

シルバー人材センター会員募集中 ～ 60才以上の皆さん、豊富な経験と知識を活かしてみませんか～



水戸シルバーだより

梅林

第81号



公益社団法人 水戸市シルバー人材センター

〒311-4143 茨城県水戸市大塚町1863-169

Tel : 029-303-7272 Fax : 029-303-7288 <https://webc.sjc.ne.jp/mito>



会員親睦旅行 成田山新勝寺

令和7年2月18日、5年ぶりとなる互助会主催の日帰り親睦旅行が実施されました。参加者は65名で、バス2台で出発しました。

常磐道へ圏央道を経由して、最初の立ち寄り場所は成田市の「さくらの山」です。広場に出ると、成田空港を望むことができ、離陸した飛行機が頭上を通過していきます。次々と飛行機が離着陸していく様子は迫力がありました。

お待ちかねの昼食は、うなぎの老舗「川豊別館」でいただきました。成田山参道にある本店も有名なお店です。ふわふわで柔らかいうなぎに、皆さん舌鼓をうち、あっという間に完食です。

そして、昼食後は、いよいよ「成田山新勝寺」へ。集合写真撮影の後、各々境内や参道を散策しました。



参加した会員からは「楽しかった。うなぎもとても美味しかった」「無理のない行程で、時間配分も良かった」「ひさしぶりに会った会員と話せてうれしかった」などの声が聞こえました。

7年度も日帰り親睦旅行を実施する予定ですので、ぜひ皆さんご参加ください。



さくらの山から飛行機を望む

目次

- 会員親睦旅行…………… 1
- 会員懇談会…………… 2
- 理事長役員研修会…………… 2
- シルボン又全国大会…………… 3
- 女性活躍推進交流会…………… 3
- フラワーアレンジメント講座…………… 3
- 水戸駅チラシ配布活動…………… 4
- 内原ふれあい祭り…………… 4
- 私の趣味・特技…………… 5
- 桜川水系クリーン作戦…………… 5
- シルバー寄席&抽選会…………… 5
- グラウンドゴルフクラブ…………… 6
- 編集後記…………… 6

会員懇談会

令和7年1月24日に千波市民センター、1月29日に内原市民センターの二つの会場で会員懇談会が開催され、それぞれ23名及び18名が参加しました。

懇談会の冒頭、加倉井理事長から「経費削減、デジタル化の進展に伴い、不便なこともありませんが、ご理解願いたい。自立、共働共助の理念の下に会員が中心になって社会参加、健康増進と地域福祉向上に寄与していきたい」旨の挨拶がありました。

その後、益子不二夫会員が講師となり、出席者と一緒になっ



会員懇談会の様子



皆で体操

て「シルバーリハビリ体操」を楽しみました。太田仁史先生考案の「いつでも、どこでも、ひとりでも」できる体操です。「介護予防や健康寿命を延ばしましょう。」の声かけがありました。

引き続き、事務局から事業実績、事故報告、講習会案内、交通安全、親睦旅行案内等の報告・説明がありました。

その後、出席者全員から自己紹介を兼ねて忌憚のない意見が述べられ、理事長始め、事務局から適切な回答があり、閉会となりました。

地区懇談会は、会員の皆様が顔を合わせる数少ない機会ですので、次回開催の際にはぜひ出席して頂ければと思いました。

県シ連主催 理事長・役員研修会

茨城県シルバー人材センター連合会（県シ連）主催による令和6年度理事長及び役員研修会が令和6年12月3日にセキショウ・ウエルビーイング福祉会館で開催され、当センターから役員8名が参加しました。

今回の研修では、県シ連の長山常務理事から県シルバーを取り巻く最近の動向として会員の減少について、また、全国シルバー人材センター事業協会の永野企画管理部長からシルバー事業の展望について、最後に労働政策研究・研修機構の森山研究員から高齢者を取り巻く労働市場の変化と展望についての講演がありました。

中でも永野部長の講演は、私にとつては目からウロコとなるよう



講演する永野部長

な内容でしたのでご紹介させていただきます。

この講演で、民間企業等での高齢者雇用対策によりシルバーに加入する会員の平均年齢は71歳になり、また、高齢化が進んでいるとのことでした。

これからのシルバー人材センターを考えると、会員は組織の基盤であり、安定した事業運営の根幹をなすことから、新規入会の促進や未就業会員に対する就業促進等により退会抑制の取組みを図り、会員数を増加させる必要があるとのことでした。

一方、保育所・放課後児童クラブへの派遣等次世代を支える事業、食品の移動販売等地域社会を支える事業、シルバー農園、観光ガイド等独自事業の展開などの新たな職域の開拓や魅力ある就業機会の確保が必要とのことでした。

