

いきいき ふくやま



第 **62** 号
2025.1

やまぐちシルボンヌフェスティバルにて
チエブクローと女性委員会のメンバー



特集 女性委員会の活動

年頭のあいさつ	P2
特集 女性委員会の活動	P4
交流ひろば	P7
健康だより	P9
事務局だより	P10



謹賀新年

シルバー人材センター
マスコットキャラ「チエブクロー」

URL: <https://webc.sjc.ne.jp/fukuyama/> メール: fukuyama@sjc.ne.jp
会員数 (2024年(令和6年)12月末現在) 1,235名 (男性 827人・女性 408人)

ホームページ



年頭のあいさつ



理事長
小川 雅朗

新年明けましておめでとうございます。
会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えることとお喜び申し上げます。

また、日頃から当センターの運営に御理解と御協力をいただきありがとうございます。

さて、当センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大により減少してきた会員数・契約金額・就業延人員などを、一刻も早く従来の水準に戻すことを当面の目標としています。このうち会員数については、前年度、実に13年ぶりにプラスに転じ、今年度も上手くいけば2年連続の増加が期待できる推移をしています。

今後お知らせするフリーランス法施行に伴う「新たな契約方式への移行」など課題山積ではありますが、「高齢者人口の増加と生産

年齢人口の減少」は、健康で働く意欲のある人、すなわちシルバーの仲間が活躍できる場の拡大に他なりません。会員数・契約金額・就業延人員などの主要目標を、策定中の次期中期計画に定め、皆さんの更なる御協力をいただく中で、職員とともにその達成に邁進して参りたいと考えています。

今年の干支は乙巳(きのと・み)で、「乙」には「困難があっても紆余曲折しながら進むこと」、「巳」には脱皮し強く成長する蛇から「再生と変化」、この2つの組み合わせから「努力を重ね、物事を安定させていく」といった縁起の良いもので、当センターの次期中期計画のスタートの年にふさわしい干支だと嬉しく思うとともに、年始にあたり気持ちを引き締めています。

終わりに、本年が皆様にとって輝かしい年となりますよう心から祈念申しあげ、年頭のあいさつとさせていただきます。ともに頑張っていきましょう。



本年もよろしくお願ひ申し上げます。

監事	監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	常務理事	副理事長	理事長	
飛田洋悟	中山博行	橋本克矢	後藤学	藤井徹太	小畑佳代	脊尾幸子	橋本康子	川崎節子	菅川弥	粟村幸雄	神原宗明	井上奉臣	澤田さえ子	河本美智子	廣川昇	松村美智子	園尾見一	平賀貢	中川安司	小川雅朗

職員一同



福山市長
枝広 直幹

あけましておめでとうございます。

福山市シルバー人材センター会員の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

貴センターは、高齢者が長年にわたり培ってきた技能と経験を存分に活かし、社会の多くの分野でいきいきと活躍できる環境づくりに重要な役割を担っておられます。これもひとえに、理事長を始め、役員や会員の皆様方の御努力の賜物と、深く敬意を表します。

さて、本年5月には、「第20回世界パラ会議福山大会2025」が、いよいよ開催されます。本大会では、世界各国からお迎えする皆様に、ばらのまちづくりを通じた、“ローズマインド(思いやり・優しさ・助け合いの心)”を実感していただくとともに、市民の皆様にとっても、郷土への愛着と誇りを感じられるような大会となるよう努めてまいります。

貴センターの皆様には、ばら公園や福山駅前などのばら花壇の管理を担っていただいております。引き続き、安全第一で健康に留意され、活動していただきたいと願っています。

結びに、貴センターの益々の御発展と皆様方の御健勝を祈念申し上げます。年頭の御挨拶といたします。



福山市議会議長
今岡 芳徳

新年あけましておめでとうございます。

福山市シルバー人材センターにおかれましては、高齢者への就業機会の提供や生きがいの創出など、高齢者福祉の向上にご尽力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は13年ぶりに会員数が増加するという大変喜ばしいニュースがあったとお伺いしております。これもひとえに、理事長をはじめとする皆様の日々のご

尽力の賜物であり、心より敬意を表する次第であります。

貴センターは、地域社会においても重要な役割を果たしており、その活動は多くの市民にとって大変貴重なものです。皆様の豊富な経験と知識が地域社会の活力を支えていることを改めて感じております。

