

シルバーさんむ

第36号 令和7年1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



本須賀海岸の日の出

恭賀新年 令和七年元旦



日帰り旅行・迎賓館
(P7)

～えるワークさんむで
明るく元気な100歳へ～
再生や変化を繰り返し柔軟に成長する已は
えるワークさんむの皆さんと同じですね



☆ 目 次 ☆	
2 頁	新年あいさつ
3 頁	各種表彰／安心安全就労サーベイ 2024
4 頁	きらきらシルバーフェア／サロンうたごえ
5 頁	ボランティア活動／イベントに参加 ／総務部会を設置
6 頁	しるばあママだより
7 頁	日帰り旅行／文芸／入会者紹介
8 頁	独自事業紹介／会員募集／編集後記

新年おめでとうございます

会長 藤田 進久



2025年乙巳（きのとみ）の年を迎え、会員の皆様はどのように新年をお過ごしでしょうか。昨年は、夏場の高温により、就業面や体調管理において大変ご苦労されたのではないのでしょうか。本年は、穏やかな天候に恵まれるよう祈るばかりです。

昨年は、内閣府より「エイジレス章」をいただくことができました。これは、会員の皆様のご活躍やお仕事を頂戴した発注者の皆様あつてのことであり、併せてセンター事業に対する市のご指導等のおかげを持って受章への運びとなりました。改めて、関係者の皆様方に、厚く御礼申し上げさせていただきます。

さて、就業は、何より安全でなければなりません。気持ちよく就業するために、「作業前 みんなで確認 安全対策」この言葉を常に胸に止め、気を引き締めて就業をお願いいたします。

現在のセンターを取り巻く環境は、穏やかでなく日々変化しております。その一つとして、デジタル化の推進に即した「スマホ」の活用をお願いしています。今回の案内にもございますが、センター主催のスマホ教室に積極的に参加し、スマホに慣れていただくようお願いいたします。

センターの平均年齢も高齢化が続いています。センターでは、皆様が健康でより長く活躍できるよう市の「転倒骨折予防プロジェクト」に基づいた安心安全就労サーベイ（測定会）や対処法レッスン会を、安心安全就労アドバイザーの陣内先生の指導により行っています。今の自分の体力を知ることで、体調に見合った日常生活や就業につなげることとなり、長く健康的に就業できる環境作りを一緒に目指してまいりましょう。

また、センターは1月に行われる芸能大会等を初めとした様々な交流事業を実施しています。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

今年も、皆様にとって、健康で明るい一年になることをお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

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の皆様におかれましては、健やかに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特段のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、少子高齢化が急速に進む今日において、高齢者の方々が多様な形で社会参加することが求められており、活力ある高齢社会を支える中核的な組織として、シルバー人材センターの担う役割は重要なものとなっています。

このような中、山武市シルバー人材センターにおかれましては、清掃や草刈りといった従来からの要請にも力強く応えつつ、広報紙の配布、市役所の受付や日直業務、介護予防教室の運営など、従来のイメージを変える、新たな分野を開拓していただいております。そのご活躍は目を見張るものがございます。

事実、昨年9月には、藤田進久会長が内閣府より「エイジレス章」を受章されました。受章にあたっては、藤田会長個人のご活躍もさることながら、シルバー人材センターが一丸となって新たな業務の開拓に挑戦されたことが、全国的にも高く評価されたものと考えております。

山武市シルバー人材センターには、今後も、生涯現役を実現する場として、より一層大きな役割を担っていただくことを期待しております。

結びに、山武市シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げ、新年の挨拶といたします。

秋の危険業務従事者叙勲を受章

警察官、自衛官、消防吏員など危険性の高い業務に従事した方を対象に、シルバー会員では 2 名の方が受章されました。



境志郎さん (警察)



太田泰彦さん (消防)

