

シルバー えべつ

発行年月日 令和3年1月25日
通巻 第8号
公益社団法人
江別市シルバー人材センター
〒069-0811 江別市錦町3番地5
江別市ふれあいワークセンター内
電話 011-384-3771 FAX 011-382-4761
変二 ☎ <http://www.sjc.ne.jp/ebetsu/>

(題字揮毫: 筆耕サークル会員 吉川 敬造)



「朝もやの美原大橋にて」

(写真提供: 写真サークル会員 東 義久)

謹賀新年

本年も宜しくお願い申し上げます。

理事長	齋藤	嘉孝							
副理事長	土井	睦夫	元起	政雄					
常務理事	齋木	雅信							
理	東	義久	稲葉	津喜	美大	塚岩			
	西	憲子	小笠原	章子	塚藤	雄二			
	池	万夫	小林	博育	加廣	英昭			
監事	林	俊樹	小齊	幸					
事務局職員	澤田	光男	村井	博	千石	真志			
	中井	紀美	小林	洸	加納	好春			
	辻	直美							

新春を迎えて

理事長 齋藤 嘉孝



新年明けましておめでとうございます。
 会員の皆さんにおかれましては、ご家族お揃いで健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 日頃から、江別市をはじめ市内各企業や市民の皆様から寄せられる様々な依頼に応えていただく中で、シルバー人材センターは安定的に運営されております。まずもって会員の皆さんには心から感謝とお礼を申し上げます。

昨年の春から続く新型コロナウイルス感染症拡大の影響により生活環境が制限され、事業計画で予定していたほとんどの行事や会議等が中止となるなど、今までにない年となりました。国では「新しい生活様式」が、北海道では「北海道スタイル」が提言され、忍耐が試される毎日となっています。

そんな中であって、江別市シルバー人材センターの一年間を振り返ってみますと、
 一点目は、今年度は第4次中長期計画の初年度となりますが、最重要指数である会員数については、全道の中でも特筆に値する伸びを示すことができました。その原動力になったのは、定款改正で入会要件を拡大したことの他、北海道シルバー人材センター連合会の支援をいただいた就労体験を伴った入会説明会を2回実施したことにあります。

二点目は、これまでの就業実績ですが、コロナの影響などもあり派遣は減少しましたが、請負は公共施設の管理業務受託を含め順調な伸びを示すことができました。この勢いのまま新年度につなげることができることを期待しております。

三点目は、新たな取り組みとして新篠津村におけるシルバー会員の入会促進と就業開拓の連携事業がスタートしました。新篠津村役場及び商工会の協力をいただきながら少しずつ実績を積み重ねることができました。引き続き来年度も積極的に実施する予定です。

四点目は、安全就業です。一昨年設定した労働事故ゼロ500日を達成した後、新たに600日に目標を引き上げて設定しましたがこれについても概ね達成する見通しとなりました。会員の皆さんの安全に対する心がけの成果であると思います。引続き細心の注意をもって仕事に取り組んでいただきますようよろしくお願いいたします。

さて、我が国の総人口は、前年に比べ39万人減少している一方、65歳以上の高齢者は、3,617万人と前年に比べ30万人増加し過去最多となり、高齢化社会にますます拍車がかかりました。これら状況から人手不足分野を中心に高齢者の労働力が強く求められておりますことから、就業や社会貢献を通じて高齢者の福祉の増進に寄与するシルバー人材センターの役割と期待はますます大きなものとなっております。

コロナ禍にあって先の見えない厳しい状況ではありますが、地域の期待に応えていくため、江別市シルバー人材センターは、今年こそシルバー事業を積極的に実施できるよう期待しております。

会員の皆さんには、当センターの事業運営に対しさらなるご協力をお願い申し上げますとともに、今年一年が実り多く健康な年であることをお祈りし、新年の挨拶といたします。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます

