

船 絡 連 報 会

新年の挨拶



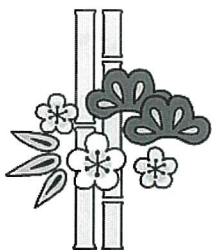
理事長
酒井 雪夫

明けましておめでとうございませす。
 シルバー会員のみなさまには、ご家族と共に希望に満ちた明るい初春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。
 平素は、当センターの事業運営につきましても格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
 さて、今年度の事業は市当局、地域企業や市民の方々との絶大なご支援と会員はもとより役職員の皆様のご協力によって事業の継続発展を遂行できましたことを厚くお礼申し上げます。特に、今年度からは事業実績や社会に貢献した功績が認められ運営費補助等として国庫補助金の交付と幸手市からのシルバー人材センター補助金を合わせ、476万円の増額支援をいただくこととなりました。センターとしてもこの支援に皆様と共に報いて行きたいと思っております。
 さて、幸手市の高齢化率は31%を超え今後さらに一層の高齢化が見込まれ大きな問題が予想されます。

しかし、いつの時も高齢者が尊厳をもって暮らせることが大切であり、住み慣れた地域でその人らしい生活を送るためにはそれを支える組織が必要です。さまざまな課題を乗り越えるためには、地域社会や当センターの出番が期待されています。

こうした社会の変化を捉え、当センターでは元気に働く高齢者の組織としての機能のみならず、地域の高齢者の支えとなれるような新たな組織も直視し、多面的に機能が発揮できるシルバー人材センターを目指したいと思っております。

結びにあたり、皆様方が社会を支える一員として元気で輝き、自主的に就業し、またボランティア活動、地域活動さらにはセンターの催し物など、幅広く積極的に参加していただき、社会に貢献することを願ひ申し上げます。とともに、益々のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。



◎仕事納め(草刈り・消毒班)

一年間使い続けた器具に感謝を込めて、オイル交換等を含む点検と清掃を行うと共に、会員の装備品点検を行いました。今年も無事故を願い、会員同士連携を図り仕事に臨みます。安全就業に向け準備万端です。



◎【喫茶処】

オープン

事務所にこられる皆様が気軽に立ち寄れる「サロン」を設けました。

「ちょっとお茶でも飲んでいこう」

皆様がくつろいで安らぎを感じていただける場所にした

と思っております。お友達とコーヒーでも飲みながら

ゆっくりお過ごし

ください。



地域班活動

地域班正副班長会議

委嘱状交付

平成三十年度の班長・副班長に地域班運営規程に基づき委嘱状が交付されました。その後、シルバーまつりやボランティア活動等について協議しました。



幸手市民祭り

役職員・普及啓発委員・パソコン教室講師の方々を中心に、PRチラシの配布や会員が栽培した採りたて野菜などを販売し、センターの啓発に努めました。



◎会員皆様、地域班活動に積極的に参加しましょう!!

ボランティア活動



行幸湖 クリーン作戦 7月1日



ウェルス幸手 除草ボランティア (7月7日)

さくら小学校 トイレ清掃 ボランティア活動について

さくら班 班長 中村勝美

この度さくら班にて、地域班活動の一環としてさくら小学校のトイレ掃除を行うことになりました。

生徒が行う清掃の仕方等を指導することを目的としています。何より我々の孫世代にあたる小学生の子供たちと共にトイレの掃除をするという事が大きな意味を持つと考えます。子供達こそ宝で、将来日本の発展に尽くして欲しいと思いますが、礼儀正しくりっぱに育ってもらう為にも、ささいではあります。トイレ掃除の指導を通して、子供達の成長の手助けになればと思います。

家庭においても職場においてもトイレが清潔なことは大切な事と思います。まして小学校のトイレをきれいにすることは大事であり、それを生徒みずから行う事も教育的でもあり、生徒の成長にも役立つ事と思います。我々のトイレ掃除ボランティアが地域の貢献になる事を心より願ってやまないものです。

