

シルバーさんむ

第29号

令和4年7月



HPのURL
公益社団法人
山武市シルバー人材センター
〒289-1523山武市松尾町五反田3012
☎0479-86-6616 Fax0479-80-8280
HP <http://webc.sjc.ne.jp/sambu/>
E-mail sammu@sjc.ne.jp



ママ家事サポート



ミシンの修理



草刈り



不法投棄パトロール

各種就業の様子

山武市シルバー人材センターでは、市内在住のおおむね60歳以上のシルバー世代の方が会員として登録されており、今までの知識と経験を活かして、まちの便利屋さんとして、いろいろなお仕事をしております。

8 頁	7 頁	6 頁	5 頁	4 頁	3 頁	2 頁 ☆	
編集後記	就業の様子	会員作品展示会のおしらせ	安全大会	入会者紹介	・ 認知症予防対策講習会 ・ 独自事業の活動報告	事業紹介 女性部会役員紹介 職群班班長紹介 地区長・地域班班長紹介 会員更新説明会	会長就任あいさつ 表彰 第六期役員等紹介 もくじ ☆

令和4年度定時総会

6月4日(土)午後1時から、成東文化会館のぎくプラザ・ホールにて、定時総会が開催されました。来賓の松下浩明市長、北田守市議会副議長、並びに当センターの賛助会員である小野崎正喜県議会議員からご祝辞を頂き、実川隆県議会議員、賛助会員の櫻田基介市議会議員が出席されました。

総会の議長には、野島弘光会員が選任され、定足数(会員数489名、出席会員393名、うち議決権行使書・委任状提出者289名)を確認、定数である過半数の出席が確認され、総会の成立を宣言しました。

議事録署名人に石井一郎・林純正会員を選出し、報告事項及び決議事項が審議・可決されました。

総会終了後に開催された理事会で、会長藤田進久、副会長今関良次、常務理事津久井知世が選出されました。

また、本総会をもって4名の役員が退任されました。長年にわたり、ご尽力いただきありがとうございました。お疲れ様でした。

退任役員 片岡 功司 押尾 陽雄 河井 英一 三岡 憲二

賛助会員紹介

今年度、当センターをご支援くださる賛助会員の方をご紹介します。今後とも変わらぬご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

【個人】

県議会議員	小野崎正喜 様	市議会議員	櫻田 基介 様
市議会議員	加藤 忠勝 様	第1期会長	星久木義雄 様
市議会議員	宍倉 弘康 様	市民一名	

【団体】

山武市商工会	様
社会福祉法人 緑海会	様

公益社団法人
山武市シルバー人材センター定時総会



挨拶する藤田会長



松下市長



野島議長



ご来賓の皆様

- 松尾地区
花沢 允 押尾 弘子 高知尾 一夫 林純正 大谷正彦 野村辰生 石井一郎 向後節子
- 山武地区
- 成東地区

表彰
十年在籍表彰
表彰規程に基づき感謝状及び表彰状の授与をおこないました。おめでとうございます。



- 監事
今井富士男 小川憲治 伊藤喜久夫 斎藤朝一 渡邊いづみ 小野寺與三 布留川かつ 太田泰彦 川島勅男 塩崎照夫 高宮清 津久井知世
- 理事
藤田進久 今関良次 兼事務局長
- 副会長
藤田進久
- 常務理事
今関良次

第六期役員



就任あいさつ

これからの2年間、センター発展のため精一杯尽力させていただきます。引き続き、会員の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

・公益社団法人10周年

山武市シルバー人材センターは、おかげさまで公益法人として、本年度10年目を迎えることになりました。コロナ禍の中、全国的には会員数の減少や事業実績の低迷が懸念されていますが、当センターにおいては、この10年間順調に推移しています。これも仕事を発注していただく市民の皆様方や市役所・各事業所様のシルバー事業へのご理解と会員の皆様の誠実な就業ぶりの結果であると、あらためて心から感謝申し上げます。

・広報紙の配布 確実に！

昨年4月から開始した【広報紙の全戸配布】は、山武市の広報を市内全戸にお届けするという大変重要な業務です。1年がたち、就業会員の皆様の協力を持って、就業体制も落ち着いてきました。引き続き、遅滞なくまた確実に配布作業をお願いいたします。

