



自主・自立， 共働・共助

VOL
68

シルバーおおむら

2025
元旦号

シルバーに任せて安心
シルバーライフ

公益社団法人 大村市シルバー人材センター
長崎県大村市西三城町7-9

☎ 0957-52-5225

☎ 0957-54-6141



第1回(平成8年度)
大村ふるさと産品新作展
最優秀グランプリ 受賞
大村市長賞

第30回長崎県特産品新作展
奨励賞受賞

長崎県大村産

あじきの
磯仕立て

一度食べた人からのリピート率も高く、
クチコミで広がりを見せています。

ひじき麺

そば粉末使用！！

長崎県産のひじきと小麦粉を
練り合わせた麺で、ほのかな
磯の香りと、つるりとした
のどごしと食感が食欲をそそる、
身体に優しいヘルシー麺です。

年越しにどうぞ！



じげもんシリーズ第9弾

ひじき麺の開発

じげもんシリーズ第9弾 今回は、合資会社 荒木商会様に伺いました。

長崎県では、ひじきが漁獲高全国一位で品質も良好と認められながらブランド力では劣っていました。

平成6年から7年には1次産品から2次加工品をという機運が広まっており、当時研究会に参加していた長崎県工業技術センターから「ひじきを使って麺にする」というテーマをいただき、商品開発に取り組む事となりました。

〈P6へ続く〉荒木商会様HPより

表紙 じげもんシリーズ第9弾「荒木商会」	1 P	働く	7 P
理事長 大村市長 互助会長 新年の挨拶	2 P	趣味・利用者様の声	8 P
会員 新年の挨拶	3 P	趣味Ⅱ	9 P
互助会イベント・活動 クラブ紹介	4 P	研修・講習会	10 P
シルバー事業概要、事故発生状況	5 P	女性協議会の活躍	11 P
新会員・新班長になって じげもんシリーズ	6 P	お知らせ Smile to Smile 編集後記	12 P

2025 謹賀新年 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、日頃よりシルバー人材センターの事業運営に対し、市ご当局や市民の皆様方には格別なご理解ご支援を賜り、心よりお礼申し上げます。

さて、近年の少子高齢化に伴う定年制の延長や70歳までの雇用義務等々センターを取り巻く情勢は厳しいものとなっておりますが、会員皆様のご支援ご協力のもと頑張っている所存でございます。

本年4月からは国のデジタル化推進を受けIT普及のひとつとして、当センターでもスマホを活用したサービスを導入する予定です。お手持ちのスマホやPCで配分金明細やセンターからの様々な情報がみられるよう現在スマホ教室(登録会)を行っておりますので、まだ登録されておられない会員の方はふるってご参加ください。

また、フリーランス法施行に伴い4月より事業所との請負・委任契約において事務処理が一部変更されることとなりますが、就業される会員がより安心して働ける環境を整備するものとなりますのでご理解ご協力をお願いいたします。

今年もまだまだ厳しい状況になると存じますが、会員皆様と共に飛躍の年になりますよう、心から祈念申し上げ新年のご挨拶といたします。

西 正人 理事長

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに初春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。また、日頃から市政の推進につきまして、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

大村市シルバー人材センターにおかれましては、市民のニーズに応えながら、「自主・自立・共働・共助」の理念のもと、熱心に仕事に取り組んでおられますことに対して、心から敬意を表します。

また、昨年度は受注件数県内1位の実績を収められており、高齢者の就業機会の確保とともに、地域社会への貢献も果たされています。

引き続き、「～行きたい、働きたい、住み続けたい～しあわせ実感都市大村」を将来像として、魅力あるまちづくりを進めてまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びに、大村市シルバー人材センターの今後益々のご発展並びに会員皆様方のご健勝とご多幸を心から祈念し、新年の挨拶といたします。

