

シルバーさんむ

第31号 令和 5年 6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



親睦旅行で訪れた大涌谷で“はい チーズ”



ボランティア活動での草刈りの様子



塀製作就業の様子



妙宣寺の桜

☆	目次	☆
2	職員紹介、職群班班長紹介	
3	会員の紹介、健康になる就労プロジェクト	
4	すみれの輪、ポッチャ大会	
5	ボランティア活動、お仕事紹介	
6	親睦旅行、会員更新説明会、独自事業活動	
7	写真俳句の募集、写真俳句、入会者紹介	
8	スマホ教室、作品展示会のお知らせ、編集後記	

皆さんのえるワークをサポートします 職員紹介

関谷 秋庭 高林 川畑 宮負 櫻井 手塚



並木* 今関副会長 藤田会長 津久井事務局長 田澤* *印 今年度の新規職員

職群班班長の紹介

職群班は、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1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の調整や予定表の作成等を行い、会員が安全で誠実な就業を行えるよう班活動を行っています。

職種	班名	班長氏名
植木	成東1班	長谷川 衛
	成東2班	竹中 康憲
	成東3班	浅野 吉規
	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	石井 博之
	松尾蓮沼1班	金親 春雄
	松尾蓮沼2班	土屋 省後

軽作業			
班名	班長氏名	班名	班長氏名
パトロール成東	中鉢 満	成東駅前観光交流センター受付	行方 健
パトロール山武	小宮山 茂	さんぶの森中央会館 夜間管理	野崎 正男
パトロール松尾蓮沼	越川 行雄		市役所休日日直
ドン・キホーテ カート・カゴ回収	河井 英一	庁舎受付案内	鈴木 芳枝
処方箋受付	小島 邦男	カズミ カート回収	浜中 清治
さんむ 医療センター 駐車場整理	三岡 憲二		
日向駅駐輪場整理	並木 友吉		
成東運動公園夜間管理	浅村 政好		
まるげん	小野寺 與三		





～ 明るく元気な100歳へ ～

安田清さん 91歳を生きる

成東地区会員の安田さんは、市町村合併前の平成11年8月入会の会員番号「66」。シルバー会員歴25年の安田さん取材しました。

Q：今までどんな仕事をしていましたか。

A：当初は草刈をしていたが、ケガをしてから現在のさんむ医療センター処方箋FAX受付係をしている。女性ばかりの中に入って相談役みたいな感じで、班長になって全員の出番が均等になるように、パソコンで予定表を作り、月1回班員でガストに集まって食事をしながら言いたいことを話していた。



Q：楽しかったことは。

A：旅行。お酒は飲めないけど楽しい、いつも一緒に仕事をしていた入江さんと参加していた。



Q：これからシルバーでやりたいことは。

A：包丁やはさみの刃物研ぎ。

Q：趣味や特技はありますか。

A：趣味は囲碁と将棋。

賭け事は顔色が変わってしまうからやらない。特技は物を作ること。使いやすくするためのアイデアが大変。



何でも自分で作ったり、直したりと、どうしたら？と考えて生活をしているのが健康で元気な秘訣なのかと感じました。(撮影：松島、取材：高林)



「健康になる就労」プロジェクト

事務局長 津久井 知世

「健康になる」なんだかワクワクしてしまう言葉ではないですか？この新しいプロジェクトは、日本医科大学衛生学公衆衛生学准教授の陣内裕成先生を中心に、就業によってもたらされる健康への効果を高めることを目的として発足しました。

就業に関わる体の状態を調査することや、痛みを軽減する対処法レッスン会等を開催します。明るく元気ではつらつとした100歳を目指しましょう！



すみれの輪（料理編）開催

業務係・女性部会担当 川畑 桂子

○1月18日 ねぎカレー 参加者26人

山武市役所職員の宇津木満彦氏を講師に迎え、山武市特産のねぎを使ったねぎカレーを作りました。

ねぎは普段捨ててしまいがちな青みの部分も使い、斜め切りにすることで繊維を残し甘味を引き出すことが出来ることを聞き、フライパンいっぱいのねぎの炒め具合やスパイスを入れるタイミングを教えてもらい、皆さんで作業を分担をし和気あいあいと楽しく調理し最後にみんなで試食をしました。ねぎの甘さがありながらもスパイスの辛みが後から感じられ、おいしいものが出来上がりました。