この講演を通して、私たちのシルバー事業の運営を考える上で貴重な知識等を得ることができ、今後の活動の参考にしたいたいと思っております。

シルボンヌ全国大会
2024 in 埼玉

令和6年11月19日に、さいたま市大宮のソニックシティ大ホールにおいて、シルボンヌ全国大会2024が開催され、当センターから役職員2名が参加しました。

シルボンヌとは、シルバー人材センターで働く女性会員の愛称で、「シルバー(silver)」と「女性のお手伝い・親切・優れた」という意味を持つフランス語の「(bonne)」を合わせた造語で、埼玉県シルバー人材センター連合会発祥のことばです。今では、シルバー人材センター女性会員全国大会で使用されるようになりました。



シルバー人材センターの
マスコット・チエブクロー



片山議員あいさつ

来賓には、参議院議員で埼玉県出身の片山さつきさんが見えになり、シルバー人材センターの役割や期待すること、皆さんの元氣でご活躍いただきたい旨の挨拶をされました。

ステージイベントでは、講師にダンサー・ダンスクリエイター・ジェロントロジストのSAMさんを迎え、高齢化研究を対象としたジェロントロジリーについて講演。その後は「ダレデモダンス」と称し、TRFのヒット曲「Survival Dance」に合わせたダンスを踊ることに。SAMさんからゆっくり丁寧なダンスのレクチャーがあり、ひととおり教わった後は、

会場全員でフルコーラスを2回踊り、皆さん満足そうな表情でした。

その後、埼玉県内のシルバー人材センターの事例発表、フレイル予防体操、よさこい演舞など、盛りだくさんの内容でした。これからのシルバー人材センターにとって、女性会員の活躍は不可欠です。当センターでも女性委員会を中心に活動していきますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

女性活躍推進交流会

令和6年12月11日、ホテルレイクビュー水戸で女性活躍推進交流会が開催されました。

はじめに、女性会員の動向等について県シルバー人材センター連合会の長山優常務理事兼事務局長のお話、また、県内ブロック女性会員代表者から女性会員拡大のために実施してきたことや、取組みについて事例発表がありました。

次に、理学療法士・佐藤誠氏による健康推進と介護予防のた



めのお話がありました。健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のことです。そのためには、生活習慣の見直し改善が重要、また、理学療法などを用いて、健康増進と介護予防のためのロコトレ（健康寿命をのばす適切な運動）を毎日継続することが重要です。

ロコトレ、運動機能の障害を予防し、適切な運動で健康寿命をのばし、充実した社会参加のため、日頃の健康に気をつけ、地域社会の活性化につなげたいと思われました。

フラワー
アレンジメント講座

女性委員会主催で第2回フラワーアレンジメント講習会が開催されました。令和6年12月3日、今回も千波市民センターで、石井商店の石井美紀様を講師にお迎えして、お正月用リースを作成しました。前回同様、豊富な手作り用のキットを揃えていただき、思い思いの材料を手に取り、試行錯誤しながら良い作品が出来上がりました。

参加者が少なかったことが残念でしたが、先生の分かりやすい説明とお手伝いを受けなが



石井先生(前列左から3人目)と参加者の皆さん



制作されたお正月用リース

ら、今回もワイワイがやがやとおしゃべりしながら手を動かす作業は、とても脳の活性化に繋がったような気がしました。これから実施予定の女性委員会主催のイベントにご賛同いただき、皆様のご参加をお待ちしております。

水戸駅チラシ配布活動



チラシ配布参加者

毎年10月はシルバー人材センター普及啓発月間であり、これに合わせ10月1日に水戸駅でシルバー人材センターのPR用チラシ配布活動が行われました。南口広場に集合した役員及び職員は、南口と北口に分かれ、水戸駅を利用するシルバーエイジの方々を中心に、若い人にはご両親にお話しくださいと声掛けしてチラシの入った袋を配り、PR活動を行いました。最近はこのようなチラシを受け取ってくれる方が少なくなり、苦労しましたが、何とか一時間で配布が完了しました。

このチラシを見て、ひとりでも多くの方が会員になっただけのことを期待しています。



チラシを渡してご説明

★内原ふれあい祭り★

早朝打ち上げ花火が開催を知らせ、昨年11月3日9時30分内原ふれあい祭りが始まりました。

地元学校の吹奏楽部、金管バンド演奏が盛り上げ、農産物直売、試食等で、多数の来場者で賑わいました。手芸サークルも昨年に続いて参加しました。



内原まつり参加者

私の趣味・特技

〈家庭菜園〉
山本清明

私が家庭菜園を始めるきっかけは、生まれた子供に無農薬野菜を食べさせてあげたいと思ったことです。当時、住んでいた東海村から約17坪の市民農園を借りて周りの方々から教わりながら、野菜を作りました。中でも田舎に帰省した際に母から教わった言葉「いきなり野菜を作ろうと思うな、まず、良い土を作れ、雑草を生やすな」は今も鮮明に覚えています。

