



シルバー

だより

令和3年7月発行

第153号



▼ 就業体験「筆耕」



シルバー歌おう会
(新曽福祉センターホール)



上戸田地域班「スマホ活用塾」

事故“0”宣言

心ある 勇気の一歩 事故防ぐ

〈令和3年度 安全標語 最優秀作品／松永 仁 会員〉

令和3年度定時総会開催報告

6月22日(木)午後2時よりセンター会議室において、令和3年度定時総会を開催いたしました。今回も新型コロナウイルス感染症対策として会員の皆様に委任状の提出をお願いし、可能な限り少人数で開催いたしました。

受付では出席者の検温を行い、定時総会開催前にPR委員会が作成した活動ムービーを上映しました。活動ムービーは、シルバーのホームページでも見ることが出来ますので、ぜひご覧ください。

定時総会では熊木理事長の挨拶後、功労者表彰を行い、代表者2名の方に表彰状及び記念品が授与されました。総会の議長には清水久雄会員が選出され、議事を進行し議案はすべて承認されました。

公益社団法人 戸田市シルバー人材センター定時総会



公益社団法人 戸田市シルバー人材センター定時総会



総会開催時の会員数	： 840名
最終出席者	： 21名
委任状提出者	： 683名
合計	： 704名 (83.8%)

◆ 報告事項及び承認された議案

〈報告事項〉

- ① 監査報告について
- ② 令和2年度事業報告について

〈決議事項〉

- ① 議案第1号 定款の一部変更の案の承認について
- ② 議案第2号 役員の報酬等及び費用に関する規程の一部変更の案の承認について
- ③ 議案第3号 令和2年度計算書類等について

〈その他の報告事項〉

- ① 令和3年度事業計画及び令和3年度収支予算について
- ② 配分金基準表について
- ③ お客様アンケート調査結果及び対応について

役員名簿

理事長／熊木 保衛	理事／広野 充子・石上 昭二・伊藤 勝利・松井ノリ子・瀬戸 則子
副理事長／神保 健一	石塚 和啓・山田 武乙・熊谷 眞次・福山 康博
専務理事兼／吉田 豊	監事／星 市郎・石井 初江
事務局 長	

めまい

眩暈でないふらつきは 筋力低下のせいかもしれません。



後を振り向いたり、片足立ちしたりしたときに、体がふらついた、なんてことはありませんか？そんなとき、年をとって平衡神経が低下してきたかと思っていませんか？気になったら、まず神経内科を受診してください。特に疾患は無いと言われたら、ふらついた理由は多分、中殿筋の筋力低下です。中殿筋というのは脚を外に開く筋肉です。振り向いても、片足で立っても、体に横向きの力が働きます。中殿筋が弱くなると、横向きの力を支える筋力がなく、ふらつくのです。

膝関節を屈伸して大腿四頭筋を鍛えることはよくしますが、中殿筋はなかなか鍛えたりしません。ひと月くらいイラストのような体操をしてみてください。1度に10回くらいから始めて、筋肉が疲れたなと思うくらいやってください。きっとふらつきが治ると思いますよ。

上戸田地域班 富田 豊 会員（令和2年8月入会）
（慶応義塾大学 名誉教授／医学博士）

健康
チェック!



あの会員さんには こんな素敵な趣味があった!?

盆栽

皐月(サツキ)

あめ みや

雨宮さん

美笹地域班(平成24年6月入会)



「サツキ」の盆栽づくりにはまって50数年、今でも40~50鉢を育てている雨宮さん。盆栽にまつわる事となると話がつきません。

*キッカケは？

「昔、狩猟(こんな趣味もお持ちでした)仲間の家に遊びに行き、そこで見た「サツキ」盆栽の魅力に取りつかれたのが始まりなんだよ」、「最初は苗木を買って10鉢ぐらいから始めたんだよね」

*盆栽の魅力は何ですか？

「植木鉢の限られた小さな空間に自然の形を再現することなんだね」

*苦労話がありますか？

「サツキの場合、鹿沼土か赤玉を使うのだが、水やりが重要で、灌水3年といわれる。また、3年に一回は植え替える必要があるんだね」、「家を空けるときには気を遣った。人に頼むと満足な水やりができないので、家族で帰省中に夜分一人で戻って水やりし、また戻ることもあったね」

注) 皐月(サツキ)は字のとおり5月頃に開花するのが特徴で、品格のある漏斗形の花や多彩な花芸が人気でたくさんの品種(亜種や変種、枝変わり、作り出された新品種)があり、その数2000種を超えています。色は赤や紫、白色無地の他、底白、覆輪、絞り柄などいろいろな花が咲く品種もあり、1つの枝でそれらが咲き分けたりもします。

