



# シルバー高島

発行/公益社団法人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215 TEL (0740)36-8191 FAX (0740)36-8010

## 謹賀新年

琵琶湖の朝やけ (写真 新旭 堀野 善次)

### 年頭のご挨拶



理事長 川添 宏司

新年あけましておめでとございます。ご家族お揃いでお健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は、当センターの事業運営に格別のご理解と、ご協力を賜りまして厚く御礼申し上げます。

平成28年度は、役員改選に伴い新しい体制で、事業運営に取り組みまいりました。市場環境は厳しいながらも、会員の皆様のご努力で順調に推移いたしております。高齢化の進む高島市において、当センターは市内全域に元気な500名以上の会員を擁し組織的な活動を行っております。高島市内では他に類を見ない団体です。公益社団法人として認可を受け、5年が経過しました。活動における役割は益々増大し、市民の皆様から信頼され企業・行政から

期待を寄せられている事を再度認識し、会員の皆様と共に重責を果たして参りたいと思っております。

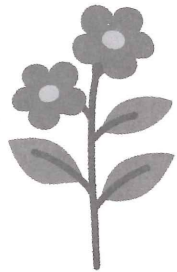
今年、「丁酉年」60年に一度と言われる回り年です。「拡大飛躍」の年と言われます。全員で力を合わせ「シルバー人材センター飛躍の年」になって欲しいと願うものです。

平成29年度は「一億総活躍社会」を目指す国の新しい取組みを求められる年です。会員の皆様の持てる力を存分に発揮いただく絶好の機会です。

また、労働者派遣法の改正に伴い、企業だけではなく、福祉関連事業者からも、シルバー人材センターに対する仕事の依頼が益々増加するものと予想されます。尚一層のご協力をお願いいたします。

会員の皆様が、「自主・自立・共働・共助」の理念の下、健康で楽しく安全に就業できる年でありますよう、そして皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。





今日は、水やり、草取り等管理をしっかりとし、シルバー人材センターの管理場所が、来春立派な花が咲くことを期待し終了しました。

去る10月22日、安曇川道の駅西R161バイパス予定地約1kmの間で、花いっぱい運動が開催されました。

この活動は、安曇川町の事業所または個人参加で行われており、普段草が生えている所を花いっぱいしようとして、過去15年間ボランティアで実施している活動です。

当日は、高島市長、会長のミツホ工芸社長、国土交通省滋賀事務所の職員方をはじめ、約1000名の

安曇川 早藤 隆 生

**花いっぱい運動に参加して**



（筋力が弱まっているため、動くスピードがにびっているからです）

その筋力低下予防として、

- 下半身強化（維持）＝準備体操、ウォーキングの実施（特に右足）
- 運転は あわてず 無理せず ゆっくりと

**高齢者による事故多発 注意あーれ!!**

マキノ 滝 輝 夫

9月28日、湖西自動車教習所にて高齢者体験講習を受講しました。結果、年相応の判定に安心しました。が、何故毎日のように高齢者による事故が起きているのか？

それは：気持と肉体（筋力）の不一致です。我々高齢者は若者と比べて筋力（特に下半身）が3分の1位に低下しているのです。故にブレーキペダルを踏むつもりが、右足はまだアクセルペダルに半分乗っていて、ブレーキをかけようと踏んだら一緒にアクセルペダルを踏んでしまい事故となった。この理論わかりますか？

**ふすま 襖・障子張り替え講習に参加**

今津 筒井 多恵子



10月19～20日の2日間、新旭ほおじろ荘において満席の人気で初日を迎えました。

特に市民のかたの参加が多く見られ、皆様の関心の深さに驚きました。

先生の指導のもと、襖張り替えから始めました。

- ①古い襖を枠からはずすのり付けまで
- ②のり付けをして乾くまで一昼夜を要しました。
- ③2日目に障子張りを講習
- ④ふすま張りの出来上がり

を並べて先生より修正。反省、コツ等を伝授していただく。

襖1枚につき4、5人の班に分れて実際に張り替えました。チームの団結が生まれ、楽しく、うまく出来上がったように思いました。

障子張り替えで特に教わったことは、古い障子をまるで手品の様にはずすことが出来たこと。

家庭内において、襖張りは場所と材料と手作りの小道具があれば何とか出来るのでは、と頑張って教わったことを生かしていきたいと思えました。ありがとうございました。

**互助会（市内巡り）**

広報 田村 忠



師走のこの時期にして寒気はそこで、好天に恵まれた12月7日、互助会市内巡りが実施されました。安曇川図書館前の駐車場に市のバス2台が配車され、ほぼ満席の参加者規模で出発しました。まずは、延命長寿の神様が祀られている白鬚神社に参拝。本殿、内宮外宮と巡り、神社の奥の深さを知りました。次に高島歴史民俗資料館では、鴨稻荷山古墳や館内を見学し、学芸員さんの丁寧な説明があり、古墳の重量感を感じ取りました。昼食は、おつきん椋川の茅葺民家できり、囲炉裏とカマドが一体、またツシと言われる2、3階も覗き、民具も展示されており、その時代の生活の様子が伺えました。

