



公益社団法人
小野市シルバー人材センター

<https://webc.sjc.ne.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



20年及び10年表彰の皆さん

撮影：カメラ部 五百蔵二郎 会員

【第41号の主な内容】

- ・ 理事長あいさつ 2
- ・ 令和5年度定時総会 2~3
- ・ 会員表彰受賞者より 3~6
- ・ キレイ宣言 7
- ・ 安全宣言／安心宣言 8
- ・ 会員のひろば 9
- ・ 健康のために（小野市市民福祉部健康増進課）..... 10~11
- ・ サークルだより 12



《ニット帽》
手芸サークルメンバー
五百蔵須賀子会員の作品

ごあいさつ



田中義三 理事長

向暑の候、会員の皆様方におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。平素はシルバー人材センターの各事業並びに各業務にご尽力頂いておりますことをお礼申し上げます。その結果、令和4年度につきましても事業実績、会員数、その他事業全般が順調に推移いたしましたことを感謝申し上げます。そして、5月26日には新型コロナウイルスで3年間開催できなかった会員の方々との顔を合わせての定時総会を4年ぶりに開催することができました。お忙しい中多くの方々にご出席いただきありがとうございます。

さて、昨今の社会情勢の一つとして3年以上にわたり新型コロナ

ナが影響し、あらゆる行動も制限されることがありましたが、五類感染症への移行により経済活動にも明るい兆しが見えてきたのではないのでしょうか。このような今、まさにシルバー人材センターへの要望も信用につながり、信頼されるシルバーになると思います。しかしながら決して無理をせず業務に励んでいただきたく思います。又、今年10月よりインボイス制度が実施となります。この制度がシルバー人材センターにどのような影響を与えるのか気になる場所です。これからいろいろな問題が発生するかもしれません。私たちがシルバー人材センターは「自主・自立、共働・共助」を基本理念とした組織であり、働くことを通じて地域社会に貢献する組織であることに誇りを持ち、力を合わせて頑張っていけたらと考えますので、ご支援とご協力をお願い申し上げます。



令和5年度
定時総会開催

令和5年度定時総会が、去る5月26日（金）小野商工会議所4階大会議室で開催されました。コロナ禍のため通常の形で開催できるのが4年ぶりとなりました。たが多くの会員の皆様の出席のもと、盛大に開催されました。出席会員は106名、委任状出席は437名で、シルバーパワーあふれる総会となりました。

総会は田中義三理事長のあいさつに始まり、20年表彰6名、10年表彰32名の会員表彰、50ポイント達成者15名に記念品が授与されました。続いて、藤井大副市長、小林昌彦県議会議員からシルバーへの激励を兼ねた心強く暖かいご祝辞をいただき前段を終了しました。引き続き、議長に石井喜晴理事を選出し、令和4年度事業報告、令和4年度補正予算、令和5年度事業計画及び予算等について報告しました。続いて、議案審議に入り、令和4年度決算及び令和5年度（令和6年度役員）の選任並びに理事に対する権限委任についての議案も提案通り承認可決をいただき閉会しました。



挨拶される
田中義三理事長



多くの会員さんが集まりました



議長の石井喜晴理事

役員名簿

理事長	田中 義三
副理事長	井上 光雄
理事	長谷川 エイ子
理事	久保 高重
理事	藤井 勝昭
理事	吉田 元三
理事	石井 喜晴
理事	小林 睦子
理事	山田 一彦
理事	梶原 まつ美
監事	富田 章
監事	宮崎 龍樹
常務理事	
事務局長	松井 孝

定時総会の様子



体操で体をほぐして
リラックス

1、2、3、4・・・



副理事長のあいさつで閉会

長い時間ありがとうございました

休憩時間は管理協会の指導員田中さんと上向さんに簡単な体操の指導をしていただきました

座談会の様子



司会の
村田晃 会員



挨拶される
田中義三 理事長

田中義三理事長挨拶
会員表彰おめでとうござい
ます。平素はシルバー人材セン
ターにご尽力いただきありがと
うございます。
座談会でのお話を伺う度に感激
し心に残るしだいです。この思
いを会員さんにも伝えたいと思
います。

