



# シルバー

# だより

令和5年7月発行

第165号



▼ 東植木剪定班勉強会



テニスサークル「かるがも」



新曽地域班女子会「アジサイ観賞」

事故“0”宣言

無理するな あっ!!おともらう少しと 焦る気持ちちが怪我のもと

〈令和5年度 安全標語 優秀作品/浅沼寿四郎 会員〉

# 令和5年度 定時総会開催報告

6月20日（火）午後2時より新曽福祉センター3階ホールにおいて、令和5年度定時総会を開催いたしました。

定時総会開会前に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、シルバー人材センタ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、ご来賓の戸田市長 菅原文仁様、戸田市議会議長 竹内正明様、公益財団法人いきいき埼玉 堀光美知子様よりご祝辞を頂きました。その後、功労者表彰を行いました。総会の議長には高橋節子さんが選出され、議事を進行し議案はすべて承認されました。

定時総会終了後、昨年に引き続き2回目となる安全大会を開催しました。西植木剪定班の高橋班長と戸田中央総合病院駐車場班の小川班長より安全就業事例発表がありました。その後、交通安全まなび隊の皆様による「高齢者の交通安全」について講演が行われ、すべて滞りなく終了することができました。



戸田市長菅原文仁様よりご祝辞を頂きました

総会開催時の会員数	874名
最終出席者	115名
委任状提出者	481名
合計	596名 (68.2%)

## PR委員 就業先潜入レポート

## 株式会社ホビーベースイエローサブマリン

〈梱包作業〉



榎本さん

イエローサブマリンは、昭和60年より、プラモデルやボードゲームなどの模型玩具の製造と販売をされている会社です。

榎本さんが就業している美女木の物流センターに伺い、取材させていただきました。センター長の伊藤様からは、「忙しいときにも快くお手伝いいただける方をご紹介いただき、希望通りです」とのこと。

榎本さんにお話しを伺いました。

「昨年9月にシルバーに入会し、今年の4月からイエローサブマリンで働き始めました。週3日、おもに梱包作業をしています。商品に合わせて箱を選び、うまく詰め合わせる判断がなかなか難しいですね。もちろんフィギュアも箱に入っているのですが、弱い箱なので、いかにうまく詰め合わせるかが腕の見せ所です」。

### \* 職場の雰囲気はいかがですか？

「雰囲気はとても良いです。倉庫なので、夏はかなり暑いようですが、体調管理に気をつけて頑張ります」。

### \* お仕事の日以外は何をされていますか？

「美笹地域班で、笹目東小学校の児童見守り活動など、ボランティア活動に参加するようにしています。またコロナ禍もようやく落ち着いてきたので、町会で行う盆踊りを楽しみにしています」。



PR委員  
サークル潜入レポート

## 英語に親しむ会



清水会長にお話を伺いました。

「英語に親しむ会」は平成26年12月に設立され、現在、13名在籍しています。例会は、毎月第2、4火曜日、午前10時から12時まで、シルバ

一人材センターの会議室で行っています。

会のモットーは「中学英語をもう一度」です。昔、習ったことを思い出しながらテキストを用いて、会話形式で学習します。

始める前に音楽に合わせて準備体操をして、心身ともにリラックスします。

当日のレッスンCDを2回ほどリスニングし、ペアを組んでアクセントに気をつけながら会話の練習をします。会員さんの中には、海外生活の経験者もあり、会話を楽しんでいるそうです。

理解できないことや疑問に思ったことは、フィリピン出身の先生（2人）が教えてくれます。

上達するには、目標（海外旅行やボランティア）を持って、会話を練習することが良いとのことでした。

以前、東京オリンピックの通訳のボランティアとして選ばれたメンバーもいました。

サークルに興味のある方は見学にお越しください。入会も随時受け付けております。

**Let's study English together**

## 会員の声

### あの会員さんには こんな素敵な趣味があった!?

## ピラティス

柳橋 由里子 さん

上戸田地域班(令和5年4月入会)



