

Ⓜ シルバー

とす

第 35 号

令和7年1月発行

発行

(公社)鳥栖市シルバー人材センター

理事長 佐藤 忠 克

編集 広報 部 会

〒841-0052 鳥栖市宿町1152-2

電話 84-3147

URL (<https://webc.sjc.ne.jp/tosu/>)



会員の作品展示会（市役所市民ホール）

令和6年9月30日～10月11日

〈シルバー人材センター 基本理念〉

- ・ **自 主**（自分のものとして考え）
- ・ **自 立**（自分たちの力で育てる）
- ・ **共 働**（一緒になって働き）
- ・ **共 助**（互いに助け合う）

（公社）鳥栖市シルバー人材センター（令和6年11月末現在）

会員数 男 209人 女 115人 計 324人

鳥栖市長 あいさつ

新年あけましておめでとーうございませう



鳥栖市長 向門慶人

あけましておめでとーうございませう

会員の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中、会員の皆様におかれましては、多方面で御活躍を賜り心から感謝申し上げます。また、日頃より本市の高齢者福祉の増進のみならず、市政全般にわたり御理解、御協力を賜り、改めて厚くお礼申し上げます。

2025年は「団塊の世代」の全員が75歳以上となる年でありませう。今後さらには高齢者の人口が増え続けていく我が国において、豊かで自分らしく元気に毎日を過ごすため、働く意欲のある高齢者が年齢に関係なく社会で活躍し続けることができる「生涯現役社

会」の実現が重要でせう。そのような中、多くの会員の皆様、長い人生の中で身につけられた豊富な知識や経験、技能を活かし、地域に寄り添って働くとともに、自分自身の生きがいを見出す場にもなっているシルバー人材センターの役割は、今後一層重要なものとなりませう。

鳥栖市といたしましても、高齢者が「支え手」「受け手」という関係を超えて、共に地域を作っていくことで、いつまでも健康で生きがいを持ち、住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けることができる地域社会の実現に努めてまいります。今後ともシルバー人材センターと更なる連携を図りながら、「住みたいまち、活躍できるまち、選ばれるまち」を目指し、魅力ある鳥栖市を築いてまいります。

結びに、会員の皆様の御健勝と御活躍並びに鳥栖市シルバー人材センターの益々の御発展を心より祈念申し上げます。新年のあいさつといたしましませう。

安全就業について

会員の皆様は、日頃より安全就業を意識してそれぞれの仕事に従事されているとは思いますが、例年同じような事故が発生しております。原因を調べてみるとちよつとした気の緩みに起因するものがほとんどでせう。

「もう少し注意を払っておけば」と事故が起こってから思うものですが、その前に気付くことが肝心でせう。

事故を未然に防止するため以下のことをもう一度再確認するように願ひませう。

○(公社)鳥栖市シルバー人材センター安全就業基準

第3条 (安全心得)

①作業は安全第一を心がけ、急いんだり、あわてたりしないこと。

②機具類は、使用する前に必ず点検すること。

③服装・履物は作業に合った動きやすいものにする。

④作業前には軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。

⑤加齢による諸機能の低下を十分に認識し、無理をしないこと。

⑥作業現場は、常に整理整頓に心がけること。

⑦共同作業は、合図・連絡を正確に行うこと。

⑧酒気を帯びての就業は、絶対につつしむこと。

⑨健康には、常に注意し、健康な状態で就業すること。

⑩仕事の前日は、十分睡眠をとるように心がけること。

やはり安全就業出来るための健康管理がもつとも大事でせう。常に健康な状態で就業することが、油断や不注意からの事故を招かないための第一歩でせう。

事務局といたしましても、これまで以上に事故防止の啓発を徹底するとともに、会員一人一人が安全就業を心がけ、事故ゼロをみんなで目指して頂きたいと心から願ひませう。



☆令和5・6年度 佐賀県安全就業スローガン☆

『安全は 心の余裕と 自覚から』



理事長 あいさつ

新年あけましておめでとーございませう



理事長 佐藤 忠克

明けましておめでとーございませう。会員の皆様にはお健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素から会員の皆様には、当センターの運営にご理解とご協力をいただいております、改めて厚くお礼申し上げます。

