

いきかざい

発行／(公社)周南市シルバー人材センター 山口県周南市桜木三丁目 1-3 ☎ 0834-25-6262 編集／普及啓発部会 印刷／大村印刷

シルバーといえば “剪定・草刈”



「頑張ってます」
の元気が届く。

会員の拡大に向けて

会員100万人達成計画

冬の健康

チエツク

今年の冬は、風邪、インフル

エンザが流行する中で新型コロナウイルスの感染拡大が予想されます。

発熱や咳などの症状の違いだけでは、一体どれにかかっているのか判断が難しく、それに加えて患者の増加、高齢者や基礎疾患のある人の重症化により、医療機関は大混乱に陥る可能性もあります。

一人ひとりがインフルエンザ、新型コロナウイルスに「かからない」、家族や周囲に「うつさない」という姿勢が大切です。

インフルエンザ対策

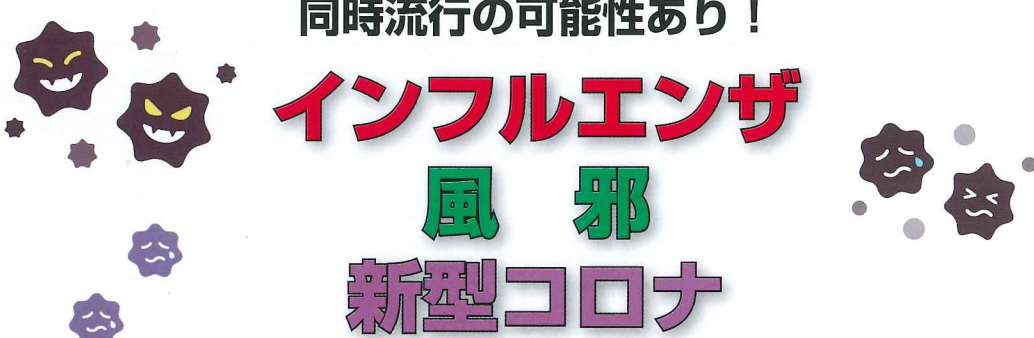
インフルエンザの
予防ポイント

① 流行する前に予防接種

医療機関で毎年接種することが必要で、10月から接種可能

同時流行の可能性あり！

インフルエンザ 風邪 新型コロナ



受けよう！ インフルエンザ予防接種



です。

- ② こまめな手洗い
- ③ マスク・咳エチケット
- ④ 湿度を保ち、換気する
- ⑤ 免疫力を高める
- ⑥ 流行期は人混みへの外出を控える

新型コロナウイルス対策

「厚生労働省」では感染状況の変化を踏まえ、「新しい生活様式」の実践を提唱しています。

- 感染防止の3つの基本
 - 1、身体的距離の確保（できるだけ2m、最低1m）
 - 2、マスクの着用（真正面の対話は出来るだけ避ける）
 - 3、手洗い（30秒、せっけんで丁寧に）
- 移動に関する感染予防
 - 1、流行している地域への移動は控える

予防のキーワード

- インフルエンザ対策
- 新型コロナウイルス対策
- 健康診断の受診

2、誰とどこで会ったかメモを取る

- 3、接触確認アプリの活用
- 日常生活の各場面の対策
 - ・ 買い物は少人数で、素早く・通販も利用
 - ・ スポーツ、娯楽・イベント等は充分距離を取る
 - ・ 食事は、大皿を避けて料理は個々に、回し飲みは避ける
 - ・ 公共交通機関の利用は、混んでいる時間を避ける

● 新型コロナウイルス感染症に関する症状や検査方法などの相談に、毎日24時間対応しています

山口県新型コロナウイルス感染症専用相談ダイヤル
083-902-2510
(厚生労働省ホームページ)より

市長・議長への要望書提出

8月5日周南市役所において、令和2年度公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会の定時総会において可決、承認された決議に基づき「人生百年時代におけるシルバー人材センターの決意と支援の要望書」を市長、議長に提出し、センターの現状や要望内容の説明をおこないました。

出席者・大田理事長
山崎副理事長
森重常務理事
兼事務局長



市長へ提出



議長へ提出

健康診断の受診

令和元年の平均寿命は、全国では男性81.41歳、女性87.45歳です。それに対し健康寿命は、平成28年男性72.14歳女性74.79歳です。平均寿命と健康寿命の差は約10年あります。今後はこの差を

