

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



広報委員会ランチ交流会

撮影者：東海新報社 鈴木英里社長



達人の皆さんが製作した「門松」
(達人の紹介8ページ)

シルバーの達人



ホームページ



Facebook

2026 睦月
正月号
2026.1.14 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。
皆様には、お健やかに新春をお迎えのこと
とお慶び申し上げます。

また、平素よりシルバー人材センターの活
動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上
げます。

昨年は、地域の皆様の温かいご支援のもと、
環境美化、介護サービス、子育て支援などを
はじめ、様々な地域課題に対して、「支え手」
としての役割を果たすべく、努めてまいりま
した。また、働くことのみならず、趣味活動、
カルチャー講習会の開催、会員同士や市民の
皆様と交流を図るイベントの実施など、多岐
にわたって、センターの魅力づくりにも取り
組んでまいりました。

本年も、人生経験豊かなシニアの方々が、
その能力を活かせる場をさらに広げるととも
に、より参加しやすい仕組みづくりにも力を
入れてまいります。

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。

東日本大震災から15年を迎えようとしてお
ります。

これまで、国内外の多くの皆様方から温か
いたくさんのご支援を頂戴し、何より市民の
皆様方の力強いご努力をいただきながら、復
興に向けて一歩ずつ前進してまいりました。

市街地の再生、教育福祉の充実、産業基盤
の整備など未来を見据えたまちづくりは、よ
うやく新たな段階を迎えております。

市といたしましては、今後も交流人口の拡
大、地域経済の活性化を図るとともに、高齢
者の方々が活躍し続ける地域を目指してい
ります。

会員の皆様には引き続き、これまで培つて
きた豊かな知識や技能を発揮していただきな
がら、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7年版「厚生労働白書」によると、生
涯現役社会の実現に向けて高齢者が地域で
働ける場や社会を支える活動ができる場の拡
大を図るためには、シルバー人材センター事
業の推進が重要であるとしています。

気仙地域においても人口減少・超高齢化社
会が急速に進展しておりますことから、高齢
者の皆様が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ことが重要で
あると思います。

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ますますのご
活躍、ご健勝を心より祈念申し上げ、新年の
挨拶といたします。

年男年女



会員氏名：新沼秀二

仕事：水道メーター検針

今年で入会して18年目になります。運転に気を付け、休まず元気に就業できる事を目標に頑張ります。

会員氏名：伊藤修

仕事：草刈り

同じ作業を続けているとボケやすくなると言われますが、ボケ防止の為に仲間と交流しながら草刈り班で頑張ります。



会員氏名：高橋キクコ

仕事：訪問介護サービス

訪問時に利用者さんから「待っていた」と言われると嬉しくなり仕事にやりがいを感じます。体に気を付けて今年も頑張りたいと思います。



会員氏名：佐藤トミエ

仕事：清掃

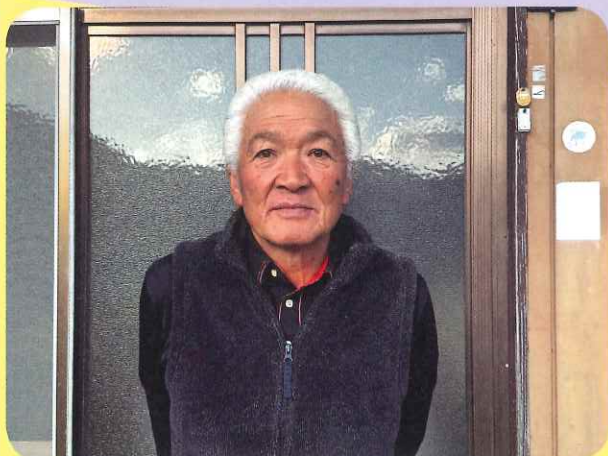
夫と二人で毎週この時間に一緒に働いています。今年も健康に気を付けて二人で頑張ります。



会員氏名：泉田信彦

仕事：草刈り

家族含め怪我、事故のない健康な一年を過ごせるようにできればと思います。





シルバー人材センターのPR、市民と会員の交流の場として10月4日市コミュニティホールにて開催しました。販売コーナー（手芸品、機織り製品、野菜、ゆべし、特産品販売）、キッズコーナー、健康チェックコーナー（野菜摂取量チェック、体組成計、肌年齢測定、腸年齢調べ）を設け、たくさんの方々に来場頂きました。

