



# シルバー高島

発行／(社)高島市シルバー人材センター 広報部会 滋賀県高島市勝野1365 TEL (0740)36-8191 FAX (0740)36-8010



今津 井上 則一さん

平成二十二年度

## 安全大会

七月十四日(水)安曇川総合体育館において、平成二十二年度安全大会が開催されました。

一七七名の参加のもと、滋賀県高島警察署 前田和宏警部補より「高齢者の交通事故予防」について、スライドを見ながら分かりやすくお話をいただきました。

その後、日本健康運動指導士 井花春美様よりこれからの健康生活についてのお話と、軽い運動(エクササイズ・ウォーキング)の実践指導を楽しく受けました。

当日、安全適正就業委員長の田邊節夫氏よりご挨拶を頂きましたので掲載させていただきます。

「会員の皆さん、ご来賓の皆様方、本日はご多忙な中、社団法人高島市シルバー人材センターの安全大会にご出席いただき、誠にありがとうございます。

会員の皆さんは、就業時には常に安全に気をつけておられることと思いますが、これから日々一段と暑くなつてまいります。熱中症・怪我・事故等に

は十分注意のうえ作業を行ってくださいようお願い致します。」

### 安全スローガン

全国

「気のゆるみ 慣れと油断が 事故のもと」

滋賀県

「わざを手に 初心を添えて 事故はゼロ」

高島市

「経験を 活かして取り組む 安全就業」

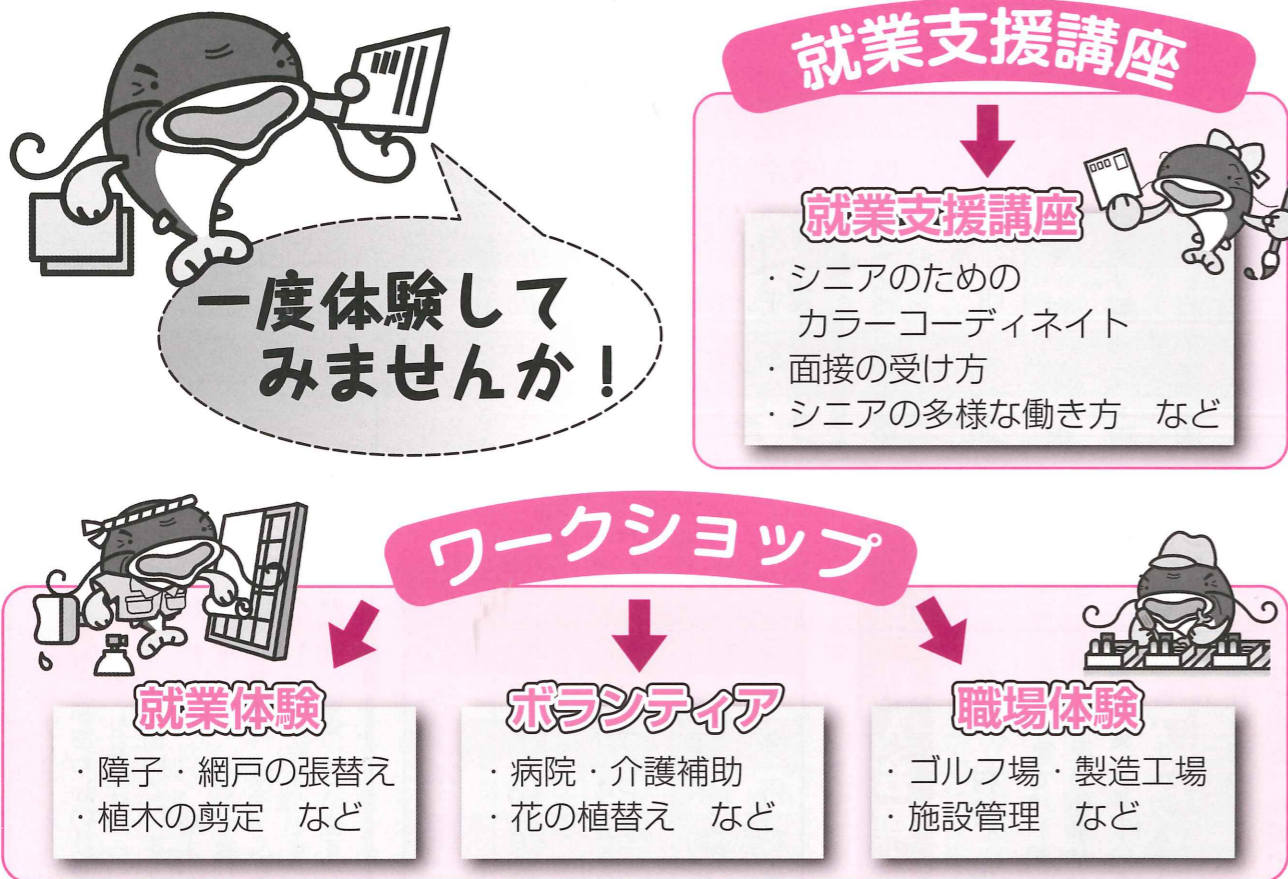




55歳からの多様な雇用・就業ニーズや社会参加を支援するシニア就業支援プログラム事業を実施しています。

# 55歳からの、 新たな生きがい探し

## シニア就業支援プログラム事業を実施します！



(社)高島市シルバー人材センター シニアワークショップ開催予定

月 日	メニュー	実施内容	時間	開催場所	定員
11月11日(木)	就業体験	襖張替え (2日間連続)	9:30~12:00	(社)高島市シルバー人材センター	15人
11月12日(金)					
11月18日(木)	就業体験	障子張替え	9:30~12:00	(社)高島市シルバー人材センター	20人
