

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



就業グループ紹介 横田・竹駒草刈班

2023 卯月  
春号

2023.4.19 発行

主な内容

- P 2, 3 トピックス
- P 4, 5 活動通信
- P 6 お知らせ

3月末事業実績		
会員数	正会員	275 人
	特別会員	19 人
請負委任	133,033,276 円	
労働者派遣	19,341,962 円	
有料職業紹介	5,005,077 円	
延就業人数	29,058 日	



ホームページ



Facebook

## テーブルマナー講習会



2月22日、キャピタルホテル様にて、スタッフの方々に講師をお願いし、正式な洋食マナーを教えて頂きました。コロナが収束に向かう中、センターとしても楽しく会食する機会が出来たことを喜んでいきます。参加した方々は口々に「第2段の企画を待ってます」と笑顔で話していました。

## はた織りサークル



今回は、はた織りサークル(代表 佐藤昌子さん、村上洋子さん)をご紹介します。伝統的に当地に根差した「機」を復活させようと平成18年に結成されたグループです。現在は、裂き織りを中心とし8人で創作活動を行っています。製品は、道の駅高田松原にて販売しています。

## 男の健康講座



人生100年時代を楽しむためには、心身の健康が大切になります。そこで12月9日、男性会員向けの講座を開催しました。講師には、市保健課の笠島様、市体育協会の森様をお願いし、座学で感染症予防、実技で筋肉トレーニングを学びました。

## ドローン操縦講習会



この講習は、業務への活用と仕事依頼の需要を見込んで昨年度から行っています。今年度も1月17日から19日までの3日間、ドローン教習所岩手三陸校様の教習を受け、2年間で計8人の会員が「無人航空従事者試験3級」に合格しています。

## 迎春生け花講習会



お正月を迎えようとする昨年暮れ、講師に会員でもある村上安子先生にお願いし開催しました。およそ1時間半、基本を教わりながら進め、お正月にふさわしい作品が完成しました。生けるときや飾ったときに様々な効果がある生け花は、これからも毎年継続して開催して行きます。

## 体を整えるコンディショニング(体操)講習会



1月26日、県連主催の講習会にオンラインで41人が参加しました。講師は、YUI FITNESS COMMUNITYの中田幸恵様で、体が快適に動き、良い眠りを得るためのコンディショニングの実技を指導いただきました。参加した会員は「調子が悪かったのですが、すごく良かった。足の裏のケアって大事なんですね。」と感想を述べていました。

## 活動通信

## 【地域班ボランティア活動】

高田1班（班長佐藤勝信さん）では、昨年の秋に学校給食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。コロナ禍にて3年ぶりの作業でしたが、20人が参加し、協力し合って地域の環境美化に努めました。



## 【障子張り講習会】

11月25日、センター内装班の鈴木幸さんと志田直さんが講師を務め、一般の方と会員合わせて8人が受講しました。講習は、実技形式で行われ、講師の説明と手本を見ながら障子張りの作業を進めました。



## 【安全運転講習会】

11月29日から12月1日までの3日間、就業や途上の交通事故を防止するため、陸前高田ドライビングスクール様にて開催しました。受講した女性6人、男性4人の会員は、GPSを用いた路上での運転適性検査を受け、その診断をもとに指導を受けました。



## 【ヘルパー研修会】

当センター訪問介護事業所では、提供するサービスの向上を図るため、毎月定例の研修会を開催しています。このうち12月は調理実習として「栄養バランス食」（講師 NPO法人りくカフェ 鶴浦淳子様、菅野香澄様）を、1月には介護実習として「おむつ交換」（講師 会員 佐々木衣子さん）を学びました。



## 【男の料理教室】

12月5日、高寿園管理栄養士菅原由紀枝様に講師をお願いし、男性会員6人限定で講習会を開催しました。普段あまり料理の経験がない方々でしたが、出来上がった料理を「これは格別に美味しい」と大満足で試食していました。最後に講師先生から「バランスの良い食事は健康寿命を延ばすうえで大切です。1日に摂取する品目を一つでも多くしてください。」とアドバイスを頂きました。

【保育サービスマス講習会】

12月13日から16日までの4日間、子育て支援の依頼に対応する会員育成のために開催しました。講師には、保育に携わる各分野の専門の方々にお願いし、一般の方と会員合わせて4人が受講し、全員が全課程を履修して、一般社団法人女性労働協会の修了証の交付を受けました。



