

シルバー

さんむ

公益社団法人

第2号

平成24年9月

公益社団法人

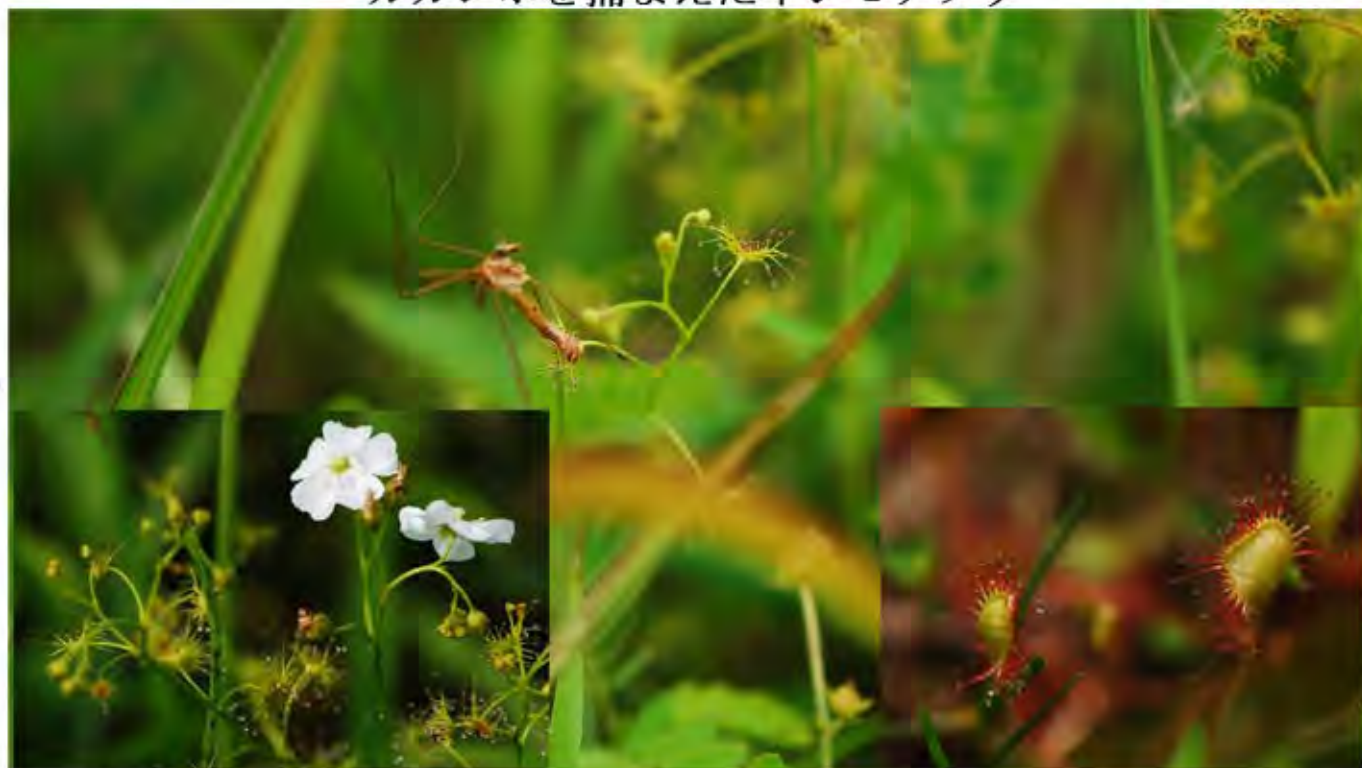
山武市シルバー人材センター

〒289-1514 山武市松尾町松尾47-3

TEL 0479-86-6616

FAX 0479-80-8280

ガガンボを捕まえたイシモチソウ



イシモチソウの花

モウセンゴケ

成東・東金食虫植物群落

この群落地は大正9年、日本で最初に天然記念物指定を受けた。当時の報告書によれば「一帯は湿潤なる沼野にして、特異の湿生植物多く、中でも食虫植物が種類に富み且つ多数自制するところは稀であり、原型のまま保存すべき」「殊に八月頃はナガバノ・イシモチソウ一面に生じ葉毛より盛んに分泌せる粘液は日に輝いて銀色を呈し・・初夏の頃はノハナショウブ・・秋には秋の七草の類が繁茂して恰も自然の花園の観を成せり」と謳われている。

