

各戸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

迎春生け花講習会

11月末事業実績		
会員数	正会員	288人
	特別会員	19人
請負委任	106,296,582円	
労働者派遣	12,989,476円	
有料職業紹介	4,205,239円	
延就業人数	24,260日	



ホームページ



Facebook

2024 睦月  
正月号  
2024.1.17 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



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、日頃よりシルバー事業に對しまして、温かいご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、コロナが落ち着き、小学生の皆さんに会員の技能を伝える「ふれあい工房1日体験デー」や、手工芸品、お菓子、野菜の販売や体験、展示、託児コーナーを設けた「シルバーフェア」の開催など、市民の皆様と交流を図る事業も4年ぶりに開催でき、活気を取り戻した1年とすることができました。

しかしながら、高齢化や人口減少は止まらない状況にあり、私達の地域の下支えの役割は、更なる飛躍を必要とする段階にあると考え、決意を新たにしているところです。

そのためには、一緒に事業を推進していただける会員の増員が不可欠です。どうか皆様にはお力添えを賜りたく宜しくお願い申し上げます。

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  
陸前高田市長 佐々木 拓

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
陸前高田市シルバー人材センターにおかれましては、日頃より会員の皆様が培ってきた豊かな知識や技能を発揮しながら、地域社会の支え手として寄与されておりますことに心から敬意を表する次第です。

昨年は、高田松原津波復興祈念公園を会場に天皇皇后両陛下のご臨席を賜り、全国植樹祭が盛大かつ成功裏に開催されました。貴センターにおかれましては、会場周辺の草刈り等の環境整備にご協力いただき、来場された多くの方々にも深く感謝申し上げます。

市といたしましては、「高齢者の健康づくりといきがいくくり」のため、今後も高齢者の方々が安心して活躍できるように取り組んでまいりますので、引き続きお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、シルバー人材センターの益々のご発展と会員の皆様のご多幸を心から祈念申し上げます。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

あけましておめでとうございます。皆様には、新春をご健勝でお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より、職業安定行政にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、人と人との交流が減ったことによる様々な課題に対し、人々が地域社会とつながりを持ちながら、安心して生活を送ることのできる「地域共生社会」の実現が求められています。

高齢者の皆様シルバー人材センターの活動を通して、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、ますます重要になってきます。

本年も、陸前高田市シルバー人材センターの更なるご発展と会員の皆様ますますのご活躍、ご健勝を心より祈念申し上げます。新年の挨拶といたします。

# 年 男 年 女



会員氏名：中居テル子  
仕 事：公園のトイレ清掃、草取り  
サークル：民謡サークル  
今年もできる限りサークルの皆さんと一緒に唄いたいです。

会員氏名：小松浩  
仕 事：草刈り  
サークル：カラオケサークル

健康で安全に過ごします。みたらし団子、大福、鉄火巻、フライドポテト、コーラ、好物です。



会員氏名：菅野雅行  
仕 事：植木剪定、受付事務  
植木剪定班に所属し2年、まったくの素人でしたが、少しずつ教わりながら、楽しく活動しています。班の80代の方々を目標に、少しでも長く活動したいと思っています。



会員氏名：滝田美代子  
仕 事：子育て支援サービス  
子どもたちの笑顔から元気を貰っています。これからも続けて頑張っていきたいと思っています。



会員氏名：井戸端和江（写真左）  
仕 事：訪問介護サービス  
健康に気をつけて、充実した一年にしたいです。



## シルバーフェア



アパッセたかたにて4年ぶりに開催し、各サークル自慢の作品を展示、販売しました。また、就業部会によるPR活動、託児、はた織り体験、就業相談の各コーナーを設け、大勢の皆様にご来場いただき賑やかに開催することができました。



## ゆべしづくり復活



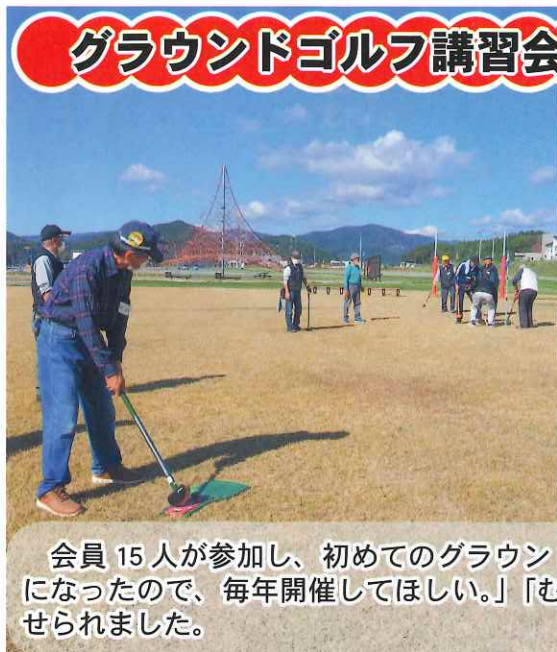
コロナ禍で活動ができなかった、昔ながらのゆべしづくりが復活しました。新しく6人のメンバーが加わって9人体制で製造し、イベントにて大人気のうちに完売することができました。

## 産業まつり



当センターでは、社会活動への参加とセンターの広報活動を兼ねて、今年度も市産業まつりに出店しました。様々な手作り製品を販売しながら、市民の皆様との交流を図ることができ、有意義な活動とすることができました。