水戸に家を建てた際に庭をできるだけ広く取り、家と車庫を除いた庭をすべて畑にしました。また、大塚池の近くの山林を



家の庭に作った野菜畑

徐々に開拓し、果樹と野菜を栽培する場を確保しました。現在は、家の庭と大塚の合計120坪の畑で野菜を栽培しております。

家の庭にはすぐに収穫して食べられるホウレンソウ、小松菜などの葉物野菜やトマト、キュウリ、ナス、ピーマン等を作り、大塚は比較的手入れがいらぬサトイモ、ジャガイモ、大根、シヨウガなどの根菜類やトウモロコシ、枝豆などを栽培しています。

畑はかなり広いのですが、健康のために機械を使わず、スコップによる手作業で畑掘りをしていきますので、春先は大変忙しい日が続きます。

野菜のほかにも、家の庭にはミカン、ブルーベリー、ラズベリー、ブドウ等、また、大塚には4種類の柿、栗、ミカン等の果樹を栽培しております。これから、体が続



良く実ったミカン



車庫屋根下のブドウ

く限り、野菜・果物作りに精進していきたくと思っています。

桜川水系クリーン作戦



のぼり旗を掲げてセンターをPR

水戸市主催の桜川水系クリーン作戦が10月20日に開催され、国土交通省等の諸団体や一般市民の方々、総勢約250人が参加しました。当センターからも、役職員や一般会員37名



熱心にゴミを拾う会員

が参加しました。中にはご家族といっしょに参加した会員もおりました。
市長から感謝の挨拶をいただいた後に、割り当てられた美都里橋と芳流橋間の河川敷へ向かいました。しかしながら、歩道上にはほとんどゴミは落ちておらず、なかなかゴミ袋が大きくなりませんでした。河原まで下りると、法面にペットボトルや空き缶などが流れ着いており、たくさんのごみを拾うことができました。
道行く人たちからは「ご苦労様です」等の声をかけていただき、シルバークリアのボランティア活動をアピールできたかなと思えました。

シルバー寄席&抽選会



シルバー寄席を楽しむ会員

互助会主催による第2回シルバー寄席&大抽選会が、昨年12月15日内原市民センターで開催され、78名の方が参加しました。任天堂芸夢さんと万葉亭小太郎さんによる身近な題材の落語には、会場内は笑いで一杯になりました。とても素人落語家と



任天堂芸夢さん



万葉亭小太郎さん



用意された豪華な賞品

は思えない程です。漫談の流しのでっちゃんに加え、今年は昭和おみたまチンドンバンドの北浦ミミさんと川又寿一さんの3人による懐メロの唄に、観客は手拍子と歌で応え、盛り上がりました。その後行われたお楽しみ抽選会では豪華な賞品(新米5kg等)が用意されており、抽選のたびに会場の皆様は、一喜一憂し、最後まで楽しい時間を過ごしました。



流しのでっちゃんとおみたまチンドンバンド

サークル紹介
グラウンドゴルフ・クラブ



大会に参加した会員



表彰される会員

グラウンドゴルフは、ゴルフと違い専用のクラブ1本でボールを打ち、1ゲーム8ホールの合計打数でプレーします。サークルは、毎月第1・3土

曜日「いこいの村酒沼」で活動しています。年3回の大会・表彰式・食事を開催しています。会員14名、昨年12月7日の大会参加は8名でした。年会費1000円、プレー代600円、道具は借りられます。ぜひ体験してみませんか？

◆編集後記◆

先哲曰く、人の前に灯をともしれば、我が前明らかなるがごとし。

他人の為にと思つて行かう行為は、実は自分の前を明るくし、自分の身を助ける、良い行いは、必ず自分自身に返ってくる、というような意味です。

利己主義や自分ファーストの多い世の中で、自分が肝に命じている言葉です。

全く相反する言い方で、天に向かつて、つばをはく、という言葉も耳にしたことがあります。悪い行いもまた、必ず自分に返ってくるという言葉です。

寒風を越えて木々が芽吹き、動物たちが目を覚まし、万物が躍動する季節、進学や就職等で新しい出発をする人も多いこの時期、目標を立てるには良いチャンスです。
(川崎)