昨年は、大きなスポーツの祭典が開かれた一年でありました。世界中の一流選手が鍛え上げた心と技を競い合ったパリ五輪。県内では国内初となる「国民スポーツ大会」と「全国障害者スポーツ大会」が開催され、大きな感銘を受けました。

さて、我が国においては、人口減少、少子高齢化が進展している中で、「人生百年時代」と言われるように、誰もがいくつになっても活躍できる社会の実現が求められています。生産年

齢人口の減少による人手不足が生じる中、日本に残る貴重な財産は、勤勉で、有能で、元気な私たち高齢者の力であると確信しております。

当センターにとりましても、会員の皆様の豊富な経験や知識、技能は貴重な財産であります。その財産を地域のために生かし、仕事を通して「健康づくり」「生きがいづくり」に取り組み、依頼された方々に感謝と感動を届けて頂きたいと願っております。

今後ともシルバー人材センターの基本理念である『自主・自立、共働・共助』の精神で、地域社会に根ざした活動を地道に実践していくことが市民の皆様にも愛され、信頼につながるものと考えております。

令和七年も皆様の格段のご理解とご協力を賜り、事業の推進に努めてまいります。

結びに今年一年の皆様の平穩と、ご健勝ご多幸を心から祈念いたしまして新年のあいさついたします。

健康を維持するために

○フレイルをご存じですか

フレイルとは、病気ではないが加齢により心身が弱っている状態のことです。健康と要介護の間の状態とも言われています。

○フレイルの自己チェック

次の項目でフレイルの簡易チェックをしてみましょう。

- ① 体重を減らそうとしていないのに体重が減少した
- ② 体を動かす機会が減った
- ③ 疲れやすくなった
- ④ 握力が低下した
- ⑤ 歩くのが遅くなった

三つ以上当てはまる方は、注意が必要です。

○フレイル予防の三つの柱

フレイルを予防するために、次の三つの柱を実践することが大切です。さらに、健診の受診も有効です。

【栄養】栄養バランスのとれた食事をしっかりと噛んで食べる。

【身体活動】ウォーキングをする、ちよつと頑張つて筋トレをするなど、普段の生活で体を動かす。

【社会参加】地域の集まりや趣味の集まりに参加するなど、人と交流する。

※「令和6年度安全就業促進大会」の講演資料を参考に作成しました。

参加してみませんか 各種教室のご案内

◆パソコン教室

毎月4回
第2・第4火曜日、水曜日
月謝 3,520円(2回分)

◆リフォーム教室

毎月第2・第4木曜日
13:30~16:30
月謝 1,560円

◆筆耕班練習会

毎月第2・第4水曜日
14:00~16:00

シルバー人材センター会員募集

わたしも、あなたもまだまだやれる!!



★ 会員になるには

おおむね60才以上で鳥栖市に在住し、健康で働く意欲のある方

★ 入会説明会

毎月 毎週 火曜日
午後1時30分から、当センター1階会議室にて

2024年 主な会員活動報告



◆ 佐賀市で開催されたシルバーフェア（3月）
写真はファッションショーに出演した皆さん



◆ なでしこの会視察研修（2月）



◆ グラウンド・ゴルフ大会（3月）



◆ ボランティア清掃活動（4月・10月）
写真は10月の参加者の皆さん



◆ 救急救命講習会（7月）



◆ 会員の作品展示会（9月・10月）15名の方から64点出品

会員の広場



昭和 16 年生まれ
昭和 28 年生まれ
(21 名)

