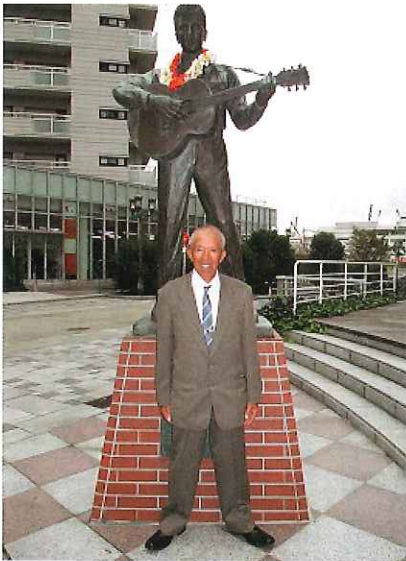
会場にて撮影



20年表彰の代表の吉田会員

また、会員15年表彰は7名の方が受賞されました。受賞者の皆様おめでとうございました。

続いて「人生100年時代におけるシルバー人材センター事業のあり方」について講演があり、2025年には100歳以上が17万人、2050年には68万人になる人口推計が出ているとのことでした。



お茶目な吉田会員



15年表彰の藤原会員(中央)

- 20年表彰
西尾敏一様、吉田喜市様
- 15年表彰
井岡喜子様、大崎一郎様、河島正明様、岸本松次郎様、長谷川清様、藤本敏一様、藤原克史様
- (入会順)



10月25日・26日「デュオこうべ」で開催され、当センターは25日に刃物研ぎの実演で参加しました。神戸駅の地下にあたり乗降客など多くの観客の注目を集めました。中でも、子供さんは飛び散る火花に目を丸くしてその場を離れようとしませんでした。

兵シ協は事前のPRはしていませんでしたが、口コミで広がり大盛況でした。

会員の皆さんは、食事をする時間も惜しんで、包丁やハサミなど97丁を仕上げ、発注者みなさんからはお礼の言葉をいただき十分満足していただきました。

兵シ協設立20周年記念イベント
シルバーフェスティバル
開催

会員のひろば



垂井町の(株)ダイイチを訪ねて宮永英孝代表取締役にも広報委員村田がお話を伺いました。

(株)ダイイチは明治42年の創業で、宮永社長は四代目です。事業内容は、そろばんグッズ・木工時計・木製表彰楯・トロフィー・販促商品の企画製造販売・レーザー彫刻加工・福祉用具開発・木像加工などです。

宮永社長は永年に亘り播州そろばん工芸品協同組合の理事長・他

事業所訪問
 そろばんビレッジ
 (ダイイチ)を訪ねて
 会員 村田 晃



の役員を務められ、現在も副理事長として頑張っておられ、「そろばんと金物を忘れた小野市」を、原点の「そろばんと金物の町小野市」に戻す為に努力されています。二年前に「見られる」を目的に「そろばんビレッジ」を開館されました。訪問した日にも、神戸市北区の高齢者そろばん教室「北五葉パチパチクラブ」の9名が高級そろばん・お孫さんへのプレゼントに100玉カラーそろばん・教室に掲げるそろばクロ(数える時計)などを制作したり、購入されたりしていました。

シルバー人材センターから「そろばんビレッジ」に女性1名と工場に男性1名がお世話になっています。(村田：宮永社長の「そろばん」に対する情熱に感動させられました！)

宮永 昇・藤井光代会員に

インタビューしました。

村 田：シルバー人材センター会員に登録された切っ掛けは？

藤井さん：定年になり、体も元気がないので何か？と思い。

宮永さん：じつとしていても？と思い。

村 田：ダイイチに就業されてどれ位？

藤井さん：2年ちよつとです。

宮永さん：4年です。

村 田：就業中の思い出は？

藤井さん：南アフリカからそろばんの買い付けに來たり、韓国の子供達がここを

目当てに來たことです。楽しく作業しています。

宮永さん：社長・他の皆さんが親切なので働き易い就業先です。

村 田：その間で楽しかった事は？

藤井さん：来館者に喜んでもらえる事です。

宮永さん：ありがたい事に、健康で働ける事です。



村 田：余暇の利用や趣味は？

藤井さん：家事全般・日曜大工・庭の手入れ。

宮永さん：家庭菜園・グラウンドゴルフ。

村 田：その他、感じられた事は？

藤井さん：年相応で働ける喜び。

宮永さん：30年来の町内のグループで旅行、新年・忘年・他を楽しむ。

村 田：今後の目標・抱負・生活信条

藤井さん：清く・正しく・美しく！

宮永さん：健康であること！

(村田：宮永社長の温かいお人柄の下で、会員が楽しく就業させて頂きました。)



