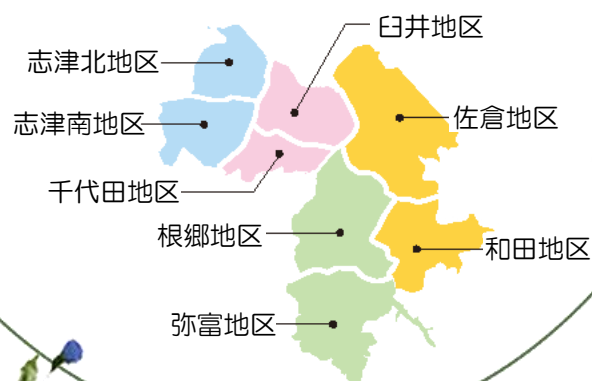


ハローシニア佐倉

2026年7月「地区研修会」特集号

- 千代田・臼井地区「地区研修会」：Pages 1-3
- 根郷・弥富地区「地区研修会」：Page 4
- 佐倉・和田地区「地区研修会」：Page 5
- 志津北・南地区合同「地区研修会」：Page 6



公益社団法人

佐倉市シルバー人材センター

〒285-0025 千葉県佐倉市鎗木町198番地2
レインボープラザ佐倉 2F

電話：043-486-5482(代) FAX：043-486-5419

メールアドレス sjcwork@sakura-sjc.or.jp

ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/sakura-new>



千代田・臼井地区「地区研修会」を実施しました。

令和8年5月15日（金）、臼井公民館にて地区研修会を実施し、48名の会員さまにご参加いただき、盛会のうちに終了しました（昨年比117.1%）。

会場は「誰もが分かる公共施設が良い」との過去の反省を踏まえ、広さ・駐車場・場所の認知度を総合的に判断して選定しました。なお、臼井公民館では48名が収容限界であり、地区内にこれ以上広い公共施設がないため、来年度の新体制では運営方法の見直しが必要となります。

◆開会・役員紹介

研修会は13時30分に開会。山崎 博己 地区長、新保 暉 代表理事会長の挨拶に続き、SSJC役員、新旧地区役員、班長を紹介しました。

◆第1部：特殊詐欺の実態を学ぶ講座

徳野 廣一 副地区長より、近年増加している高齢者特殊詐欺についての講座が行われました。実際に警察が押収した電話音声を再生し、・家族構成を巧妙に聞き出す手口・公的機関を名乗る偽装トークなど、リアルな詐欺のやり取りを体験的に学びました。特に印象的だったのは、被害者の9割以上が「自分は騙されない」と思っていたというショッキングな事実で、参加者は皆、真剣な表情で耳を傾け、非常にタイムリーな内容となりました。

特殊詐欺の認識状況 (佐倉警察署公開 2025年1月～12月)

	発生件数		被害額		人口	
千葉県 全体	1,206 件	100%	73.4 億円	100%	628 万人	100%
オレオレ詐欺	668 件	61%	56.7 億円	88%		
架空料金請求詐欺	127 件	12%	6.6 億円	10%		
還付金請求詐欺	141 件	13%	3.4 億円	5%		
その他 (7種類)	272 件	25%	6.7 億円	10%		
佐倉市 全体	56 件	5%	2.3 億円	4%	16 万人	3%
千葉市 全体	166 件	15%	11.7 億円	18%	99 万人	16%