皆さんが生まれた年はこんな出来事がありました。

○昭和十六年

・国民学校令が公布され、小学校を国民学校と改称

・鳥栖工業学校（現鳥栖工業高校）が鳥栖小学校内の仮校舎から轟木の新築校舎へ移転

・太平洋戦争が始まる

○昭和二十八年

・西日本大水害（二八水害）が発生、筑後川の沿岸地域に大被害をもたらす

・連続ラジオドラマで人気を集めた「君の名は」が映画化され大ヒット、「真知子巻き」が流行

・NHKがテレビ放送を開始、「紅白歌合戦」を初の公開放送

※鳥栖市誌編集委員会著「鳥栖市誌第4巻 近代・現代編」、篠原 眞著「暮らしの昭和史 付 佐賀・鳥栖・三養基」を参考にしました。

今年の年男、年女の皆さんをご紹介します。（敬称略）

◆昭和十六年生まれ

今村 信幸（藤木町）

石田 省三郎（古賀町）

執行 裕一（下野町）

岡 信行（元町）

立石 和弘（原古賀町）

高田 吾一（儀徳町）

黒田 定雄（原古賀町）

◆昭和二十八年生まれ

則末 香代子（村田町）

坂井 公美子（今泉町）

木村 隆子（鎗田町）

藤川 徳洋（江島町）

久保 恵美子（布津原町）

米倉 邦宏（水屋町）

牟田 健治郎（村田町）

大野 悦子（今泉町）

古澤 勝哉（秋葉町）

立石 喜美子（牛原町）

廣野 孝雄（山浦町）

大塚 重信（布津原町）

轟 良則（今泉町）

松本 隆幸（首根崎町）



今回は、巳年の会員さん4人にお尋ねしました。

①入会の動機 ②現在の仕事内容 ③作業に対する心がけ（やりがい等） ④健康法 ⑤趣味は ⑥会員となつて



除草班 執行 裕一 H23 入会

①建設会社を退職して10か月間家で過ごしていました。「外で仕事をしたい」と思った頃、知り合いの会員さんに聞いて、入会説明会に参加したのがきっかけです。

②センターから除草の道具をそろえるように話があり、草取りの仕事を始めました。建設関係の仕事をしていましたので、外の仕事には慣れていました。民家や事業所、公共施設など、様々な場所で仕事をしています。

③発注者から常に見られていることを意識して一生懸命に頑張ることを心がけています。空き家などの草取りをするときは、隣近所の人が見ていることでもあります。「きれいになった」と言われたり、発注者のお子さんから作文を頂いたりしたときはうれしかったです。

④10日に1回体重計に乗り、体重の増減が1・5キロに収まるように調整しています。また、4か月から5か月に1回、血液検査を受け、健康チェックをしています。

⑤時代劇が好きで、気に入った番組をテレビで録画しておいて、仕事を終えて缶ビールを飲みながら見るのが楽しみです。

⑥家にじっとしていた時に比べて健康になりました。会社は上下関係がありますが、ここは気兼ねすることなく、作業のことを仲間と話し合つて進められるのがいいですね。

①水道の修理でシルバー人材センターに来たとき、センターの職員さんに話しかけられたのが入会のきっかけです。

②民家や事業所、公共施設など様々な場所の草取りをしています。場所によって3〜6人で作業をしています。

③楽しく事故なく仕事できるのが一番の心がけていることです。庭に花木があるときは、家の人に話をよく聞いて作業をするよ



除草班 黒田 定雄 H24 入会

うにしています。「きれいななった」と言われたときはこの仕事をやってよかつたと思いました。

④健康法は早寝、早起きです。毎日4時に起きて朝日山に散歩に出かけます。散歩で出会う人は、名前は知りませんが「お早う」とあいさつを交わし、一日の始まりの時間を楽しく過ごしています。仕事から帰ると入浴、食事をしたら、6時半には寝ています。

⑤J R時代に会社の友人から手ほどきを受けた万年青（おもと）の栽培です。40代から初めて30年以上続けています。万年青の魅力は、植える種の種類によって色の変化があることです。2年に1回植え替えをし、家で楽しんでいきます。

