

# 日上市シルバー人材センター互助会 互助会だより

第29号

発行日  
2026年1月1日  
発行者  
会長 青木六合夫

## 新年のご挨拶



互助会会長  
青木 六合夫

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、令和八年の新春を健やかに迎えられたことと、心よりお喜び申し上げます。

昨年は、国内では日本女性初の総理大臣の誕生、関西・大阪万博の成功、そしてノーベル賞のダブル受賞など、明るい話題がありました。スポーツ界においても、サッカー茨城のJ1・J2ダブル優勝や、大の里の日本人横綱昇進など、喜ばしいニュースが続きました。一方、国外に目を向けると、二つの戦争はいまだ終戦の見通しが立たず、また温暖化の影響によりアジア大陸では大洪水が発生し、死者が一六〇〇

人を超えるという甚大な被害もありました。

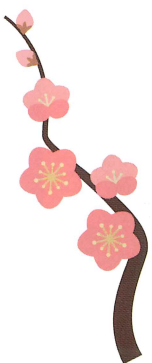
さて、互助会は会員の「親睦」と「交流」を目的とした、皆様の会でございます。行事につきましては

は、三大自然である「一月の賀詞交歓会」「三月のグラウンド・ゴルフ大会」「十一月の二泊二日の親睦旅行」を実施してまいりました。特に十一月の「二泊二日の親睦旅行」では、「伊豆・伊東温泉の旅」に四〇名の方にご参加いただきました。バスの中でのカラオケやビンゴゲームはもちろん、宴会も大いに盛り上がり、選抜された十人によるカラオケや「おかめ・ひよつとこ踊り」などの余興も好評でした。また、「ベテランガイドさん」も絶賛された富士山の真っ白な雄姿は、今も目に焼き付いて忘れることができません。このように、日頃の仕事を離れ、会員同士の「親睦」と「交流」を深める場として、大変有意義な機会となりました。

「人生百年時代」を迎える中で、私たちにとって最も身近な危機は「転倒」「転落」「墜落」であると思います。死亡する確率は、交通事故の実に三倍であるというデータもあります。転倒は「運」ではなく「準備」の問題です。ちよつとした油断や

筋肉の衰えから起こり、「自分は大丈夫だ」と過信していると危険です。足元には思わぬ危険がひそんでいます。わずか二ミリの段差につまずいて転倒・骨折し、歩行困難や寝たきりになることもあり、また脳に影響して認知症につながる場合もあります。転倒の危険な場所は、皆さんもご存じのとおり、自宅内（浴室、脱衣所、庭、トイレ等）がその半分を占めているといわれています。これから一段と寒くなる時期を迎えますが、寒さ対策による着ぶくれも転倒の主な原因の一つです。では、どうしたら防げるでしょうか。まず、スクワット運動などを継続して行い、筋肉を鍛えることが大切です。栄養面では、骨を強くするカルシウム（チーズ、卵、きのこ類等）の摂取が良いといわれています。つまずかなければ、転ばない身体は一日で作れるものではありません。毎日の小さな積み重ねが、これからの人生を守ってくれるものと、私は信じています。

最後になりましたが、互助会のさらなる発展と、会員の皆様並びにご家族の皆様のご健康とご多幸を祈念いたしまして、新春の挨拶といたします。



つくば市シルバー人材センターの  
皆さまをお迎えして

視察研修を実施

令和七年十一月十二日、日立市シルバー人材センターにおいて、つくば市シルバー人材センターの皆さまをお迎えし、視察研修を実施しました。今回の研修は、日立市シルバー人材センターのハンドクラフト同好会の活動について紹介し、同好会運営の工夫や会員同士の交流の様子を知っていただくことを目的として行われました。

当日は、センターの概要説明の後、同好会の成り立ちや日頃の活動内容、作品づくりの様子などについて説明を行い、実際に制作されたハンドクラフト作品もご覧いただきました。質疑応答では、同好会への参加状況や活動を継続していくための工夫、互助



センター概要説明の様子

会の関わり方などについて質問があり、和やかな雰囲気の中で意見交換が行われました。また、会員の高齢化に伴う参加方法や、無理のない形で活動を続けるための考え方、正式なメンバー以外との交流のあり方など、日頃の運営の中で大切にしている点についても話題となり、参加者同士で理解を深める時間となりました。

研修の最後には、同好会で制作した布マスクや給食用ふきん、手作りのアクセサリをお渡しし、皆さまに大変喜んでいただきました。今回の視察研修を通じて、同好会活動の魅力や、会員同士のつながりの大切さを改めて感じる機会となりました。



作品見学



作品説明



交流の様子



集合写真