園田 裕史 大村市長



会員の皆様、新年おめでとうございます。

昨年は、異常気象に災害も重なり、被害が全国各地で発生しました。

2025年は、巳年で、干支である「へび」は、「復活と再生(生命力)」の象徴といわれています。

昨年も10月20日健康福祉まつりに参加、バザー出品ご協力いただきありがとうございました。売上金43,540円を大村市に寄付しました。

血管年齢測定、歴史探訪、年忘れお楽しみ会も開催しました。新年も、2月16日(日)日帰り旅行、3月G・G大会をお楽しみの一助となればと予定しております。

今年も、しっかり体調管理を行い、新たななるチャレンジに挑んでほしく、併せて会員皆様の健康と安全就業、無事故を願うものです。

円能寺 孝二郎 互助会会長



今年も元気で シルバーライフ！ 令和7年

謹んで新年をお祝い申し上げます。会員の皆様から、今年の抱負や目標等を伺いました。今年も会員の皆様の健康とご多幸をお祈り申し上げます（広報部一同）



私は定年退職して、すぐシルバー会員になり、班長を引き受けて11年になります。

主な仕事は農作業全般、剪定や草刈など多岐にわたり、楽しみながら頑張っています。

今年の抱負は、知り合いの農家などへ声掛けして（営業？）仕事を増やし、シルバーの発展に貢献するのもいいかなと思っています。

小玉 和吉（鈴田地区）



おめでとうございます。60の手習いで講習会に参加したことをきっかけにパソコン事業部PCラボにお世話になって10年になります。教室の生徒さんに交じってお世話をしながら楽しくパソコンいじりをしていきますが、一歩進んで立ち止まり二歩進んで振り返りの毎日です。

昨今スマホ講座の依頼が多く、多様な機種が多さに戸惑いつつ必死で先生方についてスマイルトゥスマイル等の勉強もしています。

『今年は大村を飛び出し、身体が動けるうちに少しでもいろんな意味で広い世界を見る。』を目標に先ずは足腰の強化!! 努力しないと・・・

本村 幸江（西大村地区）



シルバー会員になって今年で早いもので16年目になります。

今まで、向陽高校のスクーリングの補助、義太夫会館の管理、市民病院の清掃等の仕事をしてきました。現在は、伊勢町公園の清掃を定期的実施しております。

趣味として「家庭菜園」をやっています。また、友人たちと温泉旅行に出かけて楽しんでおります。今年も続けて行く予定です。

健康の秘訣は「歩くこと」今でも1時間程度は歩いております。今年の抱負としては、まず「健康第一」で元気に仕事が出来ればと思っています。

今年も皆様にとって良き一年でありますように。

東 賢一郎（萱瀬地区）



入会のきっかけは、登山が好きで互助会に登山部があることで会員になりました。今年で会員歴9年になります。去年は「山の会」で近くの山々に連れて行って頂きました。初心者の私にとって登山出来た達成感。そして、山々の四季の草花や空気感に触れた喜びでした。

また、7月に、友人家族と長野県駒ヶ岳と白馬山荘一泊登山を計画し出かけてまいりました。途中、難所もありましたが、山頂から見る南アルプスの眺めや、山荘の赤い屋根を見た時の安堵感は、これまで味わったことのない感動でした。

さて、令和7年は、どのような感動が待っているのか、これまでに一度も味わったことのない・体験した事の無い仕事、趣味、ボランティア、社会奉仕、すべてにおいて今、自分にできることを模索中です。

一瀬 享子（福重地区）



シルバーに勤めて早12年。当時高校生だった子供達も巣立ち、これからは自分の事をと会員のAさんに紹介していただき、念願の書道教室に通い始めました。今年は腕を上げるべく、まず形からと入手した熊野筆を手に稽古に励みたいとおもいます。

仕事においても、会員の皆さんのサポートにしっかり取り組みたいと思っていますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

山室 智恵美（事務局）



互 助 会 の イ ベ ン ト

健康福祉まつり

大人気商品は、タオル類、またたくまに完売!!