毎週水曜日13時15分から15分程度実施 ※是非、多くの方々の参加をお待ちしています。



会員のみなさん各種イベントに積極的に参加しています。



【自転車安全運転講習】 11月21日

高齢者の自転車事故防止を目的に、自転車の安全運転について受講しました。



【熱中症予防研修】 6月25日



就業中にかぎらず、日常生活においても熱中症対策が必要です。熱中症の予防や、応急処置について研修しました。



【普通救命講習】 (センター内にて) 12月12日

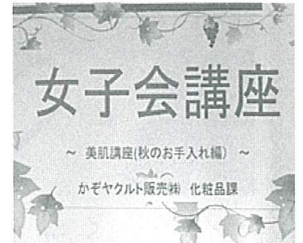
緊急時に備え、AED取扱い、心臓マッサージ、人口呼吸などをメインに講習を受けました。



【美肌講座】 秋のお手入れ編 6月25日



かぞヤクルト(株)化粧品課の皆様のご指導のもとお肌のお手入れについて勉強しました。研修後は心身ともに輝いていました。



【防災講演】 1月26日

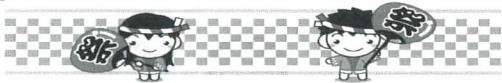
元消防庁長官の青木信之様より、「災害事例から見た防災」と題しご講演がありました。臨場感あふれる講義に、防災意識が高まりました。



【フラワーアレンジメント】

美しいお花を整理し調和をさせ、より美しく組み合わせる技を師範より学んでいます。





第2回シルバーまつり 成功裡

シルバーまつり実行委員会
委員長 関口 孝一

この祭りの開催にあたり、会員はもとより地域住民の皆様にお楽しみいただくべく、各地域班から代表を選出していただき実行委員会をたち上げ、延べ十回以上の会議を開催し協議・検討を重ね鋭意準備を進めました。そして、バンド演奏・カラオケ・手品・フラダンスなどの演芸コーナーをはじめ、バザー・喫茶・ホールインワンゲーム・ギャラリー等を企画するとともに、新米・野菜・焼きそば・焼き鳥等を販売し会場を盛り上げることができました。

実行委員の皆様をはじめ、お手伝いをいただいた会員・役員の皆様、そしてバザー品を提供していただきました方々に、心より感謝を申し上げます。有難うございました。

これからも、私たちの活動を温かく見守り応援してください。そして市民の皆様にはシルバーパークを還元したいと思います。



ホールインワンゲーム・スタッフ



バザーコーナー・スタッフ



ドライブシュミレーション



演芸コーナー (手品)



フラダンス



八代バンド・演奏



竹とんぼ・コマづくり



焼きそば・焼き鳥販売



銀のいと・ギャラリー



子ども遊びコーナー



シルバーまつり実行委員会委員

- | | | |
|---------------|----------------|-----------------|
| ○ 荒川 紘 (幸手班) | ○ 中村 勝美 (さくら班) | ○ 川俣 英男 (上高野班) |
| ○ 山田 羊子 (行幸班) | ○ 小森谷敏男 (長倉班) | ○ 石塚 英治 (権現堂川班) |
| ○ 小林 利司 (吉田班) | ○ 吉田 勝一 (八代班) | ○ 大河内利明 (さかえ班) |

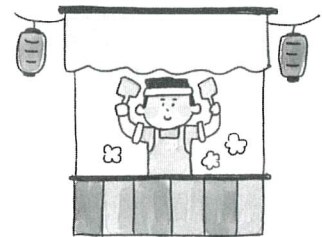




バザーご協力者様(敬称略)



