

〈第66号〉

Live

～ライブ・生きる～

・令和6年度 丹波市シルバー人材センター 事業あれこれ
・シニア世代の働き方
・丹波市シルバー人材センター 会員募集中



人材センター 事業あれこれ



理事長杯グラウンド・ゴルフ大会【9月27日】



惜しい!!



シルバーまつり映画会【11月16日】

令和5年度に続き、映画会を開催しました。吉永小百合主演の「いのちの停車場」を上映し、会場が満席になるほどの大盛況でした。



シルバー地域奉仕活動
第1回目【6月22日】・第2回目【10月26日】

延べ419人の会員が6町に分かれて奉仕活動を行いました。



会員研修会・安全就業大会【11月29日】

会員研修会では前田クリニックの谷垣骨粗しょう症マネージャーに「骨粗しょう症を予防して転ばない身体づくり」について講演していただき、座ってできる運動を皆で取り組みました。

安全就業大会では丹波市消防本部署員から「いざというときの応急処置とAEDの使い方」についての講話や実技をしていただきました。

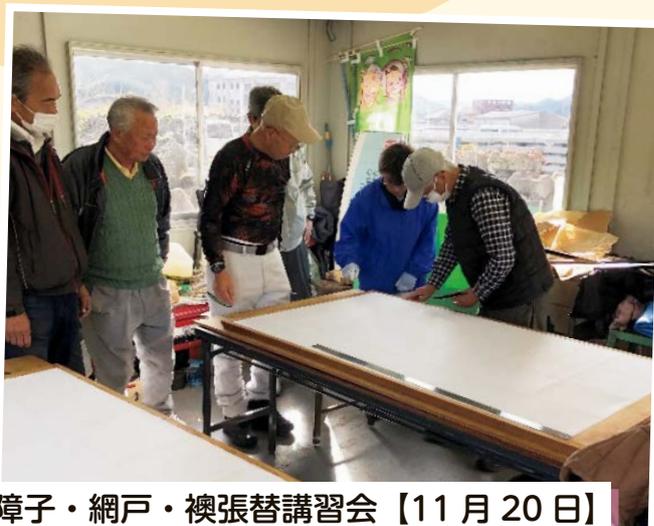


令和6年度

丹波市シルバー



刃物研ぎ講習会【9月25日】



障子・網戸・襖張替講習会【11月20日】

班員募集中!

ぜひ一緒に
活動しませんか



冬休み子ども習字教室【12月26日・27日】

今年で7回目の「冬休み子ども習字教室」です。書道の基本から練習し、冬休みの宿題を頑張って書きあげました。



剪定講習会【11月27日・28日】

兵庫県シルバー人材センター主催の剪定講習会を開催しました。この講習会はシルバー人材センターの会員に限らず60歳以上の方が対象なので、会員以外の方にも参加していただきました。

シルバー人材センターという

シニア世代の働き方

市役所、住民センターの施設管理等の仕事もしましたが、現在は主に筆耕の仕事をしています。

20歳代の時から独学で習字を勉強し、平成10年には四段になり師範の資格もとりました。癖のない字が書けるよう書道塾で基礎から勉強しました。

シルバーに入会したおかげで、校歌などの筆耕の仕事もできたと思っています。普段は表彰状の筆耕が多いですが、神社からの依頼で4mほどの板に文字を書くこともあり苦労しました。紙と違って失敗ができないので、なかなかの緊張感です。

理事の時代に習字同好会の立ち上げから携わり、いろんな人との出会いもありました。

仕事以外の楽しみは週に1回のグラウンド・ゴルフです。シルバーのグラウンド・ゴルフ大会もほぼ皆勤賞で、優勝トロフィーのペナントも書いています。実は昨年度の大会は優勝したので、ペナントに自分の名前も書きました。

机に向かっていることが多いので、足腰が弱らないように、1日1時間程度は時間を見つけて歩くよう心掛けています。

(山南町 西垣 清)



ライフピアいちじまの施設管理のなかで草刈りなどの外回り清掃業務を担当しています。他に市民グラウンドのグラウンド整備業務などもやっています。

草刈り等で夏はつらいことがありますが、一緒に仕事をしている人とよもやま話をする中で、75歳になっても結構視野が広がり、シルバーに入会してよかったなと思っています。

日常の自治会活動もあり、シルバーで草刈りをやるようになって、結構忙しい日々を送っています。あまり暇がない感じで、認知症の予防になっているのではないかと考えています。

