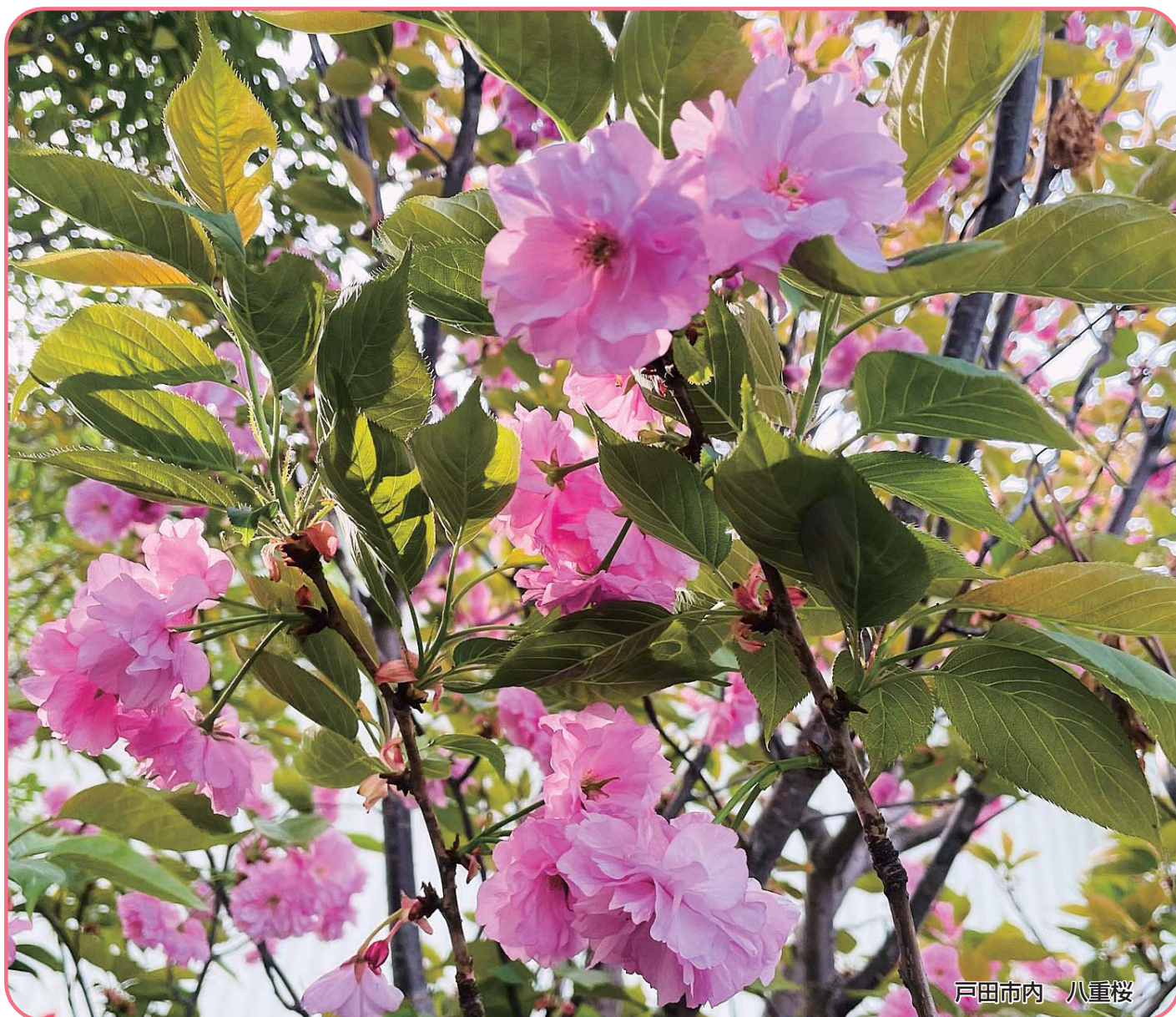


シルバー だ・よ・り

春号

vol. 179

2026.4



戸田市内 八重桜

4・5月は会員拡大強化月間です

入会説明会の回数を増やし、入会促進を図ります！

6月は熱中症予防強化月間です

熱中症予防の啓発チラシや講習会を実施します！

事故
0
宣言

令和8年度安全標語 最優秀作品／清水 久雄会員

大丈夫！ その自信が 事故を呼ぶ

会 員 数

令和8年3月15日現在

男 性：551名

女 性：410名

計 961名

筆耕の仕事に携わっている瀬戸さん、富樫さん、高橋さん、関川さん、新井さんにお話を伺いました。現在は男性2人、女性6人が就業しており、経験年数は2年弱の方から23年というベテランまで幅広く、それぞれが力を発揮しています。主な仕事は、楷書で書く卒業証書や宛名書きです。依頼を受けると、まず内容を丁寧に確認し、誤字や書き間違いがないよう細心の注意を払って一字一字心を込めて書き上げます。筆を運ぶときには、「どのような方が受け取られるのだろう」と思いを巡らせながら、その人の門出を祝う気持ちを大切にしているそうです。自分の書いた文字が人生の節目の証として長く残ることに、大きなやりがいと誇りを感じているとのことでした。保育園や幼稚園、小学校から高校まで幅



就業体験「筆耕」

広い学校の卒業証書を手がけており、漢字だけではなくカタカナやアルファベットを書く機会も増え、国際色豊かな広がりも感じられる仕事です。丁寧な手仕事で、多くの人の大切な思い出を支えています。

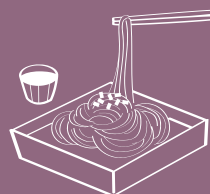


賞状書き（揮毫）



シルボンヌ
講習会

そば打ち体験会



講師に佐野鎮先生をお招きして開催しました。先生は公共施設等でのそば打ち講師をはじめ多数の指導実績をお持ちです。今回は『常陸秋そば』というブランド品種の風味豊かな高級そば粉を使用し、二八そばを作って食べるという贅沢な講習会でした。

そばの「こね」「延し」「たたむ」「切る」の工程を経て、ゆで方、食べ方までを初心者でもよくわかるように、手順を追いながらとても丁寧に教えていただきました。

