

シルバー  
さんむ

第34号  
令和6年6月

HPのURL  
QRコード

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](mailto:sammu@sjc.ne.jp)



スマホ教室 (P6)



ちらし寿司・いちご大福づくり (P7)



すみれサークル (P5)



明るく元気な100歳へ (P4)

### ～えるワークさんむで生涯現役を～

シルバーは、皆さんの知識・経験・技術を活かして活動ができる生きがいや健康増進をえられる場所です。表紙の写真のように仕事以外にも各種教室やサークル活動で地域のつながりや仲間を「える」で明るく元気に「さんむ」で充実生活を！

☆	目次	☆
2頁	職員紹介／地域班班長紹介	
3頁	職群班班長紹介	
4頁	会員紹介～明るく元気な100歳へ～	
5頁	「すみれサークル」	
6頁	草刈講習会／スマホ教室	
7頁	しるばあママだより／すこやか倶楽部 ／文芸／入会者紹介	
8頁	更新説明会／展示会のお知らせ／編集後記	

**会員さんの「えるワーク」をサポートします 職員紹介**

手塚 並木 田澤 高林 川畑 関谷 遠藤 宮負



櫻井 今関副会長 藤田会長 津久井事務局長

**地域班班長の紹介**

地域班班長は、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。任期は令和 8 年 3 月までの 2 年間です。

成東

地区		班長氏名
成東・大富地区	1 班	行方 健
	2 班	小野寺 與三
	3 班	石渡 正
南郷地区	1 班	今関 良次
	2 班	新船 文雄
	3 班	河合 浩之
鳴浜・緑海地区	1 班	田中 禎嗣
	2 班	氏家 一雄
	3 班	山本 栄

山武

	班長氏名
1 班	折原 國弘
2 班	野村 辰生
3 班	川島 勅男
4 班	高橋 昭一
5 班	小宮山 茂
6 班	藤田 進久

松尾・蓮沼

地区		班長氏名
松尾地区	1 班	増田 富男
	2 班	花沢 允
	3 班	越川 行雄
	4 班	秋庭 光雄
蓮沼地区	1 班	土屋 省後



## 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を調整し安全で誠実な就業を行っています。

### 植木作業

班名	班長氏名
成東1班	長谷川 衛
成東2班	今関 良次
成東3班	浅野 吉規
山武1班	川島 勅男
山武2班	小倉 朗

### 草刈作業

班名	班長氏名	班名	班長氏名
成東1班	吉岡 晋一	山武2班	岩澤 日出男
成東2班	若林 豊	松尾・蓮沼1班	岩澤 雅男
成東3班	橋本 康雄	松尾・蓮沼2班	土屋 省後
山武1班	川島 勅男	松尾・蓮沼3班	秋庭 光雄



### 軽作業

班名	班長氏名	班名	班長氏名
パトロール成東	溝口 博	ドン・キホーテ カート・かご回収	菅谷 昭夫
パトロール山武	小宮山 茂	さんむ医療センター駐車場整理	三岡 憲二
パトロール松尾蓮沼	越川 行雄	日向駅駐輪場整理	並木 友吉
市役所休日直	渡邊 いずみ	さんぶの森中央会館夜間管理	高橋 昭一
市役所受付	上田 房代	成東駅前観光交流センター受付	行方 健
処方箋受付	小島 邦男	成東運動公園夜間管理	浅村 政好
まるげん	小野寺 與三	成東運動公園日常管理	大木 孝夫
カスミ カート回収	山口 進		



## 明るく元気な 100 歳へ

～90 歳まで筆耕を頑張ります～

青沼 揚子さん

成東地区会員の青沼さんは、合併後のシルバーで女性理事、広報委員など事業にご協力いただき、現在は賞状書き・宛名書きの筆耕（毛筆で書状などを書き起こす）の仕事をしています。



**Q:** 筆耕の仕事は若いときからしていたのですか。

**A:** 子育てが一段落してから書くことが好きだったので、自分で宛名書きをしている会社に売り込みに行きました。その後結婚式場の席札表を担当して、通信で実務書道の免許を取得しました。シルバーでの初めての筆耕は大学学長の祝辞で、市の感謝状の筆耕もしています。