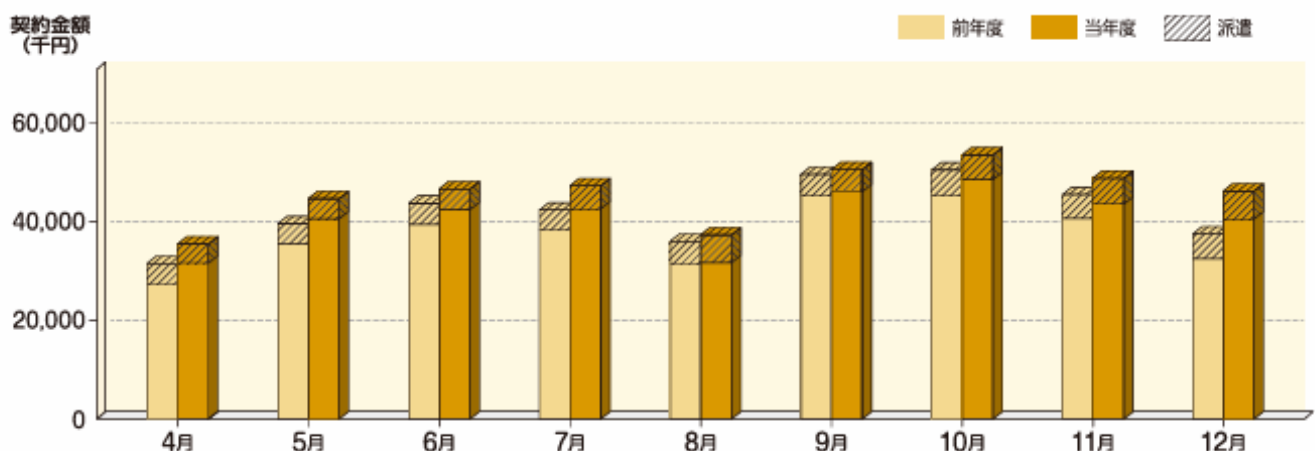
本年も、シルバー世代の皆様が地域の活性化や若い世代への良き模範となり、本市の発展に大いに寄与することを祈念いたすとともに、引き続き、御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、新しい年が皆様にとって素晴らしい一年となりますよう、心からお祈り申し上げ、年頭の御挨拶といたします。

会員数及び受注契約金額の推移

2024年度(令和6年度)12月末現在

●会員数 1,235人(男 827人 女 408人)



(月別)		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
当年度 (2024)	請負	31,510	40,607	42,029	42,719	31,814	46,067	48,521	43,624	40,724	367,615
	派遣	4,147	4,350	4,452	4,603	5,491	4,593	5,179	5,244	5,586	43,645
	合計	35,657	44,957	46,481	47,322	37,305	50,660	53,700	48,868	46,310	411,260
前年度 (2023)	請負	27,520	35,698	39,454	38,418	31,702	45,337	45,462	40,979	32,795	337,365
	派遣	3,915	4,139	4,460	3,972	4,309	4,319	5,059	4,713	4,804	39,690
	合計	31,435	39,837	43,914	42,390	36,011	49,656	50,521	45,692	37,599	377,055
前年比	113.4%	112.9%	105.8%	111.6%	103.6%	102.0%	106.3%	107.0%	123.2%	109.1%	

特集 女性委員会の活動

皆さんは女性委員会について、どのくらいご存知でしょうか。

2023年(令和5年)から活動を開始した女性委員会のメンバーは、理事7名と会員1名の8名です。女性委員会の目的は、女性会員の加入促進及び就業機会の開拓等に関する調査・研究・加入活動を女性自身の視点で行い、魅力ある当センターの事業運営の推進を図ることです。

この目的を達成するためには、事務局や女性委員だけでなく女性会員の皆様のご協力が必要です。

女性の明るさ・パワー・笑顔の三本柱で一緒にセンターを盛り上げていきましょう!!

人生100年時代の今だからこそ、シルバーでしかできないことを新しく一緒に始めませんか?

今年度の女性委員会の活動内容を紹介します。今回は、記事を実際にその活動に参加したメンバーにお願いしましたので、それぞれの想いや楽しさが伝わってくる記事となっています!

貴方もシルバー人材センターで新しい仲間との仕事や出会いを楽しんでみませんか!