会員のひろば

最近の日々に

思うこと

会員 S・S



会員のみなさま、日々お仕事に

お励みのこと心からおよろこび申し上げます。私も入会させてもらっ

て以来、幾多のお仕事にご縁を頂き今日に至っております。その間、

すべての方のお世話になり、そういう現状にいられるのもまずは、

それなりに動ける身体をもらっているからこそとしみじみ思う最近です。年令も70余を過ぎました。

途中、思いもかけず大病に遭う

ことにより絶望の毎日でした。以来8年が経ち治療も5年が過ぎる頃打ち切り、その後はひたすら病

をよせつけないよう気をつけ頑張

りました。気持ちを切りかえ当時から続けていたボランティアに思

いを込めました。本当にお手伝いとして、病院、高齢者の方へのお

弁当作りが出来たこと、やればで

きる自信につながり今も元気でやらせてもらっております。

過日、連絡を頂き県から「こうのと

り賞」が授与されることになり、

それに値するの半分半疑のまま

頂くこととなりました。

巷では、さまざまな目や耳をお

おいたくなるようなことがとびか

かって胸が痛みます。年金ぐらし

の今、子供達や孫達に迷惑、重荷

にならぬよう責任あるくらしを心

がけたいと思います。

私ごとばかりですが、最後に

昨日11月18日青春時代に憧れた

高倉健さんの訃報を知り、驚い

ています。享年83才、大好きな人

でした。あらためて健康に留意し

自分なりの老後を歩いてゆこうと

決めました。

十数年前からはまっている韓国

ドラマにもますますいやされてゆ

きます。

何事も意のままにゆくとは思

いませんが、会員のみなさまご自愛

くださいませ。

小野市主催の

金婚式典

会員 村田 晃



11月20日(木)エクラ市民交流ホー

ルに置いて「金婚夫婦を祝う集い」

が開催され夫婦で参加しました。記

念撮影を終え、小野保育所の園児

による可愛い合唱が始まり、蓬萊市

長・藤本市議会議長からお祝辞を

頂きました。記念品贈呈となり、50

名の参加者を代表して、市長から記

念品(九谷焼のネーム入り夫婦湯呑

み)を拝受しました。懇親会に移り、

藤原県議会議員の乾杯(ノンアルコールのシャンパン)会食、小野三曲会の

琴と尺八の演

奏、ハワイアン

バンドの演奏

とフラダンス

と続きました。

私も舞台上上

がってフラを

踊り、楽しい

会も終了し



育ヶ丘町の皆さんと

記念品授与の後で、市長から質問が有りました。その答えを含めて50年を振り返ってみます。

私達の結婚は昭和40年で、アツと言うほど早い50年でした。新幹線ひ

かり3時間10分・米軍北爆開始山陽特殊鋼が倒産・YS-11就航、名

神高速開通・佐藤首相沖繩訪問・大卒初任給2万円の年でした。高度経

済成長の始まりで6畳と4畳半の文化住宅での新婚生活。外航の船員

でしたから、航空郵便(2か月遅れになる)・無線電報での通信で8カ月も日本に帰らない年も有りました。

十年ほどして陸上勤務となり、船と船員の管理に当たり、修理や新造船の監督で家を開ける事も多く家

内には苦勞を掛けました。52才から数回の入院を繰り返しましたが、

家内のバランス料理のお蔭で最高の酒飲みを全うし生涯青春を目指し

て頑張ります。



会員のひろば

友達に感謝して

会員 田中 秀子

平成8年に友達が体操に誘ってくれました。そこで友達がシルバーからある会社の掃除に行っている事を聞いていました。

三ヶ月ほどたつてから、友達が体の具合を悪くし私に「シルバーの仕事に行ってくれないか」と頼んできました。それがきっかけで仕事をする事になりました。就業先の人も皆親切でやさしくして下さるので楽しく仕事をさせてもらっています。私の体もお蔭様でとても悪くなく、今日まで仕事を続けてこれたと思います。