令和6年10月20日(日)、健康・福祉まつり(バザー出店)がシーハット会場で開かれました。互助会では、8時30分から会員の皆様から寄せられた品々を陳列、展示等、手際よく準備をしました。販売開始は10時からでしたが、時間前というのに早くから品定めに来られるお客様もいました。

10時開始早々たくさんのお客様が来店され、特に、タオル製品等が一番人気があり、瞬く間に売り切れ、高額に値付けした「ゴルフクラブ」「釣り竿」もあっという間に売れました。

売上は43,540円もあり、大村市福祉関連の部署に寄付しました。

たくさんの商品等を出店、協力いただいた会員の皆様に、感謝申し上げます。ありがとうございました。



バザーの様子



大村市に贈呈

年忘れお楽しみ会

19組の熱演に大きな拍手

令和6年12月1日(日)「年忘れお楽しみ会」が、中地区公民館大会議室で開催されました。約70名の参加があり、カラオケ、踊り、ギター弾き語り、二胡演奏、演芸等を参加会員皆様に楽しむことができました。その後、空くじなしのお楽しみ抽選会です。賞品名、氏名が呼ばれるたびに歓声があがり盛り上がりました。

最後に「いつでも夢を」をみんなで歌いました。帰り出口にて弁当が配られ12時過ぎには、帰路につくことができました。これからも会員皆様方の数多くの出演参加をお待ちしております。



楽しく踊る
スマイルの会の皆さん



ギター弾き語りで
盛り上げ



童謡をハモる
少女合唱団



会場を沸かせた
マツケンサンバ

クラブ紹介 スマイルの会

私たちスマイルの会は「サポート虹の会」から、名前を変えて活動を続けています。

今年度は7月に「おおむら女性の明日を創る会」の永山議員、入江議員に来ていただき、膝を交えてお話をさせていただきました。

10月のレクレーションでは会員の森さんが、世界の国旗あてクイズで私たちの堅くなった脳をほぐしてくれました。心も体も元気になるスマイルの会です。

会員募集中です。



女性議員との懇談会

会長 井上 まや子

令和6年度事業概要

令和6年度事業概要

事務局長 松本 裕幸

今年の夏も記録的な猛暑となりましたが、会員の皆様のご努力により順調に進んでいます。

I 事業実績推移

4～10月の契約状況は

- ・請負・委任業務は1億8,251万円、対前年度615万円(+3.5%)の増で過去最高額です。
- ・派遣事業は4,881万円で、対前年度386万円(△7.3%)の減です。
- ・合計額は2億3,132万円で、対前年度228万円(+1.0%)の増で、ほぼ計画通りに推移しています。



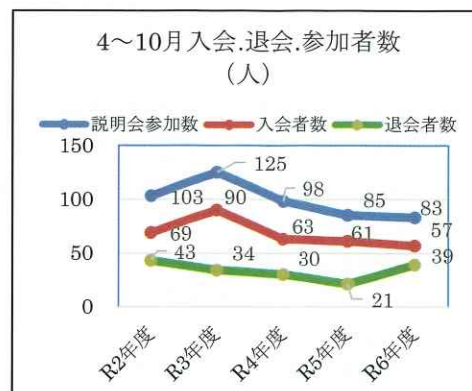
	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	増減(対前年)	増減率
請負・委任	15,201	15,887	16,795	17,637	18,251	614	3.5%
派遣	5,309	6,424	6,269	5,267	4,881	△ 386	-7.3%
合計	20,510	22,311	23,064	22,904	23,132	228	1.0%

II 会員数推移

4～10月 会員の状況

- ・4月～10月の入会者数は57人、退会者数は39人で、10月末時点での会員数は755人と、4月以降18人の増となっていますが、前年同時期(784人)と比較すると29人の減となっています。
- ・入会説明会への参加者は93人と過去に比較してもかなり減少している状況です。

☆入会説明会への参加者が少なくなっています。会員の皆様のお声掛けが最も効果がありますので、一人でも多くお声掛けをお願いします。



	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	増減(R5-R4)
説明会参加数	103	125	98	85	83	△ 2
入会者数	69	90	63	61	57	△ 4
退会者数	43	34	30	21	39	18
10/30会員数	783	787	787	784	755	△ 29
年度末会員数	731	754	744	737		