縮めることが大切です。健康を維持するためには、まず、自分の健康状態を知ることから始めましょう。

個別けんしんについて



生活習慣病を早期発見する目的で、健康診断と各種がん検診

を医療機関で実施しています。今後の状況により、医療機関の実施内容が変更になる可能性があります。ありますので、医療機関にご確認の上受診してください。

今年度「集団けんしん」は、中止となりました。

10月は「シルバー事業普及啓発促進月間」です。

会員一人ひとりの声掛けで、センターをアピールして、働く仲間を増やしていきましょう。

産業医の交代

平成30年度よりお世話になっていました中原医院、中原圓先生の後任に、9月1日より黒川医院、柏木史郎先生に健康管理の指導をお願いすることになりました。

大田理事長が会長再任

6月23日に開催された(公社)山口県シルバー人材センター連合会の定時総会において、当センターの大田良充理事長が会長に再任されました。



大田理事長

貢献役員表彰

6月23日に開催された県シルバー人材センター連合会の定時総会において、「センター事業貢献役員」として、理事の横山みはるさんが表彰されました。



横山みはるさん

の 広 場



句会・四季の会

センターに、周南シルバー句会の「四季の会」が、4月に発足しました。

ただいま、会員6名で毎月第一火曜日に二人の先生のもとで頑張っています。

8月、9月の例会から作品を提出させていただきます。



徳山 石丸フサヨ

朝顔や

昨日の暑さ忘れしか

男等の

敵は怪獣西瓜畑



徳山 居本美登里

ポツ音して

蓮の花咲く夜明かな

孫達に

盆とは何ぞや説く爺様



南陽 宇多村房江

ぼんぼんと

西瓜たたいでどれを買う

盆休み

自粛規制で閑散と



南陽 田中義幸

天秤棒

肩にずっしり荷は西瓜

かなかなと

暮れゆく時を知らせけり



南陽 光清 章

夾竹桃

遠い日憶う浜辺かな

盆提灯

父母の在りし日回転す



徳山 吉平龍司

夏野菜

流した汗をお供えす

蝉声に

母が見たとのきのこ雲

投稿募集

あなたの趣味、生き方、健康維持法、楽しかった思い出、辛い経験、お勧めの料理などなんでも結構です。

掲載された方には些少ですがお礼をさせていただきます。

皆様のご投稿をお待ちしています。

パッションフルーツ



徳山 軍場百合夫

パッションフルーツについて簡単に説明しますと、時計の文字盤の様な花を咲かせるため、トケイソウとも呼ばれる特徴的な造形美のある美しい花が魅力の熱帯植物です。花を楽しむ種類の他に、果物として利用される種類のものがパッションフルーツです。

夏、盛んに枝葉が成長するので夏の強い日差しを遮るグリーンカーテンにも用いられ、南国気分を味わえます。

果実はあけびの果肉に似ていて種ごと食します。カットしてそのまま食べたり、アイスクリームやヨーグルトにかけると相性ぴったりでおススメです。

果肉は甘酸っぱく良い香りがします。最近の研究に

みんな

日本舞踊と私



熊毛 林愛子

子供のころ、活発で

おてんばな女の子として育った私。少しでもおとなしい女性になれるようにと、母が好きだった日本舞踊を勧められてしぶしぶ始めたのがキッカケでした。初めのころ、発表会などでは目立つこともなくいつも端役でした。その母は子供が保育園に入園した時に亡くなりました。

結婚、子育ての間は忙しくて日舞からは遠のいていたけど、子供が成人したところから再び始めたのが60才過ぎ。

習い始めてすぐにボランティアで社会福祉協議会の慰問で老人ホームなどに行ったり、発表会に出演したりしました。また5年前には、高齢者福祉の増進に貢献したとして表彰状をいただき、とてもありがたいことだと思いました。

踊りの順序、しぐさの研究な

どに頭を使い、手足、膝や腰を常に動かす結構な運動量。5年先には65才以上の5人に一人になるであろうと言われていて、認知症の予防に、少しでも効果があればと期待しながらの稽古です。