続けてこられました。

エクササイズの内容は、反発力を一切使わずに常に<sup>へそ</sup>お臍の下に力を入れる事を意識して、色々なポーズで体幹を鍛えます。終わると身体がスッキリして、今では肩こりや頭痛もすっかり治り、今後も体調維持のため続けていきたい」とおっしゃっていました。

柳橋さんの抜群のスタイルを見て、いっそうピラティスに興味がわきました。

### \*ピラティスとは

体幹（インナーマッスル）を強化し、姿勢を整え、胸式呼吸で交感神経を活性化させる運動です。

ドイツ人のジョセフ・H・ピラティス氏が虚弱体質改善や、リハビリ用の運動として考案したエクササイズです。

ピラティス歴が長い柳橋由里子さんにお話を伺いました。

「40代の頃、肩こり、頭痛がひどく、マッサージ等に通ったりしていましたが、このままではいけないと思い、17年前にヨガを習い始めました。

ヨガの先生が、戸田市でピラティスも教える事になり、ピラティスも習い始めてみたら、ピラティスの方が体幹強化や体を動かすことが好きな自分に合っていると感じ、コロナ禍の間もオンラインで参加し13年



# ちよこつとクッキング

## “ミョウガのちらし寿司”

さわやかな夏の簡単お寿司  
錦糸卵、キュウリ、カニカマなど  
好きな具材をプラスしてもOK



### ◆作り方

- ① 米2合を通常どおり炊き、温かいうちに寿司酢を混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ② ミョウガ・きざみ沢庵は粗みじん、大葉は千切りにする。
- ③ カイワレは根元を切り落とし3等分に切る。
- ④ ①に②をしゃもじで切るように混ぜ合わせ、カイワレと白いりごまをちらして完成。

### ●下準備

ミョウガは縦半分に切り、さっとゆで水気をきり、寿司酢に30分程漬けたらミョウガを取り出しておく。

### ●材料（4人分）

米……………2合  
ミョウガ……………6本  
カイワレ……………1/3パック  
きざみ沢庵……………適量  
大葉……………5枚  
白いりごま……………大さじ1

### 〈寿司酢〉

米酢……………大さじ4  
砂糖……………大さじ3  
塩……………小さじ2

## ★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5年度第2回理事会（5月23日開催）
  - ・議案第4号 新会員の承認について
  - ・議案第5号 令和4年度事業報告の承認について
  - ・議案第6号 令和4年度計算書類等の承認について
  - ・議案第7号 令和5年度定時総会について
  - ・議案第8号 功労者表彰について
- ② 令和5年度第3回理事会（6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 設立20周年記念特別表彰規程の案の承認について

※前回シルバーだより第164号掲載記事「理事会報告」について誤りがありました。深くお詫び申し上げますとともに下記の通り訂正いたします。

- ・議案第35号（誤）事務費規定（正）事務費規程
- ・議案第36号（誤）就業規定（正）就業規程

## スマホ パソコン

## なんでも相談会 開催のお知らせ

今年度も「スマホ・パソコンなんでも相談会」を行います。シルバー・パソコン同好会の所属会員が、スマホやパソコンの使い方などを丁寧にお教えしますので、なんでもご相談ください。スマホ、パソコンを持参されても大丈夫です。

お気軽にご参加ください。

日時：8月15日(火) 午後1時～4時

場所：シルバー会議室1

内容：スマホ・パソコンなどについて全般の相談

\* 申込締切日：8月8日(火)



## 戸田ふるさと祭り PR活動

日時：8月19日(土)・20日(日) 正午～17時

場所：戸田市役所周辺 シルバー人材センターブース

内容：積み木遊び・輪投げ・将棋・シルバーPRチラシ配布・活動写真展など

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17日(木)	9月12日(火)	午後2時	シルバー人材センター会議室1	筆記用具
8月18日(金)	9月13日(水)	午前10時		

## 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



### 会員数

令和5年7月1日現在

男性：519名

女性：361名

計 880名