

シルバーあこう No.139

第30回親睦委員会グラウンドゴルフ大会

会員同士の親睦を目的とした親睦委員会主催のグラウンドゴルフ大会が1月24日（土）に赤穂元禄スポーツセンターにて開催され、会員・職員の計64名が親睦を深めました。

日頃の練習の成果を発揮する会員、1年間でこの大会でしかプレイしない会員、初めてグラウンドゴルフをプレイする会員など、様々な会員が参加した大会です。

勝敗よりも親睦を重視する大会ですから、上手な人ばかりではありませんので、会員の皆さん是非ふるってご参加ください。

成績（順位&スコア）

1位	衣本光昭	62
2位	亀井紀代子	63
3位	樋口勝治	63
4位	濱田博	63
5位	岡田久	64
6位	梶木孝	64
7位	千崎秋幸	66
8位	池田達夫	67
9位	田中左内	67
10位	河内恒夫	67

※ 同スコアの場合は年齢の高い順



公益社団法人 赤穂市シルバー人材センター

〒678-0239 赤穂市加里屋 822-2

TEL (0791) 43-7200 (代) FAX (0791) 43-4687

<https://webc.sjc.ne.jp/ako-sjc/index>

剪定講習会

11月18日(火)に、「剪定講習会」を開催しました。

安全対策や剪定の基本を学んだ後は、武家屋敷公園で実技講習を行いました。



しめ縄づくり講習会

12月9日(火)に、「しめ縄づくり講習会」を開催しました。17人の会員さんが参加してくれました。皆さんの力強く叩く槌(つち)の音が響いていました。



ミニ葉ボタン寄せ植え講習会

12月10日(水)に、シルバー人材センター2階大会議室にて「お正月ミニ葉ボタン寄せ植え講習会」を開催し、20名の方が参加されました。



刈払機講習会

1月15日(木)に、(公社)兵庫県シルバー人材センター協会主催の「刈払機講習会」が開催され、12名の方が参加されました。



チャレンジシルバー無災害150 期間：令和7年6月16日～11月12日

12月15日(月)に「チャレンジシルバー無災害150」の結果報告や達成班表彰の贈呈式等が行われました。草刈班ほか計23グループ115名参加し、達成された班は19グループでした。達成した班は以下のとおり

- ・草刈班1(阿部班) 4名
- ・草刈班2(川端班) 5名
- ・草刈班3(的場班) 6名
- ・草刈班4(稲田班) 4名
- ・公共草集班 6名
- ・草集班1(山本班) 5名
- ・草集班2(寺田班) 6名
- ・剪定班1(中川班) 2名
- ・剪定班2(岸原班) 3名
- ・剪定班3(鎌島班) 2名
- ・草抜班1 6名
- ・草抜班2 8名
- ・発掘作業班 7名
- ・ルートごみ回収 2名
- ・海浜公園除草班 4名
- ・文化財公園施設班 6名
- ・海浜公園ゴミ収集班 2名
- ・有年地区除草班 7名
- ・広報便運転班 2名



しあわせフェスティバル

11月16日(日)、赤穂ボランティア協会及び赤穂市社会福祉協議会主催の「しあわせフェスティバル」に参加し、PR用のティッシュ等を配布しセンターのPR活動を実施しました。



会員作品展&会員のお孫さん作品展

11月25日から28日までの4日間、市役所1階エントランスホールにて「会員作品展&会員のお孫さん作品展」を開催し、会員20名61点、お孫さん8名9点の出展で、197名の方が来場されました。



加里屋さんもく楽市・赤穂義士祭農産市

11月20日、12月18日及び1月15日にいきつぎ広場、12月4日にはイオン赤穂店にて、

11月20日 加里屋さんもく楽市



赤穂商工会議所主催の「さんもく楽市」に、また、12月14日の赤穂義士祭にシルバー生き活き農産市班が参加し、農産物の出品を行うと共に、当センターのパンフレット配布やセンター主催の生き活き農産市の案内などのPRを行いました。

12月18日 加里屋さんもく楽市



12月4日 さんもく楽市 in イオン



1月15日 加里屋さんもく楽市



12月14日 赤穂義士祭農産市



視察研修

1月20日（火）に、井原市シルバー人材センター（岡山県）に視察研修に行ってきました。「女性会員の拡大」をテーマに意見交換を行いました。井原市シルバー人材センターで学んだことを活かし、今後のセンター運営に役立てていきます。



私の健康づくり (48)

年齢とともに体調維持のために様々な取り組みをしている会員の皆さん、その健康づくりが気になります。

今回は「山家久雄さん」に聞いてみました。

目標は15年会員表彰

尾崎 山家 久雄 (78歳)