11月19日(金)	就業体験	障子張替え	9:30~12:00	(社)高島市シルバー人材センター 今津連絡所(今津老人福祉センター内)	20人
11月26日(金)	就業体験	剪定体験	9:00~12:00	マキノ老人福祉センター	20人

TEL36-8191 FAX36-8010



## シルバー環境美化活動

平成22年10月27日(水) 開催

シルバー人材センターでは、琵琶湖の水質保全や地域の環境美化のため、年に一度「シルバー環境美化の日」として、県下一斉ボランティアを実施しています。

ボランティア活動を通じて、市民・業者・行政の皆さんにシルバーの活動内容をご理解いただく機会となるよう、多くの会員の皆さんのご協力のもと、午前9時から11時まで実施しました。

参加者  
**237名**

収集したゴミ  
**342袋**

**清掃場所**

- \*安曇川町/安曇川駅周辺
- \*マキノ町/マキノ公園周辺
- \*今津町/琵琶湖岸(北浜~南浜)
- \*朽木/道の駅周辺、社協周辺
- \*高島/高島駅周辺
- \*新旭町/新旭駅周辺、市役所庁舎周辺

清掃の後は  
すっきりきれい!  
会員の皆さん  
ご苦労様でした。



# 会員の広場

## 私の健康法



早藤 隆生

「老化は足腰からと言いますが、足腰が衰えてくると健康維持も難しくなる。毎日運動を続け、足腰の筋力が衰えないように鍛える。これが健康を維持するための秘訣である」と良く言われていますが毎日続けるには、気力と体力が必要であると思います。

そこで一番簡単な道具を使わない健康法は、歩くことだと思えます。歩いていて最近感じることには、車に乗って見落すことが多い道端の草木等の小さな変化、景色等を自分の目で頭で感じながら歩くと非常に新鮮な気持ちになり、ふだんのストレスが歩くことによって洗われるような新鮮な気持ちになります。無理をする必要はありませんが、時間を見つけて実行することが一番大事だと思います。知らず知らずのうちに自分の毎日の習慣となれば次の段階です。たまには自分の体力を試してみることも良いことだと思いま



