



シルバー

とす

第 34 号

令和6年1月発行  
発行  
(公社)鳥栖市シルバー人材センター

理事長 佐藤忠克  
編集 広報部会

〒841-0052 鳥栖市宿町1152-2  
電話 84-3147  
URL (<https://webc.sjc.ne.jp/tosu/>)



ボランティア清掃活動（中央公園・鳥栖駅周辺）

令和5年10月19日

〈シルバー人材センター 基本理念〉

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ・自 主 (自分のものとして考え) | ・自 立 (自分たちの力で育てる) |
| ・共 働 (一緒になって働き)   | ・共 助 (互いに助け合う)    |

(公社) 鳥栖市シルバー人材センター (令和5年11月末現在)

会員数 男 218人 女 109人 計 337人

## 鳥栖市長あいさつ 新年あけましておめでとうございます

鳥栖市長 向門慶人



あけましておめでとうございます

会員の皆様におかれましては、健やかに初春をお迎えのこととおよろこび申し上げます。

旧年中、会員の皆様におかれましては、多方面でご活躍を賜り心から感謝申し上げます。また、日頃より本市の高齢者福祉の増進のみならず、市政全般にわたり御理解、御協力を賜り、改めて厚くお礼申し上げます。

高齢者の人口が増え続け、超高齢化社会を迎えた我が国において、豊かで自分らしく元気に毎日を過ごすため、働く意欲のある高齢者が、年齢に関係なく活躍できる「生涯現役社会」の実現が重要です。そのような中、これまでの人で培われた貴重な経験・知

識を、心身ともに活用できるシルバー人材センターの益々の御発展を心より祈念申し上げ、ますます大きなものとなってきます。健康に過ごし、社会参画を果たし、生きがいを見出し、生活の質の向上を図っていくことは、長い人生において大切なことであります。

社会的にも大きく寄与するものであると考えております。鳥栖市といたましても、多くの高齢者が住み慣れた地域で、笑顔で元気にいきいきと暮らしていく地域社会の実現に努めてまいります。今後ともシルバー人材センターと更なる連携を図りながら、「住みたいまち、活躍できるまち、選ばれるまち」を目指し、魅力ある鳥栖市を築いてまいる所存です。

新型コロナウイルス感染症は5類に移行されましたが、引き続き会員の皆様には健康管理に十分ご留意いただき、ますますお元気で生きがいをもつて活動に励んでいただき、様々な分野で御活躍くださいますようお祈りいたします。

結びに、会員の皆様の御健

康と御活躍並びに鳥栖市シル

バーカー人材センターの益々の御発展を心より祈念いたします。

### 転倒を防止する

- ・加齢に伴う認識力や運動能力の低下が加わって、結果として深刻な事態を招く恐れがあります。高齢者の寝たきりを引き起こす原因の多くは、転倒・転落による骨折です。
- ・転倒しないためのポイント
  - ・あせらない急ぐ時ほど
  - ・時間に余裕をもつて行動
  - ・滑りやすい場所では小さな歩幅で歩行
  - ・雪道・凍結路では
  - ・凍結した路面はできるだけ避けで歩く
  - ・雪道では、足の裏全体で雪面を踏みつけるようにして小幅で歩く
  - ・両手をあけておくなど、すぐぐに受け身がとれる状態を作つておく
  - ・雪上でも滑りにくいタイプの靴を履く

### 設備管理面の対策

S4S（整理・清掃・整頓・

清掃・清潔）

・歩行場所に物を放置しない

・床面の汚れ（水、油、粉類等）を取り除く

・床面の凹凸、段差等の解消等の他の対策

・転ばない体づくり（身体機能の維持・向上）

・作業に適した靴の着用

・職場の危険マップの作製による危険情報の共有

・転倒危険場所にステッカー等で注意喚起

・転ばない体をつくるために日頃から筋力アップに努めましょう。

### 例・スクワット

足を肩幅ぐらいに開きます。

手を腰に当てて、膝の角度が45～60度程度になるように曲げます。これを10回×2セットを目安に行いましょう。

### 歩き方を見直そう！

すり足で歩きを進めるとき幅が狭くなり、転倒しやすくなります。普段よりも一步前に足を出すことを意識して歩幅を広げ、つま先で地面を蹴り、かかとから着地して歩くようにしましょう。

