



# シルバー

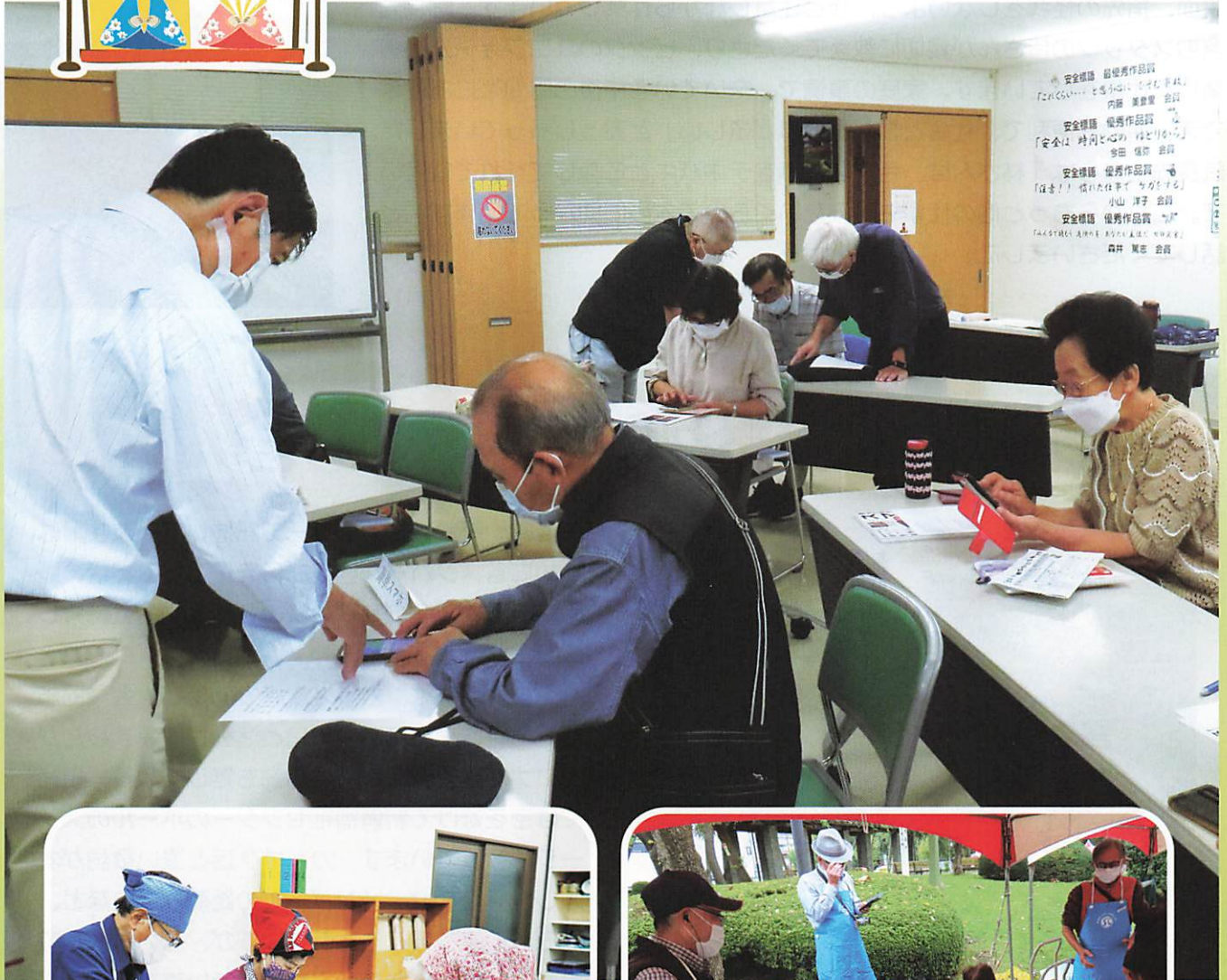
# だより

令和5年3月発行

第 **163** 号



▼ スマホの楽校



かんたんお菓子作りサークル ♪おいしくなあれ♪



戸田市商工祭シルバーブース

事故“0”宣言

## これくらい... と思う心に ひそむ事故

〈令和4年度 安全標語 最優秀作品 / 内藤美登里 会員〉

北戸田デンタルクリニックで就業している林君代美さんにお話を伺いました。イオンモール北戸田の中にある「家族みんなで通える歯医者さん」がモットーの歯科医院です。

お仕事は、器具の洗淨・滅菌・治療後の座席の消毒・タオルの洗濯・器具のセッティング等で、週3回（水・金・土）の16:30～19:30迄です。

「この就業を始めて4か月程ですが覚えることが沢山あります。器具の洗淨の順番、滅菌後に触ってはいけない部分、セッティング場所の確認、消毒等の衛生面、指先の怪我をしないようになど注意しながら作業しています。院長先生含むスタッフの皆さんが親切に教えてくださり、ピンクのユニフォームを着て楽しく仕事をしています。家庭の事情で、空いている午後の時間帯にお仕事ができ、通勤も便利で、社会と繋がれる事が嬉しい」とおっしゃっていました。

院長先生からは「林さんは、色々な仕事をテキパキとこなしてくれて有難いです。これからもっと他の仕事も頼みたいぐらいで本当に助かっています」とお話ししてくださいました。



林さん



新曽福祉センターのホールにて



佐藤会長

サークル「シルバー歌おう会」についてお話をお聞きしました。

「シルバー歌おう会」は平成26年12月に設立しました。現在の佐藤会長と柴崎副会長が、サークルが設立される少し前に、詩吟をされている会員に詩吟を習い始め「詩吟の会」を作ったのがきっかけです。メンバーを増やすため、詩吟に限らず歌を歌う会にしようということで現在のサークルになりました。

メンバーは約30名。例会は月3回、午後1時

～4時 新曽福祉センターで開催しています。はじめに各メンバーが歌う曲目を提出しておき、順番になると司会の方が会員の名前と曲名を紹介しスタートします。

コロナ以前は、カラオケ店で開催し、会員同志が近い距離で和気あいあいと活動していましたがコロナが始まってからは活動も難しくなり、現在では密を避けて新曽福祉センターのホールのステージで歌っています。カラオケ店と違い歌詞が本人しか見えない、メンバーとの距離が遠いなど、さみしく感じることもあります。広いホールで歌うことは、なかなか経験できない事で度胸もつきます。