私は、今回で二回目ですが、高島市災害ボランティアネットワーク「なまず」主催の災害時帰宅訓練第八回サイバルウォークに参加しました。コースは、三コースありますがJR堅田駅〜高島市役所までの三十五キロメートルを申し込み、五月三十日(日)に参加してきました。長距離歩行は経験があり又、自信もありましたが三十キロメートル近くになると足の疲れが気になり始めましたが、市役所の建物が大きく見えてくると元気が出てきて勝手に迎えられるゴールすると達成感で一杯になりました。歩いた時間は七時間、万歩計で四万五千歩でした。今後は歩くことの楽しさと体力維持に心がけて、びわ湖一周二百三十五キロメートルに挑戦してみようかなと思っています。

酷暑に耐えて H・H老

残暑が厳しい中、会員の皆様如何お暮らしてでしょうか。私、物心ついて七十年、今年の夏は記憶にない猛暑。七月中頃には梅雨明けが宣言されたその翌日から、待っていたかの様に今年の夏が始まり暑い日が続いています。台風四号が日本海を通った時に、雨らしい雨が降ったのみで、毎日カラカラの天気。ガラガラと照り続ける太陽その熱の強さは異常としか言えない。室内、屋外等で就業されている皆さんは半分は「気力」で体を動かしているのではないのでしょうか。「やる気」がなければ猛暑の中の仕事はできないと思えます。一日の疲労を癒し回復に一番の睡眠は、熱帯夜に見舞われ寝苦しく、三回の食事は何を口にしても満足に美味しく食できません、これは体力の衰え、忍耐力に欠け、やる気を失うのは当たり前。

私たちの身辺を見よう。例えば「雑草」です。地球上でこの植物ほど強い生物はないでしょう。肥料をやり、水を与えて育てたものではありません。人間に嫌われ、少し大きくなれば引き抜かれ



大きな刃物で刈り取られる。年に何回か繰り返し返されているが、性懲りもなく又生き返る。この生命力たるや大した物とは思いませんか?

この夏の暑さで体調を崩され、大勢の高齢の先輩、若年でも惜しまれ乍ら世を去られた人達に追悼の意を表します。二ヶ月後の予報では厳しい残暑はまだまだ続くとの事。私たちも「雑草」の様に生命を尊び、「やる気」「耐久力」を失わず一日一日を大切に過ごして生きましよう。何はともあれこの夏を乗り越えましよう。

# 新入会員のお知らせ

22年10月8日までの入会者(敬称略)

氏名	連絡所名	地区(班)名	氏名	連絡所名	地区(班)名
なかじま かずえ 中島 一枝	安曇川	広瀬・安曇	かつらだ はるお 桂田 春夫	北部	今津(北)
おおがけ としお 大掛 時雄	安曇川	広瀬・安曇	わかばやし すずむ 若林 進	北部	今津(西)
おおがけ ふさこ 大掛 房子	安曇川	広瀬・安曇	やまうら きよはる 山浦 清治	朽木	朽木
ふじい しゅういち 藤井 昭一	安曇川	青柳	いしもだ しんきち 石母田 眞吉	本部(高島)	高島2班
すいた かずゆき 吹田 一幸	安曇川	広瀬・安曇	むらたに まさはる 村谷 正晴	本部(高島)	高島2班
やまもと ふじお 山本 藤男	安曇川	青柳	はった ひろし 八田 弘	本部(高島)	高島1班
くまがい やすこ 熊谷 泰子	安曇川	広瀬・安曇	ふくだ たけお 福田 武雄	本部(高島)	高島1班
とりい ひさよし 鳥居 久義	北部	マキノ(南)	ふくだ たえこ 福田 妙子	本部(高島)	高島1班
くろかわ しげお 黒川 重雄	北部	マキノ(西)	みのべ かつみ 美濃部 勝己	新旭	旭・針江・深溝
みたむら ぜんじ 三田村 善次	北部	マキノ(西)	ほんじょう まさえ 本城 政枝	新旭	藁園・太田
あかさき たいちろう 赤崎 太一郎	北部	マキノ(西)	にわかわ つとむ 庭川 勉	新旭	旭・針江・深溝
さかもと かずお 坂本 和男	北部	今津(東)			

