

シルバー やちよ

No.
131
2024.1.1発行

新春号



公益社団法人 八千代市シルバー人材センター

〒276-0044 千葉県八千代市萱田町593番地33

電話: 047-484-4680 Fax: 047-484-9544

会員数551名(男430名、女121名)令和5年12月末現在

<https://webc.sjc.ne.jp/yachiyo>



謹賀新年



自主・自立
共働・共助

「シルバーやちよ」新春号表紙写真応募作品
残雪模様鮮やかな春富士・正月飾り
撮影地/河口湖北岸 2023年4月9日撮影
撮影者/荒井和男

目次	
会長挨拶	1
市長挨拶	2
事務局長挨拶	3
事務局紹介	4
就業紹介	5
新事務所紹介	8
お仕事紹介	10
委員会紹介	13
講習会	16
趣味紹介	18
会員交流	20
市の災害対策	21
里山の保全	24
冬野菜を食べよう	26
健康体操	28
スポーツ紹介	30
干支(辰年)	31
川柳紹介	32



シルバー人材センターの沿革

- 1975 シルバー人材センターの前身「高齢者事業団」が東京都江戸川区に誕生
- 1980 シルバー人材センターに対する国の補助金制度創設
- 1982 社団法人 全国シルバー人材センター協議会(現 公益社団法人 全国シルバー人材センター事業協議会)設立
- 1986 「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」(高齢法)が公布、シルバー人材センター事業の法制化
- 1996 高齢法の改正施行、シルバー人材センター連合制度の創設
- 1999 介護保険法施行、シルバー人材センターが事業者として参入開始
- 2000 高齢法の改正施行、シルバー人材センター会員の就業範囲拡大
- 2004 高齢法の改正施行、シルバー連合が届出により労働者派遣事業の実施可能に
- 2009 公益法人制度三法施行、シルバー連合が旧民法法人から移行開始
- 2014 介護保険法一部改正により、介護予防・日常生活支援総合事業(新総合事業)にシルバー人材センターが参入開始
- 2015 「労働者派遣事業の適正な運営の確保及び派遣労働者の保護等に関する法律」の改正施行、派遣期間の制限について60歳以上の会員は対象外に
- 2016 高齢法の改正施行、市町村ごとに指定する業種においては都道府県知事が労働者派遣及び有料職員紹介に限り、週40時間までの就業を可能とする就業時間の要件の緩和措置

シルバー人材センターは、2023年3月末現在、全国に1308団体(法人数)が設置されています。そしてセンターに加入する会員数は68万5千人で日本の60歳以上の高齢者人口の約2%を占めています。
会員の平均年齢は男性74.7歳、女性74.0歳で全体では74.4歳です。センターが引き受ける年間受件数は304万件、契約金額は3.110億円に上り、東証プライム企業の売上高と比べても上位4分の1クラスに匹敵する金額になっています。

2023 シルバー人材センター事業の概要より

会長挨拶



公益社団法人
八千代市シルバー人材センター
会長 細野 正行

明けましておめでとうございます。

シルバー人材センターの関係者の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、旧年中は、当センターの事業運営につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、長期にわたって続いた多方面の制約が解除され、社会経済活動の正常化が進み、最低賃金引き上げ額もこれまでで最も大きなものとなりました。一方で、長引く物価高騰による運営費の負担増や10月のインボイス制度導入などによる新たな税負担への対応など、センターにとって難しいかじ取りが求められた年でございました。

しかしながら、このような状況の中にあっても会員の皆様のご協力により、大きな事故もなく運営できたことに改めて感謝する次第でございます。

また、当センターは、昨年12月に会員活動の円滑なサポート、職員の事務効率の向上を図るため、分散したオフィスの移転・統合を行ない、新たな環境での業務をス

タートさせました。新たな事務所は、会員の皆さんのコミュニティエリアでもありますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

さて、今年は甲辰年ですが、「甲」は十干の始まりにあたり、生命や物事の始まりを意味しており、「辰」は草木が伸長し、形が整い、活気にあふれている様子を表します。「甲」と「辰」の合わさる「甲辰」である今年は、これからの成長をさらに形作っていく年だといえます。この甲辰年である年に、新たな環境で本格的に業務を開始したセンターが、今後、どのような成長をみせてくれるのか楽しみです。

私ども役員も職員と一丸となって、より多くの会員に多様な就業機会を提供するため、公共団体、企業、家庭等に対する就業機会の開拓を積極的に行うとともに、新規事業や独自事業の創設にも注力してまいり所存でございますので、今後とも変わらぬご支援・ご協力をお願い致します。