## グラウンドゴルフ講習会



会員 15 人が参加し、初めてのグラウンドゴルフ講習会を開催しました。参加した方からは「良い運動になったので、毎年開催してほしい。」「むずかしいけど楽しかった。」など、定期開催希望の声が多く寄せられました。

## テーブルマナー講習会



昨年に引き続き、キャピタルホテル 1000 様に講師をお願いし、テーブルマナー講習会を開催しました。皆さん「講習を通して良い交流ができ、とても楽しかったです。」と感想を述べ、9人の受講者は終始和やかな雰囲気講習会を楽しみました。

## 地域支え合い介護事業



この活動は、センターで作った堆肥を活用し、会員が高齢者のお宅にお伺いして一緒にお花の苗を植え付けするもので、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おうとするものです。毎年ご利用者からは笑顔のお返しをいただき、活動の励みとなっています。

【地域班ボランティア活動】



9月10日 矢作班



10月22日 小友班

【交通安全講習会】

10月13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、53人が受講しました。高齢者の交通事故防止について講話をいただき、反射神経測定機クイックアームによる測定、交通脳トレを行い、自分を知って交通安全に役立てるよう指導を受けました。



【第3回理事会】

10月20日に開催し、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の件
  - ・入会したものの
- 議決事項
  - ・令和5年度補正予算
  - ・就業規則一部改正
  - ・専門委員会設置規則の制定
  - ・専門部会設置要綱の廃止

【保育サービス講習会】

4日間にわたり、子育て支援の依頼に対応する会員の育成を目的に開催しました。講師は、保育に携わる各分野の専門の方々にお話しし、一般の方と会員合わせて5人が受講し、全員が全課程を履修して、女性労働協会の修了証の交付を受けました。



【市民芸術祭参加】

今年度も陶芸サークルと手芸サークルが出品しました。このサークルは、毎月2回活動し、指導者のもとで楽しみながら技能の向上に取り組んでいます。興味のある方は見学大歓迎です。センターまでお問い合わせください。





【安全運転教習】

11月13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て安全運転教習を受けました。座学では「脳トレーニング」と「事故防止のための準備」を、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。

【認知症予防講座】

市の出前講座にて開催し、9人が受講しました。座学で認知症予防を学び、実技で軽体操及びモルツクを行いました。受講者は「フレイルについて学ぶことができてためになった。」「初めてモルツクをやったがとても楽しかった。」と感想を述べていました。



【取材講習会】

当センター広報部会では、広報誌づくりのレベルアップを図るため、東海新報社代表取締役鈴木英里様に講師をお願いし、講習会を行いました。取材時の注意点や、相手が話しやすくする接し方などのポイントを学び、実技でおさらいしました。広報部員が取材に伺った際には、皆様のご協力よろしくお願いいたします。



【介護職員初任者研修】

一般の方5人が、延べ24日間にわたり研修し、最後の筆記試験には全員が合格して修了証の交付を受けました。修了された方々は、今後市内のそれぞれの介護事業所で仕事にたずさわります。皆様のご活躍をご期待いたします。



【男の料理教室】

12月6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。旬の食材を使って、栄養バランスが良く、簡単に作れる料理を教えていただき、受講者のひとは、さっそく家でも作ってみたいと話していました。



# お知らせ コーナー

## ●出張入会説明会開催

シルバー事業へのご理解と会員登録を進めるため、各町において、入会説明会を開催します。皆様、お誘いあわせの上、ご来場いただきたくご案内いたします。

- ・1月 米崎24日、広田31日
  - ・2月 下矢作2日、竹駒7日
  - 今泉14日、小友16日 横田21日
- ※時間 いずれも13時30分から  
場所 各地区コミセン

## ●お客様満足度調査のお声

- ・親族を通してお願いし、要望通りやっていたいただき満足しています。居住していないため立ち会えませんが問題ありません。
- ・毎年暑い季節にお願いして皆様汗だくで頑張ってください感謝の気持ちでいっぱいです。
- ・会員の方々もやさしく接してくださいませし、後始末もきちんとされ挨拶もよく感謝しております。
- ・休日等に作業をしてくださったり、融通をきかせてくれるので助かっています。

## <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 菅原由紀枝さん

フレイル加齢により、心身が老い衰える状態を防止するためにも、たんぱく質（肉・魚・大豆製品・乳製品）を毎食無理なく少しずつでもとっていきましょう！

1日に必要なたんぱく質の目安は  $1.0 \sim 1.2 \times \text{体重 (kg)}$ 、50kgの方なら 50～60g が必要です。特に朝食や昼食は、ご飯やパン、麺類だけのかんたんな食事になりがちなので注意しましょう。



## <さっと、いつもの一品にちょいたし！>

食パンに卵や、チーズをのせるだけ！

卵1コ 約25円 熱量70kcal たんぱく質6.0g

スライスチーズ1枚 約50円 熱量48kcal たんぱく質2.9g

**寒い季節になりますが、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。

## ●定期入会説明会

期日	時間	場所
1月25日	いずれも13時30分から	シルバーワークプラザ
2月8日、22日		
3月14日、28日		

## あしがき

あけましておめでとうございます。  
年頭にあたり、皆様には何かと目標を立てていることと思います。自分は、この歳になると健康で一年間、何ごともなく生活出来れば良しと思っています。今、私はシルバー人材センターの陶芸と民謡のサークルに参加させてもらい、おかげさまで楽しく過ごしています。

今年も皆様にとって、良い年になりますようお祈り申し上げます。また、広報誌「はなみずき」をどうぞよろしくお願いたします。

(広報部会T・N)

