

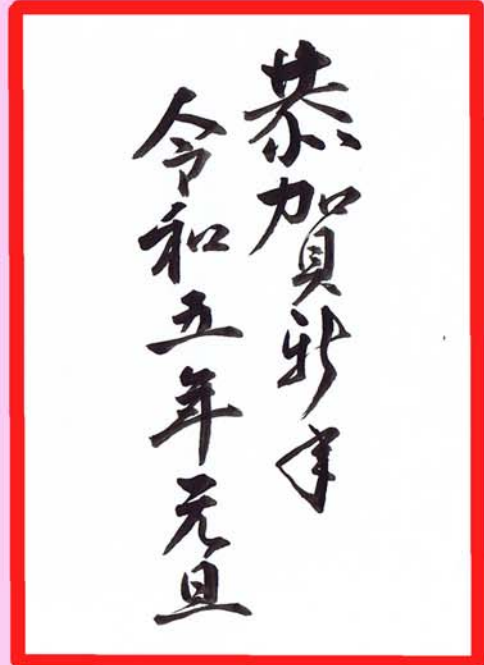


シルバーさんむ

第30号

令和5年1月

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



デジタル活用支援推進事業

昨年度より始まった総務省の事業です。高齢者のスマホ有効利用を進めるために始めました。所定の研修を修了した7人の会員講師が、スマホの利用について、会員や市民の方を対象として無料で受講できますので、ぜひ参加して下さい。



揮毫は藤田賢一会員

8	7	6	4・5	3	2	☆
頁	頁	頁	頁	頁	頁	頁
						もくじ ☆
編集後記	愛称決定	入会者紹介	作品展示会	女性部会の活動	新年のあいさつ	
城西国際大学世代間交流会	転倒骨折予防プロジェクト	シヨップスタッフ接遇講習	きらきらシルバーフェア	ボランティア活動		

新年あけましておめでとうございます

会長 藤田 進久



【確認は 安全作業の まず一歩】 安全就業で、良い一年に
山武市シルバー安全標語 今一度“確認”の徹底をお願いします。

【明るく 元気な 100歳へ】 転倒骨折予防プロジェクト推進中
安心安全就労サーベイ、対処法レッスン会、いきいきわくわく教室等を
開催しています。皆さん参加をお願いします

【えるワークさんむ】 皆様に愛される、愛称を決定
える…年長者のElder（エルダー）の“える”
仲間を得る、収入を得る、社会参加の機会を得るの“える”
ワーク…Work→仕事、勉強、研究
さんむ…山武市

会員とご家族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お喜び申し上げます。
発注者の皆様には、旧年中のご厚情に対しまして心より感謝申し上げます。

飛躍と向上が期待できると言われているうさぎ年は、冒頭に掲げた3つの標語をより多くの皆様に
浸透できるようセンター事業を行ってまいります。

超高齢化社会により、私たちを取り巻く環境は日々変化します。かめに追い抜かれぬよう用心し、
びよんびよんと飛び続けていられる健康を維持し、愛らいうさぎのように、チャージングに過
ぎてまいりましょう。



新年明けましておめでとうございます

山武市長 松下 浩明



山武市シルバー人材センター会員各位をはじめ、関係者の皆さまにおかれ
ましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、市政の運営に対しまして、特段のご理解とご協力を賜り、厚く
お礼を申し上げます。

会員の皆さまにおかれましては、設立以来、シルバー人材センターの理念
である「自主・自立、協働・共助」の理念に基づき、高齢者に適した仕事を
一般家庭や企業、行政機関等から業務を請け負い、高齢者の就業による生き
がづくりとボランティア活動を通じて、活力ある地域づくりや地域社会へ
貢献いただいていることに重ねて敬意と感謝を申し上げます。

さて、本格的な超高齢化社会を迎え、国が推進する住民一人ひとりが生涯現役で活躍できる社会の
実現に向けた対策が求められております。人生100年時代といわれる昨今において、市では、誰も
が健康で生きがいと誇りをもち、住み慣れた地域で安心安全に、そしてより一層元気に皆さまが活躍
できるよう、各施策を推進してまいりますので、引き続きのお力添えを賜りますようお願い申し上げ
ます。

また、長期化している新型コロナウイルス感染症に対しまして、引き続き、感染防止対策の徹底、
円滑なワクチン接種の推進を図りながら、地域経済の立て直しに取り組んでまいります。