本年も、会員の皆さん一人ひとりが知識・経験等を活かし、縦横無尽に活躍されること、そして、皆さんとご家族のご健勝とご多幸を祈念し、私の年頭の挨拶とさせていただきます。



市長挨拶

八千代市長 服部 友則

あけましておめでとうございます。

八千代市シルバー人材センター会員の皆様におかれましては健やかに新年をお迎えのことと、謹んでお慶び申し上げます。また、旧年中は市政へのご理解とご協力を賜り誠にありがとうございました。

昨年を振り返りますと、ロシアのウクライナへの軍事侵攻は未だ続き、イスラエル・パレスチナ間では大規模な武力衝突が発生するなど、不安定な国際情勢が続いております。この人道の危機に際し、本市でも避難民の受入や救援金の受付など、様々な支援を行ってきました。一方、新型コロナウイルス感染症は第5類に引き下げとなり、必要な警戒は行いつつも、地域にも活力が戻りつつあると感じております。

そのようななか、本市では、4年ぶりとなる「八千代ふるさと親子祭」や、「八千代どーんと祭」などを開催し、いずれも大勢の方々にご来場いただきました。また、急激な物価高から市民生活を守るため、各種の給付金の支給も行いました。加えて、子育て世帯については通院・調剤医

療費の助成対象を高校生等まで拡大し、安心して子育てが出来るよう取り組んでおります。

昨年6月には、本市出身の角田夏実選手が柔道で、11月には、安楽宙斗選手がスポーツクライミングでパリオリンピック日本代表に内定するなど、若い世代の方々の活躍にも胸が躍ります。今年の応援は更に熱が入りそうです。

人手不足が叫ばれて久しいですが、会員の皆様が培われてきた知識と経験は本市にとって大きな財産であり、働く意欲がある高齢者の方々にはその能力を十分に発揮し、これまで以上に活躍していただきたいと考えております。

本年も、デジタル変革への対応や、防災・減災対策と安心・安全な暮らしの実現、持続可能な地域社会の実現などに、皆様のご協力を頂きながら積極的に取り組んで参りたいと存じます。

結びに、本年が八千代市シルバー人材センターの皆様にとって輝かしい年になりますことを心より祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。



事務局長挨拶

公益社団法人
八千代市シルバー人材センター
事務局長 青井 憲治

新年おめでとうございます。皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことにより、社会経済活動の正常化が一定程度進んだものの、長引く物価高騰による地方経済への影響により、センターの事業活動も厳しい状況にさらされた1年でした。

こうした中でも、会員の皆様のご尽力によりセンターを支えていただいていることに、改めて敬意を表し、感謝を申し上げます。

2024年(令和6年)は辰年です。「辰」は十二支の中では唯一の架空の生き物であり、シンボルとして龍(竜)があてがわれています。龍は、竜巻や雷などの自然現象を起こす大自然の躍動を象徴するものであり、「龍が現れるとめでたいことが起こる」と伝えられてきました。

このためか、辰年は景気が好調になることが多いといわれています。株式市場にとっても兎年に引き続いて相性の良

い年回りで、「戌亥の借金、辰巳で返せ」と言う格言もあります。戌年や亥年は株価が下がり、辰年・巳年は株価が上がります。辰巳年で取り返せるということだそうです。また、戦後5回しかない辰年のうちで3回も総選挙が行われるなど、辰年は、政治の大きな変化が起きることが多い年といわれており、さて、今年はどうなるのでしょうか。まあ、いずれにしても、良い年となることを願っています。

さて、昨年12月に、本センター開設以来長らく事務所を構えておりました福祉センターから、道を挟んで隣の建物に事務所を移転し、職員一同新天地で心機一転、業務に取り組んでおります。昨年10月から導入された「インボイス制度」や、本年1月からの「電子帳簿保存法」による電子取引のデータ保存の義務化など、課題も沢山ございますが、辰年にあやかっ、難関を突破し、飛躍してまいりたいと考えておりますので、今年もどうぞよろしくお願いたします。

事務局紹介



就業紹介

八千代市シルバー人材センターで主に承っている就業一覧になります。会員の方で興味があるもしくは紹介して欲しい就業がございましたら、シルバー人材センターまでお問い合わせください。



