

秩父市シルバー人材センター

通信シルバー秩父

令和8年9月号

令和8年8月末
会員数 672

みんなで楽しく大笑い

笑いヨガ教室を開催

9月7日(月)クラブハウス21において、女性委員会主催の笑いヨガ教室が開催されました。

この教室は令和6年1月から始まり、年2回のサイクルで開催しています。毎回、大好評をいただき今回で5回目の開催となりました。



講師の
黒澤しげ子氏

講師に黒澤しげ子氏を招き、「笑いの効果についての講話」、「身体全体を使つての簡単な運動」、「笑いでコミュニケーションを図る実践」など、盛りだくさんの内容で、楽しい教室となりました。

参加者は総数31名で、終始にぎやかに和気あいあいの雰囲気
で教室を終えました。

参加者のアンケートでは、「普段家では一人なので笑うこともないので、今日はほんとに楽しかった」



みんなで大笑い

「初対面の方ともお知り合いになれてよかった」「ぜひ、また参加したい」「シルバーでこんな楽しい事業を行っているとは思わなかった、すごく興味を持ちました」など大変好評をいただきました。

今後この笑いヨガ教室を開催する予定です。次回はぜひお友達、お知り合いの方をお誘いの上、参加していただきたいと思ひます。



この日の教室は参加者31名で
おこなわれました

若き市政のホープが来訪！

笑顔あふれる

フレイル予防教室

9月3日(木)、花の木交流センターでおこなっているフレイル予防教室に、素敵なゲストがお越しくださいました。



三澤 颯 議員

お越しいただいたのは、三澤 颯(はやて)市議会議員です。

当日は単なる視察にとどまらず、参加者の皆さんと一緒にプログラムへ参加、実際に体を動かしながら、フレイル予防の取り組みを体験されました。



三澤議員も参加者と
一緒に体験しました

体を動かした後は、皆さんと和やかに言葉を交わし、現場の生の声に熱心に耳を傾けていらつしやいました。地域の健康づくりに対する関心の高さと、若いエネルギーを感じる大変貴重な機会となりました。

フレイル予防教室は、体力の低下や認知症予防にも役立つとされており、東京都健康長寿センター研究所が開発したプログラムで構成されています。

現在、就業している方には、特にオススメです。なぜなら、この教室を受講することにより、心身ともに健康な体を作ることによって、事故やケガ、認知・判断能力の低下を防止し、結果、仕事を楽しくむことができ、長く就業することができるようになるからです。

教室は、個人にあったメニューで無理なく行うことができます。迷っている方、まずは見学から始めてみませんか！

まずは
見学から
はじめよう



ファミリー・サポート・センター

協力会員交流会

保育サービス講習会

8月21日（木）、ファミリー・サポート・センターの協力会員と緊急サポートセンターの三上氏、秩父市子育て支援課の課長にお越しいただき、交流会を開催し、意見交換、情報交換を行いました。



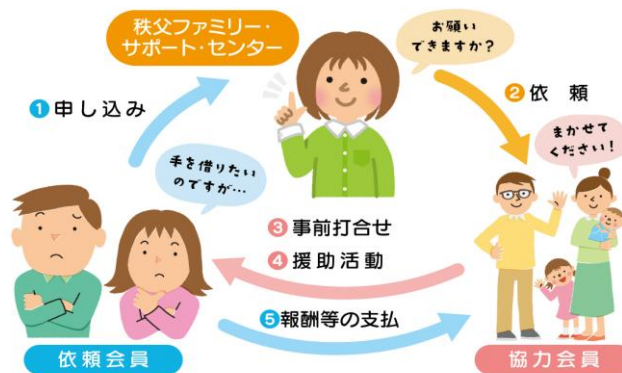
ファミリー・サポート・センターとは秩父市から受託している事業で、子育ての援助を受けたい人と、援助を行いたい人が会員になってお互いの理解と協力のもと、地域で子育てを行う有償ボランティアの会員組織です。

また、10月1日から11月19日までの全9回のカリキュラムで保育サービス講習会を行います。

子育て支援に興味のある方は、ぜひ受講していただけたら幸いです。途中参加でも構いません。子ども好きな方、空いた時間を使って支援したい方は、一緒に活動しましょう。ご連絡お待ちしております！

☎ 21-33311

秩父ファミリー・サポート・センターとは



総務委員会を開催

8月25日（火）、今年度初の総務委員会が開催されました。分科会はずに行われていたが、委員全員が集まったの会議は今回が初めてとなります。総務委員会は、主に新入会員

の「入会説明会」と通信シルバ―秩父での「会員活躍ひろば」の執筆・編集を担当しています。

今回の会議では委員長の改選が行われ、新たに根岸委員が就任しました。

新体制のもと、根岸委員長を中心に各委員の役割分担や今年度の活動計画について熱のこもった議論が交わされました。



会議後に根岸委員長は、「会員活躍ひろばでは多くのシルバ―会員の活躍ぶりを紹介し、広めていきたい。また、今年度は『会費無料キャンペーン』を行ってあるので、まずはたくさんの方に入会説明会へ来ていただきたいですね。私たち総務委員は新しい一歩を踏み出す皆さんを全力でサポートします！」と、力強く抱負を語りました。

