

各戸一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 グリーンサイクル班

5月末事業実績		
会員数	正会員	284 人
	特別会員	17 人
請負委任	19,693,316	円
労働者派遣	3,185,413	円
有料職業紹介	1,155,033	円
延就業人数	5,364	日



ホームページ



Facebook

2023 7月

夏号

2023.7.19 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

全体ボランティア活動



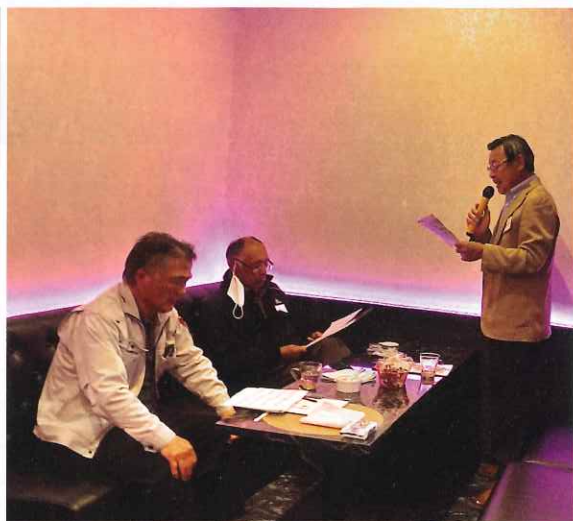
これまで秋に1回の活動でしたが、今年は6月の全国植樹祭開催にあわせて、143人が参加し式典会場付近の除草作業を行いました。参加会員は「雨上がりで大変だったけど、綺麗になって良かったです。」と植樹祭の一助になることが出来てホッとしていました。

グリーンリサイクル事業



当センターでは、廃棄物の発生を抑え循環利用する事業を行っています。草刈りや植木剪定で出た草や木を粉碎し、EMボカシや水をかけて発酵を促進して完熟堆肥を作っています。できた堆肥は、市内の保育所や小学校などの花壇に利用していただいています。

カラオケ講習会



男性会員のリクエストで、初めて開催しました。Muscat様にご協力をいただき、講師の小松清一先生(大槌町)の指導の下、カラオケのテクニックを学びました。受講者は「カラオケ講習会ならば賛成です。いつでも参加したい。」と大満足で、サークル結成に弾みがつきました。

令和5年度定時総会



4年ぶりに本来の形で開催しました。会員本人出席103人で、ご来賓に陸前高田市市長様、陸前高田市議会副議長様、大船渡公共職業安定所所長様にご臨席を賜り、祝辞を頂戴しました。また、本席で地域役員2人、会員6人が表彰されました。

地域班ボランティア活動



日頃、地域で活動させていただいていることへの感謝を込めて、各地でボランティア活動を実施しています。それぞれの実施先からは「皆様のご協力で綺麗になりました。」と労いの言葉を頂戴しています。

いきいき美容教室（スキンケアW洗顔編＋メイクの勉強）



日ごろ頑張っている自分へのご褒美、一息ついて「自分を大切にする時間」をテーマに開催しました。参加者の感想「見てるだけのつもりがやってもらって良かった。質問もできて良かった。（ＹＯさん）」「とても自分が変わりました。お肌の手入れの大切さがわかりました。（ＫＫさん）」

活動通信

【子育て支援講習会・会議】

市保健課主任保健師遠藤綾子様に講師をお願いし、会員5人が受講しました。講習では、今と昔の子育ての違い、育児用品、子供との遊び方などを学び、仕事の依頼に備えました。

【刈払機取扱講習会】

やまびこジャパン(株)白井俊輔様と(有)佐々木農機紺野初五郎様に講師をお願いし、一般の方と会員合わせて10人が受講しました。座学では、刈払機の取り扱いや安全な使用方法について学び、実技では、各自持ち寄った刈払機の点検を行った後、講師の指導を受けながら、実際に草刈りを行いました。一般の受講者の方からは「安全について勉強になりました。会員登録したいと思っています。」と嬉しいコメントをいただきました。



【春の植木剪定講習会】

講師に当センター植木班長の石川宏さんをお願いし、一般の方と会員合わせて9人が受講しました。講習は松について行われ、午前は座学で基本を学び、午後には実技で剪定を行いました。秋には落葉樹の講習を予定しています。この講習は一般の方にも好評です。あなたも一度受講してみませんか。