筆 耕

卒業証書や感謝状など賞状全文・部分書きなどの仕事です。今年度はふるさと親子祭りの灯笼流しの戒名書きも行いました。

担当：安藤



清 掃

アパートやマンションの共用部分、事業所のトイレなどの清掃の仕事です。

担当：服部



粗大ゴミ出し

高齢の方などで大きな粗大ゴミを出せない方の代わりに集積場まで搬出する仕事です。

担当：服部



チラシ配り

指定された地域のお宅のポストにチラシを投函する仕事です。

担当：大澤



買い物代行

高齢などの理由で買い物が出来ない方の代わりに買い物をします。

担当：服部



ゴミ出し支援

ゴミ出しが困難な高齢者の方などに代わって、集積場にゴミを出す仕事です。

担当：服部



除 草

新川遊歩道などの草刈り整備を
やっています。

担当：大澤



家事援助

家庭内のお掃除や家事、食事作
りなどの仕事です。

担当：服部



空き家管理

八千代市役所と空き家の管理に
関する協定を結び、庭の手入れ
や見回りをする仕事です。

担当：大澤



カート整理

スーパーのカートやカゴ整理の
仕事です。店舗によりリサイク
ル BOX の回収も行います。

担当：服部



植木の 水やり

旅行などで家を留守にする間に
お庭の草木に水をあげる仕事で
す。

担当：服部



育児支援

お子様の見守りや送迎の仕事
です。

担当：服部



施設管理

福祉センターや公民館等で受付
を行う仕事です。

担当：服部

駐輪場



駐輪場

市内自転車駐車で受付及び
自転車整理の仕事です。

担当：安藤



駅前自転車整理

自転車放置禁止区域などに自転
車を止める方に口頭で注意し、
駐輪場に誘導する仕事です。

担当：安藤



イベント 準備

公民館祭りなどのイベントで使
用するラックやボードなど設置
する仕事です。

担当：服部



庭の手入れ

個人家庭の庭の草取りや植木の
剪定を行う仕事です。

担当：大澤



お寺の 境内の清掃

お寺の境内の除草や清掃、落ち
葉掃きなどを行う仕事です。

担当：大澤



自転車保管場所

放置などの理由で撤去された自
転車が運ばれてくる保管所での
管理・受付業務の仕事です。

担当：安藤

新事務所紹介

令和5年12月4日(月)より、福祉センター1階から新たな事務所へ移転しました。
これに伴い、センター分室も廃止し、1つの事務所に統合しました。



センター外観



フリースペース



新事務所の所在地は、八千代市萱田町
593番地33(福祉センターの道路挟んで
反対側)です。
電話番号の変更はありません。
駐車スペースは3台分あります。



会議室



除草作業に 参加して

大井 幸登 さん



おかげで、旅行を楽しみ、シルバーで出会った友人とゴルフ、お酒を呑みながら談笑して楽しみ、私の人生において、住居の確保、子供の教育など家族に対する責任も一応終え、今が一番幸せと感じております。

除草、草刈等現場作業において、力を抜いて、汗をかき、身体を動かすことで得られる快感、この感覚を大切にしながら暮らせば、いつまでも若さを保てそうな気がします。シルバー人材センターで働いておられる皆さんが一般の高齢者に比べて若いのはその点にあるのではと思っております。

昨年から新川千本桜遊歩道の草刈作業が新たに加わりました。皆さんで力合わせて、現場作業で汗を流し、就業を通じて、地域社会に貢献して行きましょう。

※他にも植木の剪定も受けています

障子の張替え

磯見 安雄 さん



センターの高津作業所で、2人の作業者が週2日位で、1回に10枚程を仕上げています。

まず、現物を点検し、破損などを確認して作業手順を決めます。縁や骨に沿って古紙を濡らして、丁寧に剥がし、乾かします。刷毛でノリをつけ、素早く新紙をシワにならないよう滑らかに貼りつけます。

注文はセンターで受けています。

※他にも網戸の張替えも対応しています
今、襖の張替えを行える会員がおらず、作業担当者を募集しています

パソコンサービス班

渡辺 一雄 さん



2010年から活動を開始して13年が経過しました。

現在メンバーは10名、主な活動は訪問サポートと教室開催です。

訪問サポートでは利用者の自宅に伺い、パソコン利用に伴う種々の悩みを解決します。近年パソコン以外のタブレットやスマホのサポートも増えています。

パソコン相談もトラブル対応、Windowsシステム及びソフトの使用法、新規ソフトのインストール、パソコン学習等多岐にわたっています。

パソコン診断、購入相談、セットアップの依頼もあります。最近話題の対話型AI（チャットGPTなど）、クラウドサービス、Zoom等の要望も受けています。

パソコンの訪問サポート以外にパソコン教室も開催しています。シルバー人材センター分室で月4回、講師分担任で実施していました。こちらは講習内容をシルバー人材センターのWebサイトに公開しており、随時参加者を応募していますので、ご希望の方は事務局までお問い合わせください。