・女性会員の拡大を！

全国シルバー人材センター事業協会では、【会員100万人計画】を進めていますが、これからは、人口比率としてまだ少ない女性に焦点をあて、女性就業先の拡大等を図り女性会員獲得に向け事業を推進していきます。

・確認は 安全作業の まず一歩

就業は、なにより安全でなければなりません。この標語を常に心に留め、就業前には簡単な屈伸運動などで体をほぐして、ゆとりをもった就業を心がけましょう。また、センターでは、市の転倒骨折予防プロジェクト事業を進めていますので、皆さんも積極的に参加し、フレイル予防に役立て、“明るく元気に100歳へ”を実践してまいりましょう。



会長 藤田進久

会員登録更新説明会

令和4年度の会員登録更新説明会を、新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、今年度は予定どおり市内3か所で実施しました。

説明会は、「次年度も引き続き会員を希望される方」が出席しなければならない大切なもので、会員ガイドに基づいて、津久井事務局長から「会員としての基本理念」や「適正就業・安全就業」などの「知っておかなければならないこと」及び「プラチナ会員制度」・「同居家族会員割引制度」などについて説明がありました。

その後、会員は地域班ごとに集まり自己紹介・就業状況などを発表したあと、「会員状況調査票」を提出しました。



開催日	開催場所	出席人数
2月16日(水)	松尾ふれあい館多目的ホール	94人
2月25日(金)	成東文化会館のぎくプラザ ホール・楽屋	162人
2月26日(土)	さんぶの森文化ホール 大ホール	149人

ボランティア活動

6月10日に山武地区のボランティア活動を、山武福祉作業所・山武福祉センター、広報紙封入作業場所の睦岡作業所で行いました。(参加者37人)



きれいになりました。
皆さんお疲れ様でした。

地区長・地域班班長

班のとりまとめや、事務局から皆さんへの連絡文書等の配布をお願いしています。

任期: 令和4年4月～令和6年3月まで

○地区長

地域	地区	班	班長氏名	地域	地区	班	班長氏名
成東	成東・大富地区	1班	戸村 豊	松尾	松尾地区	1班	○増田 富男
		2班	小野寺 與三			2班	花沢 允
		3班	○石渡 正			3班	越川 行雄
	南郷地区	1班	今関 良次			4班	秋庭 光雄
		2班	○新船 文雄			1班	折原 國弘
		3班	川口 芳江			2班	野村 辰生
	鳴浜・緑海地区	1班	○斉藤 朝一	3班	○川島 勲男		
		2班	氏家 一雄	4班	高橋 昭一		
		3班	矢口 鶴夫	5班	木川 哲男		
蓮沼	蓮沼地区	1班	○土屋 省後	6班	藤田 進久		



職群班班長

会員の共働・共助を基本に連帯意識と親睦を基調として、職種ごとに班を編成しています。任期は一年で、班長は事務局と連絡を密にし、班員と発注者と作業日を調整し安全で誠実な就業を行っています。

職種	班名	班長氏名
植木	成東1班	秋葉 幸男
	成東2班	竹中 康憲
	成東3班	浅野 吉規
	成東4班	長谷川 衛
	山武1班	川島 勲男
	山武2班	小倉 朗
草刈	成東1班	吉岡 晋一
	成東2班	若林 豊
	成東3班	橋本 康雄
	山武1班	川島 勲男
	山武2班	小倉 朗
	松尾蓮沼1班	金親 春雄
	松尾蓮沼2班	土屋 省後



女性部会

- 委員長 布留川 かつ
副委員長 渡邊 いずみ
委員 藤崎 きみ子
秋葉 行子
作田 美津子
油橋 光枝
古城 照美
篠原 栄子

※女性会員の増強や就業拡大及び親睦を図るため活動をします。



職種	班名	班長氏名
軽作業	パトロール成東	中鉢 満
	パトロール山武	小宮山 茂
	パトロール松尾蓮沼	越川 行雄
	ドン・キホーテ カート・カゴ回収	河井 英一
	処方箋受付	小島 邦男
	さんむ医療センター駐車場整理	三岡 憲二
	日向駐輪場整理	木川 哲男
	成東運動公園夜間管理	浅村 正好
	まるげん	小野寺 與三
	カスミ カート回収	浜中 清治
	成東駅前観光交流センター受付	馬場 正道
	さんぶの森中央会館夜間管理	野崎 正男
	市役所休日日直	渡邊 いずみ
	庁舎受付案内	伊藤 由紀子