小野市シルバー人材センター
表彰者座談会

20年表彰者

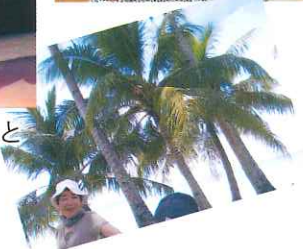
長谷川エイ子 会員

20年間同じ所で就業して
社員の方々とも分け隔てなく楽
しく従事し社員旅行にも参加、
海外へも行きました。孫たちが
結婚し曾孫が10人になりました。
可愛い孫や曾孫たちの成長がな
によりの喜びです。病気ひとつ
せず健康そのものだったのに怪
我のため2週間の入院をしたこ
とが一番辛い出来事です。就業
先での毎朝の3分間スピーチが
脳を活性化し、睡眠をしっかり
とりバランスの良い食事で今も
元気で働いています。

長谷川エイ子 会員



趣味の日本舞踊と
海外旅行



松尾国男 会員

草むき等の就業先でどの方もよくしてくれて喜んでいきます。曾孫が2人できたことが喜びです。心臓の病で倒れた2日間は生きた心地がしなかったが、無事元気になりました。朝起きて一番に体を動かすと頭が冴えてスッキリします。まだまだ頑張ります。

松尾国男 会員



筒井文男 会員

当時の就業先のアルゴで、子供体操やプールに来ていて知り合ったチビツ子が成人し、体育指導員になって次の就業先のアルゴで再会したことは、長年従事してきて一番の感動でした。昨年には孫5人を含め家族みんな

筒井文男 会員



大きくなったなあ～

若い頃の筒井会員

太田垣利鎌 会員

水源地や浄水場の管理を経て本庁のボイラーや冷暖房管理をしていました。一番しんどい芝刈りの時期に気難しいなと思っていた上司からジューズをもらって労いの言葉をかけてもらいました。人は見かけで判断してはいけません。やはり仕事です。ので気を使いますが頭の体操になっていくと思います。孫にせがまれて描いたマンガが絵心を触発し、市の美術展に入選しました。絵もゴルフも仕事も隙間なく暮らし、シルバーの仕事が切れない限り働くつもりです。

太田垣利鎌 会員



アクリル絵具で描きました



10年表彰者

横道孝一 会員

現役を定年前に辞めたのでシルバーに入会しました。体があまり丈夫でなかったのが最初の仕事がとてもきつくて、半日で終わる仕事が一日かかってしまいやっていけないのかと不安でした。72歳まで生きればよし、その後は儲けものと思っていきましたのが2年も多く生き延びたので、好きな物を食べ好きなことをして暮らしています。仕事も毎日とかローテーションを組んでとかは出来ないのが単発で臨時的なものを無理のない程度にしています。

横道孝一 会員



井上四郎 会員

60才過ぎまで休日返上で仕事漬けでした。このままでは体が壊れると思いリタイヤしてシルバーへ。すると自分のペースで働ける仕事もきつくなき休みも有りこんなに楽に働けると感動しました。

表彰者の皆さん

(敬称略・順不同)

20年表彰(6名)

- 長谷川 エイ子
- 松尾 国男
- 筒井 文男
- 太田 垣利鎌
- 庭山 秀夫
- 石原 政昭

10年表彰(32名)

- 藤尾 幸博
- 横道 孝一
- 井上 四郎
- 美崎 正
- 藤原 邦彦
- 岩崎 竹男
- 岡本 末美
- 水田 伸子
- 細田 徳雄
- 陰山 得男
- 山本 文喜
- 井上 壯一
- 久保 義弘
- 藤井 久夫
- 横井 秀澄
- 藤原 康信
- 村橋 眞一
- 藤原 久子
- 石井 克三
- 田中 章明
- 岸本 光卓
- 花白 高良
- 藤原 保岡
- 長谷川 和典
- 川上 利秋
- 藤原 野定