パソコンサポート班は70歳を超えているメンバーが増えてきて、若返りが必要と考えています。ITに関して意欲のある方を募集しています。過去の経歴や資格は必要ではありませんので、チャレンジ精神があり知識習得に前向きな方は是非メンバーになってください。

総務委員会

総務委員会委員長 清水 徹



「総務委員会」が何をやっているかを簡単にご紹介致します。

当委員会は、センターの総会、理事会、中期計画、年度計画・予算、規程の改廃、事務局の運営など、センターの事業運営の基礎部分を担当しています。委員は現在、理事2名と一般会員4名で、原則毎月開催し、理事会あて提出議案のほか、直面する諸課題についても議論し、その結果を理事会に引き継ぐ役割を担っています。

最近の取り組みとしては、センターの「経営3か年計画」(2022～2024年度)の目標・事業計画に沿って定期的に進捗を確認し、入会者数増加の為に入会

説明会の改善、退会者数抑制の為に年会費引き下げ(年3,500円→2,400円)、会員あて事故防止・健康管理の呼びかけ、就業機会拡大の為に独自事業の創出、などを進めてきました。

今後とも、会員の皆様の積極的な提案と委員会への参画をお願い致します。



安全・適正就業委員会

安全・適正就業委員会委員長 谷村 勝

事故ゼロをめざして

昨年は安全作業をめざして、さまざまな現場を巡回させて頂きました。その時現場では安全のため作業機械の操作方法や手順等確認しながら進められていて大変うれしく思いました。



安全・適正就業委員会では会員の皆様が安心して就業出来るよう、さまざまな安全対策等を考えて活動している委員会です。

交通安全運動等公的機関が実施する運動はもとより、熱中症対策等季節的な事にも職場に通知して注意を呼びかけたりしています。また安全委員会の委員が職場を巡回して作業が規則通り安全に行われているかなどを確認もしています。その時に会員から要望事項等を聞くこと

しかしながら昨年は多くの事故が発生してしまいました。このため今年には昨年の事故の原因や対策等を教訓に事故ゼロをめざして、さらなる努力をよろしく願っています。

もあります。

事故が発生したときは原因の究明や対策等を議論して会員の皆様に「事務局だより」等を通じて共有を図り事故の防止に努めています。

また、継続就業や健康管理に関する議論をしています。

これからも委員会として事故ゼロを目指して努めて参りますので会員の皆様の絶大なる御協力をよろしく願っています。

広報委員会

広報委員会委員長 滝江 民江



広報委員会では、主に「シルバーやちよ新春号」の発行に向けての取材や年間を通した準備を進めています。

「シルバーやちよ新春号」には、皆様の八千代市の生活、環境、健康にお役に立てるページと、楽しい情報を載せています。

また、「八千代市シルバー人材センター」のわかり易いPR動画を作成しています。PR動画では「現役を退いたがまだ

働きたい」「地域に根差した仕事がしたい」「社会参加のために就業したい」「趣味で何かをやりたい人のための百合の会」など健康で意欲のある60歳以上の市在住の方々に「八千代市シルバー人材センター」の活動内容をまとめた動画を作成しています。



植木剪定講習会

向後 弘美さん



夏本番の入り口でこれからの酷暑を先取りでもするかのような好天の中、事務局差し入れの凍らせたペットボトル飲料に救われての講習会となりました。

日本造園組合からの講師2人(若くて熱心でした)により午前中はパワーポイント等による樹木に関することや作業事故に関するお話しの後、特に事故の多い三脚での作業について異なる実物を使い取り返し訓練を行いました。お昼は他会員との会話(交流する機会が無い)や講師とも話す事ができて良かったと思います。

午後からは会場となった旧阿蘇小の校庭に出て低木の刈り込みや高木の枝

透きなどを行いました。作業の前に手順や留意すべきことの説明を受けましたが、特に毒虫や蜂への対応については不注意から蜂に刺され手を腫らしての参加であった為、身に沁みての実習となりました。