結びに、山武市シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆さま方のご多幸とご健勝をお祈
り申し上げ、新年のあいさつといたします。



ボランティア活動

9月27日成東地区 しらはたこども園 参加者 25名
 10月20日蓮沼地区 蓮沼交流センター 参加者 10名
 ※松尾地区は雨天の為延期となりました。



蓮沼地区のボランティアに参加して 広報委員 高宮 清
 前日までの長雨が過ぎて、すがすがしい秋空の日となりました。
 皆さん、地域のシンボルの「蓮沼交流センター」への想いを込め、
 広場の清掃を行いました。

人生百年、定年のないシルバーの人たちが、皆で協力して地域社会の中に溶け込み、活動することにより、目に見えない無限の力と元気を響かせるために、胸張って汗を流しました。



成東地区



蓮沼地区

女性部会「すみれの輪」

リース作り & 輪投げ 10月12日

リボン結びが得意の鈴木弘子さんに講師を依頼し、
 秋冬とクリスマスのリース作りを開催。思い思いの
 素敵な作品が出来上がりました。

出来上がったリースは作品展覧会に出品しました。
 体ほぐしの輪投げは4チームに分かれての対抗戦。
 優勝目指して高得点のピンゴを狙い、仲間を応援し
 合い大歓声や笑い声ありで盛り上がりました。



終活について 11月11日

相続対策・いまから帳活用セミナー・とっておき写真を撮りましょう！
 今回のテーマは「終活」。これからの時間を健やかな気持ちで過ごすため、
 家族のためにも重要な作業です。

第1部は、山武郡市農業協同組合松尾支所のご協力でランドマーク税理士法人の岡山税理士から、いまから帳（エンディングノート）の記載や相続の基礎知識等を学びました。



第2部は、プロカメラマンで会員の松島さんの写真撮影です。ここはスタジオかと間違えてしまうほどのライトや道具で、一人一人と会話し丁寧に穏やかな松島さんの対応のおかげで、緊張気味の会員さんも自然と笑顔でリラックスして撮影できました。その場で気に入った写真を選んで、大変喜んでいました。



今後、自宅やお気に入りの場所での出張撮影を考えています。自分一人での写真を撮る機会は少ないので、自分やご家族のためにとっておきの写真を撮りませんか！

転倒骨折予防プロジェクト

【事業目的】

- ・転倒骨折予防と自己管理法の習得・定着によって、“いつまでも転ばない状態”を目指す。
- ・“自分らしい現役生活”が見つかりやすいまちを目指す。
- ・転倒骨折を予防し、社会保障費の適正化につなげる。

～山武市転倒骨折予防プロジェクト 令和4年事業計画より～

山武市転倒骨折予防プロジェクトの事業に基づき、今年度のシルバー人材センターの取り組みとして以下の取り組みを行っています。

- ① 安心安全就労サーベイ…会員を対象とした大規模測定会の開催
- ② いきいきわくわく教室…山武市社会福祉協議会及び成東図書館と連動した事業の実施
- ③ わたしたちのレッスン会…草ぬき・清掃などのしゃがみ込み作業編を開催
- ④ わたしの健康プラス…月に一度開催される測定会での運営スタッフとしての協力

これは、会員の皆さんが「～明るく元気な100歳へ～」を目指すための取り組みです。

健康診断は行っているが、自分の体力を把握している人は、ほとんどいないのではないかと思います。まずは自分の体力を知り、専門家の意見を取り入れながら、自分に合った対処法を知ることで、自己管理が行えるようになれば、今日からあなたも‘医者知らず’楽しく明るく生活が送れます。

