

1戸1部ずつお取りください

シルバー人材センター広報誌

はなみづき



あけましておめでとうございます



ことしもよろしくおねがいします

11月末事業実績

会員数	正会員	281人
	特別会員	19人
請負委任		95,489,986円
労働者派遣		13,003,069円
有料職業紹介		3,460,735円
延就業人数		23,221日



ホームページ



Facebook

独自事業 門松づくり

2023 瞳月

正月号

2023.1.18 発行

主な内容

- P 2 新年のご挨拶
- P 3 年男・年女
- P 4, 5 トピックス
- P 6, 7 活動通信
- P 8 お知らせ
ちょっと小耳に



新年のご挨拶

理事長 菅野速男

謹んで新春をお祝い申し上げます。
皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より事業に対しまして、温かいご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、近年の人口構造の変化に伴い、センターへの需要は増加してきているところですが、現状として対応する会員の不足が否めない状況にあります。

このことを重く受け止め「会員による1人1会員入会活動」「女性会員拡大のための方策樹立」「80歳を超えても活動に参加できる取組」を計画に掲げ、本年は組織を挙げて取り組んで参る所存です。

市民の皆様には、センターの果たす役割をご賢察いただき、本年もご協力いただけますよう宜しくお願ひ申し上げます。

結びにあたり、皆様のご多幸とご健勝を祈念し、新年のご挨拶といたします。



新年のご挨拶

大船渡公共職業安定所
所長 高岩 成寿

会員並びに役職員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

また、日頃よりハローワークに、ご理解とご協力を賜わり厚く御礼申し上げます。

令和四年版「厚生労働白書」によると、日本の年齢別人口において最も層の厚い団塊の世代の方々が七十五歳を迎える始まり、令和七年までに毎年約二百万人が七十五歳以上となると見込まれております。

人口の減少と高齢化の進行により労働力人口が大幅に減少することが懸念される中、意欲ある高齢者が年齢に関わりなく、生涯現役で働き続けることができる社会の実現に向けた取組みが大変重要となつてきます。

高齢者の皆様がシルバー人材センターの活躍を通して、ご自身の人生の生きがいづくりの場として、あるいはボランティア活動、イベント参加により地域社会に貢献するためにも、シルバー人材センターの役割は、今後ますます大事になつてきます。

結びに、会員の皆様のこれからのご活躍とご多幸を祈念いたしますとともに、陸前高田市シルバー人材センターの更なるご発展と役職員の皆様のご健勝を心から祈念申し上げ、ご挨拶といたします。

役員ご挨拶

あけまして

おめでとうござります

皆様のご健康と

ご多幸を

お祈り申し上げます

理 事 長	菅野速男
副理事長	佐々木公一
常務理事兼事務局長	佐々木正博

監	
同	同 同 同 同 同 同 同 同 同
事	

板 松 菅 村 岸 菅 村 熊 村 山 村 熊 谷 菅 村 大 森 佐 々 木	菅野弘利	信子	介	温代	謙介	賢一	佐々木	正博
林 田 上 野 行 安 谷 洋 夫 浩 子	上洋子	安子	タツ子	洋子	利子	一	公一	正博
実 明								