私の元気の源は三つあります。一つ目はシルバーの仕事
二つ目は週に1回参加している運動教室。

10分間歩いてから週によって卓球であったり、グラウンドゴルフをしたり、輪投げだったり色々な事に挑戦します。



アルゴにて友人と健康体操

三つ目は観劇です。土曜、日曜になると神戸へ出掛けます。たくさんのお芝居を観たり踊りを観たりして心も晴れ晴れした気持ちで家路につきます。

この年になっても仕事ができ、自分の楽しみもあり、元気に暮らせている事は本当にありがたい事です。この楽しい日々が続く様に、健康に留意し過ごしていきたいと思っています。



田中秀子会員ご夫妻



神戸新開地のお芝居と踊りを見に

広報委員 藤岡より

11月9日シルバー会員親睦旅行で、以前勤めていた会社の関係で何十年振りかで田中秀子さんに出会い意気投合、楽しい一日を過ごせました。

その時、喜寿のお祝いを受けられ、又20年表彰も間近と伺って、無理を云って原稿を依頼し近況を書いて頂きました。ありがとうございます。

これからも、仕事に娯楽に運動に、生涯現役で頑張ってください。



シルバー親睦旅行にて再会

81名の会員の参加

会員親睦旅行

鳴門 阿波十郎兵屋敷・大鳴門橋「渦の道」

2014年11月9日

天気には恵まれませんでした、会員同士の親睦が深められた1日になったと思います。



喜寿のお祝いを受けられた12名の会員さん



標語 安全は 整備よし・点検よし・確認よし。



2015年 年男・年女



◆昭和6年生まれ 5名

小野地区 1名 小野東地区 3名
河合地区 1名

◆昭和18年生まれ 42名

小野地区 5名 小野東地区 5名
河合地区 6名 来住地区 4名
市場地区 9名 大部地区 6名
下東条地区 7名

- ① 今年の抱負
- ② 趣味・特技
- ③ 健康について
気をつけている事

年男・年女を迎えられた
会員さんに寄稿して
いただきました。

近都 研一

- ① 1日でも多く仕事に行ける様に頑張ります。
- ② 1日 2〜3 kmの散歩
- ③ 間食をしないように気をつける。

松本 きくゑ

- ① みんな仲良く相談して就業すること。
- ② カラオケ・体操。
- ③ 3食きちんとたべる事・水分を沢山飲む事。
散歩する事。

藤本 峯生

- ① “何でもさせて頂く” 安全に無理なく工夫して早くきれいにできるように。
- ② 読書・好きな本を買う。
- ③ 糖尿に注意し甘い物を控え、姿勢を正して真っすぐ歩く。

K・H

- ① 健康を第一と考え、夫婦元気で金婚を迎える事を目標。
- ② ガーデニングを始めボランティア活動しながら小物作りリフォーム等を楽しむ。
- ③ 50歳を前にして、体の変調に気付き始めたのが、週1回のスイミングスクール2時間を現在も続けているのが、今の健康を維持しているのかなと思っております。

M・K

- ① 健康で楽しく暮らすこと。70才を過ぎ、足腰の衰えを感じる今日。毎日一万歩を目標に歩きたい。
- ② 写真撮影
約10年間、趣味として祭り・スポーツ等人物を撮ってきたが、いい風景写真も撮りたい。
- ③ 快食・快眠
食事は好き嫌いをせず、何でも食べる。

奥田 文孝

- ① 私の信条である「実事は神なり」

をモットーに事実を歪曲したり隠へいなく問題解決にあたる。

- ① 本で読み：「明日死んでもいいように」「100まで生きてもいいように」「考え考え生きていこう」「食べたいものは食べておこ」「行きたいところは行っておこ」「会いたい人には会っておこ」「足腰立って元気なうちに」などの言葉をモットーに元気で楽しい年に。
- ② 水墨画・陶芸・絵手紙・グラウンドゴルフ・ボランティア
- ③ 適度な運動、出来るだけ多くの方達と話をする。

T・K

健康づくりとは ④

地域健康づくり指導員

賀内 進一



新年明けましておめでとーございませう。

皆様には、お健やかな新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。本年も健やかで明るい年となることを御祈念申し上げます。