先ずは実録音声をお聞きください

千葉県警察ホームページ公開：オレオレ詐欺の音声 書類の入ったカバンを盗まれた（実録）

<https://www.police.pref.chiba.jp/content/common/000031567.mp3>

<https://www.police.pref.chiba.jp/content/common/000031573.mp3>

奈良県警察公式チャンネル公開：NTTファイナンスを装った特殊詐欺犯人の音声（実録）（男性）

https://youtu.be/e6wlfFCKz9Y?si=1x8MLEBG_iUPwWUj

警察官を名乗る特殊詐欺犯人の音声（実録）（女性）

<https://youtu.be/YTxbUCGnPZA?si=6e1mU9DZl2LwZScY>

わかっているつも騙される！それが特殊詐欺

東京都文京区公式チャンネル公開：《 還付金詐欺 》& 《 キャッシュカードすり替え詐欺 》

https://youtu.be/os4BpWz44zE?si=oZyHKbau_Jzn57Pq

本物そっくりの偽サイトに誘導 フィッシング詐欺

警視庁公式チャンネル公開：スマホ防犯教室 フィッシング詐欺編

<https://youtu.be/e-u2txAvD0?si=LY9SYLodxyw-P5s>

防犯対策 セキュリティ設定

警視庁公式チャンネル公開：スマホ防犯教室 セキュリティ設定編

<https://youtu.be/wuwagAGMpJs?si=FUUFcrF1Q9IH-oAZ>

通話内容を録音しております



◆ 第2部：モロッコ旅行記「ラクダに揺られて」

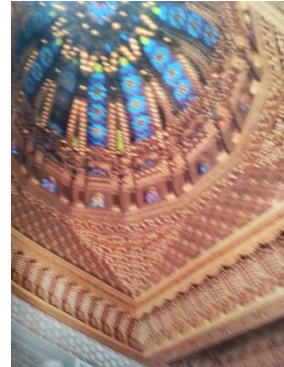
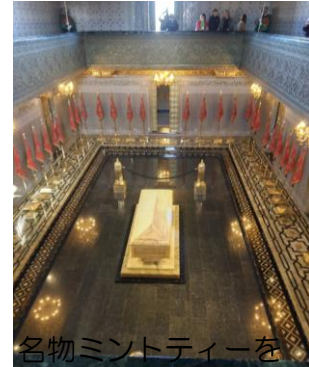
15班班長・高橋 里枝子さんのモロッコ旅行を綴る「ラクダに揺られて」では普段なじみのない光景がスライドショーで紹介され、参加者は興味深く画面に見入っていました。

・2024年2月16日から25日迄 成田からドーハを経由し、独立の英雄ムハンマド5世の名を冠した**ムハンマド5世国際空港**に到着。

・最初に訪れた**カサブランカ**では、**ハッサン2世モスク**の壮大さに圧倒されました。・**ラバト**では、ムハンマド5世廟の精巧な装飾と



黄金色の天井、色鮮やかなステンドグラスが印象的でした。・山間の青い街**シャウエン**では、早朝の静かな時間に散策。青く塗られた路地や階段が続き、宗教的理由や魔除け、統治者の指示等、青色の由来には様々な説があり、街はSNSで世界中に知れ渡りました。・世界遺産、迷宮都市**フェズ**では**ブージュルード門**をくぐり、一般家庭を訪問、



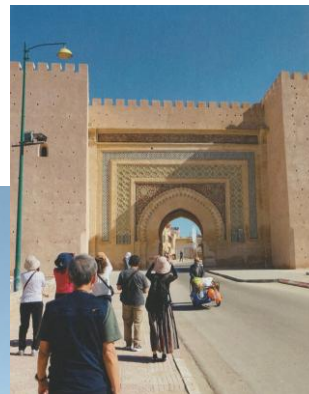
名物のミントティーを高い位置から注ぐ様子を体験。迷宮のような旧市街では陶器や真鍮細工の工房を巡りました。



・**メクネス**のクミス門、・**ボルビルリス**のローマ遺跡では、歴史の重みを感じる建造物やモザイク画を鑑賞しました。

旅のハイライトはサハラ砂漠での朝日鑑賞です。夜明け前、ラクダに揺られて砂漠を進み、冷え込む空気の中で待った朝日は、オレンジ色に輝き忘れられない光景でした。

ベルベル人と砂遊びや写真撮影も楽しみました。



カスバ街道では赤茶色の城塞が連なる風景、コウノトリの巣を眺め、映画のロケ地として知られる**アイドベンハッドゥ**も訪問。モロッコ料理の**タジン鍋**や**クスクス料理**など素朴な味わいで旅ならではの体験でした。

