# シルバーまにわ

第66号
2022年（令和4年）
11月1日発行

新庄村：がいせん桜の秋（撮影者：小割順理さん（会員））

主な内容

普及啓発活動 ……P1
理事会報告・上半期実績等・求人 ……P2
女子会・講習会を開催しました ……P3
チャレンジシニア・技能講習会 ……P4
会員の広場 ……P5

# 10月はシルバー人材センター普及啓発月間です

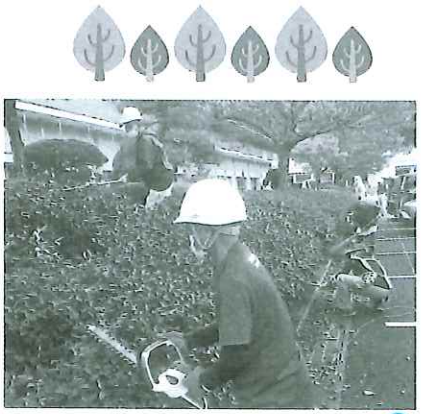
## 10月第3土曜日は「シルバーの日」です

シルバー人材センター事業の社会的意義・活動内容等を広く地域住民や関係する機関等に理解していただくとともに、高年齢者のセンターへの加入の働きかけ及び就業拡大に向け、普及啓発活動を実施しています。

### 落合支所
10/4　落合老人福祉センター周辺草刈等

### 蒜山支所
10/6　蒜山振興局周辺除草作業等

### 湯原支所　10/6　湯原温泉病院剪定・清掃作業等



その他の地域も支所毎に例年通り奉仕作業を実施しました。

勝山支所　10/13　三浦邸(椎木御殿)除草作業等
北房支所　10/15　北房旧庁舎・中央公民館の草刈・剪定
久世支所　10/20　旧遷喬小学校周辺の除草作業等

会員の皆さん、お疲れさまでした。

## 上半期実績について
令和4年4月～9月

請負契約
**78,343,279円**

派遣事業
**23,408,284円**

## 理事会を開催しました

令和4年9月28日(水)第4回理事会を開催しました。

報告事項
(1) 職務の執行状況報告について
(2) 予算執行状況について

議事
・第10号議案　会員入会の承認について
・第11号議案　配分金規約の一部改正について
・第12号議案　職員給与規程の一部改正について
・第13号議案　嘱託職員等給与規程の一部改正について