多目的広場が出来たのを機会に健康のためと入会。この歳まで働けるとは思っていませんでした。2年前に妻に先立たれ辛い悲しいこともありましたが大変でしたが町内のゴルフコン

美崎正会員



美崎正会員

井上四郎 会員



井上会員の有機栽培の畑

何と言ってもみんなが協力しいアドバイスも上手で新しいことも学べるということ。現金派でしたが電子マネーが使えるようになり、講習会参加で目からうるこの収納術も教わりました。興味をもってなんでもやるのが得策。自分の世界が広がります。野菜作りも有機栽培で育て旬のものを頂くのが健康維持です。まだまだ頑張ります。

ペのお世話をさせてもらい楽しんでます。腹八分でラジオ体操をして今以上に健康に精進しシルバーのお仕事をしていきたいと思っております。

藤原邦彦 会員

孫が9人。何よりの喜びで毎日楽しくこれに勝るものはありません。仕事も良い仲間にも恵まれ楽しく就業しています。食事に気を付けるのはもちろん毎日ポジティブに過ごすように心がけています。まだまだ頑張ります。

藤原邦彦 会員



岩崎竹男 会員

この10年3〜4人の仲間と同じ会社で就業しています。気心も知れ楽しく過ごしていましたが、腰を痛め50日ほど手術、入院をしました。初めての経験でこれまで健康だったことがありがたいことだと思えました。今は休業中で名前だけ登録している状態ですが、回復したらまた元気に働きたいと思っております。毎日続けるのは困難ですが

朝にコップ一杯の水を飲み、野菜を多く、なっとうキムチを食べ、歩くことを心掛けています。

岩崎竹男 会員



座談会出席者 (敬称略)

20年表彰
長谷川 エイ子
松尾 国男
筒井 文男
太田垣 利鎌

10年表彰
横道 孝一郎
井上 四郎
美崎 正
藤原 邦彦
岩崎 竹男



庭山秀夫 会員

20年表彰者コメント

色々な仕事をさせて頂いたお陰で健康維持ができたと思っています。外に出て楽しむことが好きで、シヨップング、ドライブ、下手なゴルフにスポーツ観戦と楽しんでます。あつという間の20年で一番嬉しかったのは孫のスポーツ選手としての活躍ぶりです。高校3年の時アメフト・クリスマスボウルでQBとして前年のリベンジを果たし日本一になりました。次は大学での日本一を期待しています。毎朝我流のストレッチを20分、楽しみを多く持ち張りのある生活を心がけています。

藤尾幸博 会員



競技場で孫と喜ぶ庭山夫妻



10年表彰者コメント

健康で一瞬の内に過ぎた感じます。趣味が優先で余った時間を就業に充てているので長期間就業できると思っております。腹八分目、睡眠は十分に、頭も使うことが健康の秘訣です。

岡本末美 会員

ちよつと気恥ずかしいけれど嬉しい表彰です。駐車場や花壇等「いつもきれいにありがとう」と言う言葉が大変嬉しいです。体を休めることが大切と頑張っています。

山本チサ子 会員

10年表彰感動しました。仕事をして毎日元気で暮らせていることに感謝です。毎日の運動、塩分控え水分補給で健康を維持しています。

久保田壮一 会員

老人施設で10年就業しています。良い人ばかりで感謝しつつこれからも頑張りたいです。孫も6人。中でもただ一人の女の子が小学5年になり、じいじ思いのかわいい自慢の孫です。毎日夫婦で犬の散歩、野菜作りを楽しんでいます。

横山久夫 会員



芝生広場に就業して大きな芝刈り機の運転ができたこと、サッカーチームの方々と話ができることに感謝です。無理せず、交通事故には気を付けて元気に過ごしています。

藤原澄雄 会員

センターから各工場に派遣され多くの事を学びました。夢だった関西国際大学、神戸大学科目等履修生で学ぶことが実現しました。持病もいくつもあるのですが投薬等で動けるようになりました。健康に注意しながら頑張ります。