土・日曜日に市島テニスクラブに入って硬式テニスをやっています。初心者程度ですが、その中でいろんな人と楽しい時間も持っています。また、昨年10月に同年代のアメリカ人と親善交流試合があって、めったにない時間を持たせてもらいました。勝負抜きで楽しくやらせていただき、テニスをやっているおかげかな。

もうちょっと頑張れる間は、できたら草刈り隊で同じ仲間と一緒に仕事を続けていけたらうれしいかな。

また、若い時から北アルプス等の山登りをしていましたが、今はシルバーの仕事があり、山登りの時間が少なくなりました。それでもできる時間をつくって近くの山に登りたいなと思っています。

(市島町 永井 登)





氷上町内の草引き作業を 12 年間ほどさせてもらっています。

シルバーの仕事をする前の 5 年間は、近所の公園の作業に従事していました。ある日お友達からシルバーに同じような仕事があると聞き、即入会手続きをしました。

作業内容や場所は、事前連絡があり、作業場所まで自家用車で移動して時間が来れば開始します。草引班のみんなで見場を見て、いかに作業効率を高めるかをお互いに話し合いをして進めています。

当日の天気の具合によっては進まない場合もあり、苦労も多々あります。今後毎日が楽しく作業できるよう、作業効率も高められるように進めたいと思います。

おかげ様でシルバー人材センターから事業功労者として 10 年表彰をいただきました。

仕事のない時は近所の公園でお友達とお茶をして、たわいもない会話を楽しむのが一番で、これが長生きの秘訣かもね（笑）と自画自賛しています。

（氷上町 福田 富子）



植野記念美術館駐車場管理と、草刈り班に所属しています。業務でする草刈りはこれはこれで奥が深いです。班長さんにチームとしてのルール、現場での動き方、低く刈る技術などを丁寧に教えてもらいました。また人の目も意識しますので、シルバーの良いイメージを自分が壊さないようにいつも心がけています。

趣味は家族旅行です。昨年の夏は伊豆方面、秋は九州一周してきました。実はこのために働いているって言うてもいいくらいです。2 年ほど前から新聞への投稿を始めました。最初は全然採用されずに腐っていましたが、それでも何とか今までに 17 回掲載されました。目標は 100 回です。とにかく四六時中文章を考えています。これがまた楽しい！



以前から黒豆の栽培にも励んでいます。収穫、出荷時期とシルバーの仕事が重なる 10 月はまさに目の回るような忙しさでしたが、一段落ついた時の達成感、充実感は計り知れないものがありました。

また、年齢に負けずにカッコいい体型を維持したいです。ダンベルやチューブを併用した筋トレと、腕立て伏せ 130 回、スクワット 60 回を日課にしています。早く夏が来ないかな。

（青垣町 下野 広志）



選 択 肢



チエブクロー
シルバー人材センターの
マスコットキャラ



「知恵袋」と「ふくろう」
を合わせたキャラクター
です。

60歳以上の皆さま

働き方にシルバー人材センターという
選択肢があります

会 員 募 集 中

あなたの経験を活かせる場所がきっとあります！
充実したセカンドライフを過ごしませんか？
会員登録から始まります。
ぜひ、入会説明会にお越しください。



毎日が休日ではもったいない！！

シルバー人材センターの会員になって
働きませんか？

入会の条件

- 丹波市内にお住まいの方
- おおむね60歳以上の方
- 健康で働く意欲のある方
- センターの理念・趣旨を理解され、賛同いただける方

入会の手順

①事務所へ
申込用紙を
取りに行く



②入会説明会
を受講する



③入会説明会を
受講後、
会員登録する



会員

入会説明会 開催日

3月11日(火) 9:00～	3月27日(木) 13:30～
4月8日(火) 9:00～	4月24日(木) 13:30～
5月13日(火) 9:00～	5月22日(木) 13:30～
6月10日(火) 9:00～	6月26日(木) 13:30～

公益社団法人

丹波市シルバー人材センター

兵庫県丹波市氷上町氷上109-8

TEL 0795-82-5166 FAX 0795-80-2110

<http://webc.sjc.ne.jp/tanbasc/>

E-mail:tanbasc@sjc.ne.jp

丹波市 シルバー

検索



編 集
後 記

令和6年度発行の65号、66号は丹波市内の有名な場所を表紙にしました。66号は大改修が完成した柏原八幡宮です。さて、皆様方にはシルバー人材センターの活動にご理解をいただきありがとうございます。『今日用(教養)と今日行く(教育)』という若さの源を合言葉に、働く仲間を増やしていきます。引き続き体調管理に十分気を付けてお過ごしください。
会報編集委員一同