

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

民謡サークル



シルバーの達人「手芸」
製作 気仙班 菅野セイ子



ホームページ



Facebook

2025 睦月
正月号
2025.1.15 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 佐々木 正博

明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えることとお慶び申し上げます。

また、日頃より当センターの活動に対しまして、温かいご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、シルバー事業は、人生100年時代を迎え、現役からのなだらかな引退という役割から、生涯元気で高齢期を過ごすための役割へと変わります。

このことから本年は、これまでの人口減少による仕事の補完に加え、高齢期に適した仕事の開拓や、生きがいの充実を図るための企画・実施に力を注いで参る所存です。

そして、地域社会の活性化に貢献するという大きな目的は、「まちぐるみ」による大勢の皆様様の事業参加があつてこそ達成されるものです。どうかシニアの皆様には、当センターに登録して一緒に活動していただきたく切に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。
皆様には、新春をご健勝にてお迎えのこととお慶び申し上げます。

本市におきましては、高齢者が活躍し続ける地域を目指すことが市政の重要な課題となっております。

このような中で、会員の皆様がこれまで培ってきた豊かな知識や技能を發揮しながら、地域社会の支え手として寄与されておりますこと心から敬意を表する次第です。

本市におきましては、将来にわたつて皆様安心して暮らしていけるまちを目指し各種施策に取り組んでおり、今後も交流人口の拡大、地域経済の振興により地域活性化を図るとともに、高齢者の方々が安心して活躍できるように、高齢者の皆さまが進めてまいりますので、引き続き皆様の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 小野寺 豊

あけましておめでとうございます。会員並びに役職員の皆様におかれましては、益々ご健勝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わり厚く御礼申し上げます。

令和5年版「厚生労働白書」によると、この健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会の実現に向けて、女性、高齢者、外国人等の多様な人材が活躍できる職場づくりが重要であるとしています。

人口の減少と急速な高齢化の進行により労働人口が大幅に減少することが懸念される中、意欲ある高齢者が年齢に関わりなく生涯現役で働き続けることができる社会の実現に向けた取り組みが大変重要となっております。

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のみましますのご活躍、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：菅野喜代子
仕事：訪問介護サービス
サービスを喜んでくれる人がいると頑張れる気持ちになります。今年も頑張っていきたいです。

会員氏名：近江富男
仕事：清掃（高田松原運動公園）
今年孫が生まれる予定で、私、娘、孫と巳年生まれになります。めでたい年になるので、孫の為にファイトで頑張ります。



会員氏名：佐藤由美子
仕事：清掃（高田松原運動公園）
夫婦二人で就業しています。自分の体に合った仕事量で就業できるので長く続けることができます。今年も健康で頑張りたいです。



会員氏名：菅野光子
サークル：手芸・機織りサークル
体に気を付けて手芸、機織りで色々な物を作りたいです。



会員氏名：村上優一
仕事：水道メーター検針
今年も一年間、検針の仕事ができるよう頑張ります。家族全員が健康で過ごせますように。





10月22日



シルバーフェア開催



文化会館に平日にもかかわらず、
400人の皆様にご来場頂きました。





午後には「奇跡の94歳」佐藤ヒデさんと

血管年齢
測定



「BC岩手放送神山浩樹アナウンサーの対談



神山アナの講演を開催しました。



活動通信

【グラウンドゴルフ大会】

11月6日、市スポーツドームにおいて開催しました。昨年の講習会で好評だったことから、今年度は大会として開催したものです。17人が参加し、和気あいあいと楽しく競い合いました。グラウンドゴルフ協会事務局長熊谷様より「皆さん上手に行っていたと思います。これを機にグラウンドゴルフで健康づくりに役立ててほしい。」とコメントを頂きました。



【ヤクルトスキンケア教室（ダブル洗顔〜基礎メイクアップ）】

9月27日、「会員の交流と一息ついて自分を大切にしている時間」というテーマで開催しました。受講された方からは、「仲間の皆さんと楽しく過ごせました。」と感想を頂きました。

【産業まつり】

今年度も市産業まつりに出店しました。手作り製品並びに、毎年リピーターが多い手作りゆべしを販売しました。また併せて就業委員会によりチラシ配布を行うなど、市民の皆様にはセンターの活動を知って頂く広報活動も行いました。

【保育サービス講習会】

11月12日から15日までの4日間、子育て支援の依頼に対応する会員育成を目的に開催しました。講師には、保育に携わる各分野専門の方々をお願いし、一般の方と会員合わせて6人が受講しました。全員が全課程を修了し、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。



