



11/19 埼玉県で開催されたシルボンヌ全国大会  
 に出席・ソーイング班が出展してきました！全国  
 各地からシルバー人材センターで活躍する女性達  
 (シルボンヌ)が集まる、年に一度の大会です。  
 今年はSAMさんとダンスを踊ったり、フレイル  
 予防体操のレクチャーがあったりとアクティブな  
 大会でした。全国のたくさんのシルボンヌさんた  
 ちに出会い、元気をたくさんもらいました！



## シルボンヌ全国大会 in 埼玉県ソニックシティ大ホール

クリスマスリースたくさん売れました!!



## 子ども食堂 ごえん

開催日：毎月第2土曜日 11:00~14:00  
 場所：西幡豆町ポートタウンミュウ内  
 食事処ごえん 15歳以下無料 16歳以上300円  
 12月の開催日  
 12/14(土)  
 事前のご予約をお願い  
 します。☎63-1026



(11月は、手羽入りおでん)



シルバー人材センターで  
 活躍する女性を『シルボ  
 ンヌ』と言います♪

※「シルボンヌ (Silbonne) は、(シルバー (silver)と  
 「ボンヌ (bonne) (フランス語で女性の「お手伝い」  
 「親切」「優れた」の意味) を合わせた造語です

## 健康な限り、ずっと!!

定年退職後、家にいても特に何もすることがな  
 くて不安に感じ、これではいけないとシルバー人  
 材センターの入会説明会に出かけ、早速入会をし  
 ました。❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️

あれから早いもので、17年が過ぎました。入会  
 当初は、介護施設、公共施設で清掃の仕事をして  
 いましたが、現在は、保健センターで3名の方と清掃  
 の仕事をしています。月曜日は全員で就業するの  
 で、一緒に食べるお弁当の時間は、会話もはずみ楽  
 しいひとときです。

また私は、家庭菜園で  
 野菜とお花を育てています。  
 害虫にやられたり、風で倒  
 れたりすることありますが、  
 綺麗に咲いた花を見たり、  
 野菜が収穫できることが、  
 とても楽しみです。育てた  
 花を保健センターのトイ  
 レに生けることもあり、「い  
 つもありがとう」と言っ  
 てもらえると、とてもうれ  
 しい気持ちになります。  
 そして週に一度、茶白山に  
 登って帰りにランチする  
 ことも私の楽しみです。



清掃作業従事会員 伊藤しとゑ