就業開拓員の交代

長きにわたりご尽力いただいた塩崎照夫氏が3月末で就業開拓員を退任しました。今後は、手塚智就業開拓員が、皆さんの就業の依頼や新規入会者獲得のため、事業所周りや公共施設へのポスター掲示・チラシ配布等の活動を行っていきます。



事業紹介 女性部会主催 「すみれの輪」

ピザ教室 12月16日

渡邊いずみ

チラシの「発酵いらずで超簡単」の文字に即反応して参加しました。参加者は24名で男性は4名でした。A～G班まであり私はF班で、必ず班の中に女性部会の委員がいて指導してくれました。職員の高林さんが講師で「超簡単芋ようかん」から始めました。さつまいもを蒸して砂糖と塩を入れフードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜて型に入れるだけ。冷蔵庫で冷やすと出来上がり。うま固まり上出来でした。「おかずになる さつまいもサラダ」をいきいきクラブのさつまいもで作りました。じゃがいもと違ってさつまいもの甘さが美味しかったです。作っている途中で隣の班は何やっているのか気になりチラチラ進み具合を見たりして楽しいですね。



その後、メインの「手作りピザ生地とピザソース」です。F班は先にソースを作っ
てそしてピザ生地。ボールに材料を入れて5分こねたの
ですが、手にベタベタくっついて困りましたが、こねてい
たら丸くまとまってきて更に安心。

めん棒で丸く平らにして具材とチーズをたっぷり乗せ
てオープンへ。チーズが溶けておいしいピザができました。まさに発酵いらずで短時間で熱々ピザが出来
上がり、後片付けもテキパキとすみ終了しました。



太巻き寿司作り講習会 2月3日

渡邊いずみ

講師は女性部会の鈴木孝子さんと石橋幸代さんのお二人で、参加者16名で、男性2名でした。まずは具材の
かんぴょうや椎茸を煮て、芯にする厚焼き卵を焼き準備オクケーです。しかし、かんぴょうに味が染みず失敗



でした。他にすまし汁も予定していたのですが、コロナ禍で食べられないのでチュ
ーリップ模様のお寿司も作ることになりました。私が母に習った最初の太巻き寿司はチュ
ーリップ巻きでした。それぞれ巻いて切ってみると模様の出来映えて
喜んだり、反省したり、そこが面白い瞬間です。

最近作っていないのでチューリップが風に揺れているようでした。
早速家でおいしくいただきました。



認知症予防対策講習会 5月20日

戸村 茂昭

認知症予備軍の会員のみなさんっ！

“認知症”⇔それは単なるもの忘れとは違って、脳の細胞が働かなくなる病気だそうですぞ～。

加齢と共に悪化し、予防もせずに放置していると、“うつ・徘徊・不安・せり・興奮・暴力”等の症状が現れ要介護とな
ってしまうそうです！

傘寿を迎えて最近ひんぱんにクレジットカードや草刈鎌や文書等をどこに置いたのかが分からなくなる“物忘れ・事忘れ”
を起こすようになって困っていたところ、タイトルの講習会をすみれの輪で開催してくれたので参加してきました。男子4名女
子24名と圧倒的に女子会員の参加が多かったので、内心にやにやしてしまいました。このにやにやが起きる心理状態
も認知症予防に効果的かも？と思ったりしたものでした(^)

講師は、山武市松尾蓮沼地域包括支援センターの鳥海智敬所長と緒方利香副所長。地域包括支援センターと
は、介護・健康・お金や財産管理・家族・近所の高齢者等で困ったときの総合相談窓口で、成東地域、山武地域及
び松尾蓮沼地域毎にあり、とっても心強いと感じました。

講習会では「認知症予防はカラダづくり」が基本、との事で鳥海所長が予防のための生活スタイルを説明してくださ
いました。要は食べる・動く・話すことをバランスよくすることで、青魚や野菜や果物を積極的にとること、運動を習
慣づけること、そして積極的に社会参加して会話を絶やさないことだそうです。続いて、緒方副所長が予防
のための運動の実践として、瀬戸の花嫁を歌いながらストレッチすることを教えてくれました。その後、女性部会
のみなさんの指導で、認知症予防の実践として「いきいきイチゴ体操」と「輪投げ」をすることで会話を弾ませ
ました。