地区長

江別	2区	小野寺淑之	3区	内澤万里子	4区	酒巻 隆	5区	萩原 邦夫
野幌	1区	蛭名 恒規	2区	古瀬 利春	3区	吉永 昌義	4区	中山 哲夫
大麻	1区	林 伸幸	2区	東 勝				

副地区長

江別	2区	菊池 洋一	3区	木下 紀男・萩原 光雄	4区	菊地 博志
	5区	八田 寛				
野幌	1区	山田 克義・松本 常雄	2区	塚本 政明	4区	木村 守廣
大麻	1区	伊藤 敏美	2区	長澤 行俱		

新春のご挨拶

江別市長 三好 昇



新年、明けましておめでとうございます。

令和3年の新年を迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。また、皆様には、よき新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

江別市シルバー人材センターの皆様には、日頃から市政の各般にわたり、ご指導ご協力を賜っておりますことに、厚くお礼申し上げますとともに、皆様一人ひとりが能力を生かし、強い意欲を持ってご活躍されていることに、心から敬意を表する次第でございます。

また、昨年から新型コロナウイルスの世界的な感染拡大により、経済活動等が抑制され、様々なイベントが延期や中止になるなど、未曾有の災禍に見舞われている中、感染防止対策にご協力いただいておりますことに重ねてお礼を申し上げます。こうした感染拡大の影響による様々な課題に対して、市民の皆様のお安全安心を最優先に、引き続き、国や北海道と連携して取り組んでまいりたいと考えております。

さて、市におきましては、第6次総合計画「えべつ未来づくりビジョン」のもと、子育て環境の充実に努め、年少人口を中心に転入が転出を上回る社会増が続き、令和元年の転入超過数は591人と全国で8番目となるなど、政策の成果が現れてきております。今後も、これまでの取組から、さらなる成果の向上を図るため、少子高齢化・人口減少対策をはじめとする各施策を着実に進めてまいります。

貴センターでは、これまでも高齢者の就業環境の改善、生きがいの創出、社会参加の推進など、地域社会の活性化に努められており、「老人憩の家」の指定管理、市内の高齢世帯や独居世帯への「除雪」「家事援助」などの生活支援に取り組まれているほか、高齢者活用・現役世代雇用サポート事業により、積極的な人材派遣の拡大を図るなど、市内経済の活性化にも大きく貢献していただいているところであります。

こうしたセンターの活動は、高齢者の皆様が、健康で生きがいを持ち、より長く自立した生活を送ることに繋がっており、まさに市が進める「健康都市えべつ」の実現に寄与されているとともに、今まで培われた豊富な経験や技能、知識を次世代に伝えてほしいとの声も大きいことから、今後もまちづくりを進めるうえで重要な役割を担っていただけるものと期待しております。

市としましても、当市の持つ特性や優位性を活かしながら、センターの皆様や、地域、経済団体、企業、そして大学や研究機関などと一丸となって、まちの魅力を高めてまいりたいと考えておりますので、引き続き、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、新しい年が皆様にとりまして輝く充実した一年となりますよう、心からお祈り申し上げまして、年頭のご挨拶といたします。

賛助会員様のご紹介

当センターにご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

浅野司法書士事務所

旭川ガス(株)江別支店

(有)ア・ノ研究社

(株)石川組

(株)今井

岩田醸造(株)

一般財団法人江別医師会

江別環境整備事業協同組合

江別協同自動車(株)

江別商工会議所

江別製粉(株)

江別ビル管理(株)

江別リサイクル協同組合

(有)エルム保険センター

王子エフテックス(株)江別工場

角谷興産(株)

(有)北野葬儀社

(株)共栄産業

草野作工(株)

(株)久保

(株)サトウ

三和機工(株)

(株)スペース・デザイン工業

(株)津嶋工務店

(株)テクニカルオート

道央石材(株)

東光舗装(株)

(株)トヨタレンタリース札幌

(有)のっぽろ実業

(有)八広葬儀社

(株)はやし

藤塗装工業(株)

