



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



「くつろぐ」安曇川 添田 暁子

年頭のご挨拶



理事長
川添宏司

新年あけましておめでとうございます。

気候変動の激しい師走でしたが、皆様、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お礼申し上げます。

平成30年度は、役員改選により新しい体制で、事業運営に取り組む年となっております。厳しい環境ながらも、会員の皆様のご努力で業績も順調に推移いたしております。高齢化率も30%を超える高島市において、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。市民の皆様から信頼され企業・行政から期待を寄せられ、益々存在意義が高まってまいりました。会員の皆様と共にこの重責を十分果たして参りたいと思っております。

今年「成年」です。昨年の「酉年」に比べ地味な年と言われます。地盤を守る、いわゆる「守りの年」になると予想されます。このような時こそ初心

にかえり「勤勉と努力」で何かを生み出す年としようではありませんか。

平成29年度は介護保険法の改正に伴う「総合事業」の取り組みがはじまり、介護予防・日常生活支援を行う「訪問型B」の指定を高島市から受けました。今後益々需要が高まる事業であり、会員の皆様の手を存分に発揮いただく絶好の機会だと思っております。

また、労働者派遣法の改正に伴う、条件緩和業種も滋賀県から認可を受け、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。

シルバー人材センターは、会員の皆様の知識や技能と経験を活かして活躍いただく高齢者の団体です。目標を持って活動することは、生きがいづくりの大きな原動力となります。センターの事業運営の目的は希望に応じた就業機会を提供し、地域社会に貢献できる事を目指しております。受注した仕事は、親切、丁寧、迅速、をモットーにし、好感を持たれる言動に心がけ、諸先輩が築いてこられた素晴らしい歴史を背景に、今後なお一層発展させていきたいと思っております。

最後に会員の皆様へ、「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せう、そして皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

新春のご挨拶



高島市長
福井 正明

新年、明けましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、健やかに輝かしい新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

川添理事長様をはじめ役員の方々や500人を超える会員の皆様方におかれましては、日頃より高島市政各般にわたり、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、先日、厚生労働省から平成27年の都道府県別の平均寿命が発表され、滋賀県の男性が81・78歳で初めて全国1位に輝きました。また、女性も87・57歳で全国4位と『滋賀県＝長寿県』というイメージが、全国に広がったところであります。

ご存知のとおり、高島市の男性「長寿第1位」の方は、滋賀県の男性最高齢者であり、108歳になられる今も大変お元気にお過ごしです。日本一の長寿県

で最高齢者がおられる高島市は、「長生きのまち」と言っても過言でないかと思われれます。

このような状況の中、シルバー人材センターにおかれましては、「自主・自立・共働・共助」の基本理念のもと、年齢を重ねても生涯現役として、多様な形で地域社会にご参画されており、そのことがこの地域の発展に大きな役割を果されているところであります。

高島市シルバー人材センターには、毎年、地域の皆様から多くのお仕事のご依頼が寄せられています。このように、会員の皆様お一人おひとりが長年培ってこられました知識や経験を活かされ、様々な形で地域に貢献されてこられたことに対する市民の皆様からの信頼の表れであると確信いたしております。今後におきましても、持てる技術を如何なく発揮されますことにも、いつまでもお元気でますますご活躍いただけますようご期待申し上げます。

市といたしましても、今後のまちづくりの方向性を示す「第2次高島市総合計画」の第3章「つむぐ」健康・福祉」のもと、年を重ねても生きがいを持って日々が過ごしていただけるよう、その環境づくりに取り組んで参る所存でありますので、変わらぬご支援とお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、高島市シルバー人材センター様の今後ますますのご発展と、会員皆様方のご健勝、ご活躍を心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

シルバー環境美化の日
ボランティア活動

10月18日(水)
毎年恒例の、県下一斉の清掃奉仕活動が行われました

これは、シルバー人材センターの活動内容を、市民や行政・業者の皆様により広くご理解いただく為の普及啓発活動の一環です。

当日は189名の参加をいただき、各地区に分かれてごみ拾いや草刈り・草むしり・伐採等の活動をしました。ご協力いただいた会員の皆様、本当にありがとうございました。



健康料理作りとチャレンジ!

