

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

はなみずき



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

独自事業 門松づくり

2023 睦月
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

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

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よんぴよん跳び過ぎないように、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えます。



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ばと思います。



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、元気に過ごしていきたいです。



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。



腸、元気生活のすすめ講座



10月19日、会員の健康管理に役立てるために開催しました。講師には大船渡ヤクルト販売の木下様にお願いし、27人が受講しました。①腸が大切な理由②あなたの腸は大丈夫③すっきり快腸生活の3つについて講話をいただき、最後全員で腸を動かす体操を行いました。

陶芸サークル



今回は、陶芸サークル(代表 村上安子さん)をご紹介します。令和2年に結成され、小友町の陶芸家佐藤ます子先生の指導の下に、現在8人で楽しく作品づくりをしています。一緒に活動する方大歓迎です。お気軽に遊びに来てください。(毎月第2、第4月曜日 9:30～12:00 先生の工房「遊炉」にて活動)

スマホ講習会



当センターでは、会員のデジタル活用を進めるため、一般社団法人トナリノ様に講師をお願いし、スマホの講習会を開催しています。11月に役員対象のLINE講習会を2回、スマホの基礎講習会を3回開催しました。

秋の寄せ植え講習会



春の開催で好評だったので秋にも開催しました。講師は春と同じ大畑農園様をお願いし、10種類のお花を使って壁際に対して背が高くなるタイプについて教わりました。受講者の1人は、春とは違ったお花で寄せ植えを楽しむことができ、心の癒しになりましたと感想を述べていました。

スキッド安全運転講習会



11月16日から3日間、冬道における就業途上の安全確保のため、陸前高田ドライビングスクールにおいて安全運転の教習を受けました。座学では「脳の活性トレーニング」と「交通社会の近況と冬道の事故」について学び、実地ではスキッドコースにてスリップを体験し、安全なブレーキ操作とハンドル操作を学びました。

地域支え合い介護事業



この事業は、先輩の高齢者がお花の管理を通じて身体を動かし、健康づくりに役立ててもらうことを目的として行っています。毎年、草木の再利用で作った堆肥を活用し、会員が一緒にお花の植え付けをします。昨年も10人の方々にご利用いただき喜んでいただきました。

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。



【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。



【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をお願いし、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。健康野菜ヤーコンとは織りサークルの皆さんの裂き織り製品を販売し、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。



【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ひし、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の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。



【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ひして、一般の方と会員合わせて10人が受講しました。今回は、主にも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、午後には実技作業を行いました。



【ハウスクリーニング講習会】

11月14日、おそうじ本舗様に講師をお願ひして、一般の方と会員合わせて14人が受講しました。最初に、見える汚れ、見えない汚れの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。



お知らせ コーナー

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だ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。

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



・ワンコインサービスタブ講習会

1回30分以内で生活援助サービスをするための講習会です。

日時 3月15日・16日 9時～
場所 シルバーワークプラザ
講師 センター職員



・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せんか？
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(ロコモティブシンドローム)につながります。
家の中でもできる何か運動は…今回おすすめしたいのが、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、少しず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。



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

●定期入会説明会

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

●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 各地区コミュニティセンター



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人材センターが、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お願い申し上げます。（広報部会H・K）