独自事業の活動報告

「いきいきクラブ」 さつまいもを植えました。

畑の場所が森地先に変わり、今年度の「いきいきクラブ」(リーダー 川島勅男さん)始動開始です。

初参加の方は、まずは自己紹介をしてから作業開始。外での作業はさすがしくリフレッシュできますので、ぜひ皆さん参加して下さい。10月にはサツマイモも大きくなって収穫できるので、楽しみに！



「すみれサークル」

コロナ禍で時間を短縮して活動していますが、後藤玲子さんをリーダーとするメンバーは元気に毎回楽しみにして参加しています。

新作は、マスク製作で購入したさらしで、イラスト付お手製ふきん、縁起の良いふくろうストラップを作っています。事務所の窓口では、タオルわんちゃんやガーゼ帽子も好評です。

「すみれサークル」の手作りに品を東京都・狛江市シルバー人材センターで販売してくれることになり値段付けをして写真を撮りました。

これからもイベントに少しずつ参加をして販売を通じてシルバーを紹介していきたいと思ひます。仲間つくりのためにも興味のある方、一緒に参加しませんか？すみれサークルの活動は、主に月に2回、山武福祉センター(さんぶの森の近くです)で、9時半から11時半までです。

予定表は、4月の事務局だよりに掲載していますが、不明な点は事務局の高林までご連絡下さい。メンバー一同お待ちしております。



※お家で使用していない、布(綿・フェルト)、飾りボタンや綿がありましたら、ご寄付いただけると幸いです。

入会者紹介

よろしくお願ひします！

- 室小寺小富新上三小釜伊長岡長早高伊緑 (令和四年四月)
- 九州林田河谷屋田村池形庭谷田崎瀨橋藤川 (令和四年三月)
- 男茂安照徳道保 (成東)
- 雄夫治道保 (成東)
- 房代子 (成東)
- 義光 (成東)
- 辰雄 (成東)
- 要 (成東)
- フユエ (松尾)
- 律子 (山武)
- 正英子 (成東)
- 照代 (成東)
- 正利 (成東)
- 千枝子 (蓮沼)
- 昭夫 (松尾)
- 英明 (松尾)
- 澄雄 (松尾)
- 宮男 (山武)
- 雅子 (成東)
- 英雄 (松尾)
- 浩 (松尾)
- 博 (成東)
- 賢司 (成東)
- 仁 (山武)
- 元子 (成東)
- 政好 (成東)
- 政好 (成東)
- 元子 (成東)
- 仁 (山武)
- 正子 (山武)
- 良二 (山武)
- 信一 (山武)
- 初江 (松尾)
- 忠信 (松尾)
- 洋子 (松尾)
- 功司 (成東)
- 礼子 (成東)
- 五郎 (山武)
- 美左生 (山武)
- 勝己 (山武)
- 正子 (山武)
- 正知 (松尾)
- ひで子 (蓮沼)
- 吉川 (令和四年六月)
- 酒井 (成東)
- 荒井 (山武)
- 涌井 (山武)
- 川島 (山武)
- 石川 (山武)
- 山内 (山武)
- 小野崎 (蓮沼)
- 本田 (山武)
- 片岡 (山武)
- 吉田 (山武)
- 川島 (山武)
- 鈴木 (山武)
- 川島 (山武)
- 吉田 (山武)
- 片岡 (山武)
- 本田 (山武)

※健康のためには仕事をしたくない、自分の知識を役立てたい、同世代の仲間を作りたい、と、思っている方。ぜひ入会しませんか。毎月入会説明会を実施しています。

安全大会

動画はこちらのQRコードです。



定時総会終了後、安全委員会による安全大会を開催しました。
 松島孝助会員の協力で「不法投棄パトロール」就業を、空からドローンと地上で松尾の田園風景を織り込んだ映像で安全就業について考えました。
 安全委員の紹介と出席者全員での全国・千葉県・山武市シルバーの安全標語を唱和しました。