藤田会長「エイジレス章」を受章

内閣府から年齢にとらわれず活躍する高齢者に贈られ、令和 6 年度は全国から選ばれた 49 人のうちの 1 人となりました。



安心安全就労サーベイ 2024

9 月 17 日(火)から 20 日(金)の 4 日間で「働いて健康になる就労」を目指す安心安全就労サーベイを開催しました。このサーベイ(測定会)は筋肉量や骨の強さなど生活や仕事に必要な機能を知ること、就業中の転倒や腰痛などに自ら対処できる会員さんを増やし、体調不良などによる退会を減らす目的があります。3 年目となる今回の測定者は 124 人となりました。運営スタッフは会員さん 32 人、専門職及び職員を含む関係者 28 人の 60 人と、多くのみなさんの協力をもってサーベイが実施されました。今回は運営スタッフに感想を伺いました。



受付 (小池さん)

病院ではないので「気楽に」と伝えました。同い年の方と話ができて良かったです。



立ち上がり (篠原さん・写真右端)

私の健康プラスで測定法を学び、正確な数字を記入することに専念しました。



聴力 (布留川さん)

最後の項目と個室ということで、皆さんがたくさん話をしてくれました。



視力 (折原さん)

ここに向かうのが楽しみでみんなに会うのがうれしいです。検査時に緊張しないように声掛けをしました。



構音・嚥下 (作田さん)

やったことがない項目なので皆さん楽しいとのことでした。結果に落ち込まないように声掛けをしました。



陣内先生 (じんじん)

今年で 3 回目となり、初年度との違いは各々の検査で自分はどう良くできるか工夫をしてきました。皆さん安心感があって私が出る幕も減ってきています。今回は初めて測定する方が 3 割であったのでこの事業を続けていく必要性、また、この測定会が入会するきっかけになっていくのではないかと感じました。

きらきらシルバークフェア・会員作品展覧会

広報委員 戸村 茂昭

恒例の“きらきらシルバークフェア”が、今年度も成東中央公民館において10月23日(水)から10月26日(土)にかけて開催されました。

今年は、従来までの「会員の作品(手芸・写真、絵画、書道、木工、盆栽、彫刻など)展示会」に加えて、会員と来場者とが会場で楽しいひと時を過ごせるように、「サロンうたごえ」「俳句・川柳教室」「木工ブロック組み立てコーナー」「手芸教室体験」などを並行して開催しました。

初日は、会員や公民館利用者など90名もの入場者でごった返しの様相でした。「木工ブロック組み立てコーナー」では、熱中のあまり半日も粘って頭の体操を続け、完成した瞬間には大声を出して悦びを爆発させた会員もありました。また、「俳句・川柳教室」の体験者の女性会員が覚えた俳句を手芸教室で披露すると、手芸教室の参加者もその場で俳句をひねって披露するなどワイワイガヤガヤと交流の輪が広がっていました。

コロナのパンデミック(感染爆発)も落ち着いてきたことから、今年度は芸能発表会も開催とのことです。“明るく元気な100歳へ”キラキラと輝いた老後はこのような会員相互の交流こそが有効だと信じていますので、来年のきらきらシルバークフェアへの出展・出席に向けてみなさんも今から取り組んだらいかがでしょうか。



市長来訪



壁掛け飾り



木工ブロック



手芸教室体験

サロンうたごえ♪

職員 宮負 勲

10月26日(土)第4回サロンうたごえを成東公民館で開催しました。今回はきらきらシルバークフェアの開催中ということもあり11人もの参加がありました。

レコード鑑賞では、ポップな音楽に合わせてダンスをする会員も現れ躍動のサロンとなりました。合唱の時間には主に皆さんが知っている歌を歌いますが、今回はその中の1曲で会員の思い出の曲「私の彼は左利き」をみんなで合唱。何年か前にタイムスリップしました。童謡「ふるさと」では会員から振り付けを教えてもらい、体を動かしながら歌いました。次回をお楽しみに。