「歌は、その人の思い出や思い入れがあり、曲を聴くと一瞬にしてその頃の年代に還って気持ちも若返る。メンバーの皆さんも楽しくてストレス解消になる」と笑顔で話してくださいました。好きな歌を歌うことで「幸せホルモン」と呼ばれるホルモンが分泌され、心を楽しく元気にしてくれるそうです。なるほど皆さんはとても若々しくお元気でした。

## あの会員さんには こんな素敵な一面があった!?

### 私の南極体験記

森井 篤志 さん

上戸田地域班(令和3年9月入会)



#### \* 南極に行かれたのはいつ頃ですか？

29歳の時でした。忘れもしません11月14日に晴海ふ頭から観測船「白瀬」に乗り、昭和基地に接岸できたのがクリスマスの日でした。それから、第33次南極越冬隊(1992年2月~1993年1月)の機械・設営係として約1年間余りを南極で過ごしました。

#### \* 特に印象に残ったことは何ですか？

昭和基地から片道1,000kmのところ「ドームふじ基地(氷のコアを採取する)」を作るための調査で、約3か月に及ぶ遠征となりました。目的地は標高3800mで気温はマイナス60度にもなる、氷が南極で一番厚いと思われる場所です。そこでアイスレーダ(氷の厚さを測る)を使い基地建設の最適地を探しました。隊員7名と雪上車4台+燃料などを積んだそりで、南極特有の風によりサスツルギ状(※)になった雪を踏み越えて進みました。時にはブリザードで行動できず車の中で過ごす日もあり、そういう日は作業もなく楽だと思ったのですが、すべてが雪に埋まってしまい、雪かきが大変でした。また、途中のみずほ基地では風が強くて非常に寒くて全員の顔が凍傷にかかってしまいました。

#### \* 特に忘れられないことがありますか？

既に衛星電話がつながっていて家族とは電話で話すことができました。ところが通話料は900円/分で、帰国してみたらなんと200万円にもなっていたことです。

インタビューでは興味深い南極における衣食住のお話もたくさんお話いただきましたが、紙面の関係で紹介できないのが残念です。



※：雪の表面が風で削られてできた模様。風の吹いてくる方が鋭くとなり、風の向きに沿って、なだらかに伸びているので、風向きがわかる。大きなサスツルギは高さ2mにもなる。