原案通り可決しました。

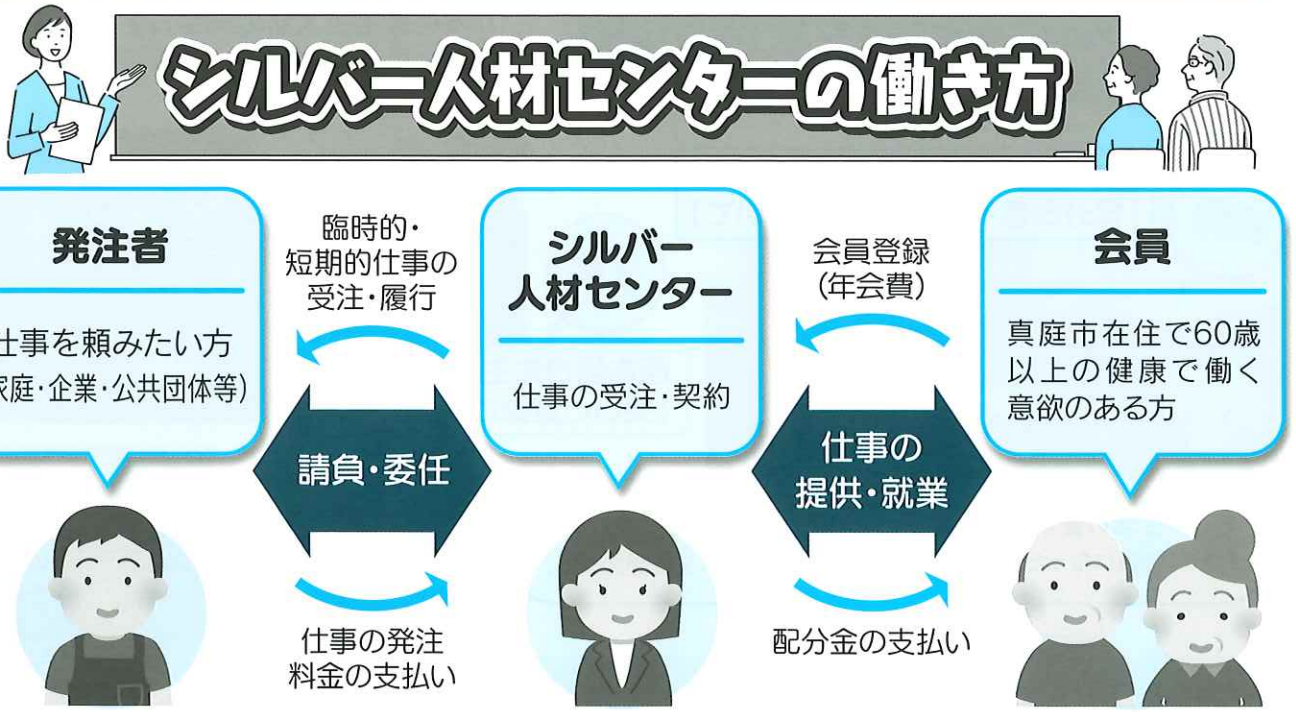
## 湯原支所より求人のお知らせ

湯原ふれあいセンターと湯原保健福祉センターの清掃業務をお願いできる方を探しています。
詳細は、真庭市シルバー人材センターのホームページに掲載しております。

https://webc.sjc.ne.jp/maniwasc/
公益社団法人　真庭市シルバー人材センター
検索 で検索してください。

お問い合わせ先　**真庭市シルバー人材センター湯原支所☎0867-45-0058**
(職員一人で対応しておりますので、不在の事もあります)

## シルバー人材センターの働き方




※臨時的・短期的な仕事とは、おおむね月10日程度以内か週20時間を超えない事を目安とする。
※仕事先で指揮命令が生じる場合等は、派遣業務となります。
※年会費(3000円)はシルバー保険の保険料等に充てられます。
詳細は、真庭市シルバー人材センターへお問い合わせください。(広報誌最終ページに各支所の案内掲載)

# 講習会を開催しました!

## ☆女子会☆(6月)

=女性会員とお友達(60歳以上)対象=

牛乳パックの小物入れと、炭の消臭飾りを作りました。

コロナ禍でマスク着用の女子会でしたが、目尻の下がった皆さんの笑顔は最高でした☆彡

## ☆交通安全講習☆(7月)

=65歳以上の会員対象=

自分の運転特性を知って交通安全意識を高めるよい機会となりました。

また、特殊詐欺についてもお話いただきました。

3月には落合地域で開催予定です。未受講の会員の皆さん、ぜひご参加ください!!

## ☆からだいきいき教室☆(8月)

=真庭市在住の60歳以上の方対象=

川崎医療福祉大学の先生方を講師に迎え、市内3か所で開催しました。講義と実技を交えて楽しく学びました

### 湯原

**脇本敏裕先生**
**【気分改善・認知症予防について】**

自分の生活の質を高めるために勉強になった。

### 北房

**西本哲也先生**
**【笑いと運動について】**

指導される先生方が親しみやすく笑顔になれる時間だった。

### 勝山

**石本恭子先生・中尾有子先生**
**【フレイル予防について】**

詳細はHPにも載っております。

**https://webc.sjc.ne.jp/maniwasc/**

**会員未登録の60歳以上のみなさん!!私たちと一緒に楽しいことを見つけませんか?**

対象者 真庭市在住 60歳以上

～チャレンジシニア2022～

協力：美作大学 生活科学部 食物学科

# 人生をおいしく 大学生から学ぶクッキング

現在、新型コロナウイルスの流行により**免疫力**が注目されています。
大学生が考えた『**免疫力を高める食事**（新型コロナウイルス感染予防のためお弁当を作ります）』で免疫力アップに役立つ食材を取り入れ、病気に負けない体をつくる食生活を始めませんか？
この機会に食生活の見直しをして、いきいきと毎日を過ごしましょう！

## 男性限定　食育講座　～男子、料理で健康貯金始めるぞ！！～

| 開催日 | 時　間 | 場　所 | 定員 |
|---|---|---|---|
| 令和4年12月19日（月） | 10:00 ～ 12:00 | 湯原保健福祉センター | 10名 |
| 令和4年12月21日（水） | 10:00 ～ 12:00 | 落合総合センター | 10名 |
| 令和4年12月23日（金） | 10:00 ～ 12:00 | 北房文化センター | 10名 |

