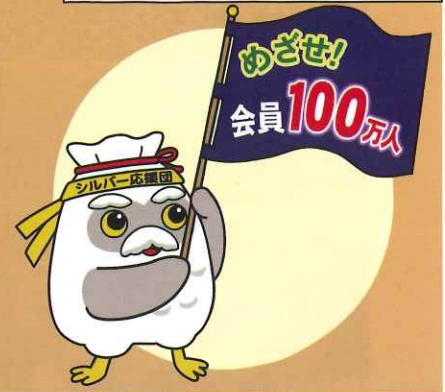


各戸1部ずつお取りください

シルバー人材センター広報誌

はなみずき



ホームページ



Facebook

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

2024 神無月
秋号
 2024.10.16 発行

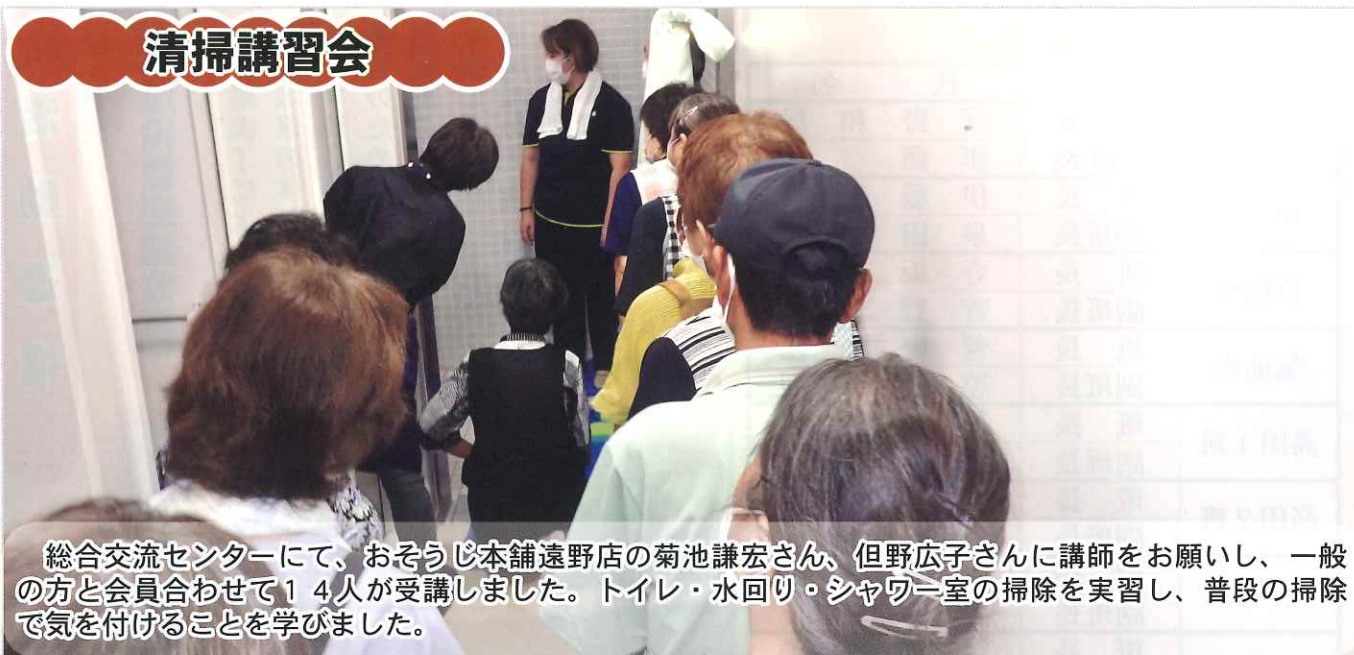
シルバーの達人「写真」
 撮影 小友班 岸浩子

全体ボランティア活動



9月12日、道の駅高田松原において、会員125人が参加して除草作業を行いました。参加した会員より「地域のボランティア活動にも積極的に参加して、常日頃の感謝の気持ちで作業をしています。」と感想をいただきました。

清掃講習会



総合交流センターにて、おそうじ本舗遠野店の菊池謙宏さん、但野広子さんに講師をお願いし、一般の方と会員合わせて14人が受講しました。トイレ・水回り・シャワー室の掃除を実習し、普段の掃除で気を付けることを学びました。

民謡サークル ふれあい工房



現在15人が、毎月第2・4火曜日に活動しています。民謡は腹式呼吸を使って唄うので、身体に良いと言われており、皆さん健康で若々しい方ばかりです。見学大歓迎ですので、興味のある方はお気軽にいらしてください。

広報委員会写真撮影勉強会



東海新報社 鈴木英里さんに講師をお願いし、当センターの広報委員7人が受講しました。写真を撮る時の注意点(逆光にならないよう光の場所の確認をする。キレイに見せる構図など)を教えていただき、広報誌に掲載する写真の撮り方を学習しました。

地域役員一覧表

班名	役職名	氏名
矢作班	班長	菅野 和雄
	副班長	伊藤 修
横田班	班長	伊藤 三千夫
	副班長	泉田 信彦
竹駒班	班長	寺坂 克夫
	副班長	菅野 まつ子
気仙班	班長	菅野 光江
	副班長	遠野 幸則
高田1班	班長	佐々木 善健
	副班長	佐藤 正一
高田2班	班長	石川 宏行
	副班長	菅野 雅行
米崎班	班長	菅野 日出男
	副班長	鈴木 はま子
小友班	班長	金澤 幸子
	副班長	佐藤 祐子
広田班	班長	藤野 玉一子
	副班長	熊谷 茂子