【専門部会・委員会会議】

センターを構成する各組織（総務部会、就業部会、広報部会、安全・適正就業委員会）では、1月から2月にそれぞれ会議を開催し、令和4年度の事業を総括し、令和5年度の事業計画を立てました。



【LINE講習会】

1月17日から2月15日にかけて、シルバー各地域班（9班）において講習会を開催しました。講師には一般社団法人トナリノ様をお願いし、今後は地域班内における行事の連絡や情報の共有にLINEを使用していきます。



【はた織り講習会】

2月8日から10日の3日間、講師に糸紡ぎ工房ハベトロツト小松ヒトミ様をお願いして開催しました。受講したのは一般の方と会員合わせて5人で、それぞれ好きな色の毛糸を選び、先生の指導を受けながら「ひざ掛け」を作り上げました。



【芝生管理講習会】

2月17日、春からの手入れに向けて講習会を開催し、一般の方と会員合わせて10人が受講しました。最初に、座学で1年間の管理方法について学び、続いて講師に佐々木農機の紺野初五郎様をお願いして芝刈機の安全な操作方法とメンテナンスについて学びました。



【出張入会説明会】

1月24日から2月17日までにおいて、市内各町を回って開催し「シルバー人材センター事業」「陸前高田市シルバー人材センターの活動」「入会のご案内」について、ビデオやパワーポイントを使って紹介しました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

# 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人です。筆記用具をご持参ください。

### ・芝生管理講習会

日時 5月10日10時～12時  
場所 市コミュニティホール  
講師 佐々木農機様ほか



### ・刈払機取扱講習会

日時 4月25日9時～15時  
場所 シルバーワークプラザ  
講師 やまびこジャパン様  
佐々木農機様



### ・春の植木剪定講習会

日時 4月27日9時半～16時  
場所 シルバーワークプラザ  
講師 センター植木班石川宏様



<ちよいたし!で、元気なゴールド世代への挑戦!> 高寿園 管理栄養士 菅原由紀枝さん

年を重ねると食欲低下、消化・吸収の衰え、栄養不足、筋肉量低下から転倒し、まさかの骨折で寝たきりになることがあります。さらに、噛むことや飲むことが難しくなり、むせがあたりまえになって、食が細くなるという悪循環になりがちです。震災も乗り越えてきたシニアの皆様には、なんと少しでも、お元気を維持していただきたく、フレイル(加齢により心身が古い衰えた状態)防止のためにすぐに実践できるくちよいたし>をシリーズでお伝えさせていただきます。

☆今回は「毎日、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)食物繊維をしっかり!」です。昔からなじみの「きなこ」を活用します。きなこの特徴のたんぱく質、カルシウム、大豆イソフラボン、サポニン、不溶性食物繊維を活かします。朝食時、おやつ時におためしください。

<牛乳にちよいたしきなこ大さじ1>

きなこ牛乳 牛乳 200 ml  
きなこ大さじ1 (7 g)

<作り方>

- 1、カップに、牛乳をそそぐ。
  - 2、カレースプーン1つ分のきなこをいれて混ぜる。
- 底に沈んでくるので、かき混ぜながら飲みましょう!

熱量 158kcal たんぱく質 3 g 脂質 8.9 g



牛乳がだめな方は、ヨーグルト、みそ汁にきなこを大さじ1追加するだけ!

きなこ 7g (10円程度)の追加で熱量 32kcal たんぱく質 2 g。

まずは、できることから、はじめましょう!もちろん、体も適切に動かしましょう。

注意) CKD(慢性腎臓病)などの方は、主治医と打ち合わせして、別の方法で対策することが必要です。

## ●労働者派遣事業、 有料職業紹介事業

企業などの指揮命令が伴う仕事に対応する事業です。一時的に人手が足りないときやシニア向けに仕事を切り出している際に利用できます。お問い合わせは、いつでも受け付けています。お気軽に電話をください。



## ●定期入会説明会

4月27日、5月11・25日、  
6月8日・22日、7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

## あしがき

春は別れと出会いの季節です。シルバーでも3月には退会者が多く、4月には新たに会員になる方が一番多い時期です。でもこれからは、人生100年代です。私たちは、年齢を重ねても活動できるセンターづくりを目指していきます。

(広報部会 M・S)