【他市シルバー人材センター視察】

委員長 橋本 康子

「女性会員数が増えているセンターはどんなことをしているの?」ということで岡山県浅口市と井原市のセンターを訪問しました。

まず伺ったのは浅口市のセンターです。以前銀行だった建物にはエレベーターが設置されており、足腰が衰えてきた高齢者に優しい施設だなあと感じましたが、福山市のセンターは、フレイル予防仕様に違いがないと思うことにしました。

女性サークル“かぐや”の活動として、手工芸品の製作・販売をしたり、地元と協力して開催したイベントでの食品販売や会員が講師を務めるズンバ(ラテン色の濃いダンスフィットネス)講習会など、充実した活動内容をお聞きしました。

井原市では、ふるさと納税の返礼品にもなっているコーヒーをいただきながら、様々なサークル活動を紹介いただき、その活動現場も視察いたしました。(このコーヒーは、自家焙煎珈琲を営む会員のこだわりのコーヒーで、交流の場「シルバーすまいるカフェ」でも一番人気とのこと。)

弁当・お菓子・地域で行っていた漬物づくりなどの調理、不要となった端布でエプロンやバッグを作り、イベントで販売するなどの活動やその活動場所に加え、健康マージャンを楽しむ場所がセンターの敷地内に整備されていることを見聞き驚き、羨ましく感じました。

両センターでは、パワー溢れる女性会員が活動の中心になって、多くの会員と「自主・自立、共働・共助」というシルバー精神を体現しておられる様子を直接拝見することができました。

女性委員会では、視察を通じて感じた「いつまでも輝き続けたい」という会員一人ひとりの想いを胸に、会員の皆様の人生がより「楽しく」「豊か」になるような提案をしていきたいと思っておりますので、ご支援・ご協力をお願いいたします。

浅口市SCの会員さん
との交流



井原市SCの会員さん
手作りのエプロン



【女性サロン(茶話会)】

委員 菅川 広弥

9月11日(水)女性委員会の活動の一環として、第1回女性サロンを開催しました。

23名の女性会員の皆様にご参加いただき、入会の動機、就業に関する悩み、要望など様々な意見をお聞きすることができました。

- ・仕事がしたいけれど、希望する仕事がない。
- ・会費を払っている以上それに見合った収入を得たい。
- ・仕事があっても自宅からの距離が遠い等の理由で就業することができない。
- ・どのような仕事があるのか知りたい。



これらの解決策として、自分から積極的にシルバー人材センターに働きかけ、「自分に合った仕事を探す努力が必要では？」との声もありました。また、切実な問題として、夏の暑さにどう対処するか、どうトイレを確保するかなどの質問もありました。その他、仕事はしていないが互助会活動を楽しんでいるという方もおられました。

この度のサロンでは、なかなか話をする機会が持てない会員同士で情報交換ができ、女性会員の生の声を伺うことができました。

今後も女性サロン(茶話会)を継続して、定期的を開催したいと思っています。(次ページ下段)

一人でも多くの女性会員さんと出逢えることを楽しみにしています。



【やまぐちシルボンヌフェスティバル】

委員 脊尾 幸子

女性会員拡大のため全国4か所で「シルボンヌフェスティバル」が開催されました。「シルボンヌ」とは、「シルバー」とフランス語の「ボンヌ」(女性のお手伝い、親切、優れたという意味)を合わせた造語で、シルバー人材センターで働く女性会員の愛称です。

今年度は、埼玉県の全国大会をはじめ、秋田県・奈良県・山口県での地方大会が開催されました。当センターは中国地方で開催された山口大会に参加しました。会場内でのシルボンヌたちの手作り品の販売に人だかりができ、熱気がムンムン!と広がっていました。

基調講演では、CNNのメインキャスターを務めたり、情報番組のコメンテーターとして活動している安藤和津さんから「明日を素敵に生きるには」という演題で講演がありました。講演では、仕事を通してやる気を持ち、充実した毎日を送る大切さなどが話されました。パネルディスカッションでは、立場の違う7名の方々より、シルボンヌとして家事援助や保育支援、公民館管理などで生き生き働かれていること、就業先の企業の方々からは、保育園や病院で働くシルボンヌさんの活躍などについて聞くことができました。シルボンヌが福山でも拡大しますように!という気持ちが強まり、良い刺激を受けました。