(株)北辰フーズ

北海鋼機(株)

北海道信用金庫五丁目支店

(株)北海道日新王子江別事業所

北海道旅客鉄道(株)江別駅

丸二北海煉瓦(株)

(有)女鹿保険事務所

リビングショップやまもと

(有)やまほ



年男・年女丑年生まれ

今年の年男・年女は、丑年生まれの皆さんですが、当センターの会員で丑年生まれば、昭和12年生まれが10名、昭和24年生まれが52名の計62名の方で、その中でアンケートに回答いただいた方は 21名の方々でした。

年男・年女 (生年月日順・敬称略)

大森 広	岩崎 恒夫	関 雅夫	岡本 剛	渡邊喜代子	白畑 力	諏訪フミ子	山口 令子
櫻田 寛	田中 礼子	舟木 裕泰	高橋 満敏	小池 万夫	堤 康二	西山 幸一	木方 賢一
金谷 幸子	福田 拓	傳法 康子	松浦 廣	柏田 潔	田尻 司朗	田中 進	西和久直樹
渡辺憲一郎	小野 茂	中野 正幸	菊地 哲雄	木村 守廣	大類 貞子	井上 茂	黒田富二夫
堀江 安次	湯浅 健二	菊地 一紀	貞廣 英昭	塚本 孝男	俵谷 満夫	塚本 俊昭	蛭名 恒規
加藤 友江	林 豊晴	最上 実	斉藤 和祥	黒田 順	酒谷 正一	石井 孝志	佐々木裕道
草薙ふみ子	藤原 義勝	鈴木まち子	原 スエ子	戸田千恵子	石塚 修一	赤松ゆき子	谷口 道子
半田 昭子	佐藤 悦朗	増田 豊	佐藤とみ子	清水 拓二	佐藤 光雄		

(以上62名)

設問 ①趣味・特技 ②日頃の健康法 ③昨年楽しかった事 ④今年の抱負や願い

渡邊喜代子 ①手芸、料理、山菜取り ②色々な人と話をする、身体に良い物を食べる、仕事はきちっとする ③娘に孫(男の子)が昨年10月2日に生まれた事、自分の両親の骨堂を大麻にもって来られた事、皮膚科で北大病院に紹介されるも異常なしだった事 ④よく食べ、働き、寝て1日が楽しく思える生活をしていきたいです。読書、旅行ができればよいと思います。シルバーで仕事できて本当にありがたいです。ほんとうにありがとうございました

山口 令子 ①手芸、料理、大正琴 ②食事、塩分控えめ ③ひ孫の誕生 ④ファイターズ優勝、明るく楽しく過ごしたい

舟木 裕泰 ①カラオケ、麻雀、日曜大工、家庭菜園 ②ウォーキング、近所の方との会話、水分補給 ③特別なことはなく平々凡々な毎日 ④体力づくり。体重を最低でも5kg落としたい。国内旅行(四国、九州)

小池 万夫 ①麻雀(今年はコロナ禍の為実施回数なし)、囲碁、家庭菜園(含む畑談義)、旅行 ②朝のラジオ体操、仲間や現職時代の人情味のある上司や先輩同僚等と酒を飲みながらの談笑(コロナ禍の為、今年前半若干、後半なし)、温泉巡り(「たまゆら」では中川前理事長によく会う) ③新型コロナウイルス発生のため特になし ④新型コロナウイルス禍の終息と早めのワクチン開発と全員への接種、コンサドーレ札幌が3位以内に入ること

堤 康二 ①登山、囲碁、麻雀、読書 ②ウォーキング、木刀素振り ③GotoTravelを利用した1泊旅行 ④コロナが収まり、通常の社会生活が復活すること

西山 幸一 ①旅行、ゴルフ、家庭菜園、ウクレレ演奏(70の手習い) ②ウォーキング、ストレッチ体操(毎日) ③新型コロナウイルス感染拡大前の1月中旬に孫と行ったハワイ諸島最大のハワイ島旅行。貿易風が気持ち良いなか、レンタカーで広大な溶岩台地、草原をドライブ、トロピカルフルーツも実るコーヒー園散策、ロブスターでのBBQ、ラグーンで海水浴など安らぎ、癒された一週間だった。 ④体力維持に努め健康で仕事をしたい。コロナ禍が下火になったら東北各県をドライブしながら周遊したい。

