

還流

公益社団法人
加古川市シルバー人材センター

〒675-0067
加古川市加古川町河原453-15

T E L 079-421-1207(代)

F A X 079-421-4141

Web <https://webc.sjc.ne.jp/kakogawa-sc/>

E-mail kakogawa_s.c@sjc.ne.jp

会員数 1,377名(男:968名 / 女:409名) (12月1日現在)



2023年1月1日発行 第 **81** 号



めだかすくい
孫と私

【上段 左から】

- ◆ 今福文弘さんと千尋さん(4歳)
ちひろ
- ◆ 高松宏さんと大心さん(6歳)
だいしん
- ◆ 堺八州時さんとくるみさん(8歳)
- ◆ 橘富子さんと航さん(9歳)
わたる
- ◆ 愛子さん(8歳) 詩子さん(6歳) 護さん(5歳)
あいこ うたこ まもる

【下段 左から】

- ◆ 磯野弘三さんと想さん(7歳) 湊さん(4歳)
そう みなと
- ◆ 壽美充弘さんと煌さん(9歳) 杏奈さん(6歳)
こう あんな
- ◆ 片山サキエさんと渚裳さん(6歳)
なぎさ
- ◆ 柚希さん(2歳)
ゆずき

もくじ

新春あいさつ 2	たんぽぽ保育園 6
設立40周年記念式典 3	カメラ・ルポ 7
健康教室 4	頭の体操 8
ハマっています 5	お知らせ 8

新春あいさつ



理事長 市村 裕幸



加古川市長 岡田 康裕

新年あけましておめでとうございます。

皆様には、穏やかな初春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

振り返れば令和4年は、長引くコロナ禍の影響だけでなく、ロシアのウクライナ侵攻から始まる物価高や円安など社会経済が大きく揺れ動いた一年でした。このような厳しい中ではございましたが、会員の皆様の各分野でのご活躍や先人たちのご尽力により加古川市シルバー人材センターも設立40周年を迎えることができました。去る10月15日には、記念式典も無事挙行することができました。改めて厚くお礼申し上げます。

さて、我が国は、超高齢社会であるとともに、人生100年時代の社会とも言えます。すべての国民に活躍の場があり、すべての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要です。

当センターとしても、これまでセンターの発展を支えて頂いてまいりました植木の剪定や除草、家事援助サービスや襖の張替などの事業のさらなる充実はもちろんのこと、新たな就業機会の確保にも取り組んでいく必要があります。令和4年度は、加古川未来教室「かこ塾」や幼稚園の消毒作業など新たな仕事を開拓するとともに、新たに「加古川市民ひろば」へ派遣を始めるなど派遣事業の拡大に取り組んでまいりました。

今後ともますます多様な仕事にチャレンジするセンターを目指していきたいと考えておりますので、皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

結びになりますが、この一年が皆様にとりまして良き年となりますようご祈念申しあげまして、新年のごあいさつといたします。

あけましておめでとうございます。

令和5年の新春をご健勝にてお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

平素より、加古川市シルバー人材センターの役員並びに会員の皆様には、市政各般にわたり、多大なるご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

貴センターにおかれましては、昨年、設立40周年を迎えられたところですが、長年にわたり高齢者の希望に応じた就業の機会を提供されるとともに、高齢者活用・現役世代雇用サポート事業をはじめ、子育て支援、高齢者の見守り、介護予防など現役世代を支える事業も展開されるなど、高齢者の生きがいの充実、社会参加の促進に多大なるご尽力をいただいておりますことに、深く感謝申し上げます。

さて、長引く新型コロナウイルスの感染拡大や急激な物価高騰は、社会経済や国民生活に多大な影響を及ぼしています。このような中においても、貴センターでは感染防止を徹底され、創意工夫されながら活動を継続されておられます。本市といたしましても、引き続きワクチン接種を推進するとともに、市内経済の活性化に向けた取り組みに尽力してまいります。