最後に訪れた**マラケシュ**では、色彩豊かな旧市街やスパイス市場を散策。雑貨も可愛らしく、街全体が鮮やかな印象でした。



ホテルではバスタブに栓がなかったり、シャワーの水流が弱かったりといった不便さもありましたが、そうした出来事も含めて旅の良い思い出になりました。

◆ 脳トレゲーム・抽選会で大盛り上がり

懇親会は徳野 廣一 副地区長による脳トレゲーム説明から始まり、各グループの対抗戦で会場は大盛り上がりとなりました。よさこいソーランロックのBGMに合わせて連想ゲームが行われ、結果に応じて代表者がくじを引く度に会場は歓声と拍手で包まれました。メロン、スイカ、フルーツ、米などの当たりくじが出ると、さらに大きな拍手が起こり、終始笑いの絶えない時間となりました。続いて班長さんによるくじ引きで12名の会員に景品が当たり、当選者は笑顔で喜ばれていました。最後は徳野 廣一副地区長の掛け声でジャンケン大会が行われ、7名の方に追加のプレゼントが贈られました。参加者全員がお土産の景品を受け取り、楽しい懇親会となりました。

◆ 今年の運営コンセプト

今年の研修会は次の3点を柱として実施しました。・全員参加型 ・班長参加型抽選会 ・景品に損得なし
また、食中毒の心配がある時期のため、今年も弁当の配布を中止し、その分を全て景品代に充てました。

◆ おわりに

新しい仲間も増え、臼井公民館ならではの距離感で交流が深まり、楽しい学びのある1日となりました。今回参加できなかった方も、ぜひ来年はご参加ください。そして、忙しい中ご参加いただいた三役の皆さまに心より感謝申し上げます。



寄稿 / 山崎 博己 地区長、広報委員 秋元 正之

根郷・弥富地区「地区研修会」を実施しました。

令和8年5月15日（金）、根郷・弥富地区の「地区研修会」を佐倉市シルバー人材センターワークプラザ2階会議室において実施しました。当日は、新保 暉 会長、下田 貢 副会長、尾形 和行 常務理事兼事務局長をはじめ、根郷・弥富地区から38名の会員さまにご参加いただき、会場は朝から和やかな雰囲気になっていました。研修会は10時にスタートし、新保 暉会長よりご挨拶がありました。続いて、尾形 和行事務局長からセンターの活動内容について説明が行われ、参加者は熱心に耳を傾けていました。質疑応答に代えてアンケートをご記入いただき、皆さまの率直なご意見を伺うことができました。

◆第1部：講演と体操の実践

佐倉市役所高齢者福祉課の岩本講師（理学療法士）による講演と体操の実践が行われました。

フレイルやサルコペニアの解説、高齢者の運動のポイントなど、日常に役立つ内容が盛り沢山。

椅子を使った「佐倉わくわく体操」では、膝伸ばし・足の後ろ上げ・足の横上げの3種類を実際に体験し、皆さま笑顔で体を動かしていました。

「これなら家でも続けられそう」といった声も聞こえ、楽しみながら学べる時間となりました。

◆第2部：スマホ講座

[パソコン班](#)・吉田 昌之様による「[Smile to Smile](#)」の登録と使い方の講座をいただきました。スマホ操作が不安な方にも分かりやすい説明で、会場からは安心した表情が多く見られました。定期的に行われている無料相談会の案内にも、皆さま興味深く耳を傾けていました。



講演の合間には茶菓をお配りし、ほっと一息つきながら和気あいあいとした雰囲気に。最後のクジ引きでは、特賞・1等のメロン、2等の北海道産ブランド米「ななつぼし」、そして麦茶のお土産など、会場は歓声と笑顔でいっぱいになりました。会費は500円と抑えつつ、参加者全員に景品をお持ち帰りいただけたことも好評でした。柴 明夫 地区長のご挨拶、松橋 和彦 副地区長の閉会の辞で研修会は無事終了。来年も、会員の皆さまに喜んでいただける研修会・懇親会を企画してまいります。

寄稿 / 中田 之大 副地区長

佐倉・和田地区「地区研修会」を実施しました。

令和8年5月8日（金）、佐倉市シルバー人材センター ワークプラザ2階会議室において、恒例となる佐倉・和田地区研修会が開催されました。当日は、昨年とほぼ同じ25名の会員さまが参加されました。