講習を終え改めて基本の大切さを実感し、造園技能のレベルアップや樹木を始めとする関連事項の知識を深める必要があると思いました。



高齢者免許更新時認知機能検査体験講座



令和5年度は植木剪定講習会のほか

- ★脚立講習会
- ★網戸張替え講習会
- ★スマホ教室
- ★フレイル講習会
- ★ポスチャーウォーキング教室
- ★高齢者免許更新時認知機能検査体験講座
- ★足もみ健康セミナー

などを開催しました。



令和6年度も講習会を開催予定ですので、興味のある方は事務局だよりの確認をお願いします。



フレイル講習会



サツキ盆栽と老鴉柿

小野寺 一秋さん



40年以上前からサツキ盆栽を趣味としており地元の盆栽会に所属しています。

今から20年程前に盆栽会の仲間から実の成る面白い木があるという事を聞いて老鴉柿を教えてもらいその方と園芸店へ行って付き合いで購入したのが始まりです。

丁度その頃サツキの大物を人に譲っていた所でしたので空いた棚を埋めるように老鴉柿が増えていきました。

現在では、小物の苗木も併せて老鴉柿が55鉢サツキを50鉢位を管理しています。

しかしサツキ、老鴉柿の栽培はなかなか難しく思うように樹作りが進まず苦労も絶えませんでした。それでも盆栽もシルバーも長く続くことが大事ですね。



百名山登山への挑戦

月館 貞夫さん

現在71才、除草作業で3年になります。アウトドアと旅行が好きで、若いころはヨット、スキューバダイビングと毎週末、海に行っていました。

会社の移転で八千代市に移り自転車をはじめサイクリングや往復40kmの自転車通勤を定年65才まで続け今でも月300~500km乗っています。

又、登山も始め百名山から山選び、標高日本第2位の北岳(3193m)を最初に登り、頂上に立った時の達成感。夕陽を見ながら飲むビールのうまさ。満天の星空。

雲海から出る日の出。など山々に魅了され、75歳までに! 残り25歳を自転車健康と体力作りをしながらマイペースで登山と車旅を続けていけたらいいなと思っています。



百合の会紹介

百合の会代表 小川 秀子

昨年は、百合の会へのご参加、ご協力いただきありがとうございました。

今年も健康に気を付けながら、元気な活動をして行きたいと思っております。

百合の会について、少しでも興味をおもになりましたら、

月2回 第2・第

4金曜日の午後1時30分～4時の間に定例会を開いておりますので見学に来て頂ければと思っています。

活動内容としては、近況報告や仕事状況、手作り作品の制作など楽しく話し



▲11月25日のたたら祭に参加

合っていますので是非、見に来てください。大勢のご参加をお待ちしています。

これからも引き続き皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

ゴルフ同好会

ゴルフ同好会代表 高橋 信次

年3回泉カントリー倶楽部でゴルフコンペを開催しています。新ペリア方式を導入し、一番成績の良かった人は表彰されます。開催日が近づいてきましたら、八千代市シルバー人材センターの会員宛てに月1回発行している「事務局だより」にて詳細を連絡いたしますので、興味のある会員の方はぜひご応募ください。



災害に対する日頃の備えは大丈夫ですか？

八千代市の防災に対する
取り組みについて
教えてください。



八千代市総務部危機管理監
檜垣 明生さん

昨年は、記録的な酷暑に加え、台風の影響による洪水等の被害が多発した年でした。台風や地震などの自然災害はいつ発生するかわかりませんので、日頃から防災対策をすることが大切です。そこで、市の災害対策を統括する役割を担う八千代市危機管理監の檜垣さんに、災害に対する日頃の備えなどについてお話を伺いました。



檜垣 八千代市は、災害による被害を最小限にとどめ、被害の拡大を防止し、市民の生命、身体、財産を守ることを目標とし、防災に取り組んでいます。

このためには、行政のみならず、企業や市民の皆様の持てる力を集め、一緒になって防災活動を実施していくことが重要と考えています。

このため、特に、市や防災関係機関などが行う「公助」、市民一人ひとりが「自



分の身は自分で守る”という「自助」そして、“自分たちの地域は自分たちで守る”という「共助」の連携を柱とし、これらを強化する取り組みを重視しています。

災害時避難する際の 注意点について 教えてください。

檜垣 重要なことは、自然災害等が発生しそうな中においても、慌てず、余裕をもって安全に行動することです。このためには、平素から準備し、備えておくことが大切となります。

特に、ハザードマップを確認していただき、自宅、よく使用する施設等やその周辺が、浸水や土砂崩れなどの自然災害等の恐れがあるかどうかや自然災害等が発生した場合にどのような行動（例えば、避難先、避難経路、避難手段、家族等との連絡手段等）をすればよいか決めておくこと、そして、避難に際して必要となる物を準備しておくことが大切だと思います。