○3月3日 いちご大福・みたらし団子 参加者23人



ひな祭りの日に女性部会員の作田美津子さん・古城照美さんが講師となり、山武市産のいちごを使用していちご大福、絹ごし豆腐を使ったみたらし団子を作りました。いちごを餡で包み、電子レンジで温めて作った生地で包み込んで出来上がり。昔は家で和菓子など作りましたが、今ではほとんど作らなくなってしまったのでみなさん参加を楽しみにしていたようでした。簡単に作ることができるのであれば、また家でもチャレンジしてみようとの声も聞かれ、楽しいひとときを過ごしました。

今年度もすみれの輪でいろいろと企画していきますので、皆さんの参加をお待ちしています。

ひな祭りの日に女性部会員の作田美津子さん・古城照美さんが講師となり、山武市産のいちごを使用していちご大福、絹ごし豆腐を使ったみたらし団子を作りました。いちごを餡で包み、電子レンジで温めて作った生地で包み込んで出来上がり。昔は家で和菓子など作りましたが、今ではほとんど作らなくなってしまったのでみなさん参加を楽しみにしていたようでした。簡単に作ることができるのであれば、また家でもチャレンジしてみようとの声も聞かれ、楽しいひとときを過ごしました。



ポッチャ大会を開催

就業開拓員 手塚 智

令和4年度のポッチャ活動は偶数月に6回開催しましたが、その集大成として2月18日（金）に市民の方も交え6チーム対抗の競技大会を実施しました。競技となると真剣さも普段とは違い白熱した試合となり大いに盛り上がりました。

今年度も開催しますので、みなさん、是非参加して、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。



ボランティア活動

松島 孝助

延び延びになっていた松尾地区ボランティア活動を令和5年3月8日午前9時から12時まで松尾駅前の空き地および松尾IT保健福祉センターで行いました。



お仕事紹介

○マイナポイント申込み支援業務

市役所1階で4～9月のマイナポイント申請期間中、マイナポイント申込みに訪れた市民へのパソコンによる申込み操作支援を会員8人でローテーション就業をしています。

初日はどう対応したら良いか分からず緊張気味でしたが、マイナポイント申込みの操作支援をスムーズにできるよう自分なりに勉強をし、また、会員同士で相談をしながら仕事に取り組んでいます。



市民のパソコン操作のお手伝い

○さんぶの森交流センター あららぎ館の清掃

あららぎ館の館内、玄関周り、構内通路、駐車場などの清掃を実施しています。月曜日以外の朝8時30分から12時30分まで、会員4人で日にちを決めて作業をしています。

皆さんは「来館した人が気持ちよく利用できるようにすること」を心がけています。



月に一度のミーティング

○のぎくプラザ 夜間対応

のぎくプラザの夜間対応をしています。事前に予約をしたいろいろな人が、利用目的に応じてホールを借りたり、視聴覚室や会議室を借りたりします。そのお手伝いをします。利用者が使用した後、電気の消し忘れ等がないかをチェックします。また、休館日の就業もあり、その場合は、清掃業者や修理業者の人の仕事が終わるまで対応し、終わり次第の終了です。

仕事そのものは単純なのですが、自分なりにやりがいを見つけて楽しくやっています。

広報委員 関口 憲一



3年ぶりの親睦旅行

3月17日（金）・18日（土）に西伊豆方面への親睦旅行を実施しました。3年ぶりとなる宿泊旅行の参加者は34人。あいにくの雨模様となりましたが、大涌谷でロープウエイに乗り、バスの中でのカラオケ、夜の宴会と久しぶりの旅行なので何をするにもみんなと一緒に楽しい旅となりました。



会員登録更新説明会

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、会員ガイドに基づき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」の説明、市との協力事業の転倒骨折予防プロジェクトの説明をしました。



開催日	開催場所	出席人数
2月18日（水）	成東文化会館のぎくプラザ	170人
2月25日（土）	さんぶの森文化ホール	142人
3月10日（金）	松尾 IT 保健福祉センター	113人

独自事業「すみれサークル」活動

担当 高林千代美

令和4年度は、狛江市シルバー人材センターやいきいきわくわく教室での販売が功を奏し、売上も例年以上となりました。いきいきわくわく教室では、会員さんが実際に使用しているカード入れを紹介されて購入を決めた方もいて、対面販売の大切さを改めて感じました。

また、窓口では、陳列されている手芸品を見るのが楽しみで足を運んでくれるリピーターさんも増えています。それに応えるようにメンバーも作る喜びができ、嬉しく、やりがいを感じています。私も、次は何を作ろうかとメンバーと話するのが楽しいです。

今年度は、藤崎きみ子リーダーを中心に、まずは、7月開催のサマーカーニバルに出店し、販売を通してシルバーを紹介していきます。



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、4月の事務局だよりに掲載しています。メンバー一同お待ちしております。