III 事故発生状況

なれるほど 初心にかえれ その仕事

今年度も作業中の事故が多発しています。

4月からの事故発生状況は、傷害事故が7件、物損事故が8件の計15件発生しています。

作業種別では除草・草刈り作業が最も多く、草刈機で石を跳ね住宅の窓ガラスを破損したものが3件、除草作業中に側溝に転落して入院した事例等がありました。慣れた現場であっても気を抜かず、周囲への注意を怠らぬようにお願いします。



破損した窓ガラス

新班長になって

鈴田地区の班長を任されて3年目になります。

広報誌の配布が主な仕事ですが、担当の会員数24名の私の地区は道幅の狭い坂道が多いので原付バイクで届けています。始めの頃は地図とスマホのグーグルマップを頼りに家探しに戸惑いましたが、今ではツーリング感覚で走っています。悩みは何軒かのワンちゃんに吠えられ、いつもビビっていることです。番犬としてはとても優秀だと思うのですが、自分が不審者ではないことを何とかアピールできないものかと思案中です。

話は変わりますが、私は長年勤めていた大阪の会社を57才で早期退職し、生まれ故郷の長崎にUターンしてきました。その後8年間ほど市役所の宿泊業務に携わり、市民に係る市役所の仕事を側面からみることで色々勉強になりました。

若い頃から釣りが好きで、特にキス釣りにハマって50年近くになります。これまで対馬、五島、甕島、隠岐の島などの離島や県内だけでも百か所以上のポイントをつり歩いてきました。巨ギスと言われる30センチオーバーも2匹釣れましたが、年々環境の変化で近頃は大型が釣れなくなりつつあります。これまでのサイズを超えるキスを釣るのが目標ですが、それが魅力的な釣り場の多い長崎にUターンしてきた理由の一つでもあります。



鈴田地区班長 山口 保司

会員になりました

この度、縁あって会員となり3ヶ月、現在、設備保守関係に勤務しています。

入会のきっかけは前の職場を退職し、新たな仕事に挑戦しようと模索。

自分に出来る仕事は何?何が出来る?と自問している時妻から「シルバー人材センターの石崎さんに相談してみたら?」の一言、「そうだ、あそこには山口さん、それと先輩の中村さんもいたね、相談してみようか」

翌日電話すると「状況は分かりました、明日説明会がありますから話だけでも聞いてみたらどうですか」と親切に対応してもらい早速参加し現在の職場を紹介していただきました。

職場では分電盤がズラリと並び Ph…脱窒…キレート原水…etc、馴染みない名称のスイッチが多数。『訳わからん!』と困惑する日々でしたが日を重ねる度に少しずつ理解し今は自分を高められる職場に満足しています。

今後もお世話いただいた同センターの皆様感謝するとともに会社に少しでも貢献出来るように努力を重ね一会員として恥じないよう勤務しようと思えます。

大村B地区 税所 英之(さいしょ ひでよし)



じげもんシリーズ第9弾 合資会社荒木商会

当初は、ひじきは麺にすると真っ黒くなるのではと心配していましたが、意外にも作ってみるとまるでそばの様な麺になりました。粉末化と量産化には苦労したり、遠赤外線を利用して麺の質の改善に成功し、ついにひじきの2次加工品として麺の商品化に成功しました