【ワカメの芯抜き講習会】

11月20日、地域においてワカメの加工が出来る方々が年々減少していることから、人手不足解消の一助になることを目的に開催しました。講師を当センター広田班の中村豊さんをお願いし、会員11人が受講しました。



【男の料理教室】

12月4日、高寿園管理栄養士菅原由紀枝様を講師にお願ひし、男性会員限定で4人が受講し開催しました。今回は免疫力をアップし、風邪予防に効果がある「すいとん」のほか、ネギを多く使った調理を学びました。受講者から「365日豆腐に刻んだネギを乗せて食べていて、和食にこだわっているのが健康です。」など、自身の健康自慢話を聞かせて頂きました。講師から「今回のすいとんは小麦粉で作りましたが、小麦粉は体を冷やす作用があるので、冬季はできれば米粉を使用するとポカポカ効果が上がります。」とアドバイスを頂きました。



【第3回理事会】

10月25日、理事長の招集により、理事、監事が出席して開催されました。報告事項、議決事項は次のとおりです。

●報告事項

理事長、副理事長の職務執行状況の件
入会したものの報告の件

●議事

配分金見積り基準改正の件
請負・委任就業の契約方法の見直しの件
センター利用規約の制定の件
配分金規約の一部改正の件
事務費規定一部改正の件
令和6年度収支補正予算(第2号)の件
法人の公告方法変更の件



【各講習会・活動】

当センターでは様々な講習会・活動を行っています。



10月2日秋の寄せ植え講習会



10月11日交通安全講習会



10月16日第3回安全就業講習会



11月7日 秋の植木剪定講習会



11月3日小友班ボランティア活動



11月3日小友班・気仙班交流会



11月18日～22日スキッド講習会

<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

納豆、緑黄色野菜、卵などに多く含まれるビタミンKは、骨を作る働きを促します。骨粗しょう症の人は、1日に250～300 μgの摂取が推奨されています。納豆1パックで1日に必要なビタミンKをとることができます。納豆の中でも「ひきわり納豆」が特にビタミンKを多く含んでいるのでおすすめです。

【おすすめの食材】

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツ

<おひたしにちょいたし納豆！1人分の作り方>

材料：小松菜 1/3 束、人参 1/5 本、納豆 1 パック、
つゆ 小さじ 1、かつお節 2 g



- ①人参は細切、小松菜は1cm幅に切り、茹でて水気をしぼります。
- ②納豆と、たれ、かつお節を加えて混ぜて、出来あがり！

おひたしの納豆和え	金額	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	ビタミンK	塩分相当量
	約 30 円	77kcal	7.3 g	90 mg	365 μg	0.2 g

**お知らせ
コーナー**

当センター事業の紹介及び説明会を各日程にて開催しています。
※入会説明会にご参加いただける方は、事前にお電話でお申込みください。

●入会説明会

期 日 1月23日、2月13日、
2月27日、3月13日、
3月27日
時 間 いずれも13時30分
場 所 シルバーワークプラザ

●出張入会説明会

期 日 米崎 1月22日、
竹駒 1月29日
時 間 いずれも13時30分
場 所 各地区コミセン

●ハローワーク個別相談会

【ふるさとハローワーク】
期 日 1月29日、2月5日、
2月19日、3月5日、
3月19日
時 間 いずれも13時30分
【ハローワーク大船渡】
期 日 1月20日、2月10日、
2月25日、3月10日、
3月24日
時 間 いずれも9時30分

表紙 シルバーの達人

今年の干支、昔から縁起を担ぐと言われている白蛇と、正月らしく鏡餅を手芸班の皆さんと一緒に作ってみました。製作の題材を考える時は四苦八苦しますが、班の皆さんに喜んで頂けるとまた頑張ろうという気持ちになります。夢中になれる仲間がいることは素晴らしい事と思い、これからも人との繋がりを大事に出来る事を続けていきたいです。興味のある方、手芸班にどうぞいらして下さい！

あとがき

トピックスでも紹介された昨秋のシルバーフェアには、多くの元気な陸前高田の高齢者が集いました。皆様の笑顔にシルバーの介護班は多忙化せず、子育て支援班が忙しくなる事に思いを馳せた次第です。
今年も広報誌はなみずきのご愛読を宜しくお願いします。

(広報委員会 H・K)