手作りのクッキーやマドレーヌ



【料理教室】

委員 澤田 さえ子

12月5日シニア食生活改善教室へ行きました。最初は講師の方からフレイルや献立の説明だったので、皆さんやる気満々、エプロンや三角巾を付けて身支度もばっちりでした。

「低栄養を防いですこやか食生活」の話の中で噛む回数クイズがあり、牛肉のもも肉とヒレ肉ではどちらが噛む回数が多いのか問題が出されました。結果は、もも肉が75回、ヒレ肉が46回と全く違い、ゆっくりとよく噛んで食べることの大切さを学びました。

調理は3人1組で行いました。実際に調理が始まると、3人で手分けをして協力しながら行ったため、40分足らずで4品全て完成しました。

参加された会員さんの実際の感想です。

- ・薄味で健康的で体に良い。帰ってからも作りたい。
- ・チリソース炒めは作ったことが無かったけど、とても美味しい。
- ・むね肉は、安くて、柔らかくて、コストパフォーマンスが良い。
- ・分かりやすい手順であつという間にできた。

【献立】

- ※ ごはん
- ※ 鶏肉のチリソース炒め
- ※ 卵とトマトのしょうがスープ
- ※ 桃缶蒸しパン



料理中や食事中に、自分の家の料理や得意料理などの話をしながら、皆さん和やかな雰囲気を楽しまれていました。よく話をし、ゆっくり噛んで、健康的な体作りができる楽しい教室でした。



【終わりに】

担当職員 宮本

女性委員会の取組みをお伝えしましたが、どのような感想を持たれたでしょうか？

自分たちで考え、楽しみながら新しいことにチャレンジしている姿を目の当たりにし、元気をもらい、良い刺激を受けました。一方で、切実な悩みを抱えておられる方もあり、どのように今後の取組みに活かすべきか、との課題も感じました。

試行錯誤の連続になるものと思いますが、今後も楽しみつつ、新しい出会いや想いを聞かせてもらえる場を企画していきたいと思っておりますので、温かく見守っていただければ幸いです。

次回の女性サロン(茶話会)についてお知らせします。

※日時 2025年(令和7年)3月12日(水) 13:30~15:30

※場所 福山市シルバー人材センター本部 2階中会議室

詳しくは同封のチラシをご覧ください。皆さんの参加をお待ちしております。

女性つながりになりますが、今回、ふれあい同好会から最終頁の脳トレ正解者の景品として、手作りハンドバッグ又は巾着袋を提供いただきました。

同好会は、女性会員4名で、北部事務所で毎週(木)にわきあいあいと編物や袋物・クラフトバッグなどの小物づくりをされています。「興味のある方は是非お越しください。」とのことでした。



ふれあい同好会の
手作り品



■ 芋掘り

農夢同好会 橋本 康子

農夢同好会が野菜等を育てている「せとうち農園」にプレジール箕島の利用者の皆さんをお招きして、2024年（令和6年）10月22日にサツマイモの収穫をしました。

植え付けでは、耕運機での耕作、畝立て、マルチ設置、芋ツルの準備など、近隣の農家の方に多くのご支援をいただきました。

芋掘り当日は、暑くも寒くもなく、ちょうどよい天候でした。

車椅子に乗ったまま腰をかがめて芋を引き抜こうとされる方、その様子を笑顔で眺めておられる方、声を掛けたり、手を貸したりしておられる職員の方々、また、ご支援いただいた農家の方もお越しいただき、皆さん楽しそうにされていました。

地域の皆さんと一緒に楽しんだ芋掘りでした。皆さんからたくさんの笑顔をいただき、私たち農夢同好会会員の暑かった夏の世話疲れが吹き飛んだ仲秋の一日でした。



■ 互助会 親睦旅行

互助会会計 川崎 節子

～光信寺と「光信寺の湯 ゆっくり」で楽しむ秋のひととき～

2024年（令和6年）11月23日に互助会親睦旅行で、光信寺と「光信寺の湯 ゆっくり」を訪れました。当日は、天候にも恵まれ、参加者全員で秋の趣を楽しむことができました。