## シルバー人材センター会員募集中

### わたしも、あなたもまだまだやれる!!

#### ★ 会員になるには

おおむね60才以上で鳥栖市に在住し、健康で働く意欲のある方

#### ★ 説明会

毎月 毎週 火曜日

午後1時30分から、当センター1階会議室にて



## 新年あけましておめでとうございます



理事長 佐藤 忠克

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様にはお健やかな新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、平素から会員の皆様には、ご協力をいたしております、あらためて厚くお礼申し上げます。

昨年は、日本が優勝を飾った野球世界一決定戦『2023ワールドベースボールクラシック』6年ぶりに開催され、連日、各国の熱い戦いが繰り広げられ世界を虜にし、私も優勝の瞬間は久々に興奮しました。

さて、我が国においては、人口減少、少子高齢化が進展している中で、「生涯現役」「人生百年時代」と言われる昨今だからこそ、シルバー人

材センターの可能性は計り知れません。豊富な経験や知識、技能を地域のためにいかし、仕事を通して「健康づくり」「生きがいづくり」に取り組み活力ある地域社会づくりに貢献することができます。

となつております。

今後ともシルバー人材センターの基本理念である『自主・自立・共働・共助』の精神

で、地域社会に根ざした活動を地道に実践していくことが

鳥栖市民の皆様に愛され、信頼され、魅力あるシルバー人材センターであると捉えてお

ります。令和6年も会員皆様の格段のご理解とご協力を賜り事業の推進に努めてまいります。

結びに本年一年ご家族様の平穏と、ご健勝ご多幸を心から祈念いたしまして新年あいさつとします。

### その4【食事（脂肪）】脂っぽい食事は避ける

油を使つた食事はなるべく控えましょう。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するな

## 理事長 あいさつ

### 生活習慣改善10力条

ど、調理法にも工夫しましょう。

#### その1【運動】適度な運動を毎日続けよう

まずは今より10分多く体を動かすことから始めましょう。

#### その2【たばこ】今すぐ、禁煙を！

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。

#### その3【食事（塩分）】塩分は控えめに

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。

#### その4【食事（野菜）】野菜をたっぷりとる

野菜に含まれる食物纖維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。

#### その5【食事（肉類よりも魚のすすめ）】主菜は肉より魚を心がける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、

その10【睡眠】規則正しい睡眠で十分な休養をしよう。

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜更かしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

お酒は中性脂肪を増やしやすいので、飲みすぎには注意しましょう。1週間に1日は休刊日を持ちましょう。

#### その6【飲酒】お酒はほどほどに

お酒は中性脂肪を増やしやすいままで進行します。予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。

#### その7【歯の健康】毎食後歯を磨こう

虫歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。

#### その8【ストレス】自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。

#### その9【ストレイン】自分に合つた方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを見つけて、早めに解消しま

## ☆令和5・6年度 佐賀県安全就業スローガン☆

## 『安全は 心の余裕と 自覚から』

## 2023年 会員活動報告(作品展示会)

令和5年10月5日から10月16日の間、市役所市民ホールにて開催しました作品展示会に、14名の会員から58点の出品がありました。その一部を紹介します。



船津 洋子さん



江藤 博子さん



外尾 羊介さん



林 直子さん



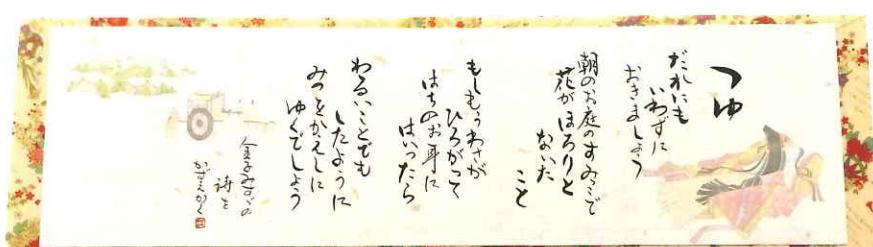
松隈 康信さん



高木 一江さん



近藤 シヅ子さん



高木 一江さん



リホーム教室（山津・出口・三橋・岩下・宮田さん）



古澤 武次さん



中村 悟郎さん

竹嶋  
藤崎  
恵子（今泉町）  
綾部  
山本  
田中  
山津  
原田  
陶山  
光野  
宮原  
安子（曾根崎町）  
安子（幸津町）  
和正（下野町）  
弥生（元町）  
黙（布津原町）  
敬三（土井町）  
穣（平田町）  
惠子（布津原町）