今回は体幹のトレーニングです。体幹とは胸部・腹部・腰部で構成された胴体のことを指します。体幹部の筋肉が動き、それに連動して手足が動いているのです。だから体幹部を鍛える事も必要なのです。

①背中、お尻、太ももの後
(脊柱起立筋、大臀筋、大腿二頭筋)
 仰向きに寝て、膝を立てます。息を吐きながらお尻をもちあげ、5秒くらいキープします。5回から7回行います。

②おなか1(腹直筋、腹斜筋)
 仰向きに寝て、膝を立て、両手をおへその下に当てます。息を吐きながら頭を持ち上げて、手を覗き込みます。3秒くらいキープし戻します。5回から7回行いましょう。

③おなか2(腹直筋、腸腰筋)
 仰向きに寝て、膝を立て、両手は頭の下に組みます。息を吐きながら頭と脚を同時に持ち上げ、膝と肘を合わせて、3秒くらいキープして戻します。5回から7回行いましょう。

④背中、腰、お尻、太もも内側
(脊柱起立筋、広背筋、大臀筋、大腿二頭筋)
 四つんばい状態になり息を吐きながら対角にある手足を同時に伸ばし5秒くらいキープをして戻します。交互に10回行いましょう。

⑤背中、腰、お尻、太ももの前
(脊柱起立筋、大臀筋、大腿四頭筋)
 うつ伏せで肘を立てつま先を立てます。息を吐きながら、足を交互に床から浮かします。交互に10回行いましょう。

⑥背中、腰、お尻、太ももの前
(脊柱起立筋、大臀筋、大腿四頭筋)
 ⑤の状態と同じで、息を吐きながらお腹を浮かせ、5秒くらいキープします。5回から7回行いましょう。

次回は
腹筋疲労回復のストレッチです。

鍋に一工夫!からだが温まる
 ちょっと辛めの“だし”をご紹介します。

ピリ辛鍋用だし

【材 料】 (2~3人用)

ウェイパー (なければ顆粒鶏ガラスープや中華コンソメでも可) 大さじ1・1/3

コチジャン 大さじ2・1/3

テンメンジャン (八丁味噌で代用できます) 大さじ1

濃口醤油 大さじ1

みりん 大さじ2

水 600ml



鍋に入れる具材の例

鍋料理は赤・黄・緑の3つをそろえると栄養バランスがとれます。

緑色の食品……白菜、白葱、ほうれん草、きのこ類、糸蒟蒻

★今回のピリ辛鍋にはニラ、キャベツ、もやしも合います♪

赤色の食品……魚類、肉類、豆腐

黄色の食品……うどん、中華麺、餅

小野市健康課より
 ネギ、レンコン、にんじん、ごぼうなど冬の野菜にはからだを温める効果があります。
 ほうれん草や白菜、ネギなどの野菜は、寒くなると甘く美味しくなります。

鍋や煮物、汁物などに入れるとカサが減って沢山食べられるのでお勧めです。鍋料理は、みそ味や、しょうゆ味、また水炊きを作ることが多いと思いますが、少し目先を変えて今年の冬は、ピリ辛味にチャレンジしてみたいいかがでしょうか？

安全・適正就業推進員からのご報告

シルバーリーダースクール開催

11月13日(木)小野市交通安全協会と小野自動車教習所による第9回シルバーリーダースクールが開催されました。小野市シルバー人材センターからは24名の会員の方が参加され、小野自動車教習所松尾所長の交通安全講話や教習所指導員の採点によるコースでの実車研修を熱心に受講されました。

また、9月1日より新たに施行された「環状交差点(ラウンドアバウト)」

の走行方法についても座学や実車走行等により学習しました。

〈講習内容等〉

- ・開会挨拶 廣瀬交通安全協会会長
- ・来賓挨拶 河本社警察署長
- ・交通安全講話 教習所松尾所長
- ・内容…認知機能検査等について
- ・実車研修
 - * 上位三名表彰(一位…石原正祥会員 二位…田中久光会員 三位…萩原京子会員)
 - ・講習修了書受領 前田悦夫安全委員
 - ・記念品贈呈 吉川創安全委員
 - ・決意表明 西尾逸子安全委員
 - ・閉会挨拶 石田充市民安全部長



安全講話



優良ドライバー表彰



実車走行



修了書受領



環状交差点走行



決意表明

事故発生状況

平成26年度、当センターのシルバー保険対象の事故発生状況(11月現在)は、傷害事故が7件、賠償事故が2件発生しました。

傷害事故状況(4月~11月)