希望者は、光信寺を参拝し、枯山水のある見事な庭園や寺の所蔵物に感激していました。

「光信寺の湯 ゆっくり」には9種類のお風呂があり、日頃の疲れを癒す至福のひと時を過ごし、心も体もリフレッシュできました。

その後、全員で会食、懇談、カラオケを楽しみました。美味しい食事と賑やかな交流のひとときは笑顔が絶えず、会員同士の絆が深まる良い機会となりました。

次回のイベントにも、多くの皆様のご参加をお待ちしています。



酒井 日出夫

- ・慌てずに 蜂の訪問 退治する
- ・耐えている 被爆建物 まだ刻む
- ・新札を 記念に持てば 使われず
- ・年金の 増える薬 欲しくなる
- ・笑顔 賞心に残る 母の顔



増成 重由

- ・この暑さ 地球軸は ズレなしか
- ・孫たちの 孫の夏は どんなか
- ・手術して 目のありがたさ 今わかり
- ・見積り キャンセルされて ほっとして
- ・切手代 また値上がって 覚えられん



全日本マスターズ陸上選手権大会に出場



細羽 純子

【生涯現役を目指します】

シルバー人材センターへ2006年(平成18年)に登録し、今年で18年目に入りました。当初は1人での仕事が多く、会員の方々との接点もあまり無く、淡々と頼まれた仕事をこなしていました。

地区の陸上クラブに所属している小学生に陸上競技の指導をしていた次男に走ることを勧められ、2008年(平成20年)頃から短距離走と走り幅跳びを始めました。素人でスパイクを履くのも初めてであり、スタートの仕方も分からないという状態でした。2年・3年と経ち“全日本マスターズ”の広島・岡山・中国・全国大会へと出場する度に、色々な県の方々に声をかけていただくようになり、同年代の仲間もできて楽しく競技をしています。コロナで大会も3年間中止となり、体の老化を年々感じるようになりましたが、今年の全国大会では100m走では2位、走り幅跳びでは1位となり、メダルを頂きました。タイム・成績など自分が納得できる結果となり、嬉しく思います。今後、陸上はもちろん、仕事にも全力を注いでまいろうと思っておりますので、仲間の皆さんよろしくお願いたします。

全日本マスターズ水泳大会に出場



上杉 博俊

【85歳楽しくやっています】

連続16年間“無事故”であり、4年半“クレーム0件”を継続できているのは、周りの支えがあるからだと言感謝を忘れず、好きな仕事を楽しく行っています。

私は職場で次の目標を掲げて仕事に臨んでいます。「360°多感です。常に前進」(思いやり・気配り・連帯・感謝・環境美化・安全・品質・改善・省エネ)

趣味のマスターズ水泳大会は、80歳区分(80歳~84歳)がコロナ禍で大会中止が続き、記録更新が17個で止まっており、寂しい気持ちでした。今年は85歳区分初年度で記録更新にも有利であるため、関西から九州の地方大会まで、精力的に遠征する予定です。更には、得意の100m個人メドレーとバタフライの他4泳法全ての種目で挑戦の年にしたいと思えます。

肩・腰・前立腺の大病を乗り越え、週3日の勤務と毎日の水泳を楽しめる環境に感謝し、次回の投稿は節目である90歳を目指し、皆さんとお会いしたいと思います。皆さんは、マスターズ水泳界の超人、故長岡三重子さん(105歳)をご存じでしょうか?長岡さんは、80歳から水泳を習い始め95歳区分では7個、100歳区分では18個も世界記録を保有しておられる超人です。亡くなる前日までプール通いされていたほど、パワフルで元気な方でした。私は、広島大会でお会いし、挨拶させていただきました。私も彼女を目標に生涯現役を目指しています。



今日から始める低栄養予防

高齢期になると、気付かないうちに栄養が足りない状態になることが少なくありません。
 高齢期の低栄養は老化が加速され、要介護状態のきっかけになることもあります。
 今日からできる低栄養予防をはじめませんか。

【低栄養予防のポイント】

◎欠食しない

1日3食の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、体内リズムを整えます。
 1日3食食べましょう。



◎たんぱく質を積極的に

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などに多く含まれるたんぱく質は筋肉や骨、血液など体を作る材料になります。不足すると低栄養になる可能性もあるため、毎食一品は食べましょう。

◎間食で栄養補給を

一度に量をとれないときは、間食で栄養を補いましょう。

◎主食・主菜・副菜をそろえる

主食・主菜・副菜がそろった献立は、食べる食品の数が増え、自然と栄養バランスが整います。
 お昼にインスタントラーメンだけを食べる場合も、卵や市販のサラダチキン、カット野菜など手軽な食材を上手に活用し、栄養バランスを整えるよう工夫しましょう。

理想的!