青木 知子	岩井 貞芳	小島 悦子	早川 芳江
青木 直江	上芝 昌巳	後藤 昌子	林 百合子
秋葉 昌昭	大木 とし子	小林 明代	本城 イサ子
新井 繁	大河内 利明	佐藤 伸子	松岡 寛二
荒川 絃	大貫 朗子	島田 政男	山田 羊子
石塚 秋男	小川 さち子	島田 ゆきえ	横田 正夫
石塚 三重子	沖田 フクエ	清水 香治	横田 佐智子
石塚 英治	川俣 英男	銀木 正蔵	吉田 勝一
伊藤 孝則	空閑 千恵子	関口 孝一	米田 俊廣
稲垣 洋子	栗田 清光	高村 美知子	
稲見 昇	栗原 一子	鳥海 弘	
猪西 ユリ子	栗原 康作	野村 徳治	

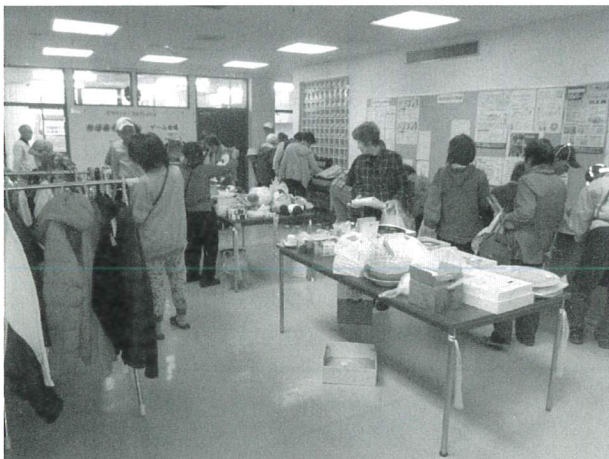


協力企業、団体、個人

- ・ 東2丁目自治会様 【道具類】
- ・ 埼玉みずほ農業協同組合様 【きずな号】
- ・ (株)幸手都市ガス 会長 藤倉孝治様 【竹とんぼづくり等】
- ・ (株)ジオテクト様 【来場記念品、ふくシャワー提供】
- ・ 幸手東幼稚園様 【駐車場提供】

その他

- ・ ご厚志
酒井理事長・関口副理事長・松島専務理事



ご協力、誠にありがとうございました。

シルバーまつり実行委員会

センター便り

「とねっと」に加入しよう!



・厳しい医療環境の中、埼玉県利根保健医療圏（幸手市を含む7市2町で構成する組織）で中核病院とかがりつけ医を連携する地域医療連携ネットワークシステムが（愛称「とねっと」）です。

☆加入メリット

- ・救急現場での迅速な処置・搬送
- ・診療に役立つ有益なシステム
- ・加入費 無料

※お問い合わせはセンターまで

「シルバー農園」

利用者募集



センターでは、会員が無料で利用できる農園を、幸手警察署付近に用意しました。

お好きな野菜を耕作して旬な野菜を収穫しませんか？

興味をお持ちの会員は事務局までお問い合わせください。

随時受付しております。

※植木・草刈班の募集



植木の手入れ等に興味のある方、垣根の刈込・庭木の剪定・除草作業など需要に追いつかない状態です。

興味のある方は是非センターまでご連絡ください。



◎初心者歓迎!

「事故防止、急ぐな、あせるな、気を抜くな」 シルバー全国統一スローガン

◎ 年会費の内訳

- ・センターでは会員の皆様から年度内4,600円の会費を納めて頂き事業を運営しております。
- ・会費の用途内訳（会員一人当たり概算）

シルバー傷害団体保険料	2,600円
損害賠償保険料	1,000円
事業運営費として	1,000円

(帽子・エプロン等の補助・研修会等の開催です。ご理解ください)