そば粉と水を調合してこねた際には、おそばがこんなに豊かに香ることに感動しました。

先生がそば切り包丁でいとも簡単に均一の太さに切られていましたが、なかなか同じようにはできず、太さがまちまちになってしまいました。でもこれはこれで正真正銘の手打ちそばだと納得しました。

時間をかけて作ったおそばなので少し堅いけれど、自分で作ったおそばは格別の味でした。そばつゆは先生特製の「かえし」と「だし」を調合したもので、だしには昆布・かつおぶし・さば・とび魚を使用しており、市販のそばつゆと、ひと味もふた味も違うおいしさでした。また、このような楽しい企画があればぜひ参加したいと思いました。



シルバー写真同好会

現会長の二瓶さんと、初代会長の高橋（良次）さんにお話を伺いました。

月2回の活動で、原則的にうち1回は撮影旅行、第2木曜に例会を行っています。時にはプロの方に同行していただき、アドバイスを受けながら撮影することもあるようです。旅行の場合は他のサークルを誘って開催することもあるそうですが、参加者によって、ゆっくり撮影しながら歩く人もいれば、スタスタと歩くことを目的に参加している人もいて、ペース配分に苦労しているようです。なによりも天気によって左右されることが多いので、それが一番の苦労とか。

2013年設立で、目的は「写真をとおしての仲間づくり」。現在20人ほどで活動して



富士五湖周辺撮影会

おり、月会費が500円。モットーは「上下関係なし・迷惑だけはかけない・楽しくなければサークルではない」。

2025年4月から戸田市写真協会に加盟し、11月21日（金）から23日（日）まで戸田市文化会館2階展示室で開催された「戸田市写真協会展」に初めて出展しました（20名・24作品）。

いろいろ写真を見せていただきましたが、自分でももっと写真を撮りたくなってきました。



シルバー野山を歩こう同好会

石塚会長、高橋副会長にお話を伺いました。

この会は2か月に一度、近隣へのハイキングやウォーキングを楽しむサークルです。

毎回20名ほどが参加し、和やかな雰囲気の中で自然と触れ合っています。モットーは「事故なく、安全に楽しく自然と触れ合いながら、会員同士のコミュニケーションを図ること」。