ニューヨークで、チャップ  
リンの「独裁者」が公開  
○昭和二十七年  
・「鉄腕アトム」が雑誌で連  
載開始  
・白石義男ボクシング日本人  
初の世界チャンピオン

大勝沖地震M8.2が発生  
○昭和十五年  
・日独伊三国同盟条約に調印  
・世界のホームラン王、王貞  
治誕生

ニューヨークで、チャップ  
リンの「独裁者」が公開  
○昭和二十七年  
・「鉄腕アトム」が雑誌で連  
載開始  
・白石義男ボクシング日本人  
初の世界チャンピオン

皆さんが生まれた年はこん  
な出来事がありました。  
○昭和十五年  
・日独伊三国同盟条約に調印  
・世界のホームラン王、王貞  
治誕生

安男・年々  
  
昭和15年生まれ  
昭和27年生まれ  
(33名)

真崎 和彦（萱方町）  
三宅 知子（前田町）  
橋口 昌之（元町）  
松隈 康信（飯田町）  
宮田 美佐子（西田町）  
野口 好博（原古賀町）  
羽根 元雄（土井町）  
櫻山 美重子（村田町）  
千代田 昌子（土井町）  
成富 小夜子（田代新町）  
中村 信吾（村田町）  
林 直子（牛原町）  
松枝 真理子（村田町）  
久保田 弘美（元町）  
永淵 守（平田町）  
別府 勉（今泉町）  
牟田 緒方（村田町）  
中村 ムツ子（加藤田町）  
仁田 誠（村田町）  
西村 義明（元町）  
松本 俊枝（儀徳町）  
裕之（平田町）  
有馬 德子（田代外町）  
西村 德子（田代外町）

## 会員の広場

今回は、辰年の会員さん  
4人にお尋ねしました。

- ①入会の動機 ②現在の仕事  
内容 ③作業に対する心がけ  
(やりがい等) ④健康法  
⑤趣味は ⑥会員となつて



一般作業班  
陶山マチ子  
H22 入会

で返事が返ってきます。それが一番うれしく思います。仕事をして良かつたと思える時です。

④自分なりにサプリなどを飲むことと、家庭菜園で、季節の野菜作りや花（特に菊が好きです）を植え、収穫した野菜を美味しいいただくことで楽しく過ごしています。また、孫がいろんなところに連れてれます。週に一回の食事や正月過ぎには孫三人と私の四人で旅行に連れてくれるそうです。とってもとっても楽し

みにしています。これが一番の健康の秘訣かな？

②「まごころの園」ですが、施設は1室10名様が入所され、14室あります。その入所者様の洗濯で、バスタオルや下着・上下服などいろいろな物を洗っています。洗って、乾かして、たたむの繰り返しをします。

⑤あまりありませんが、カラオケで「天童よしみ」の歌が好きです。小物作りをしていいっぱい有りますが、あまり長続きがしません。私なりに楽しく一日いちにちを過ごしています。



場の人々に支えられ、ほんとうに幸せです。仕事をしていて、ほんとうに良かったと思います。



草刈班  
綾部穣  
H24 入会

想力があり、リーダー気質で、自分がだけの時間をする時間です。タイプの人が多いそうです。

り強さ、知性を備えており、誰も思いつかなかつたアイデイアを次々と提案できる発想力があります。私は、「おがどうござります」とか「お疲れ様」など大きな声と笑顔

仕事をしています。少々のほこりびなどつくりつてあげます。私より若い人に「あります。私がどうぞ」とお聞きします。自分が足でどこにも行けます。仕事があり、元気で働ける体があり、大きい声で笑つたりしてます。同じ職

③優しさと思いやりを持つて仕事をしています。少々のほこりびなどつくりつてあげます。私より若い人に「あります。私がどうぞ」とお聞きします。自分が足でどこにも行けます。仕事があり、元気で働ける体があり、大きい声で笑つたりしてます。同じ職