## 会員数

22年10月8日現在

支所名	男	女	合計
安曇川	72	38	110
マキノ	69	15	84
今津	72	28	100
朽木	24	13	37
本部(高島)	56	24	80
新旭	78	46	124
合計	371	164	535

## 会員募集

シルバー人材センターでは、高齢者にふさわしい仕事を家庭・企業・公共団体から引き受けて元気に働いています。掃除、除草、草刈り、植木の手入れ、大工仕事、ペンキ塗り、剪定、毛筆筆耕、障子・ふすま張り、モップ掃除などです。会員の加入を募集しています。

## 新風 新入会員より

高島 村谷 正晴

定年後、近くの家でパートで働いていましたが、不況で仕事が少なくなり、田畑作業をしていたところ、先輩がシルバーへの入会を勧めて下さいました。

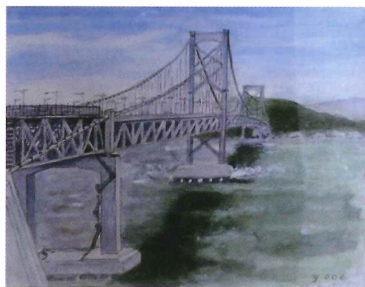
八月より福祉業務のデーターサービスの送迎をさせて頂き、地域の利用者の

安曇川 大掛 房子

「田舎暮らしをしたい。」という現役時代の夢を叶え、安曇川に昨秋大阪から移住して一年になります。大阪にいる時は働いて働いて来ましたが、こちらではのんびり暮らす事を楽しみにしていましたが、いざのんびり生活が始まると生活に張りがない、毎日がかえって苦痛になり、私達には合っていない事に気付きました。

夫婦でシルバー人材センターに入会してからは、又やるぞと気力が湧いて来ました。お陰様でお仕事を頂き、毎日の生活にも張りが出て、元気に頑張っています。私は若い頃は洋裁の仕事をし、後に調理師として永年保育園で子ども達の為に一生懸命働き、子ども達からすごいエネルギーやパワーを頂き今日迄元気に来た事に感謝して居ります。これからは私達の出来る事で、少しでも皆様のお役に立つ事が有れば喜んで日々進歩して健康第一、生涯現役を目指し、シルバー人材センターと共に歩んで行きたいと思っています。





安曇川 押井 泰弘 さん (水彩画)

# 私の 作品紹介



今津 前川 喜一 さん



高島 木津 芳枝 さん

「下根性さつまいも」  
芽の出たさつまいもを切って水につけておいたら、こんなに大きくなりました。

## 新入職員紹介



業務担当  
岡本 英樹

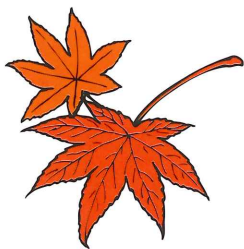
七月よりシルバー人材センターで働くことになりました、岡本英樹と申します。

月日の経つのは早いもので三ヶ月が経ち、沢山の会員さんとお会いしました。

会員さんと仕事をしてから、自分との物差しの大きさの違いを痛感しました。

会員さんから見たら僕は経験の少ない若造ですが、少しでも早く会員の皆さんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。

何分経験も浅く、分からないことが多いですが、いろいろとご指導いただきますよう、宜しくお願ひします。



## 原稿募集!

会報「シルバー高島」へ原稿をお寄せください。感想文・雑感・短歌・俳句・川柳や作品の写真なんでも結構です。「広報役員・連絡所・本部へお届け下さい。」お待ちしております。

又、シリーズ的に会員皆さんの「私の健康法」と題して掲載させていただきます。皆さんのいろいろな健康法を教えてください。今回作品をお寄せ頂きました皆様、本当にありがとうございました。

## 編集後記

今年の記録的猛暑もようやく過ぎ、しのぎやすい季節となりました。私事で恐縮ですが、一日一善を心がけてはいますが、なかなか実行には至りません。

会員の皆様、どんな小さな出来事、経験でも結構です。ご意見等ありましたら投稿お寄せ下さい。お待ちしております。

寒くなります。体には十分気を付け、お仕事等頑張ってください。

広報部会