



事務局だより

令和8年8月

Vol.64

御所市シルバー人材センター

☎0745-63-2119



ホームページ



LINE

発酵料理を囲んで たのしい交流のひとときでした

7月のランチ会は燕テラスで発酵料理をいただきました。窓の外には、手をかけ過ぎない素朴な芝生の庭が広がり、夏の陽射しや風、緑の景色から自然を感じられました。料理は決して華やかではありませんが、心も体もほっとするもの。

少人数ならではの温かな交流が生まれ、笑顔あふれるひとときとなりました。



発酵料理とは・・・
微生物の働きによって
生まれるうま味や栄養を
取り入れた、体に
やさしい料理です。

ハンドメイド



9月は“シルボンヌのつどい”に出店する小物を
作成します。

シルボンヌとは・・・

シルバー人材センターで活躍する女性会員の愛称です。
ハンドメイドサークルでは、シルボンヌ活動の一環と
して、イベントや出店で販売する小物づくりにも
取り組んでいます。作品を多くの方に手に取って
いただけるよう、楽しく活動しています。

日 時：9月8日(火)14:00～

場 所：シルバー人材センター



ポシェット作成の様子。

自分だけのこだわりの逸品ができあがりました。

毎月 第2火曜日 開催

第2弾

季節の玄関飾りを作ろう！

枕草子の「秋」の一文を、筆のぬくもりとともに
書いてみませんか。

今回は、華やかな柄の和紙や色和紙を使い、はがき
サイズの小さな作品に仕上げます。

小さな作品は、玄関やお部屋にそっと寄り添い、
季節の気配を届けてくれます。

書の味わいを大切にされている会員の津崎さんが、
ゆっくりと導いてくださいます。



日 程：9月10日(木)

時 間：13：30～

定 員：10名

場 所：シルバー人材センター

申 込：事務局まで 〆切 9/3

材料費：100円

健康マージャンに 参加してみました！

先日の健康マージャンでは、人数合わせのために
スタッフも参加させていただきました。
実はマージャン経験はまったくのゼロ。
牌の名前もルールもわからない状態でのスタートでした。
ですが同じ卓の会員さんが教えてくださり、少しずつ
ゲームの流れを覚えることができました。
とても楽しく、あっという間のひとときでした。

「経験がないから…」と思っている方も、ご安心下さい。

健康マージャンは
勝ち負けだけでなく、
楽しみながら頭を使い、
仲間との交流を
深める場です。
初心者の方も大歓迎！



ぜひ一度

ご参加ください！

日 時：9月1日(火)13:30～

場 所：シルバー人材センター

申し込み：事務局まで



美化カツ開催

告知

毎年行っていた秋の清掃ボランティアを今年は“美化カツ”としてスポゴミに習ったゲーム感覚のごみ拾いとして開催します。

スポごみは、チームでまちを歩きながらごみを拾い、その量や種類でポイントを競うゲームです。歩く距離は短めで、どなたでも気軽に参加できます。

体を軽く動かしながら、みんなで楽しんで地元をもっと気持ちのよいまちにしましょう。

基本ルール

- 3～5人で1チームを構成します。
- ごみ拾いは1時間、分別作業は別途20分です。
時間を超過すると減点対象となります。
- 指定されたエリア内で行い、チームメンバーは10m以内の距離を保つことが推奨されます。
- 得点：拾ったごみの量と種類に応じてポイントが与えられ、高得点のチームが勝利となります。



日 時：11月7日(土)9:00

申し込み開始は事務局日より10月号で案内します。



3～5人で1チームなので、ご友人との参加はもちろん、就業先の仲間同士でチームを作っての参加も大歓迎です。ぜひ今からメンバー集めを始めてみてください。

安全パトロールを実施しました



7月13日に、除草作業の現場を中心に安全パトロールを行いました。

その中で、草刈り作業においてヘルメットやゴーグルが未着用の方が見受けられました。

保護具の未着用は、思わぬ事故につながる可能性があります。

草刈りは、飛び石や刃の跳ね返りなど、危険が潜む作業です。

ヘルメットやゴーグルは「万が一」を防ぐための大切な装備ですので、短時間の作業であっても必ず着用をお願いします。

これからも、安心して働ける環境づくりのため、安全対策委員会で継続してパトロールを行ってまいります。会員の皆さまのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



足裏から整えるヨガ



足裏のアーチは、体の重さを受け止めるクッションの役割をしています。

アーチが整うと、膝や腰への負担が減り、姿勢が自然と安定します。

次回は、足裏をやさしくほぐすマッサージや、足全体のバランスを整える

動きも取り入れながら、足裏から土台を整えていきます。

足もとの安定は、立つ・歩くといった毎日の動作を支える大切な土台です。

足から全身を整える心地よい時間を、ぜひ一緒にしましょう。



日 程：9月3日(木)

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：15名

会 場：いきいきライフセンター
2F ホール

申 込：事務局まで 〆切 9/1

