

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



就業グループ紹介 旧吉田家清掃班

シルバーの達人



「野菜づくり」
高田1班 大森信子会員（達人の紹介6ページ）



ホームページ



Facebook

2025 神無月
秋号
2025.10.15 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

大塚富夫アナウンサー講演会



全体ボランティア活動



恒例の全体ボランティア活動を9月12日道の駅高田松原にて、会員95人が参加して行いました。道の駅玄関口付近の除草活動を行い、キレイになった道の駅を訪れた方々は、スッキリした景観に目を輝かせていました。
(記事：広報委員 菅野洋子)

トナリノスマホ講座



講師を一般社団法人トナリノ様にお願いして、7月22日・23日会員16人がスマホ講座を受講しました。就業に役立てるためのLINEの使い方、詐欺広告や迷惑メール・迷惑電話対策について教えていただきました。
(記事：広報委員 中平利文)

活動通信

【女性の料理教室】

女性会員11人が参加して、高寿園の菅原由紀枝さんを講師に迎え、市コミュニティホールにて7月7日料理教室を開催しました。

枝豆の混ぜご飯や長芋と梅干しの和え物など、暑い時期あまり火を使わずに簡単に出来る料理を教えていただきました。

夏野菜に多く含まれるカリウムは、生活習慣病の予防にもなるので積極的にとりたいです。

(記事：広報委員 村上安子)



【広報誌記事の書き方勉強会】

皆さんに親しんでもらえるような広報誌を作るため、7月22日に東海新報社代表取締役社長鈴木英里さんを講師に迎え、広報誌の記事の書き方勉強会を行いました。

読む人に活動の目的や楽しさ、やりがいなどをわかりやすく伝えることの大切さを教えていただき、とても勉強になりました。

(記事：広報委員 徳山ほのか)



【安全・適正就業推進大会】

安全・適正就業委員会では事故ゼロを目指すため、6月27日市コミュニティホールにて安全・適正就業推進大会を開催し、安全標語コンクールの表彰式と安全就業講習会を行いました。

【最優秀賞】竹駒班 村上 進

健康は 働くことの 宝物

【優秀賞】竹駒班 中居 テル子

われらはシルバー、無理せず、

あせらず、安全第一！

【佳作】竹駒班 菅野 まつ子

慣れた道 気を緩めず 油断せず

【特別賞】米崎班 吉田 のり子

ばあば、お仕事前に体操してね

蹟くから、孫からの一声



安全標語コンクール表彰者

【第1回地域役員連絡会議】

各地域班の班長、副班長が班運営のための意見交換と、各地域班の活動計画等の話し合いのため、6月19日会議を開催しました。

各地域班ではボランティア活動や、班交流を通じて会員同士のつながりを大切に行っています。



【清掃講習会】

日ごろの清掃の技術を磨くため、9月8日講師をおそうじ本舗遠野店様にお願ひし、会員15人、一般の方1人が清掃講習会を受講しました。

実技では、会場となった市コミュニティホールのトイレと、洗面台の掃除の仕方を教えていただきました。

受講者からは、「汚れ落としに悩んでいましたが、無理なく落ちる方法を学ぶ事が出来たので良かったです。」と感想を述べていました。



安全就業講習会



6月15日 広田班



6月15日 矢作班



6月22日 米崎班



7月6日 高田1班



7月6日 竹駒班

【各地域班ボランティア活動】

各地域では、日頃の地域への恩返しとして、除草作業のボランティア活動を行っています。

【初級英会話教室】

開催を希望する会員の声にこたえるため8月5日、市国際交流員ジャック・ウツドキーさんを講師に、初めての初級英会話教室を開催しました。

英語での自己紹介や、外国人に道を聞かれた時に活かせるよう道案内の英会話を教えていただきました。

受講者は、「大変役に立ちました、外国の人と話す機会があれば参考にしたいです。」と感想を述べていました。

(記事：広報委員 岸浩子)



【サークル活動紹介】

カラオケサークル活動の一環として、6月8日市コミュニティホールにて会員3人が「演歌塾発表会」に参加しました。日頃の活動の成果を披露し、多くの観客を前にして堂々と楽しく歌い上げました。

また、7月2日からは健康マージャンサークルが開始しました。初心者からベテランまで一つのテーブルを囲み、楽しく活動しています。サークル活動に興味のある方は一度センターに見学にいらして下さい。



【介護職員初任者研修】

介護分野の人手不足を補うため、8月20日から9月24日までの約一か月間、介護職員初任者研修を開催しました。

133時間の全カリキュラムを終えた一般の方6人が修了証を受け取り、それぞれの介護事業所で介護サービスの向上に努めます。

お知らせコーナー

●産業まつり出店

期日 10月25日
時間 9時～15時
場所 アバツセ周辺
会場が作ったゆべし、はた織り製品等を販売します。皆さまのご来場をお待ちしています。

●保育サービス講習会受講者募集

期日 11月18～21日
場所 シルバーワークプラザ
締切日 10月31日
受講対象者は、市内に居住する55歳以上の方。ご希望の方はセンターにて申込をお願いします。

●入会説明会日程
期日 10月23日、11月13日、11月27日
12月11日、12月25日、1月8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、事前に電話にてお申し込みください。

●ハローワーク個別相談会

当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、お気軽にお立ち寄りください。

【ふるさとハローワーク】

期日 11月5日、19日
12月3日、17日、1月7日
時間 13時30分～15時30分
【ハローワーク大船渡】
期日 10月27日、11月10日、25日
12月8日、22日、1月13日
時間 9時30分～11時30分

<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

【蒸し芋に、ちょいたしきなこ】(作りやすい分量)

材料：さつま芋 中3本 (600g)、水 200ml、きなこ適量

作り方：①さつま芋はよく洗い、水に10分以上さらす。

②炊飯器にさつま芋と水を入れて、早炊きモードで炊きます。

③蒸し上がったら、食べやすい大きさに切ってきなこをまぶして出来上がり。

金 額	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
約 25 円	81kcal	1.7 g	20 mg	0.5 mg



◎さつま芋ときなこは、便秘解消・超腸活に効果抜群です。血糖値低下、免疫力向上、骨粗しょう症の予防や美肌効果もあります。

【秋のフレイル予防策】

秋バテは、加齢とともに活力や生活機能が低下して、心身も弱まりフレイルに似た症状が出て来ます。フレイルを予防するおすすめ食材は、きのこ類、さつま芋、りんごです。美味しく食べて秋の味覚を楽しみましょう。

表紙 シルバーの達人

高田1班 大森信子 会員

東日本大震災後、健康目的として野菜作りを行い、トマト、きゅうり、スイカなどを収穫し販売しています。収穫した野菜を東京の知人や友達に食べてもらい喜ばれ、社会貢献が作業の張り合いとなっています。

また、シルバー人材センターの独自事業として事務所にて販売させて頂き、目標をもって仕事に励んでいます。

あとがき

今年は梅雨が明けてからも、気温の高い日が続きました。夏の暑さの影響でしょうか、我が家のさつま芋の育ちが悪くがっかりしています。

広報誌はなみずきは、市民の皆さんにわかりやすい広報誌を目指して作成しています。ご意見やご感想等をお聞かせください。

(広報委員会 T・M)



【ハナミズキの花】