ひじき麺について

ひじきの成分はカルシウムや鉄分、ミネラルや繊維質が豊富で栄養価に優れています。

特徴として磯の香りのする、モチモチ感とつるつとしたのど越しの良い麺です。そば粉を使用していないため、そばアレルギーの人にも好評です。

代表者より

ひじき麺をきっかけに、会話が生まれ笑顔になってくれればと語る荒木社長今までの商品を改善していき、バージョンアップさせることを常に考えているそうです



荒木 純司社長



働く1

働く仲間の職場を訪問し、働く姿を撮らせてもらいました。今回載せられなかった職場も、次号には登場します。敬称略で失礼します。



みさかえの園 針尾 ヤス子



「列」国民選挙

期日

選挙事務 鳩本 喜代人



選挙事務 迎 ヨシノ



シャクナゲ園 渡辺 省三



シャクナゲ園 久保田 秋雄



公園管理 坂本 福典



みさかえの園 太田 菊美



シャクナゲ園 坂本 一義



郡コミセン 鹿取 和生



コミセン 中村 照美



野岳公園 出口 義則



郡コミセン 今里 忍



墓地清掃 松江 雅俊 川崎 義和



みかん収穫 下川 宜義



剪定作業 米倉 充俊

自主事業 市立病院で 理髪を

自宅隣に理容室を構えて30年が過ぎました。地元の皆様にもご利用いただき、また市民病院での仕事もとても楽しみです。

夫婦で9反のコメ作りもしていて、とても忙しいですが、週一回はお休まして、自分の時間を作っています。

今、2年前から始めたクラシックギターにはまっています。 **針山 ヨシエ**



シルバーの独自事業である市民病院内の「理髪店」を、前任者から引き継いで10年過ぎたとおっしゃる針山さん…、月2回の営業で完全予約制だそうです。

お客様から、「頭も気持ちもスッキリになったよ」と言っていたくと疲れも吹きとぶそうです

取材 吉田

利用者様の声 シルバーさんは友達

我が家とシルバーさんの出会いは、10数年前になります。夫が健在の頃はよく、剪定をお願いしておりました。

この頃は、庭の草取りや花植え、掃除などお世話になっております。重い物の移動は、男性の方も手伝ってくださいます。

私も年をかさね、足腰が弱くなりましたが、窓越しに、四季折々の花を愛でるのが何よりも楽しみです。今ではシルバーさんの利用者ではなく、友達のような気がします。



中山 昭子様

趣味を楽しむ

孫も体操が得意

私は、体を動かすのが大好きです。仕事が終わるとすぐ、運動に出掛けます。友人たちは「仕事も目一杯して疲れんねー」と心配してくれますが、好きな事なので感じません。

今、「健康体操クラブ」「ボウリング」「バウンドテニス」を楽しんでいます。走る事も好きなので、子どもの頃、運動会はいつも一等でした。兄たちも、スポーツが得意で、多分父親譲りだと思います。孫息子は、体操が好きで、内村航平さんの教室に通っています。

先日、能登地方支援のチャリティー大会があり、応援に行きました。

代々受け継がれる血筋を思うと、心が暖まる気がします。

これからも孫の成長を楽しみながら趣味と仕事を頑張りたいです。

大村A地区 本澤 成子



菊つくりを楽しむ

皆さんこんにちは！私の趣味と言われても、皆様のようにこれと言って秀でる物は無いし！私が好きでやっていることは、家庭菜園とゴルフ・グラウンドゴルフそれに家の周辺と公民館等の花の植え付けかなと思います。シルバー人材センターでは、ゴルフ・ボウリング大会では優勝無し、グラウンドゴルフ大会では2回優勝！！毎年の慰労会・ボランティア活動にも参加して楽しんでいます。

今回の写真は菊の作品ですが、家の周辺・公民館・昊天宮・第4施設大隊及び介護施設等への献花です。各季節等の花で人と人との結びつき及び地域の繋がり維持が大事と思い10年以上続けています。

家の周辺の花等を見て、おばあちゃん達そして、近くに三つの保育園があり上原口公園に遊びに来ますが、先生・私達の話で花の種類・色あてを楽しげに話している姿を見ると、継続していて良かったな思います。

今後も地域の皆様方とコミュニケーションを取りながら続けていきたいと思っています。

竹松・萱瀬地区 原口 進



今年も特大門松で市役所玄関を飾る

毎年シルバーでは大村市役所と大村競艇場の玄関に、特大門松を飾り付けています。

松・ナンテンなどの天然素材の収集が困難になり、一般の販売は取りやめています。門松づくりのノウハウは伝承し、皆さんで力を合わせていいものを作っていこうと考えています。