安全委員紹介の様子



安全標語唱和の音頭をとる安全委員



第15回会員作品展示会のお知らせ

今年度も皆様のご協力をいただき開催します。
 ジャンルは問わず、ご自身の趣味をお披露目してみませんか？ お待ちしております！
 申し込み等の詳細は、9月頃ご案内します。

- 期 日 10月26日(水)～10月30日(土)
- 場 所 成東中央公民館 1階 ロビー・会議室
- 展 示 品 書道・写真・絵・手工芸・陶芸・盆栽や寄せ植え等々
- 問い合わせ シルバー人材センター 高林
電話 0479-86-6616



昨年度の様子

仕事の紹介

シルバーではこんな仕事ができます

ミシンの修理・調整はお任せ下さい！



ご自宅に伺いますので、重いミシンを動かさなくても大丈夫です。修理代金はミシンの種類によって異なります。また、修理不能な場合は診断料を別途頂きます。

※ミシンの使い方、調整方法もお教えできます。

何かお困りごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

表紙の写真は、ミシン修理をしている会員の様子です。

就業の様子

ママ家事サポート

担当 高林千代美

「ママ家事サポート」とは、シルバー人材センターに登録している60歳以上の育児経験者が、自宅にうかがって家事や買い物代行、赤ちゃんの沐浴などのお手伝いをする仕事です。市と協力をして始めた仕事で、母子手帳交付時にチラシを配布しています。

今回は、2～4月にサポートに伺ったお宅を取材しました。ご主人が単身赴任でずっと子どもと2人なので、自分の食事を作る時間もなく、市販のお弁当や簡単な物で済ませてしまうので栄養が偏ってしまうとのことがあり、会員の伊東美津枝さんが食事作りのサポートに入ることとなりました。顔合わせの時は赤ちゃんにちょっと泣かれてしまいましたが、



可愛い男の子で、ちょうど伊東さんのお孫さんと同じ位だったので、あやし方はお手の物。2ヶ月後に伺った時は、笑顔で抱っこされていました。ママによれば、伊東さんの車が見えると窓からニコニコ顔でお出迎えをして、毎週楽しみにしているようで、ママも色々な話ができて、料理も冷蔵庫にあるものでたくさんの種類を作ってくれて、大事に食べ、

特にポテトサラダが大好きで、と嬉しいお言葉をいただきました。伊東さんも、家で作るような家庭料理を美味しいと言ってくれるので作りがいがあります、と手際よく調理をしていました。

これからも、若い世代のご家庭のサポートができればと思います。

他にも双子以上の多胎妊産婦サポートも行っています。今後は、若い世代や高齢者世代の家事援助などの仕事に特化したサポートチームの結成を計画していますので、会員のみなさまの積極的な参加をお願いします。



さんむSDGsパートナー にわが
シルバー人材が認定されました。

さんむSDGsパートナー 宣言証



公益社団法人
山武市シルバー人材センター 殿

SDGs(持続可能な開発目標)の達成に向けて、山武市と
どもに取り組み さんむSDGsパートナーとして認定します。

令和4年4月5日

山武市長 松下 浩明



編集後記

広報委員 塚野博昌

今年は激動の年となってしまいました。ロシアによるウクライナへの軍事侵攻など、さまざまなニュースが飛び込んできて、テレビから目が離せなくなり、コロナと相まって運動不足になってしまい、最近とみに体力低下を実感しています。

5月22日付の朝日新聞に「シルバー人材センターに加入『ちょこっと就労』で生きがい」という記事が半ページにわたり載っていました。新規入会者の動機で最も多いのは「生きがい・社会参加」、次いで「健康維持・増進」とのことです。私も入会動機は健康のためでした。

中国語では頑張るよう励ますことを「加油(ジャヨウ)」と言うそうです。中国の人がスポーツの応援でよく、加油加油と叫んでいます。会員の皆様、健康維持のため「油断」せず「加油」でいきましょう。ちなみに私は今年遅ればせながら、週2回歩くウォーキング仲間に入れてもらい、ヨガ教室も日曜日に行くようにしました。腰痛持ちでしたが、今は痛みを感じないほどになりました。

今夏は、ラニーニャ現象で酷暑の予報があります。こまめな水分補給と十分な睡眠を取り、酷暑を乗り切って参りましょう。