**Q:** 仕事をするときに気をつけていることは。



**A:** 書く前にはバランスを考え下敷きを作り、いつも同じスタイルで正座をして、名前は特に間違えないように正しく書くことを祈って書いています。

**Q:** 背筋がピンとなっていますが、健康に気をつけていることは。

**A:** 毎朝テレビのラジオ体操と上里老人会で週 1 回のグランドゴルフ、ウォーキングをして、認知症と孤独にならないように気をつけています。以前は踊りをしていましたが、今は老人会で民謡踊りを一緒に踊っています。南郷小学校の交通旗振りを 10～13 年間やっていました。

**Q:** これからシルバーに望むことはありますか。

**A:** 理事のときに並木理事と企画した女性会員の食事会が多くの参加者でとても楽しかったです。女性はおしゃべりをして、食べることが好きで、仕事をして健康になり、お金を得られる団体はシルバーだけだと思いますので、職員の方には皆さんを応援して頑張ってもらいたいです。

この取材を受けたことで「こんなおばあちゃんが書いているという付加価値をつけて、まずは 90 歳まで筆耕を頑張ります！」と目標を決めたそうです。また、筆耕の仕事の後継者を探しています。筆字が好きな方、基本が分かればできる仕事なので、興味のある方はお知らせください。青沼さんが先生となり教えてくれます。



(撮影：松島、取材：高林)

## 「転倒骨折予防プロジェクト」が優秀賞を受賞

えるワークさんむが参画する山武市の転倒骨折予防プロジェクトが、運動器の健康・日本協会の「運動器の健康・日本賞」で優秀賞を受賞し、4月14日(日)に授賞式が明治記念館で行われ、松下市長が表彰を受けました。この事業には、安心安全就労サーベイ・対処法レッスン会等が含まれ、会員の皆さんが「明るく元気な 100 歳へ」を目指してもらえるよう引き続き関係機関と連携し事業展開を行っていきます。

※「運動器の健康・日本賞」とは…運動器は骨や関節、筋肉、神経など体を支えたり

動かしたりする器官です。運動器の健康増進活動の独創的かつ優れた活動を表彰するものです。



## 独自事業「すみれサークル」～明るく元気に活動中～

職員 高林 千代美



すみれサークルは、現在第2・4月曜日の午前2時間、月2回の活動です。

布を使って手縫いで小物を作り、毛糸で帽子やケープを編んだり、自分が得意なことややりたいと思う作業をしています。作った物は事務所窓口に陳列、サマーカーニバルや福祉まつり、産業まつりに出店して販売をしています。色とりどりの小物を見るだけでも楽しいので、定期的に足を運んでくれるお客さんも増えています。

メンバーにすみれサークル活動の感想を伺いました。

- 2月に入会してすみれサークルに入りました。洋裁をやっていたので手仕事は好きで、いろいろな物の作り方を教えてもらい勉強になり、皆さんの話を聞いているのも楽しいのでまた行こうと思える場所です。
- 外仕事ができなくなったので、自分の得意なことをできるのはとてもやりがいがあり楽しいです。他の方もそうかと思うが、すみれサークルがなかったら退会を考えたと思います。このような場所があることは素晴らしいです。
- 日中は家で一人なので家族以外の人と会話することがほとんどなく、メンバーの皆さんと作業をしながら会話することがとても楽しいので、次が待ち遠しいです。

私自身も皆さんのアイデアや作り方の刺激を受けて手芸にはまってしまい、小物作りが一番の趣味となっています。最近、うれしいことにすみれサークルに入りたいと入会を希望される方も増えています。

今年度は、伊藤美佐子リーダーを中心に、10月開催のシルバーフェアの来場者プレゼントの帽子チャームを作っています。また、出店は7月開催のサマーカーニバルを予定していますので、販売を通じてシルバーの魅力を紹介します。

興味のある方、一緒に参加しませんか？メンバー一同お待ちしております。



## 草刈講習会～飛び石事故をなくすために～

職員 関谷 一徳



令和5年度草刈講習会を3月19日（火）成東総合運動公園において、会員71名の参加により実施しました。藤田会長、太田安全委員長のあいさつの後、株式会社SMサービス・木梨真吾氏から「機械除草のポイント」と題し講演をいただきました。