金谷 幸子 ①卓球、パンの花(樹脂粘土) ②週3回の卓球 ③日々のお仕事でお客様より色々とお仕事で学べる事、楽しいお仕事ができること、新しい出会いがあること ④今できているシルバーのお仕事を継続できる様に頑張りたい

福田 拓 ①囲碁、風景写真撮影、山菜取り、家庭菜園 ②赤ワインを少々毎日楽しく飲み、仕事はそれなりに励み、塩分控えめの食事を心がけ、サプリメントの力も借りて過ごすこと ③家庭菜園で作物の出来が良かったこと ④健康で働きたい、感動的な写真を撮りたい、囲碁をもっと強くなりたい

井上 茂 ①楽器演奏、カメラ、工作(木工)、読書 ②糖尿病あるためウォーキング、食事に気を付けている、お酒は楽しみながら少々 ③家族旅行、夫婦娘長男夫婦と孫と旭川1泊旭山動物園、蒼樹大学で勉強出来る喜びがふえた事 ④健康でいつも楽しく体力づくり、温泉旅行、毎日毎日を大切に生きる事の意義を考えながら1年を過ごしたいと思います。

黒田富二夫 ①読書 令和2年4月に野幌公会堂の管理人を退任してから読書量が飛躍的に増えました。好きな作家は、五木寛之氏、伊集院静氏、三浦朱門氏、曾野綾子氏、遠藤周作氏、三浦しおん氏、佐藤愛子氏、他にも多数おります。 ②60歳から7年半続けた西野流呼吸法(気功)を活用して自分で考えた健康体操。日々継続する意識が肝心ですが、まだ課題として残っています。 ③孫2人(小学校3年及び4歳の男児)の成長ぶり。「じじバカ」ですね。 ④趣旨は違いますが、昨年3年1か月お世話になった野幌公会堂の管理人を終了しました。ただ、コロナ騒動が続き、休館中に終業したためお世話になり仲良くしていただいた多くの利用者の皆様にお礼のご挨拶ができませんでした。どうぞ令和3年が皆様に健康で良い年になりますように。街で見かけたらぜひ声掛けして下さい。

堀江 安次 ①パークゴルフ、ゴルフ、魚釣り、野球、野球観戦、カラオケ ②ウォーキング、サイクリング ③ファイターズドラフト皆入、ファイターズ試合観戦、孫の世話、同窓会 ④健康で働きたい、ファイターズ優勝、よく食べる、良く寝る、楽しく生活している

貞廣 英昭 ①ドライブ(道の駅巡り)、絵手紙、花卉山野草の栽培鑑賞、漢字ナンクロ、漢字ジグザグパズル ②仕事を通してのウォーキング、太極拳、多少のアルコール(麦焼酎の乙類) ③仕事を通じて「北海道ポールパーク」の現場に行った事、これからの進捗が楽しみ ④まだまだ楽しく健康で働きたい、休んでいたハーモニカの復活、日本3大瀑布「袋田の滝」の見学

塚本 俊昭 ①魚釣り(年2回舟釣、孫と防波堤での小物釣)、パークゴルフ ②適度な飲酒、階段(デパート等)利用、野菜中心の食事(たまにはジンギスカン!) ③家族旅行(登別方面) ④結婚50周年旅行(出来れば海外)、健康で楽しく働きたい、オリンピックでの日本選手活躍