⑥除草班の皆と仕事ができるのが楽しいですね。この仕事は地道な作業で辛抱が必要ですが、草取りの場所は毎日違うので、変化があつておもしろいですよ。



除草作業の様子



一般作業班
立石 喜美子
R5 入会

①仕事をやめて1年たったところ、町内の会員の方からセンターにリフォーム教室があることを知り入会しました。

②福祉センターで育児支援をしたのがセンターでの初仕事でした。小さい子どもの世話久しぶりでしたが、リフォーム教室で知り合った方々も一緒にしたので、安心して楽しくできました。

③リフォーム教室では、去年の佐賀市のシルバーフェアに参加し、ファッションショーに出演しました。自分の作品はまだ作っていませんでしたが、先生の指導を受けて出演することになりました。その後は、夏物の室内着、ズボンなどを作りました。初めて作った帽子は農作業で活躍しています。



④一昨年の3月から友人と四国遍路の旅を始めました。今は一人でツアーに参加しています。1日20キロを歩き、2年かけて1千キロ以上を歩く予定です。ふだんは農作業だけで十分な運動になりますので、他に特別なことはしていません。

⑤油彩画を描くのが趣味です。麓地区のサークルに通い、10年以上絵をかいています。作品は鳥栖市美術協会の初夏展や鳥栖市民文化祭、麓地区の文化祭に出展しています。

⑥私は好奇心が強く、シルバーに入っているいろいろな人と出会い新しい経験ができたことが良かったです。今後も興味のわく仕事があればしてみたい。



技能工芸班
廣野 孝雄
H26 入会

①前の職場を退職後、「残りの人生を無為に過ごすより、少しでも周りの人の役に立つことをしていきたい」と思っていたところ、近所の人から誘われてシルバー人材センターへ入会しました。元々、物を作ったり、修理（工作）することが好きでしたので今の作業は私に合っている

るかなと思っています。

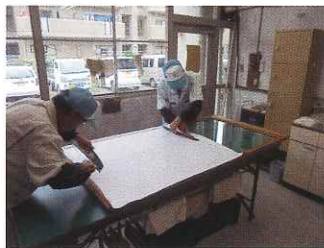
②襖、障子、網戸の張替を行っています。皆様からのご注文よろしくお願いいたします。

③襖、障子、網戸の張替後にお客様から「部屋が明るく綺麗になった、ありがとう。」などと感謝の声にやりがいを感じます。今後もいい状態に張替えて納品できるように丁寧に作業をすすめて行きたいと思っています。

④年々、病院に行くことが多くなってきましたが、特に食べ過ぎず偏食しないよう心がけています。今のところ薬を服用することもなく過ごしています。

⑤特定の趣味はありませんが、物事を考え、検討した結果を整理し文章にまとめることは得意な方です。

⑥これまでの付き合いのある人だけでなく、新たな人との繋がりが増えて視野が広がった気がしています。



障子の張替えの様子

鳥栖市シルバー人材センターの事業概要

(単位：千円)

項目	R2	R3	R4	R5	R6						
契約金額	183,600	183,027	182,940	179,389	122,303						
請負	169,864	171,347	171,389	161,910	114,111						
						公共	37,961	41,580	41,665	38,642	27,804
						民間	131,903	129,767	129,724	123,268	86,307
派遣	13,736	11,680	11,551	17,479	8,192						
契約件数	2,199	2,126	1,970	1,721	1,313						
(件)	請負	2,182	2,115	1,961	1,712						
						派遣	17	11	9	9	9
会員数	348	328	309	318	324						
(人)	男	246	220	211	208	209					
	女	102	108	98	110	115					

※R6は、R6. 11月末現在の数値

編集後記

あけましておめでとうございます。

昨年は、事務局の顔ぶれが大きく変わり、会員の皆様には大変お世話をおかけしました。この広報誌を編集しながら、シルバー人材センターのこの一年の成績表を記録しているような気持ちになりました。良いことは続けて、悪いこ

とはしっかりと反省して、今後には生かしていきたいと思えます。皆様のご協力をお願いします。

これからも寒い日が続きませんが、健康管理に十分注意し、新たな一年を元気にお過ごしください。

