



しるばあば

女性会員
特集号

シルバー人材センターの「しるばー」とおばあちゃんの愛称「ばあば」
の2つの言葉を掛け合わせて、『しるばあば』が生まれました。

シルバーの女性会員は市内のいろいろな所で活躍しています。

お仕事だけでなく、楽しいコトもいっぱいです♪

みんなイキイキと充実した日々を送り、キラキラと輝いています。

貴方も 私たちの仲間に入って、

もっと元気に、もっと輝いた人生を送ってみませんか！



公益社団法人 燕市シルバー人材センター

〒959-1263 燕市大曲 3015 番地（燕勤労者総合福祉センター内）

☎ **0256-64-2483**（祝日を除く月～金曜日 8:30～17:15）

《発行：女性委員会》



(新生町 土田一子)

プロフィール

- ①家族構成:夫・マルチーズと
パピヨンのミックス1匹
(近所に孫が住んでいます)
- ②趣味:フラダンス、ヨガ
- ③好きな言葉:笑顔、思いやり、
自然



シルバーに入会したのは
「まだ何かできるん
じゃないか!!」
でした

【シルバーに入会したきっかけ】

退職してから孫もいない、何をしようかな?と思っていた時に燕市の広報誌で入会説明会の案内を見て、何もわからないまま行ってみました。とりあえず登録だけでもしてみようかな?と軽い気持ちで申し込みました。

【就業について】

入会後は介護施設の補助員として就業し、その他には保育園清掃や民間企業の掃除や今では1人暮らしの高齢者宅で家事援助サービスをしています。利用者からは「お風呂がきれいで気持ちいいわ」「あなたが来る毎週金曜日が楽しみだわ」と嬉しい言葉をいただき、まだまだ社会の一員として仕事ができると感じています。そして、これまでの人生経験を生かして、今の年齢だからこそ、できることがあると実感しています。

しるばあばの1日の過ごし方

起床・準備
朝食
孫を保育園に送る
シルバーの就業
昼食
趣味・習い事
買い物
孫との時間
夕食づくり
夕食
お風呂 趣味の時間
就寝

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
24:00
0:00
1:00

起床・準備
朝食
洗濯・片づけ
シルバーの就業
体操教室
昼食
シルバーの就業
買い物
夕食づくり
夕食
片づけ
お風呂 趣味の時間
就寝

プロフィール

- ①家族構成:夫・長男・嫁
孫の6人暮らし
- ②趣味:読書、美術館めぐり
- ③好きな言葉:誠実



(中央通 熊倉秀子)



夫婦そろって
燕市が大好き
になりました

【シルバーに入会したきっかけは】

定年退職と同時に息子から同居を勧められ夫婦そろって旧下田村から燕市に越してきました。慣れない土地はどこに行くにも面倒に感じてしまい自宅に居る時間が増えました。そんな時にシルバー人材センターのチラシを見て、友達づくりから始めようと夫婦で入会しました。

【就業について】

主人は施設管理を紹介していただき、私は家事援助を紹介してもらいました。早速、家事援助講習会に参加し友達もできました。燕市のおいしいお店を教えてもらってどんどん燕市が好きになりました。今では孫にもちょっぴりおこづかいをあげることができ楽しく同居生活を送っています。

シルバー女性会員就業者数ランキング!!

第1位は…



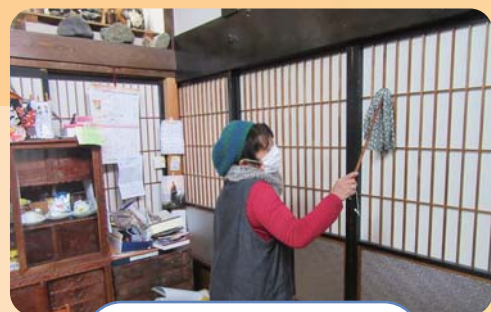
『掃除サービス』

どんなことを
するの?

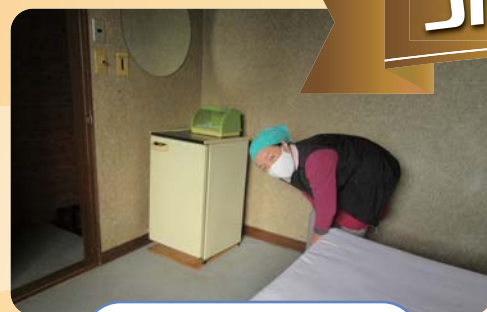
一般家庭から企業や保育園や公共施設など
様々な場所で活動しています。
1人で作業もありますが4人程度のグループで
作業する場合があります。

会員より
ひとこと

高齢者のお宅の掃除は、私たちが掃除に来るの
を待っていてくれます。掃除をしながらのおしゃ
べりも楽しみの1つです。



一般家庭掃除



企業内掃除



保育園内掃除



公共施設掃除



『草とり・庭そうじ』

どんなことを
するの?

かまを使い1~4人程度のグループを組
み、一般家庭や公共施設や企業などの
草とりをします。

会員より
ひとこと

天候により作業ができるかできないかが決ま
る為、いつも天気予報はチェックしています。
作業終了後の綺麗になった場所を見ると
ホッとしますし何ととってもこの爽快感が
気持ちのいいものです。



『事務軽作業』

どんなことを
するの?