林 豊晴 ①温泉三昧、畑野菜園、パークゴルフ、野球観戦、山菜取り、競馬 ②ウォーキング、塩分控えめの漬物づくり ③コロナで予定していた四国旅行を中止して道民割で道内旅行 ④健康で働きたい、コロナの終息により旅行やファイターズの応援、オリンピックの開催、かつての職場やクラスの仲間に出て楽しみたい

酒谷 正一 ①パークゴルフ、ゴルフ、野球観戦、家庭菜園、ミュージカル出演、臨床研究 ②ウォーキング、パークゴルフ、ゴルフ、体操、会話、食事、仕事、発声、口腔体操、北翔大学スポルクラブ会員 ③パークゴルフでホールインワン4回、温泉旅行 ④健康で働きたい、体づくり、札幌競馬観戦、温泉旅行、明るく楽しく暮らしたい、健康と文化を楽しみたいです。

石井 孝志 ①ゴルフ、マラソン、スキー、カラオケ、蕎麦打ち、剣道5段、居合道3段 ②体育館でのトレーニング(筋トレ、ランニング、バイク)、ゴルフ練習、週3回の仕事、質の良い睡眠をとり飲酒は適量 ③兄弟2夫婦でGoToTravel利用により2泊3日晚秋のニセコ温泉に泊まり、雪化粧の羊蹄山を見ながら美味しいご馳走を食べてのんびり過ごしてきたこと ④ゴルフが上達し優勝すること、新型コロナウイルスが終息し早く普段の生活に戻ること

佐々木裕道 ①合唱、ハーモニカ、朗読、パソコン、自転車、ウォーキング ②4年目に入った毎朝の新聞配達、時々の野幌原始林でのウォーキング ③昨年はコロナで始まり、コロナで終わり ④今年は、もう少しゆとりをもって生活したいですが、どうなるやら。出来れば今の車を軽自動車に替えられたら最高ですが、高望みはしません。

赤松ゆき子 ①ドライブ、旅行、山菜取り、家庭菜園、料理教室、パン教室 ②毎朝1時間ウォーキング、食事はできるだけ手作り減塩に心がける、できる仕事は引受けるなど ③20年ぶりのキャンプ 9月連休にコロナの自粛生活の疲れをいやそうと娘に誘われ、青い池を散策、金山湖にキャンプ、おまけに4人の孫達(小5.3.1幼)と共にカヌー体験、70歳を過ぎて思いがけない感動をしました。楽しかったいい思い出です。 ④明るく楽しく過ごしたい。自分の出来ることは体力が続くのであれば挑戦したい。今年できなかった九州旅行、3度目の九州行きたい。

谷口 道子 ①パークゴルフ、カラオケ ②パークゴルフ、睡眠、塩分控えめ、良く笑う事 ③友人とのランチお喋り、病気で欠勤しなかった事 ④コロナウイルスの予防ワクチン早く出来て欲しい、明るく楽しく過ごしたい

半田 昭子 ①パンケーキ作り、園芸 ②ウォーキング、赤ワイン、食事 ③仕事でお客さんに感謝されたこと ④健康で働きたい。良く食べ、良く働き、良く寝て楽しく生活

清水 拓二 ①サッカー観戦、野球観戦、カラオケ ②週1回のウォーキング、毎朝のストレッチ ③妻の手術が成功し、また二人でウォーキングや登山ができるようになること。孫から初めて字が書けるようになって手紙をもらったこと ④仙台に住む孫の入学式に出席したい。草刈の仲間たちと元気で楽しく働きたい。

サークル活動紹介

カラオケサークル

当サークルでは、カラオケで歌う事で脳のホルモンの分泌が活性化して健康を維持し、若さを保つことが立証済というある医療大学の博士の書籍を読み、活動しています。例会を毎週土曜日にシルバーの研修室にて午後1時より4時までの3時間楽しく過ごしています。誰かが歌っている時には私語を慎み、歌を心から鑑賞し、歌い終わった時には会員一同から大きな拍手が沸き上がります。また、年に数回は、カラオケ店に行き、お酒も飲みながら楽しく過ごします。ただ、最近、コロナウイルス感染がはなはだしいために活動停止状態になっていますが、1日も早くコロナ騒動が終息してカラオケ例会が出来る日が来るよう祈りながら期待しています。

