



# 事務局だより

令和8年5月

Vol.61

御所市シルバー人材センター

☎0745-63-2119



ホームページ



LINE

## アロマ香水作り



世界にひとつだけの“わたしの香り”を作ろう！

香りは、目や耳よりも早く“脳にダイレクトに届く”と言われています。

そのため、

- 気持ちが落ち着く
- 思い出がよみがえる
- 気分転換になる など、心にそっと寄り添う力があります。



日 程：5月27日(水)  
 時 間：14：00～  
 定 員：10名  
 場 所：シルバー人材センター  
 申 込：事務局まで ☒切 5/21  
 材料費：500円（天然素材のため）  
 材料の準備があるため締切厳守

香りを選んで混ぜるだけで、どなたでも楽しめます。どうぞお気軽にご参加ください。

10mlのローラーオン容器に入れてお持ち帰りいただきます。



## やさしく背骨を整える マットピラティス

背骨は“体の柱”とも言われ、姿勢・呼吸・内臓の働きなど、健康の土台を支えています。ピラティスは、この背骨をやさしく整え、体の動きをスムーズにするエクササイズです。

当日は、

- 無理なくできるやさしい動き
- 呼吸に合わせた背骨のエクササイズ
- 体をほぐすストレッチ

を中心に行います。

姿勢が気になる方、激しい運動が苦手な方にもおすすめです。



日 程：6月2日(火)  
 時 間：15：00～  
 持ち物：ヨガマット・飲み物、動きやすい服装、裸足  
 定 員：8名  
 会 場：中央公民館 2F 和室  
 申 込：事務局まで ☒切 5/29

## ハンドメイド

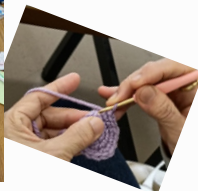
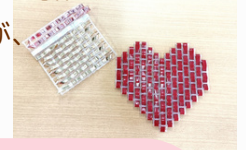


毎月 第2火曜日 開催



6月は今話題のハワイアンコードを使った小物を作る予定です。  
 5月にコースターを作りましたが、専用の網にコードを通すだけでとっても簡単で好評でした。

5月作成のコースター



4/14 眼鏡ケースを作りました

カギ編みでつくる“眼鏡ケース”に挑戦しました。それぞれがお気に入りの毛糸で一目ずつ編みながら、手になじむ温かみのあるケースが完成。鞆の持ち手などに引っかけられるデザインで外出先でもサッと取り出せて便利です。眼鏡だけでなく、日常の小物入れとしても活躍しそうです。

日 時：6月9日(火)14:00～  
 場 所：シルバー人材センター  
 申 込：事務局まで ☒切 6/1  
 材料費：ハワイアンコード代  
 気になる方は事務局までお問合せ下さい。

## プレゼント！

### ガーデニングや菜園に使用する木槌



運動公園で仕事されている会員の米田康男さんが木工の技術を活かして手作りの木槌を作成されました。ひとつひとつ丁寧に仕上げられた、温かみのある道具です。50個程度ありますので、ご希望の会員さんにお分けいたします。5/18～事務局に置いてます～。



### こだわりポイント



頭部分：硬くて柔軟性がある金木犀を使用

柄：手に優しいといわれる茱萸の木を使用



## 体と脳をまもる 毎日のちいさな3つの習慣

小さな習慣が  
フレイルを防ぐ力に

年齢を重ねると、「健康を保ちたい」「物忘れが気になる」という声をよく耳にします。特別な運動や高価な道具がなくても、日々のちいさな習慣が脳と体をしっかり支えてくれます。ここでは、今日から取り入れられる“3つの習慣”をご紹介します。



### 運動で脳を刺激する！

体を動かすと、筋肉だけでなく脳にも良い刺激が届くとされています。特に、ゆっくりとした動きは、転倒予防や姿勢の改善にもつながり、無理なく続けやすいのが魅力です。



### “香り”や“好きなもの”は 脳を元気にする



好きな音楽を聴く、花の香りをかぐ、季節の景色を見る。こうした“心地よい刺激”は、脳の感情や記憶に関わる部分に働きかけ、気持ちを落ち着かせたり、前向きにしてくれます。特に香りは、脳にダイレクトに届くとされています。

### 続けることが健康法！



健康づくりで大切なのは「続けられる」ということ。1日5分のストレッチ、散歩、好きを楽しむ時間。どれも小さな習慣ですが、積み重ねることで体も心も整ってきます。“続けると体が変わる”という言葉は、どんな活動にも当てはまります。



## 安全運転講習会を終えて



トヨタユナイテッド奈良から、講師をお招きし安全運転講習会を実施しました。当日は、14名の会員さんがご参加くださり、実際の事故のドライブレコーダー映像を見ながら「どこに危険が潜んでいるか」を一緒に考える危険予測トレーニングやドライブ休憩中の少しの時間にできる簡単足体操などをしました。また、近年増えているブレーキとアクセルの踏み間違い事故について、なぜ起こるのか、どんな状況で起こりやすいのかを分かりやすく解説していただきました。

今回の講習が、皆さまの日々の安全運転の一助となれば幸いです。



ブレーキと  
アクセルの踏み  
間違い事故の解説

その場でできる  
足の体操も実践



日々の運転がより安心・安全なものになりますように



## 総会のお知らせ

総会を開催いたします。総会終了後には、労働安全推進協会より園田洋子様をお招きし、仕事上の事故防止に関する安全教育の講演を実施します。日々の作業で気をつけたいポイントや、事故を未然に防ぐための心がけなど、すぐに役立つ内容をわかりやすくお話しいたします。会員の皆さまが安心して活動を続けていただくために、とても有意義な時間になるはずですのでお仕事をされている方は特にご参加ください。多くの皆様のご参加をお待ちしております。



日時：5月29日（金）  
13時30分～  
場所：いきいきライフセンター2階



### ヒューマンエラーとセーフティカルチャー

特定非営利活動法人  
労働安全推進協会 園田

#### ヒューマンエラー＝人間の持つ行動特性

人は誰でも間違える  
ハイアンドローの法則  
意識しないエラー  
意図的な不遵守

人間の注意力は決してゼロではない  
組織特性を伴った1秒単位で働く能力はゼロではない  
手慣らしや慣れてくると作業手順を踏む  
間違えても大事に扱うAIシステム作り  
フルタイムの概念  
バリエーション  
安全設計の基本

#### セーフティカルチャー＝安全文化

危険の多い環境  
安全文化とは  
1. 報告する文化  
2. 正義の文化  
3. 学習する文化  
4. 柔軟な文化

安全は 全てに優先する！