寒い中、門松作りに動んでいます



R5年門松贈呈式

趣味Ⅱ

水彩画を楽しむ

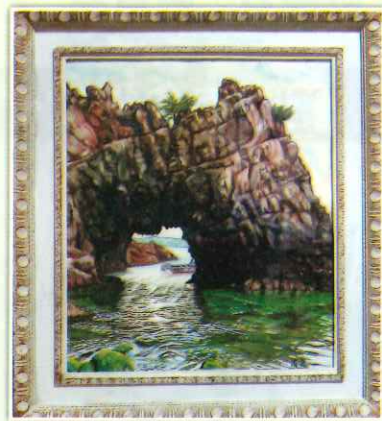
屋外でやる畑作業やスポーツのほかに、室内でできる趣味を持ちたいとかねてより考えていました。

その趣味とは「絵画」です。

以前から手持ちの色鉛筆で小さな生物を描いていたのですが、2年前から本格的に水彩画を習い始めました。1枚の用紙のハイカラは今でも描くことの難しさに苦労しています。良い仲間にも巡り合えて、切磋琢磨しながら頑張っています。

絵の場所は、諫早市飯盛町の市名勝に指定されている「池下の牛の鼻ぐり」です。千々石断層が最後に海に落ち込み、波に侵食された空洞が見事です。結の浜海水浴場の近くですが足場が悪く訪ねる人はほとんどいません。

大村A地区 松尾 清氣



やまぐちシルボンヌフェスティバルに参加して

11月25日、山口県で行われた「やまぐちシルボンヌフェスティバル」に参加してきました。「シルボンヌ」とは、(シルバー)と、フランス語で女性のお手伝い、親切、優れたと言う意味の(ボンヌ)をあわせた造語で、シルバー人材センターの女性会員の呼び名だという事を初めて知りました。

フェスティバルの第1部は、安藤和津氏の「～明日を素敵に生きるには～」の講演で、認知症のお母さんの12年に亘る介護、ご自身がうつ病になられた事等、経験に基づき、言葉のかけ方一つで心が冷たくなったり暖かくなったりする等のお話でした。

第2部は、パネルディスカッションで、「シルボンヌとして働く喜び」と題して5名の方のシルバーへの入会理由や経験などディスカッションがなされました。

私たちは、大村市と書かれたシルバーのベストを着用して参加したのですが「大村ってどこにあるのですか？」等、声をかけられました。

参加者 江崎、森、吉田



会場の様子

安全パトロール



令和6年11月20日9時スタートで事務所から石崎職員・安全対策委員から 瀧 正利・岩永 功の3名に広報担当川崎が同行し、現地のパトロールへ出発した。

西部町のミカン収穫作業、玖島の除草作業、水田町の除草作業及び剪定作業、三城町の剪定作業の5か所をパトロールをしました。

1か所は、作業が完了していましたが4か所の作業現場で安全対策委員が安全第一で作業するように指導をされていました。

広報担当 川崎 義和

ボランティア 2題



大村公園のボランティア大清掃に参加の皆さん



森園公園のボランティア大清掃に参加の皆さん

健康エクササイズ教室（その3）

テーマ

健康の軸＝骨盤底筋群をさらに深く知る



大村市シルバー人材センター女性協議会が主催して、中高年女性を対象とした「健康エクササイズ教室」が、昨年11月5日から4回開催されました。「健康の軸＝骨盤底筋群をさらに深く知る！」テーマのもと会員及び会員外から25名が参加。講師として今回も柔道整復師・健康運動指導士の池田寿栄先生にお願いしました。「骨盤底筋の基礎知識と、より詳しい知識の習得、色々なトレーニング法」を楽しいダンス形式を取り入れながらの健康教室でした。参加者からは「健康な身体を維持するには骨盤底筋群の大切さを痛感した」との声がありました。

健康エクササイズ教室の講評

池田 寿栄（柔道整復師・健康運動指導士）



中高年になると、どんどん発揮するのが難しくなる体幹力！だいぶ注目されるようになってまいりましたが、この体幹力こそが関節を守る”力”なのです。

その中でも体幹力発源のスイッチとなるのが骨盤底筋なのです。特に女性は、ホルモンの影響を受けやすく、筋力にもおよびます。いち早く、骨盤底筋の重要性に気づき、トレーニングを開始、継続するのが人生そのものにかかってきます。