平成二十四年度第一回通常総会

平成二十四年度第一回通常総会が去る五月二十九日（火）午後二時から、さんぶの森文化ホールにおいて、山武市議会から来賓をお迎えし、多数の会員の出席を得て盛大に開催されました。

総会開始に当たり、樋口勝利副会長が開会を宣言した後、星久木義雄会長からの挨拶があり、続いて来賓の山武市長欠席の為代理の副市長山本三夫様から挨拶を頂き、更に、市議会議長萩原善和様及び賛助会員を代表して高橋忠様から祝辞をいただきました（挨拶の要旨は後述）。

その後、退任された前会長の高木壽さんに星久木会長から感謝状が贈呈されました（感謝状の写しは後述）。

そして、議長に中寫孝会員が選ばれて議案の審議に入りました。

議題

一、平成二十三年度事業報告

二、平成二十三年度収支決算報告

三、役員を選任

議事の中で、小林博会員から「センター運営に会員が貢献するにはどうしたらいいか？」との質問があり、事務局長より「誠実に就業することに尽きる」との回答がありました、議事はいずれも賛成多数で可決されました。

星久木義雄会長からの挨拶

山武市シルバー人材センターが山武市誕生に合わせて社団法人として発足し六年が経過しました。この間、組織の運営上の多くの課題の改善に行政関係機関等のご指導と会員・役員の皆様のご協力により、体制を整えながらセンターとしての発展を目指し運営できましたことに感謝申し上げます。

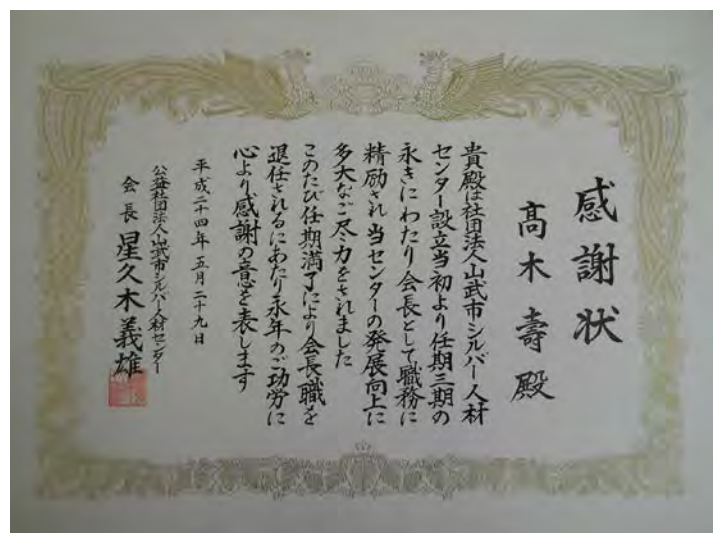
今年度より、公益法人に移行しての運営になりますが、法人名が変わっても、常日頃の活動は今までと何ら変わりはありません。

この度の本所の移転、業務体制の変更等により、当初、不馴れな点も生じると思われますが、これからの業務が順調に推進出来るよう一層のご協力をお願いいたします。

今の社会情勢には厳しいものがあり、シルバー人材センターを取り巻く環境も変化してきていますが、「自主、自立、共働、共助」の基本理念の徹底により、地域や時代の要請に応じられるよう更に機能を強化してゆく必要があります。そこで、設置されております各専門委員会、地区地域班、職群班等の充実した活動が強く望まれます。そして、地域社会とつながりを強め、貢献できるセンターであること、知識と経験を活かして就労し、喜ばれ、充実感を持つる会員であることを常に心掛けようではありませんか。