互助会主催の料理講習会が12月15日、新旭町のほおじろ荘で開催されました。男性7人を含む16人が参加、新旭保健センターの栄養士・霜降莉都さんの指導で、「健康料理作り」にチャレンジしました。

講習に先立ち、霜降さんが最近、シニアの間で問題になっている低栄養の予防について講演。ふだんからバランスのとれた食事を心がけ、たんぱく質を十分に摂取するよう呼びかけました。

この日のメニューは「カッターシチズサラダ」「豚肉と小松菜の梅肉炒め」「貝たくさん味噌汁」の3種類。3班に分かれて各自が役割を分担しながら手際よく調理、1時間半ほどで出来上がりでしたが、中には慣れない手つきで包丁を握る男性の姿も。完成後は全員でテーブルを囲み、談笑しながら試食しました。

最後に参加者の一人、堀野善次さんが自慢の作品と漫談を披露し、皆を笑いの渦に巻き込みました。

料理講習会は18日、高島保健センターでも開かれ、この日の指導は栄養士・長瀬千恵美主監でした。



皆で手際よく調理



低栄養予防を訴える霜降さん

高島市歴史探訪

互助会市内巡り 12月7日

今津 筒井 多恵子

玉林寺、藤樹書院、大清寺、興聖寺、環境センター、琵琶湖周航の歌記念館、川島酒造と、盛りだくさんの探訪でした。晴天に恵まれ、今年の疲れや邪悪を一気に取り除いてくれたように思います。

個人的に大清水寺は幾度も訪れています。四季折々の風情を見せてくれており、境内の行き届いた手入れに見とれました。住職の法話も楽しみの一つです。

興聖寺では、600年続いて守られている、国の重要文化財のお釈迦様を拝観させていただきました。私の冥土のみやげになりました。秋篠宮さまが訪れておられる細川元内閣総理大臣のご先祖様でもあるとの事で、拝観料300円は見るに値するお寺でした。

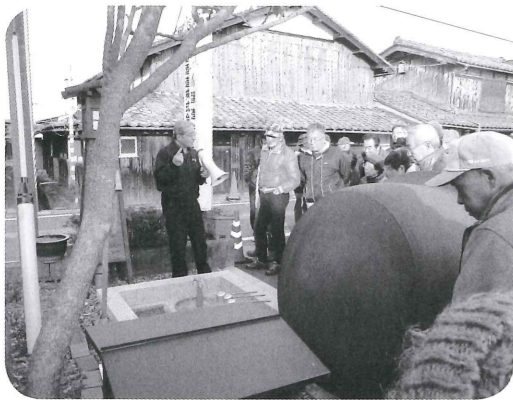
環境センターでは、ゴミの分別・減量に努めなければと、今更に関心を持ちました。

近くにありながら、各名所ともなかなか訪れる機会が無い私達ですので、次回も楽しみにしています。宜しくお願います。

最後に、お弁当が大変おいしかったです。皆様ありがとうございました。



武曾横山 大清寺



酒造見学

成年さんに聞きました



① やっぱり今年も元気で仕事も頑張ってこなしていけたらと、旅行も行って今まで通りの生活をしていきたいです。

② ホームセンター週2日と月1回はセカンドハウスの清掃、それと月2回鴨の運動公園のトイレ清掃、その他、庭の草取りなどがよくあります。

③ 夜は出来るだけ早く寝るようにしています。布団に入るとほっとします。食事がおいしく食べられるのが何よりです。毎日が感謝です。平和がいつまでも続きますように。

高島 歌川 トシエ

① 体に気をつけて、子供達に迷惑をかけないようにしたいです。

② みんなと話が出来る事。

③ 朝30分ほど散歩に行く事。手と足を動かしてゆっくり歩く事。

今津 山口 幸子

① ひざの故障を克服して皆さんと共に活動したい。

② 手仕事で軽度の物品修理等があれば参加したいですね。

③ 天気と気分が良ければ畑仕事や自転車で約1時間の運動で汗を出す。

今津 川 尻 耕生

今年の 年男・年女



- ① 今年の抱負は何ですか？
- ② センターでの活動は何ですか？
- ③ あなたの健康法を教えてください

① 一日一日元気であります。

② 主に草刈りと浄水場の砂かき取りです。

③ 何でも自分でやれる事はやり、体を動かす事です。

今津 松本 清

① 好きな事をする。

② 剪定やホームセンターの工作室での木材カット。

③ 健康法は失敗しました。

高島 池田 亀喜

① 健康で安全運転に務める。

② 障害者送迎車運転業務。

③ リラックス出来る時間を設ける。

マキノ 岡本 正和

① 日々元気で暮らせたら最高です。

② 病で休んでいたが、仲間と共に仕事を出来る喜びに感謝しています。

③ やっぱり人との対話ですね。心の健康を常に心掛けています。

高島 白崎 和枝

① 仕事にチャレンジする気持を持ち続けていく。

② 工場派遣、草刈り、その他。

③ よく寝、よく食べ、よく働き、何事にも楽しく気持ちよくする。

マキノ 青木 滋

会員数

平成 29 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)	40 (2)	119 (16)
マキノ	81 (6)	13 (0)	94 (6)
今津	86 (7)	21 (4)	107 (11)
朽木	26 (3)	14 (2)	40 (5)
高島	42 (4)	23 (4)	65 (8)
新旭	81 (8)	46 (9)	127 (17)
合計	395 (42)	157 (21)	552 (63)