そのため、事前に役員4～5名が下見を行い、交通費やコースにかかる時間、眺めの良い昼食場所、コンビニの有無、トイレ情報まで、細かな点を丁寧に確認しています。



今年1月には品川東海七福神巡りを実施し、写真撮影や御朱印集めなど、参加者が思い思いの楽しみ方をされ、大好評でし

た。

駅での解散後、自由参加で反省会を兼ねた懇親会が開かれることもあります。

遠出の際にはマイクロバスを利用し、これまでに日光戦場ヶ原や佐原あやめ園を訪れました。移動も快適で参加者も多く、思い出深い行事となっています。

暖かくなってきました、新緑の中を歩いてみませんか？



東海七福神巡り

シルバーボウリングサークル

午後2時過ぎ、ラウンドワンのボウリング場に入るとすでに20数名が集まりゲームに興じていました。全レーンが高齢者でほぼ埋まっており、ここまで高齢者に人気があるのは意外でした。その中の7レーンを当サークルが使用していました。レーンの振り分けは、経験者も初心者も区別なく、異なった人が交流できるように毎回組み替えています。

「体さえ動けば年齢に関係なく楽しめますよ。その都度スコアが出るので、点数が上がったときは元気が出るし、励みになります。健康のためだけではなく、投げ方の工夫に頭も使うし、一喜一憂を共有できるので仲間作りにも役立ちます」と語る小松会長は84歳で、取材中にスベアを取りました。サークルの最高齢は86歳だそうです。

ボウリングは球を投げてピンを倒すだけの単純なゲームですが、なぜそんなに惹かれるのか、ボウリング歴数十年で、常時180点

くらい出すというSさんは「ピンに当たったときの音や感触がたまらない。特に狙い通りにストライクが出た瞬間は最高に気持ちいい」と興奮気味に話してくれました。

会場には自由に入れて見学ができます。毎月第4水曜、気軽に覗いてみてください。見ていなくても楽しさを共有できます。



シルバー健康盆踊り

会長の河野七代さんに、お話しを伺いました。

「盆踊りで健康に」を合言葉に、シルバー人材センター事務局の呼びかけで5人が集まり、2025年12月から、活動が始まりました。

現在は、月1回、10時から11時30分まで、シルバーの会議室で練習を行っています。

会長の「さあ始めましょう」と元気な声かけで、腕のストレッチから始め、身体全体をほぐしてから練習が始まります。

現在は、「戸田音頭」盆踊りを練習中です。音楽に合わせて手を伸ばし、足はトントン違う動きをするため、身体は温まり、脳トレにもなります。和気あいあいと、周りを見ながら声をかけ合い、楽しく練習が続きます。

これからは「各地の盆踊りが踊れるように練習し、施設などを訪れて多くの方に楽しんでもらいたい。発表の場を通してメンバーの気持ちを高め、長く楽しく活動していきたい」とお話しされていました。

メンバーも少しずつ増えています。

皆さんもぜひ、楽しく活動する様子を見にいらしてください。



パワーリフティング 更なる高みへ！



石橋愛子さん

パワーリフティングの競技歴は8年、これまでも幾度となく全日本大会、国際大会で優勝されてきた石橋さんですが、昨年もトルコ・イスタンブールで開催された国際大会（52kg級）で、スクワット・ベンチプレス・デッドリフトの3部門全てで優勝し、パーフェクトの総合優勝。この大会のMVPに輝いています。しかも、この大会の前にはハムストリング（太もも裏側の筋肉）の肉離れをおこして大会出場も危ぶまれていたようですが、持ち前の負けん気から溢れ出るアドレナリンで大会をのりきり、そんな中でワールドレコードまで出していた完全優勝。

トレーニングにおいてもその凄さは際立っていて、これまで付けていたトレーナーを断り、今は自分自身で練習メニューを組んでいるとのこと。

メリットとして記録がどんどん伸ばせる半面、ケガのリスクというデメリットも有る。今回のケガもその結果なので、今後は自分で上手にコントロールすることが重要になると、既に今後の競技を見据えています。

現在はハムストリング肉離れの治療に専念しているとのことですが、今後の目標としては、まずは今年7月に開催される「全日本マスターズパワーリフティング石川大会」で優勝し、その後世界各国から優勝者が集まりアメリカ・ラスベガスで開催される「世界クラシック&エクイップ マスターズパワーリフティング選手権大会」に出場し、この大会で優勝すること。なんでも、この競技の52kg級で石橋さんは世界的に注目されていて、石橋さんとの競技を避けるために階級変更をする選手もいるそうです。