終わりにご参会の皆様のご健勝をご祈念申し上げます。挨拶といたします。

感謝状



来賓祝辞

山本三夫副市長

山武市高齢化二、六%のなか、健康で働く意欲のある方が就業できることはとても重要である。シルバー人材センターの存在も重要である。会員の皆様が知識・経験・技能を生かし、活力ある地域社会を作っていたらいており喜ばしく思います。

賛助会員代表 高橋忠様(市議会議員)

皆様の活動に少しでもお役に立てればと思いい、賛助会員に登録させていただいてます。環境美化、福祉、市民生活の安全の街づくりのため、自身の健康維持、仲間つくりと活動しており敬意を表します。

平成24年度 役員名簿

役職	NO	職分	地区	氏名	備考	
理事	1	会員	松尾	星久木 義雄	会長	
	2	会員	成東	樋口 勝利	副会長	
	3	会員	成東	秋鹿 虎雄		
	4	会員	山武	秋吉 勝則		
	5	会員	松尾	熱田 猛夫		
	6	会員	山武	小川 憲治		
	7	会員	松尾	竹内 光興		
	8	会員	山武	長島 良雄		
	9	会員	成東	長谷川 祐剛		
	10	会員	成東	山崎 賢吉		
	11	特別会員			小川 恭市	
	12	特別会員			津久井 知世	常務理事
監事	1	会員	成東	河野 大治		
	2	会員	山武	新田 博		

平成24年5月29日現在

安全講習会

総会終了後、山武市保健福祉部保健師による「健康講和」と題しての安全講習会が開かれました。

最初に頭の体操として「体を使った後出し負けじゃんけん」で講習会の雰囲気や和ませてくれました。次に、健康講和として、

● 転倒ゼロ、寝たきりゼロの体づくりの話があり、転倒の原因は加齢に伴うバランス能力の低下が主要要因だから、「歩く前にストレッチ、良い姿勢でゆっくりと」を心がけることが大切、とアドバイスしていただきました。次に、

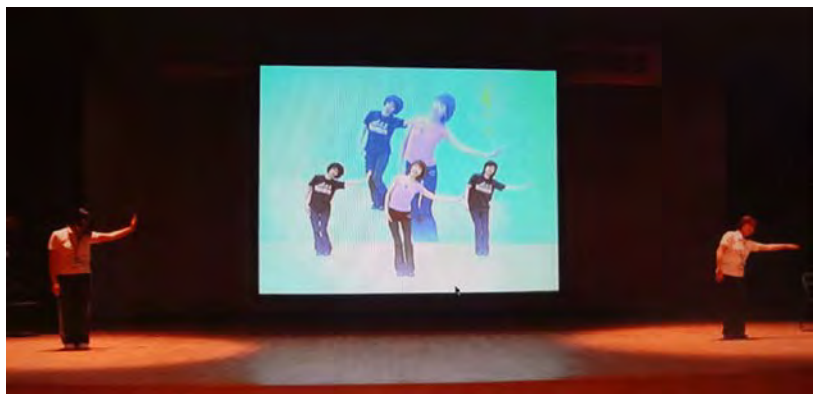
● 甘く見ないで！糖尿病の話があり、四十代以上の三人に一人が糖尿病あるいはその予備軍という身近な病気。放置すると、三大合併症の「し（神経）、め（眼）、じ（腎臓）」に加えて脳梗塞や心筋梗塞などを発症しやすくなるから、初期の段階での治療を受け、生活改善できるかによってその後のじんせいが大きく左右されます、と脅かされました。また、

● 食塩の摂りすぎは、高血圧や胃がんの原因となるから、バランスの良い接種が肝要 との話があり、注意することは◆ 麺類の汁は飲まない、◆ みそ汁は具沢山に、◆ 加工食品、インスタント食品は控える、◆ 魚は干物や塩漬けよりも刺身や素焼き、◆ ハム、ソーセージよりも生の肉料理を、◆ 濃い味の漬物よりも浅漬けやサラダで、◆ 醤油はかけずに小皿でつける、◆ 塩の代わりに、酢、薬味、うまみを とのノウハウをおしえていただきました。更に、