また、特に、風水害における避難先の検討にあたっては、避難所にはパーテーションや簡易ベッドなどを準備しているものの、プライバシーや感染症などのリスクもあることから、安全の確保できるハザードマップに入っていない地域の方は自宅での避難を、また、入っている方については、安全な場所に住んでいる知人や親戚の方に頼るのも一つの方法となると思います。



防災用非常食として どんなものを用意すれば 良いか教えてください。

檜垣 皆さんは普段ほとんど非常食を食べたことがないと思います。非常食は、長期保存はできますが、味が合わない可能性もあります。このため、基本的には日常生活で使うような、普段から食べているような日持ちのするものを備蓄するという考え方も良いと思います。

一例としては、おかゆ（レトルトやアルファ米）、缶詰（魚や肉）やレトルト食品（カレーや牛丼の素）、ドライフルーツ、インスタント味噌汁、即席スープ、栄養補助食品、好物の食品（ものが食べられないときのために、少量で栄養価が高いようかんやビスコ）などがあると思います。



▲防災倉庫・災害用井戸



万が一のための防災グッズに ついて教えてください。

檜垣 一般的な物としては、携帯ラジオ、懐中電灯、ろうそく、ヘルメット（防災頭巾）、ライター（マッチ）、缶切り、栓抜き、ティッシュ、タオル、歯ブラシ、ビニール袋、上着、下着、軍手、救急医療品（ばんそうこうや風邪薬など）、貴重品（通帳など）、現金、健康保険証のコピーなどがあげられます。

着替えやおむつなども必要に応じて準備しておくが良いと思います。

また、持病のある方は極力常備薬とお薬手帳を忘れずに備えておいてください。万が一のために折り畳みの杖を備えておくことも良いと思います。

特におすすめなのが、予備の眼鏡（老眼鏡含む）、水を使わない歯磨きシートや入れ歯洗浄シート、そして、簡易トイレ（防臭機能のあるもの）です。

最後に、地震などの災害発生時、市などから救援物資が届くようになるには、どうしても、3日～5日程度はかかってしまいます。この間を目安に、避難を頑張れるよう必要なものを備えておいていただければと思います。



八千代市ハザードマップ
QRコード

【まとめ】

檜垣さんは最後に「一番大切なのは日々の健康で、健康でいることが一番の防災」とおっしゃっていました。シルバー人材センターで就業して規則正しい生活を送り、地域社会との繋がりが切れないようにすることは、健康そして防災への近道になるかもしれません。

八千代市内には、9か所の谷津、6か所の里山が残されています。

この貴重な自然環境の保全、再生活動に
取り組んでいる団体がある事をご存知ですか？



中学生の森整備作業

八千代市の自然を次世代に引き継ぐために活動しています！

里山むつみ隊 山崎 典昭さん

八千代市が主催する「里山ボランティア人材育成講座」の卒業生を中心に令和5年1月時点で6団体、70数名が里山整備活動をしています。講座の開設は11月です。

八千代市の森林面積は9%台まで減少しました。残った森も荒れ放題です。少しでも子どもたちに豊かな森を残そうと会員皆で頑張っています。



伐倒作業

▼竹灯ろう作り



作業はノコギリ、刈払機、チェーンソーを使うことが多いですが、その他色々な作業があり、どなたでも参加できます。作業後のきれいになった森を見ると達成感があり、健康維持にも大いによろしいかと思います。



門松作り

整備された森は太陽の光が地面を射すため多くの野草が蘇ります。きれいな野草を発見した時は感動です。

また、子どもたちとの共同整備作業や、竹細工作りなどを通じて自然に親しむ学習の支援にも取り組んでいます。



八千代市 健康福祉部
健康づくり課
栄養士 坂田 見子さん

簡単に作れる レシピについて

坂田 自分では野菜を食べていると思っていても、必要な量をしっかりとれていない方が多くいらっしゃいます。旬の食材を使った簡単で、たくさんの野菜がとれるレシピをご紹介しますので、皆様も是非作ってみてください。



八千代でとれた冬野菜を食べよう!! 旬の簡単野菜レシピ

~野菜は1日**350g**が目標です!~



こまつなの豚味噌炒め

(1人分 エネルギー244kcal、食塩相当量1.9g、野菜125g)

【材料】(2人分)