【黒豆牛乳寒天】～お正月の余った黒豆を利用して作ってみませんか～

材料(4人分)

黒豆(煮豆) …… 50g	粉寒天 …… 2g
牛乳 …… 150ml	水 …… 100ml
砂糖 …… 30g	



黒豆と牛乳で、たんぱく質とカルシウムがとれます。食欲のない時でも、食べやすく、手軽にエネルギーの補給ができます。

◆◆◆ 作り方 ◆◆◆

鍋に水と粉寒天を入れ、中火にかけ、木べらで混ぜながら加熱する。
 沸騰したら吹きこぼれない程度の火加減にして混ぜながら1分程度加熱する。
 火を止めて、砂糖を入れて混ぜ、牛乳と黒豆を加えてもう一度火をつけ、軽く混ぜながら加熱する。
 鍋を火からおろし、器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

◆◆◆ 1人分の栄養価 ◆◆◆

エネルギー 87kcal たんぱく質 3.0g 食塩相当量 0.2g カルシウム 48mg

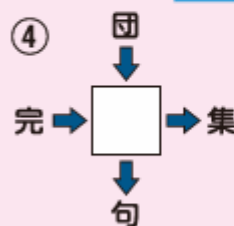
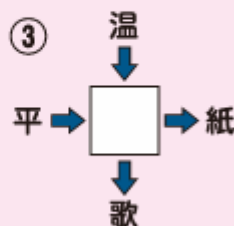
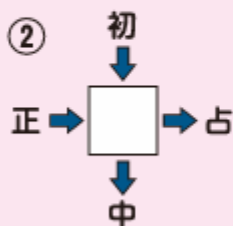
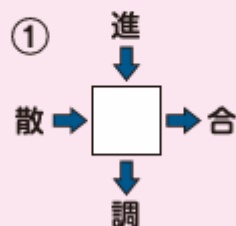
毎日いろんな食品を食べるための合い言葉⇒「**さあにぎやかに**いただく！」



【問い合わせ先】
 福山市保健所 健康推進課
 TEL.084-928-3421

漢字脳トレ 《懸賞問題》

※応募者は、福山市シルバー人材センター会員限定



【ルール】

★□の中には同じ 漢字が入ります。

★矢印に沿って二字熟語ができるよう、□の中の漢字1文字を見つけましょう！

【応募方法】

※福山市シルバー人材センター会員限定

答え、会員No、名前、良かった記事、印象に残った記事などを書いてシルバー人材センターへ送ってください。

※提出方法：はがき・FAX・メール(fukuyama010@sjc.ne.jp)

※締 切 日：2月28日(金)必着

※当選発表：3月の事務局日より

事務局だより

※事務局だよりには、会員の皆様への大切なお知らせ等が掲載されておりますので、必ずお読みください。



～事務局のペーパーレス化にご協力ください！～

情報伝達のデジタル化(事務効率化)及び郵便料金の負担増に対応するため、令和7年4月から、配分金明細書や事務局だより等について、「Smile to Smile(スマスマ)」またはホームページによりご確認ください方法への移行を目指しています。スマスマは、センターから依頼した仕事内容や「配分金明細の確認」「お知らせ」等を、迅速・簡単にいつでも確認できるサービスです。(この他にも便利な機能が順次追加予定です。)

会員の皆さまのご登録の協力をお願いいたします。



未登録の方は、スマスマ教室またはスマスマ個別登録会へご参加ください！

・スマスマ教室：ソフトバンク一部店舗【要予約】

詳細は、別紙「Smile to Smile教室(スマスマ教室)」をご覧ください。

・スマスマ個別登録会：センター(本部・北部)【要予約】 ※予約がない場合は中止

編集後記

新しい年の始まり、女性会員の働く笑顔や喜びをもっとたくさんの人たちと共有できる年でありますように。(K)

コロナ禍が落ち着き、制限された生活も活気を取り戻してきました。

健康、安全に留意しつつ、仕事に趣味に充実した1年にしていきたいと思います。(S)

会報編集委員

河本美智子
中元 紀克
中川 安司
菅川 広弥
川崎 節子
橋本 康子
脊尾 幸子