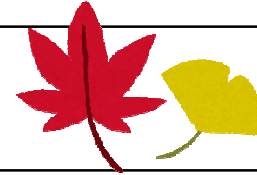


冬囲い講習会の報告



10月10日(金)燕市スポーツパークにて、冬囲いの講習会を開催しました。今年初めて冬囲いをする新会員2名と20名の会員、計22名が受講しました。

新会員は冬囲いの基本となる「おとこ結び」から学びましたが、苦戦しているようでした。松吊り、どうだんつつじ、玉椿と次々に冬囲いをしました。

天気にも恵まれ、有意義で実のある講習会となりました。

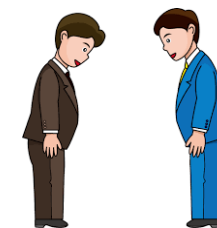


皆さんが苦勞されていた「おとこ結び」



事業推進委員会活動報告

8月19日～20日に事業推進委員による新規企業訪問を実施しました。市内企業31社を訪問し、シルバー人材センターの事業内容、事業実績、派遣就業、現在の会員数について等、説明してきました。その結果、数社より草刈、筆耕、軽作業のお仕事について、相談の連絡をいただきました。今後も、会員の就業機会を拡大できるよう活動していきます。



もくじ

友の会カラオケ倶楽部活動報告、秋のクリーンデーのお誘い	2頁
女性委員会からお知らせ、お仕事情報QRコード	3頁
女性委員会各種講習会報告	4頁

次回1月中旬発行予定

友の会カラオケ倶楽部活動報告

🎤 「歌って笑って、心も元気！」カラオケ倶楽部が始動！

9月2日（火）に記念すべき第1回カラオケ倶楽部を参加者10名で開催しました。

当日は猛暑でしたが、快適な室内でのびのびと自慢の歌声を披露しました。懐かしの昭和歌謡を中心に、ポップス、民謡調、シャンソン風など、ジャンルも多彩で、笑顔と歌声が溢れるひとときとなりました。

「久しぶりに大きな声で歌って、心が晴れやかになった」「同世代の仲間と交流できて嬉しい」など、参加者からは喜びの声が多数寄せられました。歌うことでストレスを発散し、日常を忘れて非日常の世界に浸る時間は、まさに「心の栄養」。間違いなく「健康寿命」につながる活動であると確信しています。



今後は、毎月第1・第3金曜日の月2回ペースで活動を予定しています。歌うことが好きな方、仲間づくりをしたい方、大歓迎です！

場 所：燕三条カラオケ「まねきねこ」
時 間：午前9時30分～11時30分
参 加 費：実費（1,000円）



メンバー
募集中！

現在、カラオケ倶楽部では新しい仲間を募集中です。もちろん、**見学参加もOK！**

「歌のうまさは問いません」「ちょっと気になる」「歌ってみたい」そんな気持ちがあれば十分です。興味のある方は、まずは事務局までお気軽にお問い合わせください。

みんなで楽しく、元気に歌いましょう！



秋のクリーンデーのお誘い

さわやかな秋空のもと、足元もスッキリとクリーンにしましょう！

今まで参加したことのない方も是非ご参加ください。

燕市シルバー人材センターのPR、社会貢献も兼ねています。

多くのご参加お待ちしております。

日 時：10月30日（木） 9時30分～10時30分

集 合 時 間：9時30分

集 合 場 所：燕市役所正面玄関

実 施 場 所：燕市役所から吉田メタル団地

持 ち 物：マスク 軍手 トング

申 込 締 切：10月28日（火）



女性委員会からお知らせ

60歳以上の方であれば会員以外の方もOK!

申し込み締め切り 11月4日(火)

「干支小物づくり」

京ちりめんを使った、縁起の良い「福ふく馬」を作ります♪

日時：11月20日(木) 10:00~12:00

会場：燕勤労者総合福祉センター 視聴覚室

参加費：600円(当日徴収)

持ち物：裁ちばさみ、ものさし、布用ペン、縫い針、縫い糸(白)、作品を持ち帰る袋

定員：15名(先着順)



「すっきりシェイプ」

チューブを使ったかんたん運動で、リラックスしながら、筋力トレーニングをしましょう!

日時：12月17日(水) 10:00~12:00

会場：燕勤労者総合福祉センター 教養文化室A・B

参加費：100円(当日徴収)

持ち物：タオル、水分補給用の飲み物

定員：10名(先着順)



「料理教室」

シニアこそ「たんぱく質」で筋肉づくり!

また、免疫力を高めるためには、腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。

「たんぱく質をたくさん摂取できる一品」と「免疫力を高めるごはん」で健康長寿をかなえる摂取術を学びましょう!

日時：1月13日(火) 10:00~12:00

会場：燕勤労者総合福祉センター 多目的室・調理実習室

参加費：500円(当日徴収)

持ち物：エプロン、三角巾

定員：10名(先着順)



申し込み・お問い合わせ

燕市シルバー人材センター事務局

☎0256-64-2483

【お仕事情報QRコード】

最新のお仕事情報▶

お仕事情報は、こちらのQRコードからも見るできるようになりました。

毎月1日、15日を目途に更新されます。



女性委員会各種講習会報告

「パン作り教室」 7月24日（木）

燕市中央公民館にて、パン作り教室を参加者13名で開催しました。講師は外部より、藤田先生、遠藤先生と浅生田会員。大きなクルミパン2個と塩チョコナッツクッキーを作りました。暑い中、準備をしてくださった方々、ありがとうございました。



「モスエッグづくり」 8月8日（金）

燕勤労者総合福祉センターにて、モスエッグづくり講習を参加者13名で開催しました。講師は坂上先生。スカンディアモスはノルウェーのミヤマハナゴケに特殊加工をした観葉苔アイテムです。皆さん個性がでて可愛く出来、楽しかったと喜んでいました。



「絵手紙を楽しむ会」 9月17日（水）

燕勤労者総合福祉センターにて、絵手紙を楽しむ会を参加者10名で開催しました。講師は多田会員。基本を習い各自持ち寄った題材を画仙紙に書きました。それぞれ2~3枚描き作品を並べ鑑賞しました。その後、水ようかん、コーヒーを頂き、最後に自分の作品を持って全員で記念撮影。皆さん楽しんでいられました。多田会員、親切なご指導ありがとうございました。



「トウガラシの吊り飾りづくり」 9月25日（木）

燕勤労者総合福祉センターにて、トウガラシの吊り飾りづくりを参加者12名で開催しました。講師は古澤会員。色々な柄の布で作った唐辛子をヒモで通すものと、干した赤唐辛子をヒモで編み込んで木の枝に吊るすものの2種類を作りました。両方共難しい所もありましたが、皆さん楽しそうに取り組んでいました。