海津・西浜・知内の重要文化的景観では、琵琶湖畔から眺め、波除けに作られた大型の石積みには、圧倒されました。さて最終の巡り先は、マキノピクランドであります。平日の割には多くの観光客が訪れていました。

お目当では、メタセコイア並木の紅葉です。落葉も見受けられましたが、まだ間に合いました。地域同士の交流もあり、川添理事長さんの流暢なガイドをお聞きして、多くの事を見聞き参加して良かったと思う一日でした。



10月12日 毎年恒例 県下一斉 ボランティア活動

シルバー人材センターでは、毎年10月に県下一斉の清掃ボランティア活動を行っています。地区ごとに分かれて、庁舎周辺や駅前・公園・琵琶湖畔などでごみ拾いや草刈・伐採等の活動をしました。

当日は185名の参加を得て、午前9時から11時までの2時間清掃し、さっぱりきれいなになりました。

参加してくださった会員の皆さん、本当にご苦労様でした。

**シルバー環境美化の日**

平成 28 年 11 月 30 日現在 ( ) 内はプラチナ

地区名	男	女	合計
安曇川	79 (14)	46 (4)	125 (18)
マキノ	85 (5)	13 (0)	98 (5)
今津	91 (10)	20 (1)	111 (11)
朽木	26 (3)	14 (3)	40 (6)
高島	42 (6)	28 (3)	70 (9)
新旭	86 (9)	44 (10)	130 (19)
合計	409 (47)	165 (21)	574 (68)

新入会員のお知らせ

8月1日～11月30日までの入会者 16名

安曇川	中村 治、日置 正富
マキノ	山本 良一
今津	中西美佐香、笠原 輝之、鳥居 富子
朽木	井上 岩夫
新旭	清水 重昭、山川 善昭、内藤 勇三、伊藤 光子、加藤 桂、清水哲太郎、長谷川時夷、河田 昭雄、足立 利明



# 今年の 年男・年女

# 酉年さんに

# 聞きました！

- ①今年やりたい事は何ですか？
- ②シルバーに入会して感じたこと・思うこと
- ③あなたの健康法を教えてください

①畑の守り。野菜作り。  
②沢山の方にお世話になり、この年までいられたのも、シルバーのおかげ。  
③ウォーキング5000歩。

マキノ 森 永 みさ江

①行き詰まりを打開するには、まず初心に帰ることである。  
②たとえわずかな改善でも、長い人生にとって大きな変化である。  
③今日の一日に感謝することが、今日一日を豊かにする。

高島 斉藤 博 教

①和服のリフォームや編み物など、楽しい作品を作りたいと思います。  
②年齢を重ねても、働かせて頂ける事に感謝し、元気を頂いています。  
③日々、明るく忙しく！をモットーに、元気に動く事です。

安曇川 熊谷 泰子

①後輩の育成に力を入れたい。  
②素晴らしい仲間と共に、共同作業に精を出す事は健康上大変良い事と思う。  
③まず早朝のウォーキング!! 30年来続けている。以前から朝ごはんの中にニンニクを1個入れて炊いている。

新旭 石黒 安雄

①近辺の山の頂上まで登りたい。  
②いろいろな人と付き合え、生きがいを感じています。  
③毎日一時間程歩くこと。規則正しい生活を心がけています。

マキノ 黒川 正

①日本グラウンドゴルフ協会公認コースを、20個所以上訪れる事。  
②多くの人との交流を通じ、友達の輪が広がった事と、健康を保ちながら人生を送るという事の大切さを再認識しました。  
③体を動かし、何事にも前向きな姿で、くよくよせず、ストレスを溜めないように心掛けています。

今津 白岸 博 司

①足腰元気なうちに、主人と二人で北海道から九州まで日本縦断旅行。  
②生涯現役をめざし、一步一步自分の体調に合わせて前進するのみ。  
③こまめに体を動かしてボランティアに参加し、人と交流する。

高島 兼田 初 恵

①全新幹線の旅。手届きの環境整備。生産的な事。  
②生きがいとして頑張っている。会員の心得を各自読んでほしいと思います。  
③あしたの体操及び散歩を毎日続けています。