- ・こまつな……1束(250g)
- ・豚小間肉……100g
- ・油……大さじ1/2



- 砂糖……大さじ1
- A 酒……大さじ1と1/2
- 味噌……大さじ1と1/2

【作り方】

- ① こまつなは、5cm程度の長さに切り、葉と茎に分ける。
- ② 豚小間肉を、油をひいたフライパンで炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、こまつなの茎を加え炒める。
- ④ 茎がしんなりしたら、こまつなの葉を加え、火が通ったら混ぜておいたAを加え炒め合わせる。

こまつなに多く含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは、髪や皮膚・粘膜の健康維持や喉・肺の呼吸器系統を守る働きがあり、油との相性がよいため、一緒に摂取するとより効果が期待できます。



ブロッコリーののり炒め

(1人分 エネルギー61kcal、食塩相当量0.1g、野菜75g)

【材料】(2人分)

- ・ブロッコリー……150g(1/2株)
- ・焼きのり……3g(全形1枚)
- ・ごま油……大さじ1/2
- ・塩……少々



【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、茎は表面を削るようにむき、食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② 焼きのりは、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ フライパンにごま油をひいて火にかけ、香りが立ったらブロッコリーを加え、フタをして蒸し焼きにする。ブロッコリーに火が通り少し焼き色がついたら、ちぎった焼きのり、塩を加え、さっと炒める。



ブロッコリーは、緑色が濃い、つぼみが密集していて固く引き締まっている、茎の切り口がみずみずしい、などが新鮮な証です。



大根とツナのべっこう煮

【材料】(2人分)

- ・大根……200g(1/5本)
- ・ツナ……30g(1/2缶)
- ・砂糖……小さじ1
- ・生姜……1かけ
- ・だし汁……100ml
- ・みりん……小さじ1/2
- ・油……小さじ1/2
- ・しょうゆ……小さじ1と1/2



【作り方】

- ① 大根は0.5cm厚さのいちょう切り、生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、生姜を炒め、香りが出たらツナを加え、さっと炒める。大根も加えさらに炒める。
- ③ ②にだし汁、調味料を加え、15分程度煮る。

大根を下茹ですると、アクが抜け、味がしみこみやすくなります。また、細かく切り、茹でた大根の葉を最後に加えると栄養・彩りがアップします。





八千代市 健康福祉部
健康づくり課
理学療法士 北村 優さん



家で簡単にできる 健康体操について

北村 八千代市健康づくり課では、「やちよ元気体操」の他に、自宅で一人でも簡単にできる ※「やちよこれだけ体操」を紹介しています。内容はスクワットとかかと上げの2項目で、無理のない範囲でゆっくり10回行うことからオススメしています。余裕のある方は、なるべく朝昼晩に取り組んでみてください。体操を行うタイミングとしては、食後や入浴前など決めておくことが大切です。特に入浴前の運動は、体を温めてから浴室に入るため、体への負担軽減が期待できます。また、筋力トレーニングは1カ月間続けてみると違いを実感することが期待できます。皆様もぜひチャレンジしてみませんか。

※「やちよこれだけ体操！」

1. スクワット (ゆっくり10回)

ねらい: 膝傷予防、安定した立ち座り動作の維持

太もも前面を意識しましょう



かかとを勢い良く下ろさないように



動画に合わせて一緒に体操!



注意点:

- ・ひざがつま先よりも前に出ないように。
- ・太ももが地面と平行になる位を目指し、イスに腰掛けるように腰を落とす。

～継続は力なり～

毎日の生活の中で運動する時間を決めておくのがおすすめ! (例: 食後の休憩後、入浴前等)

問い合わせ先: 八千代市健康づくり課 TEL: 047-483-4646 FAX: 047-482-9513 (R5.6.23 改訂)

市内でやちよ元気体操を 中心に活動している 団体について

北村 市内では10/26時点で91団体が活動しています。自治会館などの屋内で活動する団体の他に公園などの屋外で活動する団体もあります。屋外で活動する団体は天気に左右される側面もありますが、参加にあたり、申し込みの必要がなく、初心者が参加しやすいという利点もあります。他にも市内商業施設であるイオンモール八千代緑が丘でも定期的に開催しています。やちよ元気体操に参加してみたいという方は、市主催のお試し体操広場に参加してはいかがでしょうか。



お試し体操広場

運動不足を感じている方・体操する機会が欲しい方
「やちよこれだけ体操」「やちよ元気体操」をご紹介します

日程: 令和6年1月23日(火) 2月5日・19日(月) 3月6日・13日(水)

時間: 午前9時00分～9時30分

会場: 八千代総合運動公園 (噴水広場)

持ち物: 飲み物

※雨天の場合は中止します。

【参加する際のお願い】

体調が優れない場合は、参加をお控えください。

【問い合わせ先】

八千代市健康づくり課 TEL:047-483-4646 FAX:047-482-9513

体力に自信のない方も
大・歓・迎
散歩のついでに
ご参加ください!