### 【大切な習慣】

### 一呼吸し安全運転



栗原 ハツ江 さん

上戸田地域班(平成20年9月入会)



高齢者のブレーキとアクセルの踏み間違いの事故が多いと聞くと、自分は大丈夫だろうかと考えます。高齢になっても運転している方は皆さんそれぞれ事情があると思います。

私も週に数回、近くに限り車に乗っていますが、日々心掛けていることは、雨の日や暗くなったら乗らない。慌てない。周りを良く見る。次に大切にしている習慣は、ハンドルを握った時は頭の中でブレーキとアクセルの確認。行く先の確認。そしてゆっくり一呼吸する。欠かしたことはなく、大切な習慣になっています。気持ちも落ち着き、運転に集中できます。

数年後の免許返納を考え、無理をしないで安全運転をしたいと思います。

# ちよこつとクッキング

## “菜の花とあさりのパスタ”



春の香りたっぷりのパスタはいかが？

### ◆ 作り方

- ① フライパンににんにくと唐辛子、オリーブオイルを入れ弱火でいためる。色付いて香りが出たら料理酒とだしの素とあさりを入れる。フライパンに蓋をしてあさりの殻が開いたら、火を止める。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩大さじ1とパスタを入れかき混ぜながら茹でる。
- ③ パスタが茹で上がる表示時間の2分前に菜の花を投入し、茹で上がりの時間になったら、ざるで一緒に引き上げる。
- ④ ①の蒸し上がったあさりのフライパンに茹で上がったパスタと菜の花を入れ、ざっと混ぜ合わせて出来上がり。

### ● 下準備

あさはりは砂出ししておく。  
にんにくは芽を取り包丁の腹でつぶす。  
唐辛子は種を取り輪切りにする。  
菜の花は洗って4cm程に切る。

### ● 材料 (2人分)

スパゲティ……………200g  
あさり……………150g  
にんにく……………1片  
輪切り唐辛子……………ひとつまみ  
オリーブオイル……………適量  
菜の花……………1束  
料理酒……………40cc  
だしの素……………小さじ1  
塩……………大さじ1

## ★ 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4年度第10回理事会 (1月24日開催)
  - ・ 議案第26号 新会員の承認について
  - ・ 議案第27号 慶弔規程の廃止について
- ② 令和4年度第11回理事会 (2月22日開催)
  - ・ 議案第28号 新会員の承認について
  - ・ 議案第29号 地域班及び職群班の設置規程の一部変更の案の承認について
  - ・ 議案第30号 配分金規約の一部変更の案の承認について
  - ・ 議案第31号 特定資産取得資金に係る新規積立及び計画の一部変更の案の承認について
  - ・ 議案第32号 令和4年度収支補正予算(案)の承認について
  - ・ 議案第33号 D&O(役員賠償責任)保険団体制度への加入について

### ◆ 令和5年度定時総会の開催について

6月20日(火) 午後2時より開催を予定しております。

ご出席をお願いいたします。

\* 定時総会会場：新曾福祉センター (戸田市大字新曾1395)

### ◆ 各地域班事業計画について

各地域班全体会議で決定した令和5年度事業計画を同封しました。

地域班活動へのご参加をよろしくをお願いいたします。

### ◆ 年会費口座振替のお知らせ

令和5年度正会員会費(2,000円)は4月21日(金)に指定口座(武蔵野銀行 戸田支店)より引き落としをいたします。

(必ず口座残高が2,000円以上あることを確認してください。)

なお本年度をもって退会を希望する場合は3月31日(金) 必着で退会届に会員証を添えて事務局へ提出してください。

(退会届は事務局にあります。)

### ◆ 慶弔規程について

上部団体より指導があり、令和5年3月31日を持ちまして慶弔規程は廃止となります。

## 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
4月 8日(土)		午前10時	シルバー人材センター会議室1	筆記用具
4月10日(月)	4月11日(火)	午後 2時		
5月11日(木)	5月14日(日)	午前10時		
5月12日(金)		午後 2時		
5月10日(水)	出張入会説明会	午前10時	笹目コンパル	

※4月11日(火)・5月11日(木)は女性対象入会説明会です。

※5月11日(木)は女性対象入会説明会と「資生堂いきいき美容教室」を開催いたします。詳細は別紙をご覧ください。

## 公益社団法人 戸田市シルバー人材センター

〒335-0021 戸田市大字新曾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

検索



### 会員数

令和5年3月1日現在

男性：544名

女性：358名

計 902名