【地域役員連絡会議】

任期満了により、新しい各地域班の体制になりました。早速会議を開催し、班運営のための意見交換と各地域班の活動計画等について話し合いをしました。各地域班の班長、副班長は次の表のとおりです。(敬称略)



【安全・適正就業推進大会】

安全・適正就業委員会では、事故撲滅のため6月27日に安全・適正就業大会を開催し、安全講習と安全標語コンクールの表彰式を行いました。

【最優秀賞】菅野まつ子さん

慣れた道 潜む危険に 油断せず

【優秀賞】熊谷茂子さん

朝の待ち合わせ 笑い声から 仕事スタート

【佳作】及田富美子さん

いつものこと その過信が 事故のもと

【特別賞】菅野たか子さん

熱中症予防 おーいお茶！ おーい塩飴！

【地域班賞】(応募率)

1位 横田班 2位 小友班 3位 竹駒班

【ダブル賞】(個人賞所属就業グループ)

道の駅清掃班・博物館清掃班



令和6年度安全・適正就業推進大会



【理事長等役員・事務局長合同研修会】

事務局長合同研修会

9月2日、ホテル福島グリーンパレスにて、理事10人、各地域班副班長7人、会員1人、職員3人が出席しました。東北各地から32人が参加し、今後の事業に役立てるため「シルバー人材センター事業の現状と今後について」、「生きがいと社会貢献、全てを叶える場所」についての講演が行われました。





6月16日 広田班



6月27日 矢作班



6月30日 米崎班



7月6日 高田1班



7月7日 竹駒班



7月28日 横田班

〔各地域班ボランティア活動〕

当センター地域班では、地域への恩返しとして各地でボランティア活動を実施しています。

〔ハローワーク個別相談会開催中〕

ふるさとハローワークおよび、ハローワーク大船渡にて、当センター事業についての個別相談会を実施しています。ハローワークにお越しの際は、お気軽にご相談ください。今後の開催日程は次のとおりです。

【ハローワーク大船渡】

- ・ 期日 10月21日、11月11日、11月25日
- ・ 期日 12月9日、12月23日、1月6日
- ・ 時間 9時30分～11時30分

【ふるさとハローワーク】

- ・ 期日 11月6日、11月20日、12月4日
- ・ 期日 12月18日、1月15日、1月29日
- ・ 時間 13時30分～15時30分

【介護のお仕事個別相談会】

- ・ 期日 10月29日、11月26日
- ・ 期日 12月24日、1月28日
- ・ 時間 13時30分～15時30分
- ・ 場所 ふるさとハローワーク

〔シルバー人材センターの契約関係を見直します〕

働き方の多様化により、個人事業者を保護するために「フリーランス法」が制定され、令和6年11月1日に施行されます。

このことによりシルバー会員はこの法律に定める特定受託事業者にあたり、法律が適用されることになりました。

仕事の依頼、実施については、これまでと変わりありませんが、契約書類が変更になります。

シルバーをご利用の皆様におかれましては、これまでと変わらないサービスを提供いたしますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



<ちょいたし！で元気なゴールド世代への挑戦！>骨を丈夫に！

高寿園 管理栄養士 菅原由紀枝さん

魚やきのこに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの腸での吸収を助ける働きがあり、一緒にとると効果的です。

また、ビタミンDは、日光に当たることで自分の体内でも作り出すことができます。日光浴は、冬は1日1時間、秋は20分程度が目安です。



【おすすめの食材】

鮭、さんま、しらす、干しいたけ（乾）

<ちょい干しきのこのみそ汁>

ちょい干しで日持ちが良くなり、エルゴステリンという成分が、ビタミンDに変化します。

※エルゴステリン：きのこに含まれる物質で、天日干しをすることで日光に含まれる紫外線を浴びることでビタミンDに変化します。

<1人分の作り方>

- ①切ったきのこ 20 gを風通しの良い所でちょい干して、日光浴させます。
- ②わかめ 5 gを食べやすく切ります。
- ③沸騰したら3分煮て味噌を溶かして出来上がりです！

干しきのこの味噌汁	金額	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分相当量
	約 15 円	18kcal	2.0 g	11 mg	0.3 μg	0.6 g

お知らせ
コーナー

●講習会受講者募集

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までお申し込みください。

◇植木剪定講習会 定員10人

開催日 11月7日
申込締切 10月28日

※対象は市内に住む60歳以上の方

◇保育サービスクラス講習会 定員10人

開催日 11月12日～15日
申込締切 11月6日

●入会説明会日程

期日 10月24日、11月21日
11月28日、12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

●出店のお知らせ

会員が作ったゆべし、はた織り製品、手芸品の販売を行います。

◇シルバーフェア

日時 10月22日(火)11時～14時30分
会場 陸前高田市民文化会館

県内外のシルバー人材センターより、特産品を多数取り揃えております。

◇産業まつり

日時 11月2日(土)10時～14時
場所 アバツセ陸前高田周辺

ご来場をお待ちしております。

表紙 シルバーの達人

表紙の新コーナーでは、会員の趣味や特技を作品などとともに紹介します。第1回目は、小友班の岸浩子会員の写真です。

タイトル「小友町千町田の夕暮れ」

岸さんからの一言

日常の何気ない一瞬に、目と心が留まった時、スマホに収めて楽しんでいきます。夕日に染まる氷上山、箱根山、アツプロロードに千町田：故郷 陸前高田は私たちの宝です。

あとがき

広報誌の名のごとく、シンボルロードに咲く「はなみずき」

春には広報委員にて、はなみずきの花の撮影会を企画しましたが、開花時期と日程が合わず中止になりました、残念です。

私たちは、皆さんにシルバー人材センターの活動等、わかりやすく知っていただきたく工夫をしています。ご意見等お聞かせください。

(広報委員 Y・K)