◆現在の体調は？

普通に元気です。

◆持病はありますか？

いろいろ有りますが、薬で元気でいます。



◆体調維持のためにしていることは？

良く食べ、働き、寝る事。

朝食時に黒ニンニクを食べています、さんもうまく楽市に野菜を出荷して手伝いをしています。

今シルバーさんの仕事で、ほうきを持ち一日8000歩あまり歩き清掃、又草抜き、刈取り作業をしています。

夜のBSで水戸黄門の人情時代ものを毎日のように見るのが楽しみです。

◆どんな効果で行っていますか

ストレス解消と体調維持の為にしています。

◆そのきっかけはいつ頃(何年前)から？

畑は60歳過ぎから、又シルバーさんから今の仕事は68歳からもらいました。

◆その他気付いたこと、皆さんに伝えたいこと！

シルバーさんから15年会員表彰を目標にしたいと思います。



いきいき健康通信 (7)

運動で健康寿命を延ばしましょう！

地域包括支援センター

澤崎 啓多

普段の生活の中で段差も何もないところでつまづくことはないでしょうか。心あたりがある方もいらっしやと思います。

20歳を過ぎると何も運動習慣がない場合は毎年1%程度の筋肉量が減少と言われていいます。

運動習慣がないと成長ホルモンの分泌が少なくなり、これが筋肉の衰えに拍車をかけると言われています。

成長ホルモンは「若返りホルモン」とも言われ、子どもだけでなく、大人になっても分泌され、肌の再生、脂肪の分解、筋肉の維持・修復などの身体のメンテナンスをするように働きかける作用があるとされています。

この成長ホルモンの分泌を促すためには、バランスのとれた食事や十分な睡眠も大切ですが、何より運動が重要です。

若さを保つためには、普段の運動習慣が大切です。手軽で、オススメの運動としてはテーブルや手すりの近くの安全な場所で、片足立ち1分間を3回実施する運動です。毎日行うことで筋力低下の予防や骨粗鬆症予防になると言われています。

日々の小さな目標を立てて少しずつでも運動に取り組んでいきましょう。



赤穂市地域包括支援センター

受付時間：平日8：30～17：15

住 所：赤穂市中広267

(赤穂市総合福祉会館1階)

電 話：0791-42-1201

F A X：0791-42-1260

受注拡大・会員紹介 皆さん協力ありがとう

11月1日から1月31日までの受注紹介、会員紹介は下記の通りです。

- 受注は「紹介＝28件。就業＝39件」
 - 会員は「紹介＝6人。入会＝6人」
 - ◆会員の皆さんは全員が営業マンです。
- シルバーに入会したい人、仕事の依頼などの相談を受けた場合は親切に対応してください。詳細は事務所で対応します。

未就業会員を対象の就業相談会

未就業の会員を対象にした就業相談会は、下記の要領で行います。

- ◆日時：令和8年4月20日（月）13：30～
 - ◆場所：シルバー事務所1階相談室、ロビー
- ご希望の方は、直接シルバー事務所までお越しください。

配分金支払日

3月分	4月20日（月）
4月分	5月20日（水）
5月分	6月19日（金）

派遣賃金支払日

3月分	4月24日（金）
4月分	5月25日（月）
5月分	6月25日（木）

事故発生状況（R7年12/1～R8年2/28）

会員傷害事故	物損・人身賠償事故
2件（内派遣0件）	2件（内派遣1件）



♥ 新会員紹介 ♥

（※R7年12月1日～R8年2月28日）

地区名	会員番号	氏名
赤穂	3592	山口 千佳子
尾崎	3593	清水 卓蔵
城西	3594	春名 京子
有年2	3595	山下 眞澄
有年1	3596	丸尾 寿之
城西	3597	藤本 至
西部	3598	有吉 慶益
坂越	3599	花崎 敏幸
尾崎	3600	佐井 繁友
西部	3601	有吉 一樹
坂越	3602	小林 豊
西部	3603	稲田 俊彦
尾崎	3604	山下 ひとみ
西部	3605	田畑 良幸

令和8年2月28日現在
合計476名（男性333名）（女性143名）

事務所からの連絡

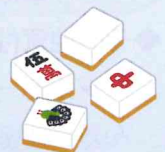
★『定時総会』のご案内

令和8年5月29日（金）13：30より、赤穂市文化会館赤穂化成ハーモニーホール小ホールにて令和8年度定時総会を開催いたします。会員の皆様、ご出席賜ります様お願い申し上げます。

★健康麻雀について！！

会員のみなさん、麻雀に興味ありませんか？令和7年10月号会報でもご案内しましたが、麻雀をしたい、してみたいと思う会員の方は事務所までご連絡ください。

☎0791-43-7200



あとかき

追悼 謹んで、ご冥福をお祈りいたします。

- ・高田 富士夫（城西） 74歳
令和7年9月逝去
- ・吉川 克之（赤穂） 83歳
令和8年1月逝去

●会報4月号をお届け致します。 ●次号発行は7月1日です。原稿締め切りは5月20日となります。ご協力下さい。●この会報の編集方法や、その他お気づきの点などご意見等ございましたら、センター事務所又は編集担当者までお知らせ下さい。

（編集担当：松村）