会員投稿作品

俳句

老梅に

ポーズあれこれ

若くなし



やんわりと

シルバー川柳

仲を取り持つ 年の功

シルバーも 自己研鑽で

いぶし銀



大貫さんの作品
手編みの靴下と帽子



添野さんの作品
絵手紙 春の漂い

内容	シルバー傷害団体保険
死亡事故	九百万円
入院	一日5千円
通院	一日3千円
※通院については条件	がありますのでご相談ください。
傷害賠償保険	一億円
人身賠償	一千万円
財物賠償	一千万円
※事故発生時は速やかに事務局にご相談ください。	

就業報告書の提出期限 (毎月5日まで)

☆配分金支払い日程

2月分支払い	3月15日(金)
3月分支払い	4月15日(月)
4月分支払い	5月15日(水)

SC友歩会

ウォーキング効果は絶大！
ウォーキングは全身運動です



健康体操

1回30分の健康づくり
仲間と一緒にだと楽しいですよ！
毎週木曜日9時30分～



健康麻雀倶楽部

麻雀には脳トレの効果が！
「賭けない・飲まない・喫わない」
毎週木曜日10時～



同好会会員募集
新しい仲間の参加を待っています



◎倶楽部(同好会)の活動を通じ、会員同士の親睦や交流を図りましょう！
※事務局までご連絡ください、お待ちしております。

卓球同好会

250kcal/1時間のエネルギー消費
スマッシュで爽快！
卓球でストレス発散



フレイル予防教室後記
5名のスタッフが25時間に亘り教わってきたものを、90分に短縮して皆さんに十分に伝えることが出来るのかと思いつつも企画を進めて参りました。3度のリハを行い、11月22日(水)参加者20名の方には何とか基本的なことは伝えることが出来たものとスタッフ一同ほっとしているところです。
センターの理念である 自主 自立 共働 共助を實踐し、自分の足で自立した生活を送るには、老化予防の努力は欠かせません。運動さえしていれば予防出来るというものでも無く、日々の生活で「継続的に栄養を摂り・適度に運動し・社会に参加する」この3本柱をバランス良く続けることでフレイル予防の効果をマックスに上げられ、ピンピンころりに繋がり、これこそが最高の社会貢献ではないかと思えます。
毎週木曜日にシステム化したフレイル体操を行っております。皆さんの参加をメンバー一同お待ちしております。
フレイル予防スタッフ一同

熟年の知恵と工夫で自己管理



私の健康法

清川 千鶴子

近年突発性難聴やメニエール病になり、治ったと思ったら手首を骨折してしまいました。これでは要介護になってしまいます。ストレスをためないよう物事を前向きに考えるようにしています。

私は趣味・特技を活かしシルバー人材センターでフラワーアレンジメントを教えています。花に癒され、生徒の皆さんの笑顔に元気をもらい、一日中楽しい気持ちになります。

花を楽しむ静かな時間を過ごすことは心が落ち着き認知症予防になると言う新聞記事を見た事がありました。

さらに私は、高齢者施設の敬老会等で琴をひき、昔の歌を皆さんで歌ってもらっています。施設で琴をひくことは、母親の遺言ですので続けたいと思います。

話しは変わりますが、私は長年ぬかみそ漬けをしています。乳酸菌入り漬物が体に良いので、私の健康食となっています。

これらすべてが、私の健康法ではないかと思っております。

編集後記

人生を豊かにする日頃の小さな挑戦

新聞の記事によると、筋肉の維持や強化する運動は、全体の慢性炎症が抑えられるとありました。肉や骨、関節の健康は介護予防にもつながります。そこで、シルバー人材センターを通して適度な就業をしたり、同好会やシルバー農園・ボランティア活動で会員同士の親睦を深めることで、必然的にフレイル予防になるものと思えます。

平成時代の連絡船の発行は今号で最後となり、5月からは新しい元号の時代へと変わりますが、今まで培った経験や知識、技能をフルに活用し、いつまでも地域に必要とされるシルバーでありたいものです。今後の会報発行に際しまして、会員の皆様の更なるご協力をお願いいたします。

(会報編集委員会)