

冬囲い講習会の報告

10月7日(月)に「冬の雪から樹木を守る冬囲い講習会」をスポーツパークで開催しました。今にも降りだしそうな空の下、会員31名が各班の班長の指導で松吊り、どうだんつつじ・つげの冬囲いの講習を行いました。初心者の方々は冬囲いの基本である「男結び」を学びましたが、なかなか上手に出来ず悪戦苦闘。しかし、先輩たちの技術指導で最後は立派な冬囲いを完成させました。



講習会風景



男結びの講習



松吊り作業



松吊り完成



どうだんつつじ冬囲い



どうだんつつじ冬囲い完成



全ての冬囲い完成

友の会 健康教室報告

8月21日(水)9時30分～10時30分、勤労者総合福祉センター2階教養文化室で、講師に中村保健師・平松管理栄養士をお迎えし、健康教室を開催しました。男性5名・女性7名の計12名の参加者でした。スクリーンを利用した分かりやすい説明で、クイズや運動など楽しく勉強になる教室でした。

講義内容 フレイル(健康と要介護の間)にならないためには

1. 栄養 タンパク質をとることが大事
2. 運動 座ったままで出来る簡単な運動4種類を体験
3. 社会参加 お茶の間、自治会、老人会などに参加。趣味を持つ



もくじ

女性委員会からのお知らせ(干支小物づくり、絵手紙を楽しむ会)	...	2頁
クリーンデーの歩み・秋のクリーンデーのお知らせ	...	3頁
女性委員会からの報告(金封作り、スマートフォン相談会、防災講座)	...	4頁

女性委員会からのお知らせ

干支小物づくり

毎年恒例の干支小物づくりです。

令和7年の干支「巳」をちりめん布で作ります。

脱皮をするへびのイメージから巳年は「復活と再生」を意味します。植物に種子ができ始める時期、次の生命が誕生する時期など、新しいことが始まる年になると言われています。

また「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ年」とも言われるようです。

かわいい白へびと共に『新しいことが始まる年』を迎えましょう♪

日 時：11月14日（木）13：30～16：00

会 場：燕勤労者総合福祉センター 2階 視聴覚室

参加費：300円（当日徴収）

定 員：15名（先着順）

対 象：会員・会員外（60歳以上の方）

持ち物：裁ちバサミ、ものさし、布用ペン、縫い針、縫い糸（白）、作品を持ち帰る袋

申込締切：11月7日（木）



絵手紙を楽しむ会

絵手紙の魅力は、なんと言っても絵と文章で相手を楽しませながら気持ちを伝えられることです。手書きの絵や文章には送り主の感情や人柄などがにじみ出ます。

絵手紙の3つの心得

絵手紙には決まった形式はありませんが、より楽しむための3つの心得があります。

①へたでいい、へたがいい

②ぶっつけ本番

③お手本なし

ぜひ、一緒に絵手紙を楽しみましょう♪

日 時：12月16日（月）9：30～11：00

会 場：燕勤労者総合福祉センター 2階 研修室B

参加費：300円（当日徴収）

定 員：10名（先着順）

対 象：会員・会員外（60歳以上の方）

持ち物：新聞紙、好きな題材1個以上（花、フルーツ、きのこ類など）

申込締切：12月2日（月）



** 申し込み・問合せ 0256-64-2483(シルバー事務局) **

クリーンデーの歩み

平成28年度より春と秋に行われているクリーンデーが今年の秋で15回を迎えます。今まで8年間に渡り、皆様からのご協力をいただき、延べ200人以上の方々に地域のクリーンデーに参加していただきました。自分の出したゴミは持ち帰ったり、ゴミ箱に入れたりしますが、他人の落としたゴミを拾うという行為はなかなか難しいものです。燕地区・吉田地区・分水地区の限られた区域で行われますが、毎回多くのゴミがあります。クリーンデーはボランティアで、報酬は楽しい会話とウォーキング。そして、ちょっとスッキリした気分が味わえることです。日程が合いましたら是非ご参加ください。



【クリーンデーに参加された方の声】

- 会員同士で楽しく会話して情報交換になり良かった。
- シルバー趣旨「社会貢献」をした実感があります。
- 多量の廃棄物を発見した時の驚きとマナーの悪さにびっくりした。
- 運動不足の解消、気晴らしになった。
- ゴミを拾ってキレイになると気分が良い。

秋のクリーンデーのお知らせ

日 時	10月30日(水) 9時30分
	シルバー人材センター事務所前集合
清掃場所	大曲河川公園周辺
持ち物	マスク、軍手、トンガ、飲み物
申込締切	10月23日(水)



清々しい秋空の下で会員の皆さんと親睦を深めながら、
楽しくウォーキング気分に参加しましょう!!

** 申し込み・問合せ 0256-64-2483(シルバー事務局) **

女性委員会からの報告

金封作り

【7月29日（月） 勤労者総合福祉センター 視聴覚室】



渡邊委員を講師にお迎えし、前半は奉書紙を使い、お盆にお寺様にお渡しする御布施・志・墓経等に使用される包みを2枚、災害・お見舞い等に使用される包みを2枚作りました。後半は盆玉・お年玉・饞別等に使えるポチ袋（カラフルで可愛い物）を1人5～6枚作り、和気あいあいと楽しい時間を過ごせました。



スマートフォン相談会

【8月9日（金） 勤労者総合福祉センター 研修室B】

事務局の大越さんを講師にお迎えし、午前中3枠と午後1枠各30分の個別相談会を開催しました。参加された方は、各々の疑問を講師より、分かりやすく教えていただき、参加して良かったと大満足されていました。



防災講座

【9月12日（木） 勤労者総合福祉センター 調理室・多目的室】

燕市役所総務部防災課の石川様をお迎えし、防災講座を開催しました。今回は災害食調理を教えてくださいました。ポリ袋を2枚用意し1袋に米と水を入れ、もう1袋に薄く切った野菜、ひき肉、野菜ジュース、カレールウを入れ、2袋を沸騰した鍋に入れます。出来上がったカレーは野菜ジュースの酸味があり、とても美味しかったです。また加熱している間に、自宅の位置からハザードマップで浸水の深さを調べ、避難場所、必要な備品、行動の確認をしました。このような避難行動を「マイタイムライン」と言います。皆さんもハザードマップで、ご自宅を確認し、災害に備えて、タイムラインを作ってみてはいかがでしょうか？



ポリ袋に米と水を入れます。



ハザードマップで我が家の災害リスクを確認。



カレーの準備ができました。鍋に入れます！



野菜少し硬かったかな～でも、美味しい!!