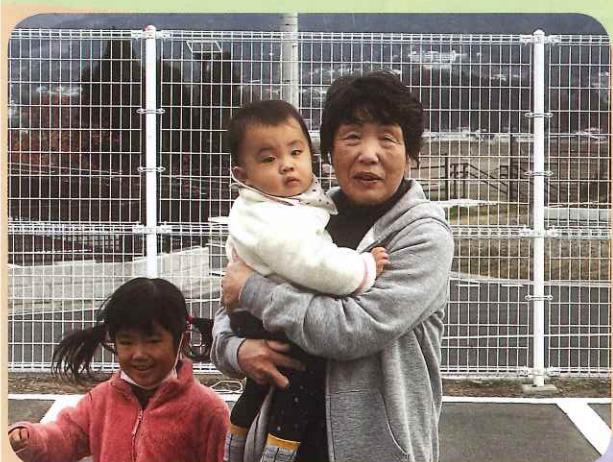
年男年女



会員氏名：紺野堅司

仕事：運転業務

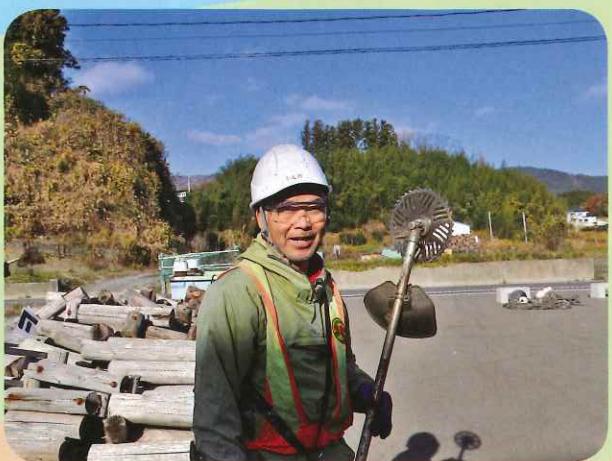
今年は兎年ですがぴょんぴょん飛び過ぎないように、仕事は安全運転、健康第一で頑張ります。



会員氏名：菅野敬吾

仕事：草刈業務

元気で身体が続く限り、地域のために働きたい
と思います。



会員氏名：菅野まつ子

仕事：子育て支援サービス

今年も子育て支援の仕事をしたいです。コロナ
が落ち着いて今より多くの子どもたちの助けにな
れたらと思います。



会員氏名：松坂知子

仕事：施設清掃

72歳になった今「今日行く」所があり、する事
がある幸せを感じています。ここからは、健康に
気を付け、シルバーパワーで明るく、元気に過ご
ていきたいです。



会員氏名：菅野房雄

仕事：水道メーター検針

今年も健康でメーター検針を続けていけたらと
思っています。

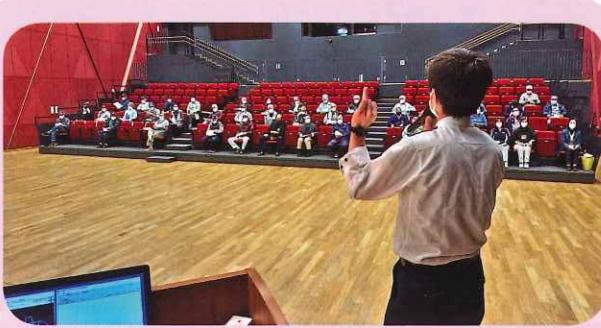




活動通信

【女性の認知症予防講座】

10月5日、17人が受講し、3部構成で講座を行いました。先ず、株森永乳業ビジネスサービスの宮田様と相原様より栄養面に関する講話をいただき、次に市福祉部職員菊池様より脳トレクイズ、ストレッチ運動、嚥下障害予防の「パタカラ体操」の指導があり、一緒に身体を動かしました。最後に、市立図書館舟野様から認知症予防の本のご紹介をいただきました。



【交通安全講習会】

10月20日、講師に大船渡警察署交通企画係長阿部克史様にお願いし、41人が受講しました。講習では、管内の死亡事故の状況説明、市内の警戒強化地域、駐車場における事故予防についてお話をいただき、その後に危険予知トレーニングをコントローラーを操作して体験し、指導を受けました。

【産業まつり出店】

3年ぶりに開催された陸前高田市産業まつりに、当センターでも出店しました。健康野菜やーコンとはた織りサークルの皆さんの製品を販売し、好評をいただきました。ご来店頂いた皆様に心より御礼申し上げます。



【派遣会員教育訓練】

10月14日、オンラインにて開催され、22人が受講しました。派遣事業の流れと必要書類の確認、記載の留意点について岩手県シルバー人材センター連合会職員より説明を受けた後、通勤途上の事故防止のため、岩手県警本部交通部照井圭寿様より「改正道路交通法による高齢運転者対策」について講話を受けました。



【地域班ボランティア活動】

小友班（班長高橋勉さん）では、10月16日に小友地区コミュニティセンターにおいて除草作業のボランティア活動を行いました。参加した会員は、コロナ前と比べて参加人数が少ないので、来年あたりは戻って欲しいと期待を込めて話していました。