村上康信 会員

10年間同じ仕事を続けられた事が一番良かった。犬の散歩、庭の手入れ、家事に仕事と体を動かしバランスの取れた食事をして体力が続くかぎり頑張ります。家の隣に公園のように、芝を植え、花壇を作りベンチを置いて時々家族とバーベキューをするのが楽しみです。

田中章三 会員

今日まで続くとは思っていません。私より少し若い女性の方が灯油の入ったポリタンクを両手でさげて帰ると得意げに話す手八丁口八丁の姿が印象的でした。会員さんから作業を教えてもらい、出会ったことに感謝しています。睡眠をとり好きなものを食べスポーツドリンク持参で頑張っています。

橋本眞一 会員

あつという間の10年。就業当初に知り合った人達とレザークラフトを指導したことからサークルが出来、今も大勢の人たちと交流できていることが嬉しいです。怪我や病気で入院もし、日々老化を感じていますが健康に注意し適度な運動、暴飲暴食を止め頑張っていきたい。



橋本会員お気に入りの自作レザーバック

石井國克 会員

同年代の方がたくさんおられて一緒に頑張ってくれた。カラオケの友達がたくさん出来て支えになっていきます。演歌全般得意です。定期健診で健康管理し、食事に気を付けて、お酒の量が減ったので調子が良いです。

花岡光代 会員

早いものでもう10年です。動き通しの仕事なのでずいぶんと健康維持になっていると感じています。余暇も四季の移り変わりが楽しみでなるべく歩くように心がけています。

川上和典 会員

大病することなく、健康な身体を親にもらったことに感謝です。コロナ禍も緩み2人の息子家族と正月を祝い、また故郷の島根県に墓参り。親戚にも会え温泉に浸かり楽しくすごせました。健康のために日々のウォーキングと家庭菜園で体を動かしています。

磯野定夫 会員

定年まで働き、それにもう10年も働いている。シルバー人材センターと妻の協力のおかげと感謝しています。妻との旅行も前半は順調でしたが、コロナ禍でままならず、この失われた数年を何で取り戻すか検討中です。

藤原利秋 会員

日々健康に感謝。皆さんと仲良くこられたことは嬉しく思います。大池公園を利用される多くの方々とのふれあいや笑顔を糧に、美しくと思いを込め、清掃しています。睡眠をしっかり取り、好き嫌いなく食事を頂き元気で頑張っていきたいです。



