

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

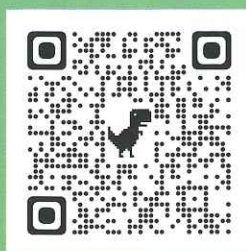


経験交流大会

2月末事業実績		
会員数	正会員	278人
	特別会員	19人
請負委任	131,809,636円	
労働者派遣	17,777,143円	
有料職業紹介	5,162,204円	
延就業人数	26,537日	



ホームページ



Facebook

2024 卯月
春号
2024.4.17 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



木工



ふれあい工房1日体験デー

1月8日



民謡



冬のふれあい工房



生け花



わんわん広場

1日体験デー



手芸



木工、民謡、生け花、手芸の4教室とわんわん広場 (小さなお子様の託児)



1月21日



経験交流大会



陸前高田市シルバー人材センター経験交流大会



4年ぶりに開催し、会員36人が参加して
楽しく交流を深めました。

活動通信

【スマホ教室】

1月10日から2月13日までのうち全12回、講師を一般社団法人トナリノ様をお願いして、スマホ教室を開催しました。今回はデジタル活用の推進を図る目的として、事務局と会員とのコミュニケーションツールとなる smile to smile のアプリ登録と、LINEの使い方について学びました。



【健康管理講習会】

1月12日講師をスポーツトレーナー野田優樹さんをお願いし、会員40人が受講しました。ライフキネティックという脳で考えながら身体を動かすトレーニングを行い、参加した会員は「普段使わないう脳が、活発になった様に感じられてよかったです。」「認知症予防にもなりそうなゲームで楽しかった。」と感想を述べていました。



【安全就業講習会】

2月15日、3月14日今年度未受講者を対象として、安全就業講習会を開催し「安全な就業を行うために」の内容で行い、安全就業になお一層気持ちを引き締めました。

【女性会員カラオケ講習会】

昨年に引き続き、講師を小松清一様（大槌町）をお願いし、今回は女性会員7人が受講しました。先生の指導の下、腹式呼吸を意識しながら、上手な歌い方を習得しました。

結成された女性会員のカラオケサークルは、毎月第2金曜日にスナックマスカット様にて活動しています。参加希望の方はセンターまで連絡をどうぞ。



【リーダー研修会】

2月20日各就業グループのリーダーが出席し、当センター佐々木事務局長が講師をして「センターを取り巻く状況と取組」と題して行われました。

人口減少、生涯現役社会、ウイズコロナ、デジタル社会、SDGS、法改正など様々な社会変化に対応し、地域に役立つ事業を展開していくため、皆さんで学習しました。



【出張入会説明会】

1月24日から2月21日までに、市内各町を回って開催し「シルバー人材センター事業」「当センターの活動内容」「入会のご案内」について紹介しました。ご参加いただきました皆様、入会をお待ちしています。



1月24日から2月21日までに、市内各町を回って開催し「シルバー人材センター事業」「当センターの活動内容」「入会のご案内」について紹介しました。ご参加いただきました皆様、入会をお待ちしています。

【空き家管理講習会】

3月8日、当センター大西業務課長が講師をして、会員3人が受講しました。現状抱える空き家問題や、実際に空き家を確認する際の注意事項等について詳しく勉強しました。受講者からは「短時間でしたが色々参考になりました。」と感想がありました。



【地域班会議】



2月11日 矢作班



2月29日 高田1班

【ハンドマッサージ教室・女性会員食事会】



3月9日 小友班



3月10日 竹駒班



3月10日 気仙班

3月15日、講師を大船渡ヤクルト販売木下様、館脇様をお願いして女性会員9人が受講しました。ハンドマッサージをする事により、睡眠の質の改善、認知症予防等様々な効果が期待されるそうです。マッサージ後、自分の手がツルツルになり、参加した会員はとても喜んでいて、自宅でも続けたいと感想を述べていました。
ハンドマッサージ終了後には、おしゃべりしながらのランチ交流会がありました。普段会う機会のない会員同士、各就業グループや地域班の話しで交流を深める事が出来ました。

お知らせ コーナー

● 技能講習会

会員以外の方も無料で受講できる講習会です。ご希望の方はセンター ☎ 0192(54)4888までお申し込みください。

定員は10人です。定員になりしだい締め切らせていただきます。

● 春の植木剪定講習会



日時 4月25日9時30分～

場所 シルバーワークプラザ

内容 午前 学科
午後 実技

講師 センター植木班石川宏様

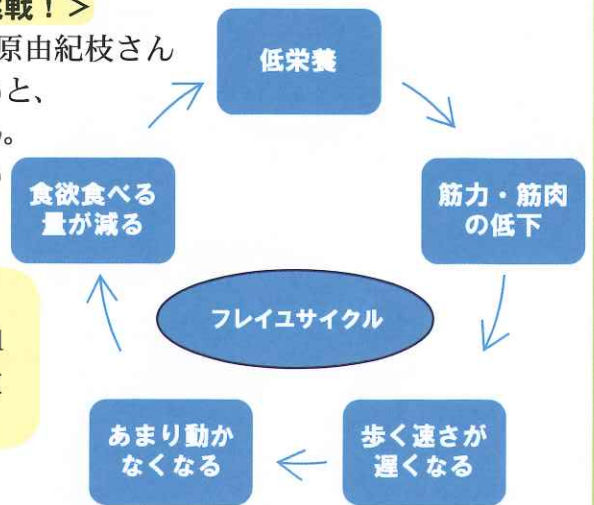
● サークル製品販売のご案内

手芸・機織りサークルでは、製作した作品を、道の駅高田松原、黒崎仙峡温泉、事務局内にて販売しております。会員の心のこもった製品が、お手頃価格で購入できますので、お手に取ってご覧ください。



< 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 菅原由紀枝さん
筋肉のもととなるたんぱく質を摂っていないと、しっかり運動してもうまく筋肉が付きません。高齢になると作る筋肉より、減るほうが早いので意識して対策をしていきましょう。



< かんたんうどんにちょいたし! >

かけうどんに卵1コ 約25円 熱量70kcal
たんぱく質6.0g 焼き海苔 約5円1/4枚
熱量2kcal たんぱく質1.3g



海苔は、あらかじめ小さくちぎって、食べやすくするのがコツです。これからのシーズンは、体調不調や、気分もつらくなる季節でもあります。朝の散歩、ラジオ体操などもおすすめです。

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。

● 定期入会説明会

期日	時間	場所
4月25日	いずれも13時30分～	シルバーワークプラザ
5月9日、23日		
6月13日、27日		

あしがき

暖かくなりましたね。この冬は暖冬のおかげ?で何とか乗り越えたように思います。新年度は会員、そして広報部にも新しい方が入って来ると思われます。昨年は広報誌作成のための講習をリモートで受けました。それを少しでも役立て、皆さんと一緒に、よりいっそうの親しみ易い広報誌作りに取り組んで行きたいと思えます。

(広報部会 Y・K)