また、生涯現役社会の実現に向けて、高齢者が地域で働ける場や社会を支える活動ができる場を拡大することは、健康で活力ある地域社会を形成するうえで、今後、ますます重要となってまいります。社会を支える一員として、会員の皆様が幅広く社会に参加・貢献していただけるよう、ご期待いたしますとともに、本市といたしましても、貴センターの運営を積極的に支援してまいります。

貴センターの皆様には、永年培ってこられた知識や経験を生かされ、本市のまちづくりに引き続きお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、貴センターの益々のご発展と、新しい年が皆様にとって素晴らしい1年になりますことをお祈り申しあげ、挨拶といたします。



設立40周年記念式典

令和4年10月15日、加古川ウェルネスパークで設立40周年記念式典が開催されました。



理事長あいさつ



アラベスクホールにて

祝
おめでとう



表彰を受けられた会員の皆様



栗大福作り



永年表彰



喜寿・米寿のお祝い

第2部
音楽講演会と抽選会



トークソングライターそえんじさん 音楽講演

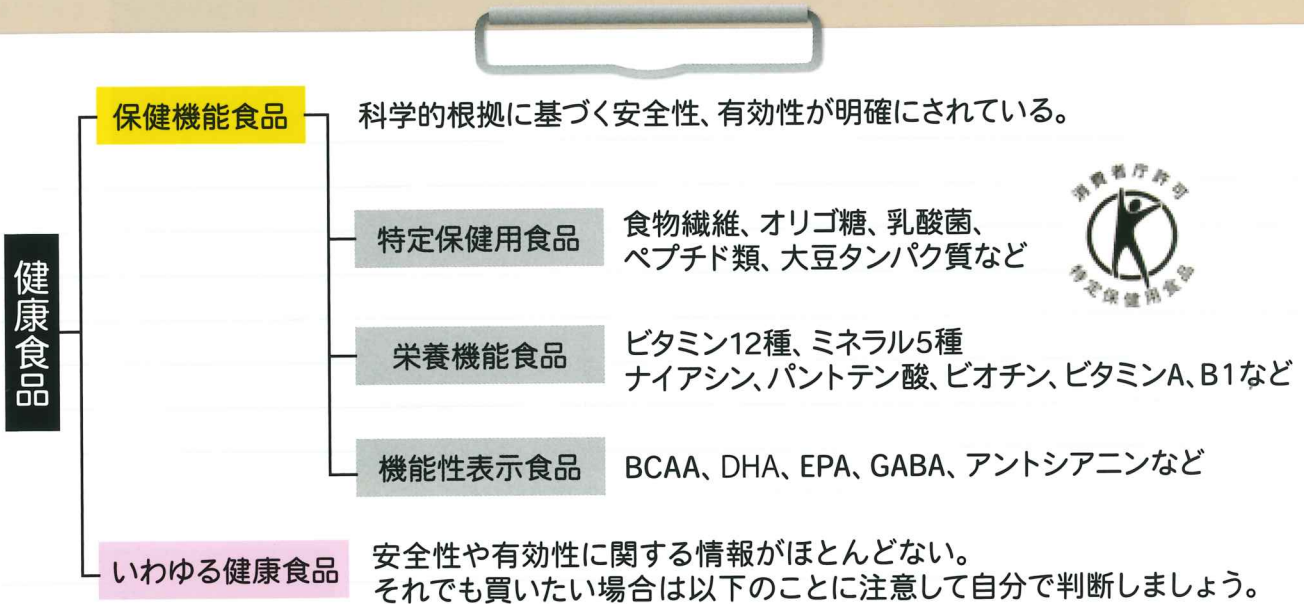


最後に抽選で豪華賞品をプレゼント



【今回のテーマ】 上手に付き合おう
高齢者の健康食品

テレビを見ていると、いろいろな健康食品のコマーシャルが流れてきます。また、健康食品により、体の痛みなどが良くなったといった体験談を聞くと心が動かされます。しかし、健康食品は薬と同じように効くわけではないということを自覚し上手に選択することが大切です。まず「健康食品」にはどのようなものがあるかを知りましょう。