朽木 山下 與 資 勇

## トピックニュース ビッグな門松完成！

12月末、シルバー本部のある市役所高島支所玄関に、門松ができました。これは安曇川の早藤隆生・中川茂和両会員により製作されたものです。玄関前が一気に迎春気分になりました。ありがとうございました。



①昨年からのパソコンを習いかけ、レベルアップを目指したい。いろいろなる人たちと接して友を増やしたい。  
②3年前に妻を亡くし寂しかった時でも、剪定グループのみなさま方に温かく声を掛けていただき元気をいただいた。  
③別になが暇があれば朽木の温泉に行ったり、パソコン教室に行ったりし、ボケないようにしている。

新旭 内藤 勝

①考え中！  
②作業場は、できたけれど！  
③週に2〜3回、2時間程度スポーツで汗を流しています。

今津 西井 正 弘

①これまでの取り組み、農業、ボランティア活動を更に充実進展。  
②総括の立場から、より会員さんに快適、安全就業のためのサポート。  
③早朝のテレビ、ラジオ、セット体操の継続。定期検診を欠かさない事。

朽木 田村 忠

①今している仕事が、健康で続けられたらいいと思います。  
②新しい友達が出来て楽しいです。仕事が終わった後の達成感が良いと思う。  
③塩分を控えて野菜を多く取る。ウォーキングとグラウンドゴルフをしています。

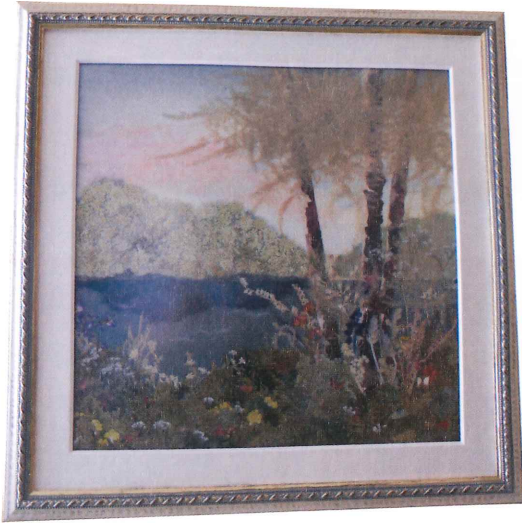
安曇川 三好 美佐子

①とにかく健康が第一！健康に留意して積極的に人の中に出て、何事もプラス思考に！  
②人との出会い！これが一番です。シルバーの方達と身に合った仕事をさせて頂ける。すこく元気が頂けるのです。シルバーの仕事がとっても楽しい！頑張ります。  
③朝一番にラジオ体操をしています。日中はなるべく友達の中に出向いておしゃべりして、頭も活性化させて、気持ちも高揚させてあるがままに生きています。

安曇川 横井 静 乃

※酉年生まれの会員は、34名いらっしゃいます。その中から無作為に抽出してアンケートをお願いしたところ、13名の方からご協力をいただきました。ありがとうございました。

私の作品紹介



巾着袋とポケットティッシュケース  
安曇川 岡本 良子



押し花  
新旭 西垣 豊美



パッチワーク  
朽木 森本 富子

新入職員紹介



業務係  
吉田 角弘

この度、9月よりお世話になっております、吉田角弘といたします。さて、このシルバー人材センターで仕事を覚えて4か月ほどが経ち、センターにお越しになる方のお名前とお顔を少しずつ覚えてきているところです。以前に勤めていた会社ではシルバー人材センターへ仕事をお願いしていた経緯があり、少しはセンターの仕事を理解しているつもりでしたが、こうしてセンターの職員として実際に仕事を始めて、シルバー会員の皆様の仕事の多様さ、複雑さ、困難さを知りました。また、会員皆様の仕事に対する意識の高さに驚き、私はまだまだ理解できていなかったことを再認識させられました。私が当センターで仕事をするのは、地元にも少しでも貢献したい、少しでも地元を活性化したいというところにあります。この気持ちは会員の皆様に見習ってさらに推し進めたいと思います。まだまだ未熟者ですが、皆様のご指導、激励で成長していきますので、よろしくお願いたします。

川柳・俳句



薄の穂

集めて似せる 梟に

雪畑に

大根埋めし 標あり

今津 川尻 耕生

初日の出

並んでお手々 合わせてる

吊し柿

風にさらされ 踊ってる

高島 伊丹 孝子

編集後記

明けましておめでとございます。新年号はいかがでしたか。沢山の作品、写真、ご意見などの文書を頂きありがとうございました。今後ともよろしくお願いたします。

(広報部会)