※皆さんからの生地等のご寄付、ありがとうございます。

写真俳句の募集

スマホ教室講師 戸村茂昭

会員のみなさま〜っ！、「プレバト」というTV番組と番組内俳句ジャンルの夏井いつき先生の存在を知らない人はいないのではないのでしょうか？梅沢富美男さんなど大物芸能人の才能にとって旗違いの才能である俳句などを作らせるというプレッシャーを与え、その作品で優劣を競う（バトル）番組ですよ。そのバトルに一層の面白味を醸成しているのが絶妙の突っ込み入れる司会者のダウンタウンの「浜ちゃん」こと浜田雅功さん。特に、面白いところが、今や超有名な俳句の夏井いつき先生と梅沢富美男さんとのやり取りかもしれません。

その夏井先生の俳句で大事なことは「俳句の17文字から映像が浮かんでくる」という講評の言葉です。

そこで、我々シニアである超人としては、言葉だけでの映像は難しいので、その映像をスマホで撮った写真で補った「写真俳句」をこの広報に掲載し、その写真俳句に対して多くの会員から辛辣なコメントを浴びせられるというプレッシャーで会員相互の交流と、スマホの活用を図ろうと考えました。

今回、写真俳句のサンプルとして広報編集委員の作品を掲載しましたので、会員の皆さまも奮ってスマホ写真を撮り、その写真から連想できる言の葉を五七五の17文字で表現した俳句または川柳を写真と共にシルバー事務所にメール等で投稿してください。写真への組み込みは広報委員が実施して広報に掲載いたします。スマホでの写真の撮り方や編集の仕方はスマホ教室の講師がお手伝いします。



縄文の火炎土器かなシクラメン



マスク無し卒業写真は皆笑顔

写真俳句

マスク無し卒業写真は皆笑顔
 縄文の火炎土器かなシクラメン
 関口宙海
 兵右衛門

入会者紹介

よろしくお願ひします

(令和五年二月)

和気 貴夫 (成東)

田代 量子 (成東)

(令和五年三月)

吉沢 茂 (成東)

長谷川 幸雄 (成東)

荒木 操 (成東)

浅野 宗子 (成東)

塚崎 勝男 (山武)

大塚 秋夫 (山武)

小野 恵子 (山武)

平山 房子 (山武)

(令和五年四月)

田澤 信 (成東)

和気 美江 (成東)

阪口 修 (山武)

並木 清 (山武)

浪川 明 (山武)

加藤 廣子 (山武)

野本 月子 (山武)

古谷 輝満 (松尾)

伊藤 茂 (松尾)

大木 孝夫 (松尾)

(敬称略)

【スマホ教室】にふるって参加しませんか？

広報委員 高橋 昭一

スマホとは、スマートフォンの略称で、ガラケーにはなかったアプリというものを使い、インターネットを利用し世界中の情報を閲覧したり、人々と繋がることができます。スマホには、ガラケーでは実現できなかった高機能のカメラや動画撮影機能があり、思い出を美しく残す事ができます。健康管理や生活支援などに役立つサービスも提供してくれます。歩数計や睡眠時間の記録、買物や予約が手軽にできます。スマホとマイナンバーカードの組合せで、自治体（市役所）との情報のやり取りも非常に便利になります。

「スマホ教室」は、令和5年5月より開始され、スマホに不慣れな方、スマホは使っているが操作方法を忘れた方、もう少し詳しいことを知りたい方々が対象です。

6月以降の日程に関して、現在、会場等を考慮しながら検討しています。決定次第お知らせしますので、それを参考にシルバー人材センター事務局にお申込みください。疑問点やご質問がある場合はご連絡ください。みなさんのご参加をお待ちしています。



講師の皆さん

第16回会員作品展のお知らせ

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25日（水）～10月28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

編集後記

広報委員 高宮 清

今、世界では、戦争生活・軍事制裁・内紛闘争・地震災害等厳しい状況が続いています。このような生活の中で、日本は個々の尊厳が認められ一人一人が自由に生活し、おもてなしの心で厳しい現実に元気に活躍しています。私は日本国民である事に感謝しています。

そんな中、人生100年の時代です。

「明るく元気な100歳へ」、シルバーさんむは「えるワークさんむ」の愛称をもって

女性会員は、「しるばあママ」のバッジを付け、明るく元気におもてなしの心で男性会員も、最高91歳を筆頭に、就業を続けています。

シルバーさんむは、一人ひとりが就業、趣味、ボランティア活動等、人生「百寿」の道のりに向かってたゆみなく歩み続けています。

えるワークさんむで、明るく元気な100歳への道のりを見つけましょう。