選び方

- ◎ 成分名を見る：「〇〇抽出物」「△△エキス」では有効成分名が不明である。
- ◎ 含有量を見る：「量」の表示がなければ安全性や有効性が判断できない。
- ◎ 問合せ先を見る：製造業者・販売者・輸入者の表示は法律で定められている。
- ◎ 海外製品・個人輸入：「無承認無許可医薬品」は薬事法に違反する。

「健康食品」を利用するときの注意点



- ◇ バランスの良い食事を心がけ、その上で必要なものを選択する。
- ◇ 病気を治療するものでないことを認識する。
- ◇ 科学的根拠を確認する。
- ◇ 『特定保健用食品』『栄養機能食品』『機能性表示食品』のマークや表記を参考にする。
- ◇ 具合が悪くなった場合は、使用を中止し、医師の診察を受ける。

好転反応だから大丈夫

有名人も使用している...

天然・自然だから安心ですよ!



今が買い時ですよ!

病院の薬は毒

専門家の推薦...

ハマっています

「卓球・釣り・スキー」

住田 英司



私が今はまっていること、言い換えるといまだに懲りずに続けていることが3つあります。「卓球」「陸（おか）っぱりの釣り」「スキー」です。何故それらが残ったか、その理由は3つ。

- ① やり方次第であまりお金をかけずに楽しめる。
- ② ガチでやらなくてもそこそこできる。
- ③ 卓球は通年、釣りは晩春から秋、スキーは冬と季節ごとに楽しめる。

おススメポイントを順次。まずは卓球、用具が技術をカバーしてくれます。ラケットに貼るラバーがポイントになります。スピード重視のラバー、回転重視のラバー等自分に合ったものを表と裏に貼れば技術をカバーしてくれます。次に釣り、まずジグサビキ（餌を使わない釣り方）でアジを釣り、



そのアジを活餌にしてブリ・ヒラメ・オコゼ等々を泳がせ釣りで狙います。釣果は時によりますが、餌代は0円。これは安い。

最後はスキー、毎シーズン大自然のとてつもなく広く長い滑り台と格闘しています。滑るにつれて白銀の世界が刻々変わります。眼下に湖が見えたり、雲海が見えることもあります。体が動く間はこんなもんでいこうと思っています。

「富士山の写真撮影」

中西 六男



15年ほど前から家族旅行の際や単独で富士山を撮影しています。



富士吉田 浅間公園 4月



浅間公園 新倉山忠霊塔 5月



河口湖 大石公園 5月



河口湖 西川林道 11月

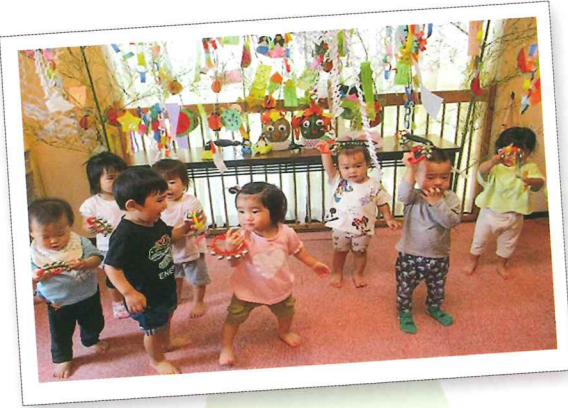


浅間公園 新倉山忠霊塔 11月

たんぽぽ保育園

元気いっぱい、笑顔いっぱい

七夕会での楽器遊び
リンリンリン♪



朝顔のシャボン玉
「先生がんばれ〜」



お人形さんを寝かせたり、お風呂に入れたり、洋服の洗濯までがんばってまーす



日岡山で
どんぐり
見つけたよ!