年月日	性別	年齢	事故の内容	症状	通院
4/28	男	79	パレットに躓き転倒	額等打撲	通院
6/12	男	70	トイレ入口で転倒	骨折	入院
6/30	男	61	軽トラに積込時捻挫	左足捻挫	通院
7/2	女	73	蜂に刺される	刺し傷	通院
7/16	男	76	蜂に刺される	刺し傷	通院
9/16	男	75	トリマで親指負傷	裂傷	通院
10/1	男	73	草にかぶれる	眼の腫れ	通院

賠償事故(4月~11月)

年月日	事故の内容	被害額
5/25	室外機のパイプ破損	¥44,928
8/16	伐採した木が倒れ鉄棒破損	¥370,052

兵庫県下シルバーの傷害事故発生状況(10日以上入院)は8月末現在、就業中の事故が9件、就業途上の事故が3件発生しました。傷害の症状としては12件中、11件が骨折で、なんと10日以上入院の92%を占めています。また、事故原因は、「足を取られたり、足を滑らせたりして転倒」する高齢者特有の事故が最も多くなっています。最近の事故では、ヘルメットを被らず剪定作業を行っていて脚立から転落し、「頭部骨折、脳挫傷、く

も膜下出血」という痛ましい事故も発生しています。賠償事故は、今まで多く発生していた草刈りにおける窓(車)ガラスの破損事故が無くなり、今まで無かった事故が発生するようになってきました。窓(車)ガラスの破損事故が無くなったのは、就業前に対策を講じるなど気をつけて作業していただいたお陰だと思えます。

このように事故は一人ひとり、安全就業に取り組むことによつて、確実に防ぐことができることを教えてくれます。

「風邪」の予防

風邪をひいた後で対処しては遅いのです。一番賢いのは、日頃から風邪をひかない習慣を身につけておくことです。



……風邪をひかない七つの習慣……

- ① 手洗い(石鹸を使って30秒間は洗う)
- ② うがい(ていねいに口や喉を洗浄する)
- ③ 水分補給(体内の水分不足を補う)
- ④ 栄養(偏食や暴饮暴食を避ける)
- ⑤ 睡眠(規則正しい生活と睡眠)
- ⑥ 保温(湯冷え、極端な厚着・薄着は禁物)
- ⑦ 保湿(部屋の保湿と人ごみでのマスク)

小野市
産業フェスティバル



産業フェスティバル会場

10月18日・19日の両日開催されたフェスティバルは、晴天に恵まれ大勢の人出となりました。当センターは昨年同様「刃とぎ」コーナーを開設しました。包丁やハサミを持ってこられた方は41人、78丁のときを行い新品同様に仕上げました。今年のはのほりや看板、ユニフォームを新調して更なる発展に努めました。

第4回理事長杯
グラウンドゴルフ大会

11月27日(木)午後1時より、こだまの森にて第4回グラウンドゴルフ大会が開催されました。天気にも恵まれ、紅葉の中、ホールインワンを目指して、土・芝コースを回られました。多くの会員に参加頂き盛況に終わりました。



優勝 土肥 修 40スコア
準優勝 井上末一 41スコア
3位 萩原絹夫 41スコア
ブルー賞 粟生靖一郎
ホールインワン賞 延8人



見事な紅葉の傍にて



優勝 土肥修会員、準優勝 井上末一会員
3位 萩原絹夫会員



シルバー会員が人命救助

岡田勝昭会員と富山智一会員が深い溝に転落して身動きできなくなった老人を助けました。救急車で病院に運ばれましたが、幸い軽いけがだけで済み、お礼の言葉を頂きました。

第4回「環境保全・ボランティア活動」のお知らせ

来る平成27年3月22日(日)、桜つつみ回廊・山田の里公園周辺において、環境保全・ボランティア活動を予定しておりますので、会員の皆様には多数のご参加の程、よろしくお願致します。

※詳細の案内は後日送付します。

編集後記

明けまして おめでとうございます

「シルバーだより おの」第22号が無事に発刊できました。

ご協力いただいた方々ありがとうございます。

インフルエンザが流行っていますので気をつけましょう。

今年もどうぞ、
よろしくお願致します