## 女性限定　食育講座　～笑顔と健康で女子力アップ～

| 開催日 | 時　間 | 場　所 | 定員 |
|---|---|---|---|
| 令和4年12月19日（月） | 13:30 ～ 15:30 | 湯原保健福祉センター | 10名 |
| 令和4年12月21日（水） | 13:30 ～ 15:30 | 落合総合センター | 10名 |
| 令和4年12月23日（金） | 13:30 ～ 15:30 | 北房文化センター | 10名 |

◆参 加 費 … 500円
◆持 参 物 … マスク・エプロン・三角巾
◆講　　師 … 美作大学 生活科学部 食物学科生
◆申込期限 … 令和4年12月12日
※定員になり次第締め切りとなります。

お問い合わせ・お申し込み先　真庭市シルバー人材センター　電話：0867-52-4140
月～金（土日祝祭日を除く）9:00 ～ 17:00

## ☆真庭市内にて 技能講習会開催☆

8/26 ドローン講習会

先ずは座学

### 技能講習会は

岡山県シルバー人材センター連合会主催で、入会を希望する60歳以上の方を対象として実施しています。
今年度、真庭市で開催される講習は残すところ「楽して！ハウスクリーニング講習」（11/28開催）のみとなりました。

しっかり関連法令を学んだ後は、実際にドローンを飛ばしてみました。
初めての操縦やドローンの動きに驚きつつ楽しく実践できました。

大変良かった。
今後、仕事などに活かせたら良いと思う。

# 会員の広場

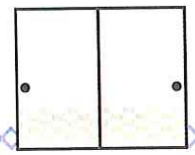
## 襖張替作業

**お客様宅から外してお預かりした**
**襖や障子を張り替えます。**

襖ごとに桟をまとめ、襖紙を張り替えた後、同じ組み合わせで元に戻します。襖を納める時も、元の位置に戻さないと入らなくなるので、間違えないようにする必要があります。

全体を通して、技術の必要な大変な作業です。

お客様からのお礼の言葉が励みになっています。



## 編集後記

### 『終活は、これからの「生き支度」』

終活カウンセラーの武藤頼胡（むとうよりこ）さんの記事に感銘を受けました。

武藤さんは終活を「人生の終わりを考えることで自分を見つめ、今をより良く、自分らしく生きる活動」と定義し、三つのステップを挙げています。

まずは過去を振り返る「人生の棚卸し」です。方法として、"ありがとう"と言いたい人をリストアップし、自分の人生をポジティブに振り返ります。

次に「生前整理」です。普段暮らしている住まいを片付けることで、自分の生き方、現在の状況を再確認します。

そうすることで今後の人生に向けた「生きる軸」が見えてくることがあると言われています。

また、「社会の中でさまざまな活動を行っている高齢者は、健康状態が良い」と実証されていて、家に閉じこもらず外に出ていくことも大切だと述べていました。

事務局長　稲田　隆司

**広報委員**

小割順理
濵子伸枝
山本幸恵
稲田隆司
池田知明
森木真由美
福島幸子


公益社団法人　真庭市シルバー人材センター

〒719-3143　岡山県真庭市下市瀬558－1
TEL(0867)52－4140　　FAX(0867)52－4080
mail: maniwasc@sjc.ne.jp　　HP https://webc.sjc.ne.jp/maniwasc/
受付時間　9:00～17:00　（土･日･祝祭日休み）

| 事務所 | 所在地 | 電話番号 |
|---|---|---|
| 本所･落合支所 | 719-3143　下市瀬558-1 | 0867-52-4140 |
| 久世･勝山支所 | 719-3201　久世2927-2 真庭市役所第2庁舎2階 | 0867-42-0121 |
| 湯原･美甘支所 | 717-0403　下湯原47 | 0867-45-0058 |
| 蒜山支所 | 717-0503　蒜山富山根154-1 | 0867-66-7151 |
| 北房支所 (月･水･金 9:00-12:00) | 716-1433　下呰部248 | 0866-52-3356 |

各支所では現地確認など不在のこともありますので、来所の際には事前にご連絡をお願いいたします。