新規入会会員対象

会費無料

キャンペーン実施中

令和8年度分会費が無料になります



あなたの力が誰かの支えに！

ボランティア作業

ありがとうございました

7月24日(金)、プラチナ会の皆さまにより、女性会館周辺の除草作業と植木の剪定をしていただきました。

当日は、熱中症に注意しながら、手際よい作業でみるみるうちにきれいになっていきました。ありがとうございました。



プラチナ会の皆さん
ありがとうございました



テキパキと
作業をこなします

2027年版会員手帳

頒布のお知らせ

全国シルバー人材センター発行の2027年版会員手帳の予約受付が始まりました。

今年も購入希望の方に頒布します。ご希望の方は、事務局にお申し込みください。

・全シ協会員手帳 2027年版

・1冊 350円

・10月16日(金)までに事務局へお申し込みください。

☎ 22-4454

※申込期限を過ぎてしまうと、送料実費がかかってしまうので、ご注意ください。

・頒布日

入荷次第ご連絡します。

◆会員手帳の主な特徴◆

- ◆文字が大きく、見やすい。
- ◆月別カレンダーにメモ欄と備忘欄を設け、見やすく・使いやすい。
- ◆体験等記録欄
ヒヤリ・ハット体験等を記録することで、安全に対する反省と意識向上が期待できる。
- ◆便利なポケット付きで、カードサイズの会員証等がはさみ込める。
- ◆「運転前健康チェックシート」を掲載。
- ◆「体のチェック」に加え「心のチェック」も掲載。
- ◆「配分金収入等に対する所得税の取扱いについて」の解説を掲載。

親睦会秋の旅行

参加者大募集!!

今年も秋の日帰り旅行を10月28日(水)に計画しています。今回は新潟方面です。関興寺、越後湯沢駅・ぼん酒館での新潟全酒蔵の利き酒などを予定しています。詳細は別紙案内をご覧ください。皆様の参加をお待ちします!

親睦会グラウンドゴルフ

7月大会結果発表

令和8年7月4日(土)

於 別所総合運動公園

参加者29名



優勝	市川 和男	66
準優勝	大島 アイ子	76
3位	伊藤 正子	78
4位	大島 利二	78
5位	若林 タツノ	79
6位	新井 静子	80
7位	横田 咲代	81
8位	阿部 清胤	81
9位	大野 美智子	82
10位	矢須 芳江	83

ハンデ5

・市川 和男 4回
ホールインワン賞



まずは、見学から!

フレイル予防

はじめよう!

フレイルとは...
加齢により、体力・思考力が低下し、要介護状態に近づいていくこと。



教室の案内

・クラブハウス21(火曜日)
13時30分~15時

・花の木交流センター(木曜日)
11時~12時30分
13時30分~15時

・宮崎公会堂(金曜日)
13時30分~15時

の3ヶ所で行っています。いずれの教室も見学は自由です。

事前連絡無しで構いません。

会員活躍ひろば

今月の会員活躍ひろばは、筆耕のお仕事をされている山中康彦さんにインタビューさせていただきました。

(問) 今の仕事を始められたいきさつをお聞かせ下さい。

(答) 私は三十歳の頃から書道を習い始めました。昔は看板に字を書いたり、賞状を書いたりしてました。六十歳になったときに今後の人生に書を役立たせようと考えまして、シルバーに入会しました。

私が習得した書は実用的な書法ですので、筆耕に適したものでした。そのため、何か社会の役に立ちたいと思い、筆耕作業の仕事を始めました。始めたころは、難しくなかなか思うように書けませんでしたが、今では楽しく仕事をしています。



(問) お仕事のご依頼は、どのように受注されますか。

(答) 依頼者が原文の下書きと清書用紙を準備して依頼されます。その後、私の方で筆耕作業をしていきます。

まず、原文が届いたら、字数の調整と何行で書き上げるかの構成を行います。そして構成したら、清書用紙に鉛筆で線を引いて形を調整し、下書きをします。その後、清書をし、誤字脱字がないか確認をして完成となります。だいたい一枚あたり二時間程度で仕上げます。

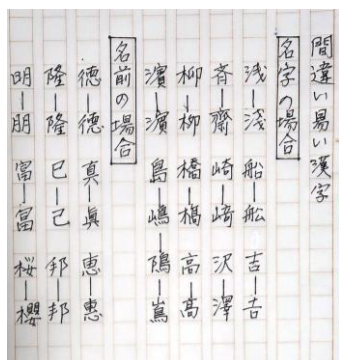
主に、公共の法人からの依頼が多く、大変ありがたく思っております。



(問) 筆耕作業を行う上で、心掛けていることはありますか。

(答) 筆耕作業は、誤字脱字等での書き直しがきかないので、清書をするときは、穏やかな気持ちで書くことを心掛けております。また、かなりの集中力を使うのと、書き始めると中断ができないので、家族の協力が欠かせません。いつも感謝しています。

誤字脱字で特に気を付けているのは、名前の漢字です。例えば、「浅、浅」「崎、崎」など読み方が一緒でも漢字の種類が多いものは特に気をつけて書いています。



間違えやすい漢字の一覧

また書く時は、漢字は大きく、かな文字は小さく書くことを心掛けており、そうすることで字のバランスが良くなり、全体で見た時に、より美しく見えます。

(問) 健康に気を付けていることや趣味はありますか。

(答) 健康は、食事に気を付けています。食事の管理は、妻がしてくるので、毎日おいしくいただいております。

趣味は、カラオケです。週に一回行きつけのカラオケへ行き、新曲を四、五曲ほど歌っております。特に、演歌が大好きで現在までに覚えた歌は四千曲ほどになりました。覚え方は何回か聴いたり、歌詞を手書きして覚えてます。歌をうたうことは健康にとっても欠かせないので、今後も続けていきたいと思っています。そして私の人生の目標は、「美しく老いる、上手に生きる。」です。これからも、この言葉を目標に頑張っていきたいです。

◆ 筆耕のお仕事についてお話を伺い、長年培われた技術と仕事に真摯に向き合う姿勢が印象に残りました。一文字一文字を丁寧に仕上げる筆耕の奥深さを感じました。これからもカラオケを楽しみながら素敵な毎日をお過ごしください。貴重なお話をありがとうございました。