

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



陸前高田市シルバー人材センター経験交流大会



経験交流大会



シルバーの達人「陶芸作品」
製作 高田2班 石川宏



ホームページ



Facebook

2025 卯月

春号

2025.4.16 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



1月19日



令和6年度

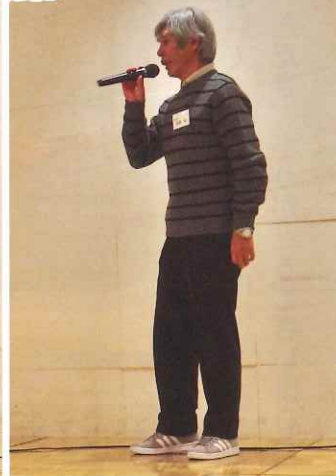


経験交流大会





キャピタルホテルにて会員32人が参加



歌や踊りで交流を深め



令和7年の始まりに弾みをつけました



活動通信

【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て、会員が高齢者宅にお伺いし、花の苗と一緒に植え付けするものです。花の管理を通して身体を動かし、健康づくりに役立ててもらう目的で実施しており、毎年喜ばれています。



【ヘルパー定例会・研修会】

訪問介護事業所では、毎月定例会にて研修会を開催しています。12月は調理の向上を図るための実習を行いました。講師には、NPO法人りくカフェの鵜浦淳子様、小泉てつ子様、齋藤咲子様をお願いして、会員12人が受講しました。

「高齢者のための食事」をテーマに、限られた時間内に4品を作り終え、受講したヘルパーからは「簡単で美味しく、しかも栄養豊富なので、ぜひ作ってみたい」と感想を述べ、すぐに役立てられる献立に関心していました。



【各委員会会議】

センターを構成する各組織（総務委員会、就業委員会、広報委員会、安全・適正就業委員会）では、1月から2月にそれぞれ会議を開催して、令和6年度の事業を総括し、令和7年度の事業計画を立てました。



【Smile to Smile 勉強会】

デジタルの活用を進めるため、会員はスマホを使い、センターとのやりとりに利用しています。

今回はNRI社会情報システム（株）望月良輔様に講師をお願いし、会員21人が専用アプリについて、活用方法を勉強しました。



【出張入会説明会】

12月11日から1月29日までの間において、市内を回って開催し「センターの活動」と「入会のご案内」を紹介しました。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

【リーダー研修会】

2月20日、就業グループのリーダーが参加し、センターの出羽事務局長が講師となり「リーダーの役割と会員の義務」と題して、研修を行いました。事故を未然に防ぐため、作業前後の確認の徹底、慣れによる油断を防ぐことについて、参加者全員で確認しました。

【市出前講座・女性会員交流会】

市福祉部福祉課 菊池朝子様、嶋村明子様のご指導のもと、会員6人が参加して百歳体操を行いました。動作はゆっくりでしたが、筋力アップにつながることから「結構キツイけど楽しいね」と受講会員は感想を述べていました。



【子育て支援】

センターでは、市から委託の「子育て応援ヘルパー事業」とセンター独自の「子育て支援事業」をおこなう「おきくなあれ」を行っています。詳しくはお電話にてお問い合わせをお願いします。



【地域班会議】



3月2日 広田班



3月9日 竹駒班



3月9日 矢作班



3月9日 横田班

【安全就業講習会】

12月19日、2月13日、3月13日に、下期の安全就業講習会を開催しました。内容は「事故ゼロをめざして」についてで、無事故で明るい就業を確保するため、基本的な事項を学びました。

お知らせ コーナー

●ハローワーク個別相談会

センター事業についての個別相談会を開催します。ハローワークにお越しの際は、気軽にお立ち寄りください。

【ふるさとハローワーク】

・期日 5月7日、21日
6月4日、18日

・時間 7月2日 13時30分～15時30分

【ハローワーク大船渡】

・期日 4月28日、5月12日、6月9日、23日

・時間 7月14日 9時30分～11時30分

●入会説明会日程

・期日 4月24日、5月8日、5月22日、6月12日、6月26日、7月10日

時間 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、事前に電話でお申し込みください。

<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

【たんぱく質について】骨の質を高めるコラーゲンの材料となるのがたんぱく質です。骨折を防ぐためには、筋肉もしっかりしている必要があります。たんぱく質は筋肉を作るためにも欠かせない栄養素です。厚生労働省が発表している日本人の食事摂取基準によると、1日に必要なたんぱく質量の目安は、成人男性で1日60～65g、成人女性で1日50gとなっています。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に多く含まれます。

【卵以外にかんたんにたんぱく質がとれる食材ベスト5】

1. 油揚げ（1枚約25gあたり 約5.8g）
2. しらす（大さじ1杯約6gあたり 約2.4g）
3. 納豆（1パック約50gあたり 約7.8g）
4. ツナ（水煮1缶約70gあたり 約11.6g）
5. ハム（1枚約20gあたり 約3.3g）

<油揚げとしらすたっぷり切り干し大根煮>（作りやすい分量）

材料：油揚げ1枚、しらす大さじ3、切り干し大根10g、人参20g、干し椎茸1g、めんつゆ5g、みりん5g、だし汁
作り方：材料をお鍋に入れて、煮たらできあがり！



油揚げとしらすの たっぷり切り干し大根煮	金額	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分相当量
	約30円	109kcal	13g	140mg	0.8g

表紙 シルバーの達人

陶芸を始めたのは、市民講座の陶芸教室を10年前に受講したのがきっかけでした。高田にはサークルが無かったので、先生に勧められて大船渡の「一点舎」に入り製作をしています。器から始まり、七福神、鶯、オウム、猫、龍等の生き物を題材に製作し、現在は彫りと削りで何色かの粘土を使い、模様を出す技法に取り組んでいます。焼きあがると、思った色が出ず苦労しています。まだ満足できる作品は出ていませんので、いつか満足の出来る作品が出来ればと思っています。

（高田2班 石川宏）

あとがき

ようやく暖かい日が続き、ほっとしている頃ではないでしょうか。なんだか心がワクワクしてきますね。さて、昨年度は活動の様子がよく分かる広報誌作成のため、写真撮影についての講習を受けました。教えていただいたことを活かして、皆さんに親しんでいただけるような広報を目指していきたいと思います。

今年度も広報誌「はなみずき」をよろしく願っています。

（広報委員会H・T）