このような課題に耳を傾けていただき、数々のご質問をして下さったり、これからの大きな力となりました。とても嬉しく感謝いたします。



東彼杵町でスマホ講座

PCラボ（自主事業）が地域住民へ指導



昨年8月から9月にかけて東彼杵町の依頼による「スマホ講座」が開催され、講師として当シルバー人材センター自主事業のPCラボが担当されました。

東彼杵町内の浦公民館、橋の詰公民館、東宿公民館の3か所を会場に5回（合計15回）に分けて講座開催。

受講者は地域の住民、延べ110名で、PCラボからは毎回5～6名が担当しました。「こんな機能があるとは知らなかった」「おばあちゃん、スマホ使える。すごい！と孫から言われた」など大好評だったそうです。もう次年度の予約も依頼が来ています。

PCラボの皆さんお疲れ様でした。



防災エコクッキング教室

防災食作りや災害から命を守る日頃の備えを学ぼう！

- ◆とき：令和7年2月25日(火)AM9:30～11:30
- ◆ところ：中地区公民館 料理講座
- ◆対象：55歳以上(男女問わず 定員30名)
- ◆講師：松本由利先生(県環境アドバイザー)

詳細は、同梱のチラシにてお知らせしています

研修会のご案内



女性会員の活動 I

「シルボンヌ全国大会 2024 in 埼玉」に参加して

11月19日「シルボンヌ全国大会」が埼玉県大宮市で開催されました。会場には全国から550人のシルボンヌ会員が集結しました。

会場入り口には所狭しと、会員の手作りブースが設置され展示、販売で賑わっていました。

今大会の講演は、「SAM といっしょに踊って学ぼう」と題して講師が SAM 氏とあって、ハガキを手にした一般市民の参加も多くありました。(先着順で500名とのこと)

大会委員長の宇田秀子氏の挨拶で始まり、全国に約24万人の女性会員がいて、シニア世代が目標をもって前向きに生きる大事な秘訣を持っていると言われました。

引き続き、片山さつき参議院議員(シルバー人材センター活性化議員連盟)と埼玉県産業労働部雇用労働局長の久保佳代子氏より来賓祝辞がありました。

SAM 氏の講演のテーマは「ダレデモダンス～ SAM と踊って学ぶジェロントロジー」。SAM 氏直々にダンス(?)の指導を受け、会場は熱気に包まれ楽しい時間が過ぎました。SAM 氏は「健康寿命を延ばす体操」を目指す活動を行っていて、老化することをいかにポジティブにして、楽しく老化するか、自分の体を自分で動かし免疫力を高めることで回復力を早め、寝たきりにしないことが秘訣である。筋肉は裏切らない、早すぎることも、遅すぎることもなく、やるだけ効果はある。

ジェロントロジー学科通信教育課程を修了して資格を取り、「一般社団法人ダレデモダンス」を設立し代表理事に就任した SAM 氏だからこそ説得力のある話を聞くことができました。

事例発表は3地区から活動報告がありました。なかでも秩父市の仲間による「笑いヨガ」で会場いっぱい笑いに包まれました。

フィナーレは草加市の皆さんによる「よさこい」の踊りで本大会が終了しました。



女性協議会会長 角田 房江

女性の活躍で広がるシルバーの可能性

① 昨年7月30日、長与・時津シルバー人材センター女性の会「さくら咲楽」の皆さんを、ポートレース大村の大会議室にお迎えし講演会を開催し交流を深めました。

講演会のテーマは、「女性の活躍で広がるシルバーの可能性」です。

女性会員のみでなく、男性会員も受講されました。

毎回、「さくら咲楽」の活動を紹介したシルバーの広報誌「にしそのぎ」を長与・時津町の全世帯に配布されているそうです。

② 昨年11月5日～26日(毎週火曜日、全4回)、健康エクササイズ教室「健康の軸＝骨盤底筋群をさらに深く知る！」を開催しました。女性にとって最も重要な骨盤底筋の為の体操やダンスを池田寿栄先生のユニークで楽しいご指導により大盛況の内に終了しました。