● 熱中症予防の話があり、熱中症は戸外だけでなくどこでも起こり、原因は水分不足で、高齢者は水分が不足がちになるので要注意。水と言っても体液の成分と同じような飲み物を摂取することが大切、と諭されました。

● 最後に「ひばりエクササイズ」でストレッチをしました。

これは美空ひばりの「愛燦々」、「川の流れるように」などの歌に合わせてストレッチするもので、介護を必要とせず、自立して日常生活を送れるように、中高齢者の「基礎生活体力」の保持・増進を目的に、創作されたものだそうで、からだを目覚めさせるウォーミングアップから有酸素運動へと展開し、最後は心身をリラクセスさせてクールダウンへと導きます。複雑な動作はなく、覚えやすく楽しみながら運動できる振り付けになっていました。偉大なエンターティナーである美空ひばりさんの歌に、フィットネスダンサーとして振付けられた「ひばりエクササイズ」は、とっても楽しい講習会でした。



頼朝ゆかりの八幡宮

現在放映中のNHK大河ドラマ「平清盛」の語りを「源頼朝」が務めている。その頼朝にゆかりの八幡宮が山武市には二つもある。一つは白幡の八幡宮。もう一つは根蔵の八幡宮である。治承四年（一一八〇年）八月十七日、頼朝は、北条時政の協力を得て挙兵したが、石橋山（現小田原市）の戦いで、平家に敗れてしまい、八月二十八日に真鶴岬から海路安房をめざした。『吾妻鏡』によると、安房上陸後の頼朝は千葉常胤の加勢を得て、房総半島を北上し、どのルートを通ったのかの記録は無いが、九月十七日には三百余騎で下総国府（現国府台）に入ったとされている。

が、下総国府への途中、白幡の八幡神社に九月上旬に参拝し、白幡を献じたとの故事が伝承されているのである。

この故事にならって、旧暦の九月十七日、八幡宮の祭礼の御旗を結ぶ御神竹を東金の御殿山から八幡宮へ奉納する「お竹取りの行事」が現在も続けられているのである。

この「お竹取りの行事」は徳川家康が東金に御殿を造営し、鷹狩におもむいた際、八幡神社に参詣になり、その時東金の御殿山から御旗竹を奉納されたことが初めとなったことである。

現在の白幡八幡神社の神殿は本格的な本殿・幣殿・拝殿からなっており、本殿の屋根も千木と鯉木という本格的な佇まいで鎮座しており、荘厳な雰囲気醸し出している。

今年も「六月八日 シルバーの日」にちなみ、シルバー事業の普及宣伝活動の一環として、会員のボランティアによる草取り作業等を実施しました。

- ・蓮沼地区 山武市役所蓮沼出張所 草取り
- ・成東地区 成東総合運動公園 草取り
- ・松尾地区 松尾ふれあい会館 ゴーヤ棚作り
- ・山武地区 山武福祉作業所 植木手入れ



第五回会員作品展示会

作品募集

開催期間

平成二十四年十月十一日（木）

～十月十三日（土）

場所 のぎくプラザ

会員のみなさうん。今から出品作品を準備してください。絵画、写真、短歌、俳句、川柳、書道、手工芸、農産物などなんでもかまいません。奮って応募しましょう。

広報編集委員会名簿

- | | |
|------------|----|
| 齋藤 武久 | 松尾 |
| 斉藤 睦生 | 山武 |
| 戸村 茂昭 | 成東 |
| 布施 孝 | 成東 |
| (監事) 新田 博 | 山武 |
| (理事) 樋口 勝利 | 成東 |

編集後記

これまで年二回の発行でしたが、總會情報のご連絡が半年後というのは新鮮味に欠けるとの判断から、今年から年三回の発行になり、