キレイ宣言・市内公園の美化

広報委員 村田 晃

河合運動広場を訪問しました。管理業務と清掃業務です。

陰山敏昭 会員

西脇市民オーケストラに所属し、トロンボーンを吹いています。学生時代に少し、58才くらいから再開しました。

山田紀美子 会員

現役時代の慰安旅行でデイズニーシーに連れて行ってもらったのが一番の思い出です。

小林進 会員

5月にベトナム観光に行きました。旅先での素晴らしい景観と美味しい現地料理を楽しみました。

山田二彦 会員

現役時代からゴルフを続けています。月に2、3回のプレーです。

吉田繁富 会員

シルバー広報誌を見て入会して早や12年。健康な間は働かなければと働けることを喜んでいきます。

柳利和 会員

入会して5ヶ月、61才です。健康のために1万歩毎日夕方に歩いています。

中井義則 会員

昔からのゴルフ仲間と月2回のプレーを楽しんでいます。健康のために食事の栄養バランスに気を付けています。

前川道雄 会員

入会して2年目です。シルバー会員の知人から誘われて入会しました。

木下賢司 会員
健康のために意識的に有酸素運動（エレベーターを使わず階段を上り下りなど）をしています。

木下 会員



陰山 会員



山田会員と小林会員



山田 会員



柳 会員



吉田 会員



中井 会員



河合運動広場の風景



安全宣言

安全・就業適正委員会だより
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。

第47回安全・適正委員会

令和5年6月20日（火）に委員会を開催いたしました。今年6月1日から任期期間を改めて初の活動となり、今回の委員会では主に「草刈り作業」について話し合われました。

「草刈りについて、基本に立ち返ろう」

① 刈払い機の基本的な使い方について、繰り返し会員の皆さんに周知していく。

② 今年度は「飛び石事故」が例年に比べ多く発生。なぜ飛び石が起きるのかを「基本↓事例↓対応」と順序だてて会員に周知する。



委員会の様子

③ 事故状況について、もう少し詳しく解説し注意喚起する。

④ 作業に慣れが出てきて、つい基本を忘れた作業になっている。

など、草刈りの「基本」を作業者へ繰り返し、安全について促すことにより、作業の安全を確保することが大切であると考えます。



安心宣言

シルバーサポート隊のこれから
五百歳二朗隊長

令和5年6月22日（木）にサポート隊会議がありました。サポート隊が発足して4年目ということでチーム再編成が行われ隊長に五百歳、副隊長に富嶋会員が就任することになりました。石井隊長の意思を継ぎ頑張りますのでよろしくお願いいたします。

石井前隊長からは創立時からの苦労話もありボランティアとしてのサポート隊の必要性も改めて感じました。また隊員からは、子育て世代に向けたサービスはどうかという前向きな提案があります。最後になりましたが石井隊長、藤原副隊長3年間有り難うございました。

石井会員から五百歳会員へ



サポート隊メンバー

小さな草も引いてきれいに



ゴミ出しが困難になりだしたご高齢の方に代わり隊員が地区のごみステーションにもっていきます。感謝されており定期化されています。また月に一度の草引きも定期的な受注しています。



いつもありがとう
助かってます



会員の広場

女性限定入会説明会

毎月2回入会説明会をしている中、女性会員限定で説明会を兼ねてお茶会を催しました。現会員さんも参加して頂き、体験談や手芸サークルの作品など見ていただきました。入会を決めていただいた方もおられ、有意義なところになりました。



お抹茶を頂きながら長谷川会員の体験談など会話がはずみました



展示された
沢山の
手芸作品



女性活躍推進委員会

小林睦子 委員

女性会員の皆様こんにちは。早いもので令和3年8月に発足した委員会も間もなく2年を迎えようとしています。始まりは「会員から4名以内の委員を選出しないといけないので受けてもらえないか」と誘われ「私であれば・」と軽い気持ちで受けました。先進地の視察でカルチャーショックを受けてしまいいこれから何をどうすれば良いのだろうかと考えていました。メンバーも入れ替わり、理事、会員、事務局の6名で何とか委員会らしくなってきたように思います。女性限定でグラウンドゴルフの練習も昨年9月からスタートし、4月にはグラウンドゴルフサークル「OSCグラウンド」を12名の女性会員で立ち上げました。
(12頁で詳しく紹介しています)



住本委員

富嶋委員



小林委員

長谷川委員

長谷川エイ子 委員

昨年の12月から活動しています。女性限定入会説明会では一人でも多くの方に入会を勧めています。

住本千誉美 委員

女性会員の皆さんとおいしいものをいっぱい食べたいです。季節の和菓子でお茶会しましょう。

富嶋しおり 委員

「お掃除なら任せて！」一緒にお掃除してピカピカにしましょう。お掃除の後は住本委員のお茶でもいかがですか？

山本かつ子 委員

「お掃除なら私にも任せてね！」みなさん楽しくお掃除しましょう。



女性活躍推進委員会会議の様子

山本委員



グラウンドゴルフ練習風景



これからも楽しめる企画を提案していきますので、女性会員の方の活躍を期待しています。



夏バテ対策

～夏の疲れを吹きとばそう!～

夏こそバランスの良い食事や休息をしっかりとることが大事です。
十分な体力をつけて暑い夏を乗り切りましょう。

栄養不足・バランスの偏り
食欲の低下

睡眠不足
寝苦しい夜が続く



自律神経の乱れ
室内外の気温差

水分・ミネラル不足
汗などで失われる

夏バテ



・倦怠感
・食欲不振
・集中力の低下
・イライラ
・頭痛
など

● 夏バテを防ぐ生活習慣のポイント

こまめな水分補給



のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給しましょう。寝ている間にも水分は失われます。入浴前や睡眠前にもコップ一杯の水を飲むのがおすすめです。夜中のトイレが心配で飲むのを我慢するのは危険です。