初めてのお芋掘り。
わーこれなんだ?



リュックを自分で背負って
姫路動物園にいきました



カメラ・ルポ



大濱海苔 海苔網の片づけ



トライやる 野菜の袋詰め



菊花展 菊の水やり



花火大会後の清掃作業



軽トラ市



めだかすくい



親睦ボウリング大会



身体の衰え度チェック



安全パトロール



氷丘まつり

お知らせ

配分金支払日

作業した月		振込みの日	
令和5年	1月分	令和5年	2月24日
	2月分		3月24日
	3月分		4月25日
	4月分		5月25日
	5月分		6月23日
	6月分		7月25日
	7月分		8月25日

※ 配分金支払の基礎は、会員の皆様が提出される就業報告です。就業報告書は、会員各自が責任をもって記入し、作業完了直後または、月初めのセンター3営業日までに本部事務所か神野事業所へご提出ください。(FAX可、郵送の場合は毎月3日消印有効)

入会説明会・入会受付日予定【神野事業所】

神野事業所で毎月 第2水曜日：入会説明会
第3水曜日：入会受付を行います

※ 予定は変更になることもありますので、予めご確認ください。
※ 加古川市内にお住まいの60歳以上で「健康で働く意欲」のある方を募集中。
※ 特に女性の方の入会を歓迎します。

頭の体操

【ヒント】
配布物をよく読んでみてね!

○部分を答えてご応募ください。正解者の中から抽選で10名様に粗品をプレゼント!【締め切り】2月28日
提出先は本部事務所まで(郵送・FAX可)

- ① 設立○周年記念式典が令和4年10月15日開催されました
- ② 記念式典第2部はトークソングライター そ○んじさん による音楽講演
- ③ シルバーふれあいフェスティバル2022 「め○かすくい」が神野事業所で開催されました
- ④ 2月○日 手作り味噌を楽しみませんか!
- ⑤ 定期就業相談会2月は○日と28日本部事務所まで 14:00~16:00 (予約優先20分程度)

「還流」80号 頭の体操 答え:①8 ②直 ③喜 ④災 ⑤26

■ 正解した 佐藤 道広様 他2名の方に記念品をお送りしました

加古川市へ 要望書提出

令和4年8月26日(金)
加古川市へ、更なる
支援を要望しました。



◆業務提携による会員割引のお知らせ◆

加古川市内の民間事業者様のご厚意で、会員証を提示すると割引等の特典を受けることができます。その一部をご紹介します。ほかの事業所もありますので、当センターホームページで閲覧してください。

◆株式会社SIC 石彩館 加古川店

会員証提示で墓石、墓装飾、
文字彫り10%割引

加古川市加古川町備後335番地
TEL.079-456-7800
営業時間/9:00~18:00
定休日/水曜日



◆はきやすい靴の店 ルッチ

会員証提示で店頭価格より
10%割引

加古川市加古川町寺家町370-1
TEL.079-424-8952
営業時間/9:30~18:00
定休日/木曜日



◆ピッツェリア アネッコ

会員証提示で5%割引

加古川市平岡町新在家3丁目
281番地アドニス211F-1
TEL.079-451-5393
営業時間/11:30~14:30
17:00~22:00
定休日/火曜日



◆昆布・佃煮にしひで 東加古川店

会員証提示で5%割引

加古川市平岡町山之上676-1
TEL.0120-570-357
営業時間/10:00~17:00
定休日/日・月曜日



編集 後記

新年おめでとうございます。シルバー人材センターも不惑の40代に入りました。私達の世代が元気で居れば、街は明るくなるに違いありません。これからも、夢と希望を持って、仕事や趣味に励んでいただける様、楽しい紙面づくりに努めてまいります。『まだまだ、やるぞ』の精神で、創立50年に向かって歩んで行きましょう。 広報委員