成東・松尾地区でボランティア活動（蓮沼地区は荒天で中止）

枝切や除草作業、落ち葉掃きを行い、とてもきれいになりました。お疲れ様でした。



成東地区 10月15日
社会福祉協議会
参加者 20名

松尾地区 10月4日
IT 保健福祉センター他
参加者 17名



各団体主催のイベントに参加



○山武地区社協バザー 11月3日（日）

今年度もいきいきクラブのさつまいも、すみれサークル物品、模擬店でポップコーンと綿あめを販売しました。

さつまいものB級品詰め放題が大人気でした。



○山武市産業まつり 11月23日（土）

会員募集チラシ配布、アンケート調査、独自事業の手芸品や野菜を販売し、市民のみなさんに普及啓発活動を実施しました。お手伝い頂いた会員さんの大きな掛け声で足が止まり、シルバーのブースはお客さんでいっぱいとなりました。すみれサークルの手編み帽子やクリスマスリース、いきいきクラブのさつまいもは大盛況でした。

スマホ教室だより

基本操作や就業募集などのお知らせや、毎月の配分金明細書を受け取ることができる、会員専用サイト（Smile to Smile）の登録・活用ができることを目的として教室を開催しています。

12月のスマホ教室では、登録をしたけどどうやって使うのか分からない会員さんに個別に対応をしました。1回完結型で会員の皆さんのための教室となっていますので、ぜひご参加ください。

○日程：1/14（火）、1/22（水）、1/28（火）、2/4（火）、2/12（水）、2/19（水）

○時間：13：30～16：00（受付13：00～）

○場所：松尾 IT 保健福祉センター 視聴覚室



総務部会を設置しました

事業運営の円滑な推進を図るため、理事会のもとに総務部会を設置しました。部会員を紹介します。

委員長 津久井知世
副委員長 石橋 等

委員 藤田 進久
渡邊いずみ
高林千代美

しるばぁママだより No.5



すみれの輪では、10月に壁掛け飾り作り・11月に日帰り旅行を実施しました。1月は健康教室を実施します。2月の料理教室では、元パティシエの会員による手軽に作れるお菓子作り(クレープ・ガレット)を計画していますので、親睦の輪を広げるためにお友達を誘っての参加をお待ちしています。

しるばぁママってなに？ 元気で明るい女性会員の愛称です。

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～

すみれの輪 壁掛け飾り作り

広報委員 川島 洋子



10月16日(水)に18名の参加で壁掛け作りを行いました。材料は山武杉、千代紙、リボンなど「できるかしら…」「仕上がるかしら」と心配でした。山武杉を格子に組んだり、扇形に並べたりして土台を作り、思いのままに飾り付けをして無事

完成！！参加されたみなさんのオリジナリティあふれる作品に“ステキ！”“かわいい！”と歓声があがり楽しいひと時を過ごしました。



シルボンヌ全国大会 in 埼玉に参加

職員 高林千代美



11月19日(火)ソニックシティ(さいたま市)でシルボンヌ全国大会が開催されました。

埼玉県出身のダンサーSAM氏の指導による「ダレデモダンス」は最後に曲に合わせて全員で踊り体も心も軽くなりました。事例発表では女性会員の活動報告、草加市シルバーのよさこいダンスなどが披露され、女性が明るく笑顔で輝いている姿が印象的で、こちらにも元気をもらいました。

私たち山武市シルバーは、千葉県代表としてすみれサークルの物品の展示販売を行いました。女性理事3人の「いらっしゃいませ、安いですよ～」のいつもの掛け声で、ブースの前は人でいっぱいとなり、1時間強で180点の品物が売れました。

頼もしい3人が誇りに感じられた一日でした。



日帰り旅行 迎賓館赤坂離宮～豊洲千客万来

雲ひとつない晴天に恵まれた11月25日（月）に24名の参加で迎賓館赤坂離宮・豊洲千客万来の日帰り旅行を行いました。

迎賓館の敷地に入ってお城のような迫力満点の建物でまずは全員で記念写真。いざ中に入ると天井にはきらきら光るシャンデリア、壁は七宝焼で埋め尽くされ、どの部屋も豪華絢爛でため息ばかりでした。