封入れや宛名貼りやパソコン文章作成
などの事務軽作業をします。

会員より
ひとこと

作業前に丁寧に説明がありますので安心して
取り組めます。速さを求められるような
業務ではありませんので、自分のペースで
進められるのも魅力です。



『工場内軽作業・内職』

どんなことを
するの?

洋食器の包装・梱包や
バーコード貼りなどの
軽作業をします。

会員より
ひとこと

手先を動かす作業なので、
頭をよく使います。10時休憩
の時に、みんなで笑いながら
お茶を飲むのが楽しみです。



『障子・襖張り』

どんなことを
するの?

一般家庭の障子・襖を
張り替えます。お盆前、
お正月前は特に込み合
います。

会員より
ひとこと

お客様から張り替え後に「綺麗
になった!」「部屋が明る
くなった!」と言葉を掛けて
いただくと、とても嬉しく、や
りがいのある仕事です。



—他にも、色々な就業があります—

『チラシ配布』

どんなことを
するの?

地図を見ながらポスト
にチラシを入れていき
ます。

会員より
ひとこと

地図を見ながら新しい発
見もありますし、体力つく
りにもなっています。



『宛名書き・筆耕』

どんなことを
するの?

年賀状、招待状、移転
案内、感謝状など様々
な依頼があります。

会員より
ひとこと

字を書くことで緊張した
り、調べたり、適度に脳を
刺激してボケ防止にもな
ります。



小物づくり

いつか自宅に
私のギャラリーを作りたい!!

毎月第3金曜日の午後からが私の楽しみの時間です。毎回10名～20名程度の女性が集まり、小物づくりをしています。

毎回、講師が変わり、テーマも違うため色々な作品を作ってきました。毎年恒例の干支づくりは、あと5個揃うと完成です。

私はクラフトハンドがすごく好きで、たくさんの作品を作りました。大きい物ではバッグ、カゴを作り、小さい物では動物、ブローチなど色々な作品に挑戦してきました。

時間がある時は自宅でも作品を作り友達や知人にプレゼントしています。今は、新型コロナウイルスの影響があり小物づくりの教室はお休みしていますがボケ防止のためにも楽しく作品を作り続けていきたいです。

(溝 土田春江)



ツバコレ

私を変えたのは
ツバコレのモデルデビューでした☆

「モデルになってみませんか」と声をかけられた時まさか私が?と思いましたが、話を聞くうちにどんどん興味がわいてきて「私でもできるかしら」と思うようになりました。

ランウェイを歩く姿は普段の私から想像もできないくらいに堂々と笑顔で輝いていました。

たくさんのモデル仲間もできて、あの輝いていた一瞬を思い出しながらお仕事を頑張っています。

これからも健康に気をつけてまたモデルをしたいです。

(前郷屋 田村和子)



料理教室

美味しい料理と
楽しいおしゃべりが魅力♪

女性同士集まって、皆和気あいあいと楽しんで参加しています。

今までに野菜たっぷりの餃子、太巻き、いなり寿司、ごはんピザ、米粉ロールケーキ、笹団子等いろいろな料理を作ってきました。

野菜の切り方、味付けひとつ取っても、自己流でやっていたものが講師の先生から基礎を教えていただき、学べるべきことが多く、とても勉強になっています。また自分では作ったことのない料理を作ってみるのも新鮮で良かったです。

皆で出来上がった料理を囲み、おしゃべりしながら食べるのも楽しみのひとつです。

ぜひ一緒にステキな時間を過ごしませんか♪

(新興野 伊藤サチ子)



介護の担い手研修

自分のできることで誰かが喜んでくれる
やりがいのある素敵なお仕事です!!

少子高齢化の日本では、高齢化世代の問題、特に介護の面での重要性が大きく取り上げられています。

シルバー人材センターでは元気なシルバー世代が、サービスを受ける個人の自立を促すための「生活支援型訪問サービス」を提供しております。介護の担い手研修は、その目的に必要な知識・技術(生活支援や家事援助等)を習得するための研修となっています。

福祉のまち燕市としては是非皆様の積極的なご参加をお待ちしております。

(新堀 梅澤ゆり子)





**女性限定 ハーバリウム作り講座
& 入会説明会【燕会場】**

※4月15日(木) ※5月26日(水)



♪講座で作ったハーバリウムは、
そのままプレゼントいたします♪

入会説明会

	3月	4月	5月
燕会場 燕勤労者総合福祉センター(大曲3015番地)		6日(木)	20日(木)
吉田会場 吉田産業会館(吉田東栄町14-12)		22日(木)	
分水会場 分水福祉会館(上諏訪10-15)	25日(木)		11日(木)

◎市内在住の60歳以上で働く意欲のある方ならどなたでも入会できます！

◎6月以降の日程は広報つばめをご覧ください。

◎説明会は全会場10時～1時間半程度。予約不要です。

〈あとがき〉
多くの皆様のご協力により「しるばあば」を
発行することができましたこと、心より感謝
申し上げます。
今回は、いろいろなところで活躍している
女性会員を特集いたしました。「しるばあば」を
お読みいただき、少しでもシルバーの魅力が
伝われば幸いです。
皆さんも一緒にいろいろなことに挑戦し、
楽しく、豊かな生活を送りませんか。

女性委員会