写真サークル

写真サークルでは、二か月に一回会員が集まって、写真撮影場所や撮影技術についての情報交換をするほか、センターに毎月写真を展示しています。全市的な写真の展示会に出品して、社会福祉協議会の写真展にも協力しています。日常的には、写真を撮るためにあちこちに出かけ、長時間待ってのシャッターチャンスを狙っています。屋外での活動が中心なので、コロナの影響を受けることがほとんどなく、楽しんでます。写真に興味のある方、ぜひ、お仲間になりませんか。

囲碁サークル

当サークルは、毎月第4木曜日の午後1時からセンター研修室に集まり、うでを磨き、ボケ防止のため励んでいます。年4回は、大会を開催し、その1回は、「湯の花」で風呂に入りながら楽しんでます。昨年、早々と新型コロナウイルスの感染予防のため休止中です。一日も早く落ち着き安心して開催できる日を待ち望んでいます。

パークゴルフサークル

当サークルの活動は、5月から10月まで近隣パークゴルフ場で8回の月例会を行っております。5月と10月は、第1・3日曜日に、その他の月は第3日曜日だけです。秋には一泊旅行のパークゴルフも行っています。昨年はコロナのため6月から10月迄の月例会になりました。朝8時10分までに総合福祉センター駐車場に集合して、マスク、水分、健康状態を確認してパークゴルフ場に出発します。今年は、センター会員を増員できるように活動していきたいと考えていますので、ぜひ入会を待っています。

筆耕サークル

毎月第3火曜10時から1時間程度ですが、細筆で日常使っている漢字ひらがなの練習を行っております。時には太筆で書道の練習も行います。必要用具は、小筆・太筆と墨を入れる小皿の様な物だけです。

現在、女性7名、男性3名の会員ですが、特別な約束事ありません。是非、皆様のご入会をお待ちしております。

ゴルフ愛好会

会員数37名で毎回25名程度の会員の参加で年7回のコンペと11月に反省会、懇親会を実施し、楽しい1年間を過ごしています。昨年はコロナの影響で残念ながら4回しかコンペが出来ず、11月の懇親会も中止。今年はコロナも落ち着いてほしいと願っておりますが、プレーは屋外ですし、ゴルフ場もコロナ対策を実施して環境的には「三密」を回避しており、マスク着用、手洗い、アルコール消毒などしっかり対策もしています。なお、オフシーズンの体力筋力維持のため有志によるスキーも行っています。随時会員募集を行っておりますので事務局(伊東靖夫090-3775-8855)へご連絡ください。

百人一首サークル

私たちのサークルは、毎年11月から翌年4月迄の第2第4火曜日、福祉センターの和室を借りて競技(?)をしています。サークルの仲間には昔取った杵柄で段位を持っている兵(つわもの)も(私は百人一首に段位があるなんて知りませんでした)。今回の新型コロナウイルスですっかり計画がくるい、昨年2月から休止状態が続いています。今のところ今後の見通しがつきませんが、会としましては、半分くらい男性会員がいたのですが体調を崩したりなど色々ありまして1名か2名しかいません。で、シルバーの会員の方で興味のある方、昔取った杵柄を久しぶりに発揮したいと思う方、入会しませんか?お待ちしております。

卓球サークル

当サークルは、毎週金曜日13時から15時30分まで東野幌体育館でいい汗を流しています。会員は、22名で、上手な人、まあまあの人、下手な人、そんなの関係なく和気あいあいと行っています。年に3回くらいサークル会員だけで大会を行っています。昨年は、3チーム作って全チームが1位でした。みんな同じような腕前なのです。こんなサークルですが、参加してみませんか。