PR委員

就業先潜入レポート

戸田市立児童センターこどもの国

〈屋外・屋内清掃作業〉

こどもの国は児童館、プール、自然観察の林、公園、さらに学童や保育園も併設した全国でも有数の複合施設です。北海道や沖縄など全国から視察に訪れるほどで、戸田市の子育て支援の拠点となっています。

現在6名のシルバー会員が働いています。就業は午前と午後の部で各1名、1日2.5時間です。作業は外の掃き掃除と館内の清掃です。外は林を中心に外周など、館内は広いのでシミや汚れが目立つところを重点的に行います。

ここで5年以上就業されているという伊東さんと星谷さんは「落ち葉が大変な時期もありますが、緑がきれいな季節は気持ちがいいです。館長をはじめ職員の方々には大変良くしていただき、元気いっぱい遊ぶ子供たちを見ながら、こちらも元気をもらい楽しく働いています。2.5時間の就業で約8,000歩を歩き、健康を実感しています。この仕事をずっと続けたい。」と明るく話していました。

館長の関根様も「皆さんここを愛してくれていて、いい人で助けられています。気持ちが通じ合っているからこのメンバーで続けて欲しい」と感謝の言葉をいただきました。



PR委員
サークル潜入りポート

パン作り
サークル「アンパンマン」

◆取材日：令和3年5月19日

今回、パン作りサークルはコロナ禍で活動休止となっているため、センター会議室で会長の八鍬さんにお話を伺いました。

『パンメーカーに長い間勤めてきました。通常、メーカーでの仕事は分業なので、覚えられるのはパン作りの一部だけですが、開発部門に在籍していたので、全ての手順を学ぶことができました。』

サークルは新曽福祉センターの料理教室で行いますが、全て手作りです。公民館で用意できるのはオープンとボウルだけですので、冬場は発酵するための暖房が足りず、やかんでお湯を沸かし蒸気で部屋の温度と湿度を高めてから始めます。梅雨の時期や、夏の暑いときも、発酵の温度管理に気を使います。パンは発酵が命です。美味しくなるかどうかは発酵で決まるんです。

最初はリクエストをいただいたこともあり、バターロールから始めましたが、覚えていただくのに3カ月ほどかかりました。



八鍬会長（右側）

パン作りは食パンが基礎です。作り方を覚えれば、菓子パンやピザなど、いろいろと応用できます。

自宅でもステンレスのボウルがあれば、小麦粉を買ってきて、お渡しする配合表と工程表で作ることができます。

7月から活動再開予定ですが、コロナ禍で人数を削減せざるを得ない状況です。

当分の間は、2グループに分けて開催するなど、工夫しながら開催します。また、クリスマスには、ケーキ作りに挑戦する予定です。』

- ・現在会員数：17名
- ・活動日：月1回 第2日曜日 13:00～17:00
- ・活動場所：新曽福祉センター 料理教室

～パソコン・スマホ・タブレットなんでも相談会開催のお知らせ～

今年度も「パソコン・スマホ・タブレットなんでも相談会」を行います。シルバー・パソコン同好会の所属会員が、パソコンやタブレット、スマートフォンなどの使い方からソフトウェアまでの相談を全力でお受けします。パソコン、タブレットを持参されても結構です。お気軽にご参加ください。

- ・開催日時：8月17日(火) 午後1時～4時
- ・会場：シルバー会議室1
- ・内容：パソコン、スマホなどについて全般の相談
- ・申込締切日：8月10日(火)

★事務局からのお知らせ

◆理事会報告

理事会において、下記の議案が提案され全て可決されました。

①令和3年度第2回理事会（5月20日開催）

- ・議案第9号 新会員の承認について
- ・議案第10号 定款の一部変更の案の承認について
- ・議案第11号 令和2年度事業報告の承認について

- ・議案第12号 令和2年度計算書類等の承認について
 - ・議案第13号 令和3年度定時総会について
 - ・議案第14号 功労者表彰について
- ②令和3年度第3回理事会（6月22日開催）
- ・議案第15号 新会員の承認について

ご近所の方や友人、知人をお誘いください！

入会説明会
日程

開催日	開始時間	開催場所	持ち物
8月4日(水)・9月3日(金)	午後2時	シルバー人材センター会議室1	筆記用具 マスク着用
8月5日(木)・9月6日(月)	午前10時		

※新型コロナウイルス感染対策のため、各日定員10名。事前にご予約ください。

公益社団法人 戸田市シルバー人材センター

〒335-0021 戸田市大字新曽933-2

TEL 048-434-0411 FAX 048-434-0412

E-mail: toda@sjc.ne.jp

戸田市シルバー人材センター



会員数

令和3年7月1日現在

男性：506名

女性：334名

計 840名