昼食は楠公レストハウスで「江戸の食」を再現したお重に菊の御紋入りのお箸をお土産に頂きました。



神宮外苑の黄金色に輝くいちよう並木を歩いて豊洲千客万来へ。足湯や食べ歩き、お買い物にそれぞれ分かれて楽しい時間を過ごしました。

参加者の方の感想です。



○初めての参加でしたが、バスで隣に座った方と色々な話ができ楽しかったです。

○自分では行けない迎賓館を見学でき参加して良かったです。

○シルバーでの旅行は家族も安心して見送ってくれます。



次回は一緒に参加しませんか。

文芸（きらきらシルバーフェア俳句・川柳教室で即興でつくられた作品です）

俳句

ほととぎす 一輪手折り 暮参り
 小春日に 野いちごみのる ところまで
 紅白の 味にそまった 筑前煮
 いろは坂 連れあい指差す もみじかな

川柳

特殊詐欺 犯人逮捕は 右京さん
 ひざ痛い 腰も痛むが 口達者

房枝 茂昭
 節子 節子

入会者紹介

よろしくお願ひします

（令和六年十月）
 鈴木 良一（成東）
 小川 とし子（蓮沼）

（令和六年十一月）
 荒野 みち子（成東）

（令和六年十二月）
 松原 日出雄（成東）
 小高 住子（成東）
 志村 秀子（成東）
 秋葉 照子（成東）
 家住 好二（山武）
 吉田 誠（山武）
 鈴木 文江（山武）

（敬称略）

独自事業紹介

「いきいきクラブ」でサツマイモを収穫

職員 遠藤 愛也

5月に植えたさつまいも（紅はるか、5紅あずま）を10月・11月の2回に分けて収穫しました。獣害に遇った年もあり、収穫時期には心配もしていましたが、畑の周りに電柵を作動させ、大きくて立派なさつまいもが出来上がりました。収穫時には声を掛け合って楽しく作業をしました。



産業まつりや山武地区社協バザーで販売し好評をいただいた今年

のさつまいもは、窓口でも販売しておりますので、是非立ち寄りください。最後にお手伝い頂いた会員の皆様に心より感謝申し上げます。



「すみれサークル」

職員 高林千代美

独自事業すみれサークルは、自分たちで考え作り上げたものを販売し収益を得て、活動時間に応じて配分金を得られます。普通のお仕事とは違って配分金は年度末の3月に支払われ金額は1時間当たり500円（令和5年度）とわずかですが、楽しく作った品物をイベントで販売をして喜んで買ってくれる達成感



は、普段の生活では味わえない体験

です。手仕事に興味のある方、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。



←クリスマスリースを作りました（産業まつりで販売）

シルバーで一緒に働きませんか？ 会員さん募集



お友達3人でご家庭の庭の草取り作業をしました。

草取りや草刈り、農作業をお友達やご近所の方、ご夫婦と一緒にお仕事をしてみませんか。

また、市広報紙配布業務で松尾町八田・猿尾地区の配布員さんが不足しているため、募集をしています。お知り合いがいましたら声掛けの協力をお願いします。

編集後記

広報委員 川島房枝

新しい年を迎えまして家族や我が身が健康でいられる事に感謝します。

我が家の二、三軒先にある観音堂へ毎月朔日ついたちの日に近所の80才前後の昔、若かった女性達8人程で清掃と参拝をしてその後、お茶を飲みながら雑談をします。この雑談は九十九里浜のほぼ真ん中に位置します、浜辺の母ちゃん(?)達ですから、威勢が良く大声で笑い合ったりして、当日が来るのをとても楽しみで、私の元気の素になっています。