アルコールには利尿作用がありますので、水分補給にはなりません。

温度差や体の冷やし過ぎに注意



外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。外気温との差は5℃以内がおすすめ。エアコンの風は直接当たらないようにしましょう。また、冷たい飲食物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えのもとにもなります。



睡眠をしっかり



疲労回復や、自律神経を整えるためには睡眠が欠かせません。睡眠不足になると体力が落ち、熱中症の危険性が高まります。涼しい服装や寝具で寝たり、睡眠中はエアコンのタイマーを活用するなどしましょう。睡眠の1～2時間前にぬるめ(39～40℃)のお風呂につかるのもおすすめです。

● 夏バテを防ぐおすすめの栄養素

夏こそ「バランスよく」を心がけましょう!



要注意 冷たくて喉ごしのよい麺類ばかり...

おかずが少なく、たんぱく質が不足しがちに

炭水化物への偏り

暑さ・紫外線・ストレス・睡眠不足により、消費が高まる

たんぱく質



血液や筋肉など体をつくる栄養素
★不足すると・・・免疫機能が低下したりスタミナ不足になる。
★肉・魚・卵・大豆製品・乳製品の中から**毎食おかず**を食べるように。麺類ならトッピングがおすすめ。

ビタミンB1



「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、糖質をエネルギーに変換するのに必要な栄養素
★不足すると・・・疲労感や食欲不振などが表れる。
★多く含む食品・・・豚肉やウナギ、大豆、玄米

ビタミンC



抗酸化作用があり**免疫力の向上**に役立つ。**疲労回復**効果あり。心身のストレスを和らげる。
★多く含む食品・・・ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、果物類など
★水溶性なので、そのままか手早く調理しましょう

定期的に基本健診(特定健診)やがん検診を受けましょう

医療機関健診(個別)や秋の町ぐるみ健診(集団)も予約受付中です。自分のため、家族のために年に一度は健診を受けて、健康づくりや病気の予防、早期発見・治療に役立てましょう。

■医療機関健診(個別健診)

《申込方法》 **受診を希望される医療機関へ直接予約してください。**
(4月号広報と同時に配布した健診ガイドブックをご覧ください)

《実施期間》 令和6年2月末まで

個別健診のお知らせ
医療機関一覧はこちら ▶



■町ぐるみ健診(集団健診)

11月分は予約受付中です。定員がありますので、申し込みはお早めに!

日時	場所	受付時間
11月7日(火)	伝統産業会館	<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">要予約</div> 8時30分~11時30分 (案内した時間にお越しください)
11月8日(水)		
11月9日(木)		
11月10日(金)		
11月11日(土)		

インターネット受付なら時間予約もできます。下記のQRコードを読み取り、お申し込みください。



健診の問い合わせ・申し込み先 小野市健康増進課 【TEL】63-3977

豆苗の豚肉巻き

にらソース & 梅肉ソース



【材料】 2人分

豚薄切り肉 160g
豆苗 50g
もやし 50g
片栗粉 適量
酒 大さじ1

★にらソース

にら 20g
ポン酢 大さじ1
ごま油 小さじ1
おろし生姜 1cm
おろしにんにく 0.5cm

片栗粉で口当たり
良く、やわらかく
仕上がります。

★梅肉ソース

梅干し 1個分
みりん 大さじ1
めんつゆ 小さじ1



【作り方】

- ①豆苗は根をおとし長さを半分に切る。もやしはサッと洗って水気をきっておく。
- ②豚肉を広げて①のをせ、しっかりと巻く。
- ③薄く片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンに巻き終わりを下にして並べる。
- ④中火で1分ほどしたら、酒を回し入れて蓋をする。
- ⑤3分ほど蒸し焼きにし、転がしながら豚肉の色が変わればできあがり。皿に盛り付け、好みのソース(★)を上からかける。

★にらソース

- ①調味料を合わせ、みじん切りにしたにらを混ぜ合わせる。

★梅肉ソース

- ①みりとめんつゆを火にかけて煮切る。
- ②種を取り除きつぶした梅干しを混ぜ合わせる。

Point! おすすめポイント!