講演の内容は、草刈り作業における草刈機の事故事例・飛び石等の原因・防護ネットの使用などの一般的な知識についての講演のほか、飛び石のない刈刃（SMサービス

製の無双ツインブレード）の特徴等についてでした。

講演会の後、無双ツインブレードを使用しての実技講習会を運動公園の一部を使用して行いました。また、石トバサズ・石飛びガード・雑草スクレーパーを使用しての実技講習も行いました。今回は、講師のユーモアを交えた講演内容や飛び石が無くなることを真剣に考えようとする会員の姿勢が何れとても有意義な講習会



でした。

その後、実際に使った会員からは「ほとんど石が飛ばなかった」「チップのかけも少なかった」との感想をいただきました。

終わりに、飛び石が無くなる刈刃を使用した草刈り作業が進められ、山武市シルバー人材センターでの草刈り作業による事故が無くなることを望むものです。



## スマホ教室から～ Smile to Smile はこんなに便利！～

今年度も定期的にスマホ教室を開催します。昨年度は5回（1回4講座）の開催で38名受講されました。今年度はこれまでの初心者講座に加えて、10月から運用予定のシルバー会員専用アプリ「Smile to Smile」の登録、利用方法について説明します。

「Smile to Smile」を利用すると配分金の明細確認、募集しているお仕事の案内、就業依頼等ができるようになります。スマホ教室に参加して「Smile to Smile」の便利な使い方を習得しませんか。毎回（1回4講座受講が条件になります）10名限定の予約制で受講料は無料です。



# しるばあママだより No.3



第4回すみれの輪「ちらし寿司・いちご大福づくり」料理教室を3月5日（火）に行い、会員19名・市民3名の参加がありました。

女性部会委員が講師となり、ちらし寿司やすまし汁を作り、いちご大福はレンジで生地を作り生地が出来ると皆さん手際よくいちご大福を作りあげていました。男性会員の活躍もあり、少し遅いひな祭りではありましたが楽しく過ごせました。会員の声掛けにより女性市民3名の参加があり、その後入会し会員のお仲間入りとなりました。女性部会では女性会員の皆さんに楽しんでもらえるよう様々な事業を計画中です。皆さんの参加をお待ちしています。

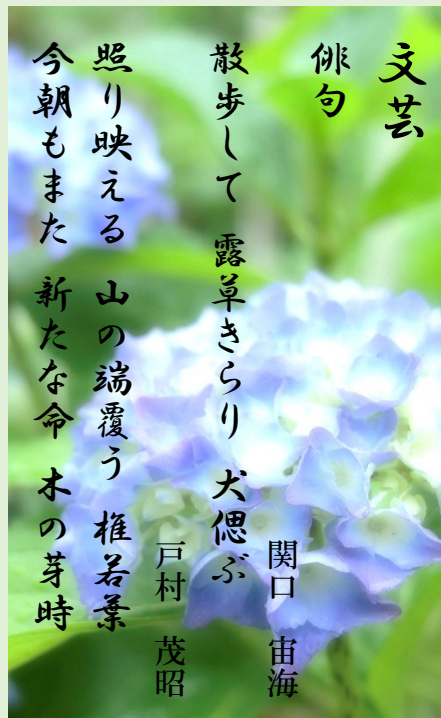


## 「すこやか倶楽部」始まりました

今年度より市からの委託を受けてシルバーで「すこやか倶楽部」の運営をおこなうことになりました。市民の65歳以上の方を対象に住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるように、健康運動指導士からストレッチや筋力アップ等を学べる運動教室です。



教室の運営サポーターさんとの打ち合わせ、参加者の申込受付等準備を進め、5月10日（金）蓮沼会場、成東会場から教室が始まりました。初回は、骨粗鬆症とフレイルの講座があり、林先生のトレーニングでは自分の体を触って今日はどんな状態かを知ることが大切との話から、座ってできるストレッチ方法を教えてもらいました。



文芸

俳句

散歩して露草きらり 犬徳ぶ

関口 宙海

照り映える山の端覆う 椎若景

今朝もまた新たな命木の芽時

戸村 茂昭

### 入会者紹介

よろしくお願ひします

(令和六年一月)