浜口 美紀



「長与時津シルバーセンター(さくら咲楽)」との交流集会

「長崎県発明くふう展」で最優秀賞を受賞

卓球練習場で練習後のピンポン球を、しゃがまないで複数個を同時に回収するものです。①少しでも早く片付けられないか ②腰をかがめないで ③子供でも楽しく拾える、そんなものはないかと、ずーっと考えていました。

この度、皆さんの協力を得て写真のような器具を考案し「第72回長崎県発明くふう展」で最優秀賞(県知事賞)を受賞いたしました。

大村B地区 尾寄 君代



大村市シルバー人材センター（以下 SC）ではスマホやパソコン（以下 PC）を利用した就業紹介や配分金のお知らせなどのデジタル化を進めています。ペーパーレスや郵送代の代替えによる経費の節約、連絡の迅速化などのメリットがあります。従って、青い封筒で送っていた「配分金明細」は不要となります。本実施は、R7 年度からスタートの予定です。

SC では皆さんのスマホや PC に「Smile to Smile」というアプリをダウンロードして、インストールする作業を全会員を対象として 11 月から実施しています。詳細については、10 月に配布した、SC からの便りに掲載しています。講習を受けて、来るべきデジタル時代に強くなりましょう。



スマホの画面

1月からもスマホ講習会を実施します

「Smile to Smile」＜スマイルトゥスマイル＞ アプリインストールやシルバー業務の実用化のためのスマホ講習会を実施しています。毎週 火・水・木 の午前中 会員の全員を対象にした大切な講習会です、まだの方は早めに受講してください。（30分程度）

地区別班長会議のお知らせ

協議内容： 地域ボランティア活動 センター事業の課題などについて

地区名	日程	時間	会議場所
西大村 A・B	1月21日(火)	09:30～11:00	シルバー会議室
竹松・萱瀬	1月22日(水)	09:30～11:00	郡地区コミセン 第4会議室
三浦・鈴田	1月24日(金)	09:30～11:00	鈴田出張所 1階会議室
松原・福重	1月29日(水)	09:30～11:00	松原出張所 1階会議室
大村 A・B	1月31日(金)	09:30～11:00	シルバー会議室

今後の講習会予定

- * 2月25日(火) 防災エコクッキング教室
- * 2月12日(水)・13日(木)(2日間) 剪定技能講習会(初心者向け)
- * 3月～4月 地域ボランティア活動
- * 随時 接遇研修会(派遣会員向け)

互助会のイベント予定

- ・ 2月16日(日) 親睦旅行(日帰り温泉ツアー)
- ・ 3月 9日(日) グラウンドゴルフ大会

出初式で混雑します

1月8日(水) 大村市消防出初式で、行進や一斉放水などの行事があるため、午前中から 14 時まで車の乗り入れはできませんので、ご了承ください。

地区別 地域別 ボランティア清掃活動

3月～4月 大村地区、西大村地区、竹松地区、松原・福重、萱瀬地区、三浦・鈴田地区ごとに実施します

編集後記

▼蛇(じゃ)は、脱皮を繰返すことから新しいことに挑戦、成長と言われる、昨年3月、古希を迎えた私も、巳年にあやかっただけで常にならなければならない。

角田

▼最近、葉書を友人からももらった。私の体調を気遣う文章が手書きされていた。わざわざハガキを買って、自筆してポストに投函する。手間ひまかかったことだろう。思わず胸が熱くなった。今やスマホで簡単にメールやりとりができるが、たまには相手に寄り添いながら葉書を相手に届けてほしい。相手にもきつと喜ばれるよ。

武藤

▼「春風に帽子とられて杖で追う」今年のシルバー川柳の特賞です。今年「ヒジキ麵」で年越しします。私的には今年が災難の年でした。さて、来年は良い年になっしてほしいものです。

今吉