豚肉はビタミンB1を多く含みます。さらにアリシンを含むにらを食べ合わせることで、吸収率がアップします。豆苗はビタミンB群とビタミンCを多く含みます。ヘルシーで栄養満点のスタミナメニューです。

また、梅干しに含まれるクエン酸はさわやかな酸味で体内でエネルギーを作り出すのに欠かせません。さっぱりとしていて食欲増進効果も期待できます。

サークルだより

手芸サークル「布あそび」



6月17日(土) 女性限定入会説明会の後、日頃の作品を展示販売しました。昨年は兵庫県シルバー人材センター協会のお世話で、デュオ神戸で販売させて頂き好評でした。参加者全員が口をそろえて「お店屋さんごっこは何度やっても楽しい。こんな機会があれば今後も参加したい。もつと作品を作ろうと益々意欲がわいてくるわ。販売後のお茶会も楽しみ、次回は何が頂けるのかなあ・・・」最年長の方からは「こんなに歳を取っても参加できることが嬉しい。また神戸で販売したい。皆に良くしてもらって楽しい。」と笑顔で話されていました。

当初の参加者と初めての作品



今では人も作品もこんなにたくさん



ご愛用ありがとうございます



事務局の藤田さんにLineグループ設定を教えてくださいました。



メンバーの皆さん



グラウンドゴルフサークル「OSCグランマ」

今年度よりスタートした「OSCグランマ」について、山本かつ子会員に紹介して頂きます。

昨年度から女性活躍推進委員会を中心に月1回の練習をしてきました。市老連の道具をお借りし、何もかもが手探りの状態からのスタート。それでもみんな時間を練り合わせての参加で少しずつ上達してきました。先日初めての打ち合わせ会はお茶をしながらおしゃべりしたりと楽しい時を過ごしました。女性会員であれば参加できます。この機会に参加されてはいかがでしょうか?お待ちしております。

クルーズの貴重な体験

村田晃 会員

鹿児島と韓国の濟州島を巡るクルーズの旅を私と家内、近所のKさんとの3人で参加した体験談です。



鹿児島と観光されて、船室に籠っている私たちにきれいな写真をみせてくれました。と言う訳で楽しみにしていたクルーズ旅が散々な旅になってしまいました。しかし心に残る貴重な体験でした。

初日わくわくしながら乗船したまではよかったです。翌朝なんと私が発熱してしまいコロナウイルスの陽性反応が出てしまいました。その夜は船長主催の乗船歓迎祝賀会でしたが、船室から出られず、女性二人の参加となりました。

3日目濟州島観光の検疫で家内も発熱し陽性反応が出てしまいました。Kさんは元気で濟州島、

編集後記

10年20年表彰者座談会に参加させていただきました。みなさん仕事に趣味に大活躍でシルバーだとは全く感じられません。生き生きとした表情でお話されるのが印象的でした。これから盛夏に入っていきます。会員のみなさんには熱中症対策を万全に過ごされますように。

※次号は市内全戸配布となりますので、会員個別配布はありません。ご了承ください。

50ポイント達成おめでとうございます

50ポイント達成者 (敬称略)

- 藤井 勝昭
- 吉岡 絹雄
- 高橋 仁子
- 岡部 道子
- 宮永 あけみ
- 山本 幸子
- 五百蔵 須賀子
- 河島 正明
- 富田 章
- 藤原 定子
- 桑原 安子
- 河合 正治
- 小西 孝志
- 井上 光雄
- 園田 珠咲子

今号の名言は浄土真宗「なごみ庵」住職浦上哲也著「てきとう和尚が説くこの世の歩き方」PHP 研究所刊より引用しました。木下賢司会員より