パソコンサークルたまるば

たまるばの方針としては、会員の各自がパソコンを中心としながらの生活全般を含め、知っていることを先生となって会員に教え合うこと。レクレーションとしての春の日帰り旅行、夏の食事会、暮れの忘年会と楽しんでいました。ところが昨年のコロナです。活動は中止していましたが緊急事態宣言解除後はパソコンのエクセルを中心に表の作成、関数の使い方など初心に戻って勉強をしていました。11月には年賀状を作成予定でしたが、またコロナで活動中止に。早くコロナが収束していつもの活動が出来ることを願っています。

リフォームサークル

只今リフォームサークルは、28名です。全体では牛乳パック、酒パックでの椅子作り、個人ではそれぞれ勝手なことを言いながら自分の得意な物を作り楽しんでいます。毎週金曜日朝から14時30分までですが、昨年からのコロナの影響で昼上がりや休むことが多いですが、久しぶりに会うとマスク越しにおしゃべりと笑いに満ちています。リフォームサークルと一緒に楽しみませんか。(今はお休み中です。)

家庭菜園同好会

家庭菜園同好会は、毎月第1月曜日9時～12時迄センター研修室で開催。野菜作りって簡単なようで、奥行きが深いことを知り学んでおります。会員は、農薬、肥料等の使用自由ですが、最近有機肥料の野菜が美味しく、体に良いことから、ぼかし肥料(有機)を皆で作(会費負担)、楽しんでおります。7月8月には、会員個人の畑を視察します。年末には、各人が自分の野菜を料理して持ち寄り、皆で楽しめます。また、毎週金曜日にセンターで実施している「まいど市」に自分の作った野菜を販売しています。入会は、センター事務局にお尋ねください。皆様の入会をお待ちしております。

元気アップ体操

当サークルは平成30年4月に誕生した新しいサークルです。月2回(第2・第4水曜日、10時～11時30分)、シルバー人材センター会議室で13名の会員(男性3名、女性10名)が、簡単にできるイス体操を中心とした「元気アップ体操」をしています。いつまでも元気で楽しい生活をするために、健康の土台となる「柔軟性」「筋力」「バランス力」「持久力」を高めることが重要です。仲間と一緒に体操することにより、楽しい時間を共有することができるとともに、運動の継続にも繋がります。新型コロナウイルスの感染防止対策を講じながら行っていますので、興味がある方は、まずは見学からスタートしてみませんか!お待ちしております。(現在休止中)

入会希望者は、代表者まで連絡願います。連絡先は、センター事務局にお尋ねください。

一年を振り返って



2月13日 家事支援清掃講習会



2月17日 地区懇談会



6月26日 センター定時総会



7月13日 体験就業説明会



7月14日 就業体験会



7月15日 安全パトロール



8月24日 派遣会員健康診断



8月29日 野幌駅草取りボランティア



9月4日 まいど市包丁研ぎ



9月15日 市長へ予算要望



9月15日 議長へ予算要望



10月5日 体験就業説明会



10月16日 まいど市木工販売



11月5日 安全パトロール



12月23日 理事会

編集後記

新型コロナの蔓延する中 皆様には佳き新年をお過ごしのこととお喜び申し上げます。今期理事の大幅入れ替えが在りました。前任喜多・山崎両副理事長を始め理事の皆様にはセンターの活動にご尽力頂き本当に有難う御座いました 厚くお礼申し上げます。新型コロナでセンター会員の活動行事も停止になり、行事が開催されず残念な日々をお過ごしと思います。最近良く見掛ける「フレイル」とは筋力や活力の衰えた状態を言います。2020年4月から75歳以上の後期高齢者に「フレイル健診」が導入されていますが、道内の受診率は14%と低水準です。フレイルの予防の3本柱は「食事」「運動」「社会への参加」であり、これにはセンター会員の日々の活動が大きな役割を果たせると考えています。新年度は新型コロナが収束し、会員の皆様と一緒に行事が出来る事を願って居ります。

土井睦夫 記