小川 和代 (成東)

(令和六年二月)

田中 和 (成東)

福原 トミエ (成東)

斉藤 きよ子 (成東)

岩井 敏 (山武)

土屋 文子 (山武)

越川 伸彦 (松尾)

(令和六年三月)

石井 賢 (山武)

(令和六年四月)

今関 和夫 (成東)

鈴木 真理子 (成東)

田畑 恭子 (成東)

猪野 八千代 (山武)

迫口 徳子 (山武)

塩崎 マツ子 (山武)

高木 ちづ子 (山武)

田中 洋三 (成東)

市原 祥司 (成東)

安永 誉秀 (山武)

平賀 昇 (山武)

齋藤 和義 (山武)

芳賀 光彦 (山武)

須江 香瑞 (山武)

高幣 早苗 (山武)

安達 嘉子 (山武)

オブライエン 英子 (山武)

加瀬 昌子 (蓮沼)

(令和六年五月)

尾高 秀征 (山武)

羽田 とし (山武)

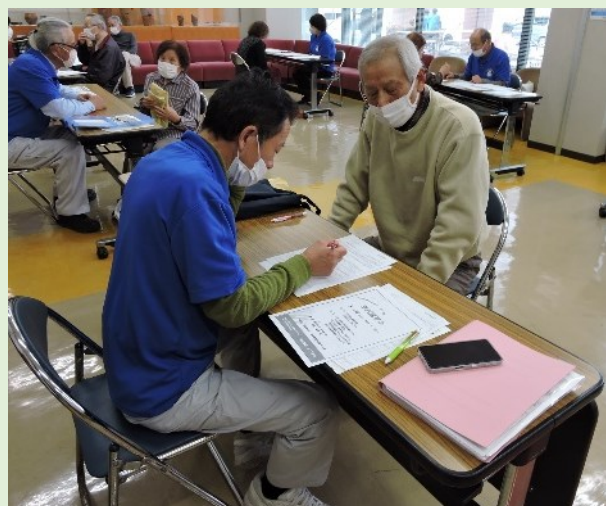
齊藤 みさ子 (山武)

立野 紀子 (山武)

菅澤 己木夫 (松尾)

緑川 澄江 (敬称略)

## 会員登録更新説明会～面談時間を十分に取りました～



次年度会員登録更新説明会を2月15日（木）から3月12日（火）に開催しました。

説明会は延べ6日間で午前・午後の1日2回、計12回、津久井事務局長が会員ガイドに沿って基本理念・安全就業、さらにフリーランス法について説明しました。その後「Smile to Smile」アプリの登録と「えるワークさんむ就労状況調査」を実施しました。

今年度は例年に比べて会員との面談時間を十分に取りました。会員からは「今の状況や今後希望する作業について相談でき良かった」「シルバーへの要望も伝えることができた」などの声を聞くことができました。

## 第17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。また、会場設営や受付・案内のお手伝いを募集しています。

- 期 日 10月23日（水）～10月26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 高林 電話 0479-86-6616



昨年度の様子



### 編集後記

戸村 茂昭

今年の大河ドラマ「光る君へ」は、源氏物語の作者・紫式部の生涯を描いているそうです。その源氏物語では「夕顔」「空蟬（うつせみ）」「末摘花（すえつむばな）」というように、各巻はその巻のヒロインの印象名となっており、そのことから芸者やホステスさんなどの名を「源氏名」というそうです。われらがセンターもその伝で「明るく元気な100歳へ」にふさわしい生き方をしていると思われる会員を会報で紹介しており、自分も33号で掲載された当事者ですが、自分の体験から、「明るく元気な100歳へ」確かな日々を送れる秘訣を紹介します。

人は身と心から構成されているのですが、「明るく元気な100歳へ」に貢献しているのはどちらかといえば心の持ちようです。一方、身は細胞の集合体ですから、馬齢を重ねた結果として劣化が進んでいます。自分も今年7回目の年男でしたから突然、細胞が悲鳴をあげたのです。病名を聞いてがっかりしたものです。でも、直ぐ立ち直りました。それは、エンディングノートを既に作り上げて終活を済ませていることを思い出したからです。終活が100歳への秘薬になりそうですよ。