新入会員のお知らせ

平成 29 年 8 月 1 日～11 月 30 日までの入会者 21 名

安曇川	森 文三、中江 建、津田 國男 中村 耕一、横井 幸二
マキノ	伊吹 則一、高谷 泰代
今津	楯 進、山口 幸子、西村 猛
高島	山田 巴、小山 光正、川口 裕次
新旭	足立 秀子、藤本 眞澄、山本 博昭 桑原 行雄、多胡 春江、坂本 進 荒井 敏昭、荒井登志子

① 肩・膝が悪くなってきた。年齢相応の自分で出来る運動をして、維持していきたい。

② デイサービスの調理補助や見守りの作業に、週2～3回出勤しています。

③ ウォーキングと自家野菜+果物をスムージーにして毎日続けています。

新旭 藤田 千枝子

① 自分の年齢より少し上を目指して健康維持につとめたい。

② ふれあいセンターで電話番号や清掃をしています。また草取りにも行きます。

③ 毎日の30分の散歩を欠かさない。簡単なトレーニングも入れて毎日続ける事を目標にしたい。

朽木 山口 和子

① 健康のため、減量に努めたい。

② スーパーで買物された商品を、お客様宅までお届けしています。

③ 気が向いた時のウォーキング、一万歩程度。

安曇川 澤井 鉄次

① 「押し花」にはまっています。今年は50号額に挑戦します。

② 手芸作品を道の駅に出しています。時々草むしりに出ています。

③ ミシンの前に座り、仲間と草むしりに行く事が、静と動の健康法かと…。

新旭 栗原 久子

① させて頂ける仕事を一つ一つ、一生懸命させて頂く。

② グループホームのお手伝いと家事支援です。

③ 少しの運動と体を動かす事と休養です。

安曇川 地村 明子

① 健康第一、怪我に注意。

② 草刈り、木のチップ、網戸張替え。

③ 卓球、仕事、畑などとにかく体を動かす事と美味しい物を食べる事です。

新旭 西垣 善行

※シルバーの会員で成年生まれの方は32名いらっしゃいます。この中から無作為に抽出し、アンケートをお願いしたところ14名の方からご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。

私の作品紹介



能面「こおもて」

新旭 横井川 直之



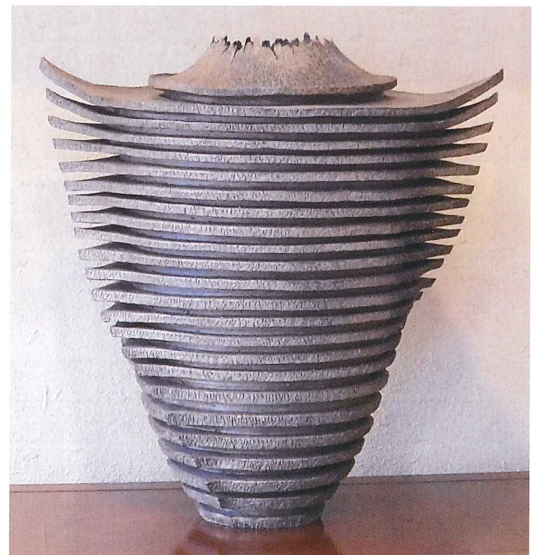
能面「童子」



「松竹梅寄せ植え」 安曇川 早藤 隆生



陶芸「輪廻」
市美術展覧会にて京都新聞賞を受賞されました



陶芸「一破」

マキノ 赤代 隆司

編集後記

新年あけましておめでとございます。
 新年号の編集にあたり、各号もそうですが「私の作品紹介」に掲載する写真を選ぶのに苦労しました。昨年は「我が家のペット」①②が好評でしたが、次は、どのような作品を掲載したら会員に喜ばれるか悩むことが多かったです。

高島市シルバー人材センターには、5000人余りの会員が登録されているので、写真、陶芸、手芸、絵画等、同じ趣味の会員同士が集まってサークルを結成して、各サークルごとにできるだけ多くの作品を紹介したいと思っています。

今年も健康で会員同士の趣味を通じて楽しめるシルバーでありたいと思います。

(広報部会 Y)