同年代の仲間との楽しい会話、老後の生き方、生きがい、有効な時間の使い方。毎日が楽しい今の私です。

ギターと私



南陽 榎本隆治

私は、18年間平尾町で過ごしましたが、就職の為に縁あって新南陽に住む事となりました。

私がギターに興味をもったのは、高校時代。『ザ・タイガース』、『ワイルドワンズ』などのグループサウンドやフォークソングが真つ盛りの頃、地元で三味線を弾く先輩といっしょに自己流でエレキベースを弾き始めたのが始まりです。今思えば、音楽知識も技術もなくてうまく曲も弾けないながらも、とても楽しかつ



ヤイリ製のフォークギター

たことが思い出されます。その後、仕事などでギターの事は忘れていましたが、62才での定年退職を機に、少々高額の新しいフォークギターを買って、1年くらい楽器店で講習を受けるなどして今にいたっています。今は人生100年時代と言われますが、私も8月で70才の節目を迎える事が出来、今後何か社会に役立つ事ができればと考えています。

人とのつながりが好きな性格。楽しく毎日を過ごすため、何かひとつでも趣味があれば生きがいにもなり、人生も楽しくなるのではないのでしょうか。

一緒に演奏を楽しめる仲間でもいればなおのことだと思いう今日この頃です。

よると、種子エキスに含まれる「ポリフェノール」「ピセアタンノール」が美容に効果があるとか。

さて、私とこの植物との出会いは、屋久島登山の帰りに立ち寄った土産店でパッションジュースを試飲した事でした。その後数年して、偶然園芸店で苗木を見つけて購入して以来、35年以上の付き合いだ。

栽培は鉢植えとプランターで対応（冬の寒さ対策）。二階ベランダで5品種を物干し竿に誘引し収穫中。収穫期は7〜10月。

夏は枝葉が伸び次々と蕾が付くも、一枝に二玉が限度か。開花次第受粉を行う。熟したら自然落下の為にネットで受ける。

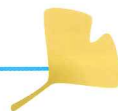
挿し木で簡単に増やせるので、花と実を楽しんでみてはいかがでしょうか。



甘酸っぱいフルーツ

事務局短信

TANSHIN



困ってます

剪定・草刈りの 仲間を募集

ただ今、一緒に仕事
をしてくれる仲間を探
しています。

センターには、剪定
と草刈り・除草などや、
家事援助、公共施設の
管理、その他の様々な仕事があ
ります。

特に、現在、剪定や草刈り、
除草をする人手が足りません。

これらの作業は、センターの
花形の仕事です。確かに、きつ
くて大変な作業です。しかし、
今まで経験したことがない仕事
をするのもいいものです。終わ
った後の爽快感と達成感は、ま
た格別です。一度、挑戦されて
はいかがですか。

センターでは、ホームペー
ジに「お仕事情報」を掲載してい
ます。あなたも、一緒になって
仕事をしてみましょう。

お問合せなどは、今すぐセン
ター ☎0834-25-626
2までお電話ください。

“参加しませんか” 女性の集い

日時 10月20日(火)
10時～12時

場所 周南市徳山保健センター
内容 【コロナに打ち勝つ免疫
力アップ】

こんな時だからこそ、免疫力を
高めるコツを学びましょう。
ただし、新型コロナウイルス感
染症拡大状況次第では中止になる
場合があります。



お知らせ

地区懇談会
ボランティア清掃
開催は未定です

今後の新型コロナウイルス感染症拡大
状況を考慮して検討します。



昨年の合同会議

地域班長及び役員・職員 合同会議

日時 10月16日(金)
13時半～15時半

場所 周南地域地場産業振興
センター1階

今回は、いつもの開催場所と
は違うためご注意ください。
ただし、新型コロナウイルス
感染症拡大状況次第では中止に
なる場合があります。

ゴルフの開催中止

10月こそはと楽しみにしてい
ましたが、コロナウイルスの感
染者も増え、まだまだ不安があ
ります。今年度の開催を中止に
します。

会員の皆様もコロナウイルス
に負けないよう注意して、開催
できる日まで頑張りましょう。

ゴルフ同好会会長 米本豊弘

会員手帳 カレンダー の配布

令和3年度の会員手帳は、12
月に入ってから290円で販売
します。

カレンダーは、一人一冊に限
り無料で配布します。

編集後記

STAY HOME花火

近場で見える花火は華やかで迫
力満点。みんなで乗り越えて頑
張ろうと祈りを込めてのサプラ
イズ…。

秋からの元気もらえました。
読書、紅葉、スポーツ、食欲に
めいっぱい楽しんで免疫力上げ
たいですね。