④仕事がオフの時は、一日3キロ程度ジヨギングをすることで、体重を維持しています。また、ジョギングができない

ときは、適度な運動をすることに心掛けています。

⑤家庭菜園で「トマト・ナス・きゅうり・大根」など簡単な野菜を作っています。できた野菜を収穫し美味しくいただいています。



休日の学校管理人の仕事をしています。

③喜んで頂ける書を届けたいと思って、書技の練習に励んでいます。ひと仕事書き終えた時のほっとするひと時は、充実感を覚えます。

④ラジオ体操（毎日）、筋トレ・ストレッチ（週二～三回）、ジョギング（時々）、晩酌（週休一日）を続けています。

⑥夏場の仕事は少し暑いですが、草刈班の皆さんと外で昼ごはんを食べると格別に美味しいですよ。また、仕事仲間と会話していると楽しくなり、知らない事を色々教えて頂き勉強にもなります。

筆耕班  
松隈 康信  
H29 入会



一般作業班  
林 直子  
R3 入会

私も書いてみたいとの思いで入会しました。月に2回シルバーセンターで学んでいます。

①友人の紹介です。友人は筆耕班で賞状を書いておられ、

私も書いてみたいとの思いで入会しました。月に2回まちづくりセンターで書いています。描いた絵手紙は、まちづくりセンターから一人暮らしのお年寄りに郵送されたり、食事会などでプレゼントにしたりされ、皆さんとても喜ばれています。絵

⑤絵手紙と陶芸です。絵手紙は月に2回まちづくりセンターバーセンターで書いています。描いた絵手紙は、まちづくりセンターから一人暮らしのお年寄りに郵送されたり、食事会などでプレゼントにしたりされ、皆さんとても喜ばれています。絵

⑥会員になって仕事を頂き、社会参加ができる、張りのある毎日に感謝しています。若い頃、書道塾に通いましたが、嬉しい思いです。何より、シルバーの皆さんとの出会いに感謝です。

新年あけましておめでとうございます。

昨年のWBCは、大谷選手の活躍もあり優勝する事ができました。大谷選手がライトスタンド看板直撃の超特大ホームランを放ち、そのボールを運良く拾った女性が周囲のファンへ回し、歴史的な記念球に触れる機会をシェア。

「彼女にとつてなんて尊い瞬間でしよう。この心の温かさ」と称賛。世界に称賛された日本人ファンのマナーや観戦スタイルだったのです。

寒い日が続きますが、風邪などひかぬよう健康管理に十分注意し、良い一年となりますよーに

⑥会員になつて新しい友人が増えました。グラウンドゴルフやカラオケ等、いろんな事に挑戦する機会も増えました。これからもっともっと楽しい

事が増えそうです。「私の生きがい」です。

## 編集後記



④食事は三食きちんと食べる、毎朝体重計にのる、毎朝・夕方・夜に測る、一日八千歩のウォーキング、3ヶ月に一度の

①健康である限り働いて社会と繋がってみたい、何かしら社会のお役に立ちたい、その思いから入会しました。

②毛筆で賞状書きや名前入れ、名札・ゼッケンなど、実用書の筆耕をしています。筆耕班の月二回の練習会は、高木先生（会員）に指導頂きながら、皆さんと一緒に和気あいあいです。また、週一日は、

③職員さんも人手不足で大変忙しいので、少しでも協力したいと思います。脳トレになり、やりがいのある仕事です。私たちは、6名で毎日2人交代で作業してます。居室移動や入所・退所も多く連絡はきちんとする事を心がけています。

④会員になつて新しく友人が増えました。グラウンドゴルフやカラオケ等、いろんな事に挑戦する機会も増えました。これからもっともっと楽しい



⑤家庭菜園で「トマト・ナス・きゅうり・大根」など簡単な野菜を作っています。できた野菜を収穫し美味しくいただいています。

⑥会員になつて仕事を頂き、社会参加ができる、張りのある毎日に感謝しています。若い頃、書道塾に通いましたが、嬉しい思いです。何より、シルバーの皆さんとの出会いに感謝です。