そして、元気な『えるワークさんむ』の実力を、市民の皆さんに知ってもらい、多くの仲間を作りましょう！

① 安心安全就労サーベイ

7月22日 運営スタッフのための測定会の開催



測定会の様子は、松島会員が動画撮影し、運営スタッフ用の「測定会マニュアル」を作成。会員16人が協力し、安心安全就労サーベイの準備デモ測定会を開催。

9月7日 安心安全就労サーベイ運営スタッフ説明会の開催

市役所担当職員2人による事業の説明と測定会の運営手順等についての説明会を開催。



9月20日～22日 安心安全就労サーベイ（測定会） 会員91人が参加



市長・副市長・保健福祉部長も測定会に参加。
当日の様子は、毎日新聞10/10朝刊及び『月刊シルバー人材センター12月号』に掲載。

② 9月9日 いきいきわくわく教室 成東地区

第1部は、陣内裕成（じんのうち ひろしげ）先生による健康講話。
第2部は、レクリエーションの部…すみれサークル小物販売、視力と握力の検査を実施。



③ 10月26日 わたしたちのレッスン会 草ぬき・清掃などのしゃがみ込み作業編
講師は陣内先生、女性会員11人が参加。



これだけ体操の実践、美ボジウォーキングの実践等につき陣内先生からレッスンを受けました。

④ わたしの健康プラス

蓮沼交流センターで毎月1回開催。
測定項目の一部を会員が測定。
元気な高齢者に、入会促進活動を実施。



健康診断予約2024年11月

生活機能モニタリング測定会

わたしの健康プラス

相談コーナー 相談コーナーもあります！

※相談コーナーでは、身体のご心配ごと相談や趣味・興味のある活動についてお聞きし、それぞれにあった生活環境につながる提案をさせていただきます。

<会場レイアウト図>

A 受付 E 視力 E 巧職
B 身長・体重 B 骨密度 B 体組成
C 握力 C 起立 F 姿勢

2022年度新語、流行語の視点からみた「きらきらシルバーフェア・作品展示会」

昨年の流行語の中に青春の時間は密で有るというのがありますが、シルバー世代の残された時間も濃厚です。一日一日の学習や修練を生かしてリスクリングでは無いがやりたい事を積み重ねた作品を発表する場所があるという幸運、見事な実用木工、ペットボトルから作られたSDGsの観点を活かしたモグラ撃退道具、今年こそはと思われる方は恥ずかしながら少しだけ顔パンツからはみ出してみてもはどうでしょうか。そこはまさにシルバーのリアルメタバースやりたいことの学びの道、やりがい詐欺ありません。知らんけど。

ヌン活でもやりながらBigBossでも飲みましょう。今年も10月にやりますので、積極的に参加してみてください。

ここで展示品を買うことは出来ませんが、購買の節はぜひ事務局まで、丁寧な説明をもって販売致します。

スマホ相談コーナー今後の対応（スマホ相談担当：高橋）

1. 正式なスマホ教室（デジタル教室の強化）
2. ちょっとした操作を聞く場が必要
3. アフターフォローしてLine友達として運用（Lineグループをつくる）

きらきらシルバーフェア・展示会の様子は右記のQRコードから見れます。

幾つの意味が解かりましたか？新語、流行語 by ID.comジジ

<https://www.youtube.com/watch?v=e9H91PC182M>



きらきらシルバーフェア・作品展示会
山武市シルバー人材センター



独自事業 いきいきクラブ活動

今年度から、森地区に会員の畑をお借りして活動することになりました。シルバーのさつま芋を楽しみにしてくれている会員や市民の皆様にお届けできるよう、「紅あずま」と「紅はるか」の芋苗と「黒豆」を植えました。また、近年農家のみなさんを悩ませているイノシシがこの畑に出没したため、早速電気柵を設置し被害を防ぎました。

初めての畑で、どのように成長するか、心配しながらも楽しみにしていましたが、特にさつま芋はみんなが笑顔になるほど大満足の出来栄となりました。いきいきクラブに参加してくれた会員のみなさん、美味しいお芋と黒豆の収穫ありがとうございました。