スポーツウエルネス吹き矢

スポーツウエルネス吹き矢は安全な健康スポーツで、円形的的を目指して呼吸法を使って矢を放ちます。高い運動能力や腕力はいりません。

基本動作は腹式呼吸をベースにしたスポーツで精神力や集中力を高めます。

そして老若男女問わず、子ども達にも障害がある方にも誰でも楽しみながら出来るスポーツです。

ストレス解消・老化防止に参加しています。



フロアカーリング



高齢者に人気のスポーツです。

公民館や体育館などで、床に縦14m、横3mのコートを作り、3人ずつ2組に分かれて行います。

まず目標フロッカー(把手、キャスト付)を投じ、これに向けて、交互にフロッカーを投げ、相手チームの一番目標に近いフロッカーより近い数の多さを競います。相手のフロッカーを弾くなどチーム戦略が必要です。

投球姿勢は自由で、障害がある方にも出来るのが魅力です。コート設定、審判などは市のスポーツ推進委員の方が補助してくれます。



白いドラゴン (八千代市所蔵美術品)

八千代中央図書館・八千代市民ギャラリーの一角に、辰年にピッタリの「白いドラゴン」が展示されているのをご存じですか？

この「白いドラゴン」は、八千代市市民会館大ホール前に設置されている「八千代市 平和記念碑」の作者である、美術家・浅井昭(1928-2017)さんが制作したもので、1997年に千葉市で開催された展覧会で野外展示された後、八千代ふるさとステーションのピロティで20年間展示されていました。その間に風雨の影響などにより劣化が進んでしまったため、

所蔵する市から依頼を受けた浅井さんのお弟子さんたちの手により修復が施され、2018年11月より八千代中央図書館・八千代市民ギャラリーの一角で展示保管されています。

白い龍は富や金運、財運などの運気が上昇する大変ありがたい生き物であり、空に浮かぶ白い龍は、繁栄の意味をあらわす幸運のシンボルと言われています。龍が天空から舞い降りてきたかのように展示されているこの「白いドラゴン」は、まさに空に浮かぶ白い龍そのものです。

お題：思いやり

・甲子園 枯れる声援 孫打席
・ホスピタル 千年ぶりの 飲酒さけのみ仲

江面 博

・介護され 初めてわかる 思いやり
・老夫婦 持ちつ持たれつ 思いやり

山田 孝

・シルバーの 友と懐メロ 心に沁みる
・お盆玉 孫がよろこぶ お盆玉

今井 日出男

・思いやり いつかはそれが 実をむすぶ
・思いやり 気分一新 和ひろがる

間船 富男

・2ロック 整理思つて やりません
・身を守り 家族も守る ヘルメット

阿部 良幸

・新年度(の) 抽選に落選(漏れ) 親並ぶ
・炎天下 駅前整理 ご苦労様

岡田 久

・高齢者 思いやりで 助けられ
・すれ違い お先にどうぞ 思いやり

阿井 秀次

・簡単スマホに換えましようと言われるが実はGPS
・犬が立ち止まり 振り返る 散歩道

遠藤 英治

60歳から入会できるシニアの特権 八千代市シルバー人材センター 新規会員 大募集!!



樹木の手入れ・草刈等



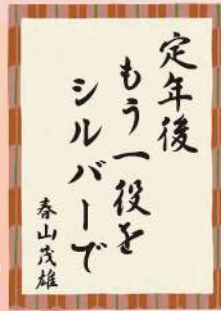
一般作業・清掃



大工・塗装・障子網戸張り等



駐輪場管理



会員交流で充実した人生を



事務系業務・筆耕等



家事サービス



ゴミ出し



会員が無理なく働ける様に、仕事を複数の会員で分かち合うシステムです。

あなたのライフスタイルに合わせた働き方をご案内します。
月に10日程度の
臨時的 短期的な仕事
週に20時間以内の
軽易な仕事を提供

入会を希望される方は入会説明会にご参加ください。

お問い合わせは
公益社団法人八千代市シルバー人材センター

〒276-0044 八千代市萱田町593番地33

TEL.047-484-4680

八千代市 シルバー 検索