研修会は10時より安全標語の唱和で開会。佐倉・和田地区長の志田 邦彦氏は冒頭の挨拶で、

「本日の研修に参加された方には二つの得があると申し上げます。

一つは…人生100歳まで生きられる可能性が伝授されること。

もう一つは…抽選会で素晴らしい景品が当たる可能性があること

です。」と述べられ、会場は和やかな雰囲気でのスタートしました。



◆ 講義「人生100年時代を迎えて 健康長寿を目指そう」

講師には、佐倉市福祉部高齢者福祉課 保健師・曾田 寿江氏をお迎えし、健康寿命を延ばすためのポイントについて分かりやすい講義が行われました。

講義では、

- ・日本と佐倉市の高齢化の現状
- ・平均寿命と健康寿命の差
- ・フレイル（虚弱）の進行と予防
- ・栄養・運動・社会参加・口腔ケアの重要性 などが、統計資料と図表を交えて説明されました。



特に、フレイルについては、

「フレイルは『身体的』『精神・心理的』『社会的』の3つが相互に影響しながら進行する」（資料より）と紹介され、日々の生活習慣の積み重ねが健康寿命に直結することが強調されました。

また、参加者自身がチェックできる「簡易フレイルチェック」や、食事・運動・口腔ケアの実践方法も紹介され、皆様が熱心にメモを取る姿が見られました。

◆ 事務局からの報告・お楽しみ抽選会

講義後は、佐倉市シルバー人材センター常務理事兼事務局長・尾形 和行氏よりセンター運営に関する報告が行われました。

続いて、毎年好評の「お楽しみ抽選会」を実施。抽選した番号順に景品を選べる方式で、会場は大いに盛り上がりました。参加者全員に景品が行き渡り、笑顔あふれる時間となりました。

◆ 参加者の皆様へ

佐倉・和田地区長の志田 邦彦氏は後日、

「参加された多くの皆様には、この二つを手になされ、ご満足のもとご帰宅されたものと受け止めました。」と述べられ、今後も会員の皆様に喜んでいただける研修会を継続していく意向を示されました。

◆ まとめ

今回の研修会は、人生100年時代を見据え、「自分らしく健康に生きるための知識と実践」を学ぶ貴重な機会となりました。参加者からは、「分かりやすかった」「今日から実践したい」「仲間と会えて楽しかった」などの声が寄せられました。

佐倉・和田地区では、今後も会員の健康づくりと交流促進のため、充実した研修会を企画してまいります。

寄稿 / 常務理事兼事務局長・尾形 和行

志津北・南地区合同「地区研修会」を実施しました。

3月16(月)、[志津コミュニティセンター](#)大ホールにて志津北・南地区合同の「地区研修会」を実施し、83名の会員の皆さまにご参加いただき、盛会のうちに終了いたしました。

地区役員および1班～22班の班長の皆さまには、9時の集合から会場準備にご協力いただき、心より感謝申し上げます。

研修会は10時より安全標語の唱和で開会。志津南地区・小野文男地区長、新保 暉会長の挨拶に続き、尾形和行常務理事兼事務局長によるセンター活動報告、地区役員方々が紹介された後、第1部の講演会が始まりました。



準備万端、班長の皆さん

◆第1部：講演会

オークスベストフィットネスより講師2名をお迎えし、「脳トレと運動で学ぶ、認知・運動機能向上 フレイル予防」をテーマに、講演と実技指導を行っていただきました。

(1) 脳トレ用紙を使った記憶テスト



(2) 椅子を使った軽いスクワット

(3) 北島三郎「まつり」(QRコード)

に合わせた認知症予防体操



★参加者の皆さまからは「楽しく体を動かせた」「家でも続けたい」といった声が寄せられました。



◆第2部：交流会

志津北・辰巳 くにか 地区長の乾杯で交流会がスタート。

食事を楽しみながらの歓談の後、志津北地区 腰原 秀樹 副地区長によるビンゴゲームが行われました。

今年も人気の多古米が1～3等の景品として登場し、大いに盛り上がりました。

最後に「来年も元気に集まりましょう」と閉会の辞を述べ、和やかな雰囲気の中で終了いたしました。



志津北地区長 辰巳 くにか 寄稿