【広報部会写真撮影講習会】

10月24日、講師に東海新報社代表取締役の鈴木英里さんにお願いし、2回目の講習会を開催しました。前回講習会後に、部員の方々が撮影した経験を基に、更にステップアップを図るため、基本を再度確認して、より良い誌面づくりに生かせるよう講習が行われました。

【第3回理事会】

10月25日、理事長の招集により、理事、監事が出席して開催されました。報告事項、議決事項は、次のとおりです。

●報告事項

理事長、副理事長及び常務理事の職務執行状況の件
入会したものとの報告の件

●議決事項

令和4年度収支補正予算（第2号）
見積り基準改正の件



【市民芸術祭参加】

11月5日から7日に開催され、陶芸サークルと手芸サークルが出品しました。当センターでは、働くことに加えて、余暇活動や生涯学習など、楽しみや生きがいの充実を図るために活動にも力を入れて取り組んでいます。サークル活動限定の会員登録もOKです。見学をご希望の方は、センターまでご連絡をお願いいたします。



【ハウスクリーニング講習会】

11月14日、おそらく本舗様に講師をお願いして、一般の方と会員

合せて14人が受講しました。最初に、見える基本的な落とし方を学び、次に実技として2班に分かれ、トイレと水回りの掃除について実習しました。



【秋の植木剪定講習会】

11月9日、講師に当センター植木班班長の石川宏さんにお願いして、一般の方と会員合せて10人が受講しました。今回は、主にみじについて講習し、午前中は座学で定植、施肥、剪定時期と方法について、午後には実技としてもみじの剪定作業を行いました。



お知らせ

会員以外の方も参加できる行事です。いずれも無料で定員になりしれない締め切らせていただきます。ご希望の方は0192(54)4888までお申し込みください。

4888までお申し込みください。

コロナ感染状況により延期または中止になる場合がありますのでご了承ください。

●技能講習会

会員以外の方も受講できる講習会で、いずれも無料です。事前にお申し込みが必要ですので、ご希望の方は0192(54)4888までお電話ください。定員は各講習とも10人で、筆記用具をご持参ください。

・芝生管理講習会

日時 2月17日 10時～
場所 市コミュニティホール
講師 佐々木農機様ほか



・空き家現状確認サービス講習会
日時 3月24日 10時～
場所 シルバーワークプラザ
講師 センター職員



ちょっと
小耳に

【体の中からポカポカ】



「猫はコタツで丸くなる♪♪」

寒さが厳しいこの時期、皆さんもコタツで丸くなっていますか？動かないことで、筋肉が落ち代謝が悪くなり冷え性の原因や、

「立つ」「歩く」といった移動機能の低下(ロコモティフンドローム)につながります。家中でもできる何か運動は…今回オススメしたいのが、棒を使った肩の運動です。使用する棒は何でもOK!!

繰り返すことで、少しづつ腕が後ろに回しやすくなります。



広めに握ると楽です。

最初は肘が曲がっても大丈夫。

肩甲骨を寄せるイメージで。

次は後ろから前に戻します。

この運動により胸が開き、肺に空気がいっぱい入りやすくなります。

そして肩甲骨を動かすことで筋肉が和らぎ血行がよくなります。

これで身体がポカポカに（暖房費節約にも）

NPO法人総合型りくぜんたかた 47-4720

あとがき

シルバー広報誌がリニューアルし、正月号で3回目の発行となりました。私たち広報班は、日頃の活動がより具体的に、また生き生きとした姿を伝えられるよう誌面づくりに取り組んで参りました。本年もこの「はなみずき」を通して、陸前高田市シルバーパートナーが、より身近な存在となりますよう工夫をしながら編集に努めたいと思います。市民の皆様には、どうぞご愛読くださいますようよろしくお願ひ申し上げます。（広報部会H・K）



●出張入会説明会

「1月」米崎24日、広田27日、下矢作31日
「2月」竹駒2日、長部7日、小友10日
横田17日
※いずれも13時30分～

場所

各地區コミュニティセンター

1月26日、2月9日、24日
3月9日・23日、4月13日・27日
※いずれも13時30分～

場所

シルバーワークプラザ

●定期入会説明会