千葉県シルバー人材センター連合会主催 高齢者活躍人材確保育成事業 「ショップスタッフ接客講習」を開催

11月17日千シ連主催「ショップスタッフ接客講習」を行いました。この技能講習は、習得技能を活かし自信を持って仕事をはじめめる応援事業です。

今回の参加者は、発注者以外の方と応対する仕事に従事する会員と今年度入会者の計17名が、接客の基本スキルである聞き方・話し方などの研修を受けました。



防災カルタ完成！

太田泰彦会員が会長の「いのちのかるた・さんむ市防災かるた普及の会」防災カルタが完成しました。

読み札では皆さんに応募いただき、絵札は後藤玲子会員がいくつか担当しています。

貸し出しできますので、ぜひお試し下さい。



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------|-------|--------|--------|-----------|------|-----------|------|------|-------|------|-------|------|-------|------|------|------|-------|------|----------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|----------|-------------|-------|
| (敬称略) | 谷田 登美男 | 長鶴 涼子 | 森政 富美子 | 瀬川 富美子 | (令和四年十二月) | 三浦 浩 | (令和四年十一月) | 清水 務 | (山武) | 鈴木 将雄 | (山武) | 古川 弥生 | (成東) | 奈良 三男 | (山武) | 齊藤 勇 | (成東) | 望月 俊宏 | (山武) | (令和四年八月) | 香取 邦司 | (山武) | 堀越 芳江 | (成東) | 御田 敏則 | (成東) | 佐藤 昭二 | (成東) | (令和四年七月) | よろしくお願ひします！ | 入会者紹介 |
| | (山武) | (山武) | (成東) | (成東) | | (山武) | | (山武) | | (山武) | | (成東) | | (山武) | | (成東) | | (山武) | | | (山武) | | (成東) | | (成東) | | (成東) | | | | |





山武市シルバー人材センター 愛称決定！

えるワークさんむ

える → エルダー（年上の、年長の）
仲間をえる 収入をえる
ワーク → ワーク（仕事、作業、努力、
勉強、研究、任務）
さんむ → 山武市

女性会員の愛称

しるばあママ

ゆっくり にっこり たっぷり 支え隊
～元気な あなたを 待っています～

トピックス

“城西国際大学 看護学部学生との世代間交流会”に参加しました
広報委員 戸村 茂昭

「就労している高齢者にとって、生活の中でのデジタル活用とは何か？」について、将来、看護の職場に身を置く者として理解しておくことを目的とした交流会に、看護学部アクティブゼミ担当の丸山先生から招待され、9月5日の午後、紅葉する前のカエデが美しいキャンパスを訪問しました。

交流会では、学生と一緒にスマホの機能を活用しながら長～いURLで示されているレシピへのアクセスにあたって、我々高齢者は人差し指一本でぎこちなくURLを入力するのが普通だということを見て両手を使って入力する方法を実演したり、Googleレンズを使って一瞬でアクセスできる方法を教えてくれたりしました。

結局、学生へは高齢者のぎこちないスマホ操作の現状をギブし、学生からは例えば両手操作の効率性や効率的なアプリをテイクするという事になり、交流会の目的に沿った有意義で楽しい体験をしました。我々もスマホの新しい活用方法を、若い人達との交流の機会を捉えることによって、自然と入手できるということを知った次第です。



ベビーカステラ(2回分)

ホットケーキミックス 200g で 32個作れる計算だけど型の大きさ、1人1個は可食
想なので2回作るか?一応多めに400g

卵 4個 (持参可)

はちみつ 大さじ4

本みりん 大さじ4(持参可)

サラダ油 大さじ2(持参可)

牛乳 300ml

作り方: <https://www.instagram.com/p/ChEmuDWvm3j/?igshid=YmMyMTA2MzY=>



編集後記

広報委員 丸山 三幸

新年あけましておめでとうございます。昨年はロシアのウクライナ侵攻をはじめ衝撃的なニュースが、コロナ禍と相まって世相に暗い影を落とす11年となりました。今年は少しでも明るい未来を展望できる年をと願うばかりです。

さて「シルバーさんむ」も、おかげ様で30号を発行することになりました。やや手前味噌になりますが「シルバーさんむ」を手にとると、まさに山武市におけるシルバー世代の活躍をいきいきと目にすることができるとは思います。皆さんの感想はいかがでしょう。

最近新聞紙上に「転ばぬ先の杖」という言い回しについて、作家の五木寛之さんのエッセー集の言葉が引用されていました。それによると「早くから杖に頼る習慣をつけると体が弱りかねない。足腰を動かして元気を保つのも大切な用心ではないか」ということでした。かくいう私も足腰の健康を保つため（もちろん小遣い稼ぎということもありますが）、シルバー人材センターに登録して戸外での仕事をしています。長年デスクワークをしていたためか特に腰の具合が今一つでしたが、最近ではスッカリ元気になりました。

ということで「転ばぬ先の杖」に戻ると、なるべく足腰に負担を掛けずに歩く習慣を維持するというのが大切なのではと、私なりに考える今日この頃です。

「明るく元気な100歳へ」というのはいささかプレッシャーになりますが、「ずっとずっと元気でいたい」、「外で活動したい」、「お小遣いを稼ぎたい」方は、シルバーに登録して一緒に働いてみませんか！

張り切って参りましょう。



広報編集委員