【芝生管理講習会】

座学ではセンター職員より「年間の手入れの方法」を、実技では講師の(有)佐々木農機紺野初五郎様より「芝刈機の安全な操作方法とメンテナンス」について指導を受け、実際に機械を動かしてみました。一般の方と会員合わせて10人が受講し「機械の操作は難しかったが、除草剤や施肥のことが大変勉強になりました。」と感想をいただいています。



【寄せ植え講習会】

昨年に引き続き大船渡市の大畑園芸様に講師をお願いし、10人ずつ2回に分かれて、寄せ植え講習会を開催しました。先生にご指導をいただき、きれいな春らしい寄せ植えが完成しました。今回初めて受講された方は「花の手入れの仕方、咲く時期など勉強になり、楽しかったです。」と感想を述べていました。



【安全パトロール隊始動】

就業現場を巡回し、事故の無い明るい就業を確保して行くため、安全・適正就業委員会（山田謙介委員長）の安全パトロール隊が始動しています。発注者様のお声もお伺いしておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



【LINE登録推進中】

昨年度開催した14回の講習会を経て、仕事や活動にLINEを使うため、センターと会員をつなぐ登録を推進中です。



【会議録】



- 【地域班会議】
- ・竹駒班会議（3月12日）
- ・気仙班会議（3月12日）
- ・高田2班会議（3月22日）
- 【議決事項・各地域班共通】
- 令和4年度事業及び会計報告
- 令和5年度事業計画



【理事会】

- ・令和4年度第4回（3月22日）
- 【報告事項】
- 令和4年度補正予算
- 【議決事項】
- 令和5年度事業計画／予算編成方針／収支予算／資金調達、設備投資見込み／公益法人事業計画書等の提出／退職金規程の一部改正
- 令和5年度第1回（4月26日）
- 【報告事項】
- 令和4年度監査報告
- 入会したものの報告

【議決事項】

- 令和4年度事業及び決算報告
- 令和5年度補正予算第1号／定時総会招集／定時総会被表彰者
- 令和5年度第2回（5月24日）
- 【報告事項】
- 入会したものの報告
- 【議決事項】
- 公益法人事業報告書等の提出

【総会】

- ・令和5年度定時総会（5月24日）
- 【報告事項】
- 監査報告
- 令和4年度収支補正予算
- 令和5年度事業計画／収支予算補正予算／資金調達、設備投資
- 【議決事項】
- 令和4年度事業報告／決算報告



お知らせ コーナー

●野菜販売します！

会員の皆さんが栽培した野菜をセンター（高田町字中田62・1）で販売しています。建物の玄関前に「新鮮野菜」のぼり旗が出ている時が入荷販売中の合図です。採れたて新鮮、割安です。のぼり旗を見かけたら、どうぞお立ち寄りください。



●サークル会員募集

サークル活動のみに参加する特別会員制度があります。5つのサークル【民謡・はた織り・手芸・陶芸・カラオケ】が活動中です。参加して余暇を楽しんでみませんか。お気軽にお電話でお問い合わせください。

<ちょいたし！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
フレイル（加齢により、心身が老い衰える状態）防止のためにも、毎日たんぱく質（肉・魚・大豆製品・乳製品）をしっかりととりましょう！1日に必要なたんぱく質の目安として、 $1.0 \sim 1.2 \times$ 体重（kg）体重が50 kgの方なら、50～60 gが必要です。
毎食たんぱく質を意識してみましょう。
「かつお節」小袋 2.5 g に約 1.9 g のたんぱく質が含まれています。

<袋をあけて、さっといつもの一品にちょいたし！>
なっとう1パック + かつお節 1.9 g
計 熱量 86kcal たんぱく質 9.3 g

かつお節パック 1.9 g 約 32 円です。
卵かけごはん、おひたし、サラダなどにもおすすめです。



まずは、できることから始めましょう！

注意）CKD（慢性腎不全）などの方は、主治医と打合せして別の方法で対策することが必要です。

●入会説明会日程

7月27日、8月10・24日、
9月14・28日、10月12日
時間 いずれも13時30分～
場所 シルバーワークプラザ
ご参加いただける方は、お手数ですが事前にお電話でお申し込みください。

あとがき

今年梅雨入りして以来、身体に堪える高温多湿の日が続いてきましたが、いよいよ夏本番を迎えます。
●これからお盆前までが一年で一番気温が高い時期になります。皆さんも意識して水分を摂り、熱中症に気をつけて健康で夏を乗り切りましょう。
●さて、今回の「はなみずき」夏号はいかがでしたでしょうか。ご意見やご感想をお寄せいただければ幸いです。



（広報部会 M・K）