また、今年1月には戸田市スポーツ賞の優秀賞も受賞されています。穏やかな佇まいの中に並々ならぬ闘志を秘めていらっしゃる本当に凄い方です。

更なる高みへ！戸田市のスーパーウーマン石橋さんの今後の活躍から目が離せません。



投稿大募集

テーマ「夏」についての作品（短歌・俳句・川柳・絵手紙・写真・手芸など）の投稿をお待ちしています。投稿ご希望の方は、事務局までお寄せください。

★事務局からのお知らせ



羽石 幸治 (はねいし こうじ)
前事務局長 退任のご挨拶

2年間という短い期間ではありましたが、理事長をはじめ役員・会員の皆様ほか、多くの方々に支えられ、何とか事務局長の職を全うすることができました。

社会は、日々、目まぐるしく変化していきりますが、これからも、センターが一丸となって力強く前進していくことを信じております。

皆様、本当にありがとうございました。



嶋田 正晴 (しまだ まさはる)
新事務局長 就任のご挨拶

初めまして、4月1日に着任いたしました嶋田です。

世間では、「人生100年時代」と言われていますが、人生が100年に達したら合格ということではなく、皆様お一人お一人がそれぞれの人生を楽しむことが最も大切な課題であり、人生の意義であると思っています。

これから、会員の皆様が元気に活躍する様子を見、聞き、味わっていければと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

◆理事会報告

理事会において、下記の議案が提案され全て可決されました。

- ①令和7年度第10回理事会（1月23日開催）
 - ・議案第21号 新会員の承認について
 - ・議案第22号 役職員慶弔規程の制定について
 - ・議案第23号 D & O（役員賠償責任）保険団体制度への加入について
- ②令和7年度第11回理事会（2月19日開催）
 - ・議案第24号 新会員の承認について
 - ・議案第25号 ポイント制度実施要綱の制定について
 - ・議案第26号 令和7年度収支補正予算(案)の承認について
- ③令和7年度第12回理事会（3月25日開催）
 - ・議案第27号 新会員の承認について
 - ・議案第28号 特別会員の承認について
 - ・議案第29号 職員給与規程の一部変更の案の承認について
 - ・議案第30号 臨時職員就業規程の一部変更の案の承認につ

- いて
- ・議案第31号 パートタイマー就業規程の一部変更の案の承認について
- ・議案第32号 職員就業規則の一部変更の案の承認について
- ・議案第33号 職員等旅費規程の一部変更の案の承認について
- ・議案第34号 地域班及び職群班の設置規程の一部変更の案の承認について
- ・議案第35号 令和8年度公益目的事業の種類・内容等の承認について
- ・議案第36号 令和8年度事業計画(案)の承認について
- ・議案第37号 令和8年度収支予算(案)の承認について
- ・議案第38号 令和8年度資産調達及び設備投資の見込みの承認について
- ・議案第39号 理事の利益相反取引に係る承認について
- ・議案第40号 重要な使用人の選任について

令和8年度定時総会の開催について

日 程 6月24日(水) 午後2時～
(シルバー活動ムービー 午後1時30分～)

場 所 新曽福祉センター 3階ホール

年会費口座振替のお知らせ

4月27日(月)に指定口座(武蔵野銀行 戸田支店)より引き落としいたします。
(振替日までに口座残高の確認をお願いします。)

Smile to Smile お困りごと相談会日程について

日 程 4月24日(金)、5月25日(月)、6月25日(水)

時 間 12時～13時

場 所 シルバー人材センター会議室

就業相談会日程について

日 程 5月1日(金)

時 間 9時～学童保育業務 10時～清掃業務
11時～植木・除草・運搬業務

場 所 シルバー人材センター会議室

入会説明会の開催について ご近所や友人・知人をお誘いください！

日 程 開始時間 午後2時～ 5月12日(水)・5月15日(金)・6月12日(金)・7月6日(月)
午前10時～ 5月14日(木)・6月15日(月)・7月7日(水)

場 所 シルバー人材センター会議室 **持 物** 筆記用具・身分証明書

公益社団法人 戸田市シルバー人材センター

〒335-0021 戸田市大字新曽933-2
TEL 048-434-0411 FAX 048-434-0412
E-mail : toda@sjc.ne.jp

戸田市シルバー人材センター

検索



編集：PR委員会