（記事：広報委員 岸浩子）





YUI FITNESS COMMUNITY 主宰中田幸恵さんを講師にお願いし、健康で楽しく過ごせるように体を動かすかんたんフィットネスを体験しました。
(記事：広報委員 菅野洋子)



本市の特産品が勢揃いする「産業まつり」に、当センターも10月25日出店しました。

(記事：広報委員 中平利文)

活動通信

【椿ゆべし作り講習会】

会員同士の交流を深めるため、9月22日講師を武蔵裕子さんをお願いし、椿ゆべし作り講習会を開催しました。会員11人が参加し、皆さん上手に椿を形成し製作に取り組みました。椿ゆべしは、新たなメニューとしてシルバーフエアや産業まつりにて販売しました。



【グラウンドゴルフ大会】

毎年好評のグラウンドゴルフ大会が11月7日市スポーツドームにおいて開催されました。事前に開催した講習会には会員9人が参加し、本大会は16人もの会員が参加しました。どのグループも互いを応援し合いながら楽しく競い合いました。講師をして頂いたグラウンドゴルフ協会横澤会長より「グラウンドゴルフは楽しむスポーツです。どのチームも賑やかで大変良い大会になりました。」とコメントを頂きました。



【接遇マナー講座】

お客様並びにグループ就業している会員間における接遇の向上のため、11月10日市コミュニティホールにて講師をジョブサポートデスク気仙就業支援員藤原範子さんをお願いし、会員59人が受講しました。



【保育サービス講習会】

子育て支援の依頼に対応する人材育成を目的とし、11月18日から21日までの4日間開催しました。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3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。



【広報委員会ランチ交流会】

広報委員会では、これまで開催した「写真撮影勉強会」、「広報記事の書き方勉強会」にて講師をして頂いた東海新報社社長鈴木英里さんをお迎えし、10月21日にランチ交流会を開催しました。本号の表紙の写真は、鈴木英里さんが撮影したものです。

【理事役員・事務局長合同研修会】

10月6日、ホテル青森にて理事12人、各地域班班長及び役員6人、職員3人が出席しました。

東北各地のセンターが集まり、今後の事業に役立てるため「高齢者雇用の『いま』と展望、生涯現役社会に向けて」、「シルバー人材センターの安全就業と組織防衛について」の講演が行われました。



【第3回理事会】

11月6日、理事長の招集により、理事、監事が出席して開催しました。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
令和7年度収支補正予算（第2号）の件
会員の就業規約一部改正の件



【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①



10月1日 気仙班・米崎班交流会



10月2日 秋の寄せ植え講習会②



10月15日 交通安全講習会



10月16日 ワカメの芯抜き講習会



10月19日 小友班ボランティア活動



11月12日 秋の植木剪定講習会



11月26日 ペン習字講習会

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22日、2月12日、
2月26日、3月12日、
3月26日
時間 いずれも13時30分
場所 シルバーワークプラザ

●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21日、2月4日、
2月18日、3月4日、
3月18日
時間 いずれも13時30分
【ハローワーク大船渡】
期日 1月26日、2月9日、
2月24日、3月9日、
3月23日
時間 いずれも9時30分

<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

【おもち！新年も事故なく！安全に】

力が強くなくても、固いもちを切りやすくする方法

①耐熱皿を用意して、くっつき防止のためにクッキングシートを敷きます。

②切り餅1個を水にくぐらせ表面を濡らします。

クッキングシートの上に乗せ、電子レンジ600Wで20秒加熱します。

③餅の内側が柔らかくなって、切りやすくなります。包丁で1.5cmくらいに切ります。
おすすめは、あんもち、お雑煮、納豆餅など。からめたり、汁に浸してゆっくり、確認してお召し上がりください。



納豆おろし餅	金額	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
餅1個分	約70円	167kcal	5.9g	0.3g	26.8g

餅を喉につまらせないためには、餅を小さく切ること、食べる前に飲み物で喉を潤すこと、ゆっくりよく噛んでから飲み込むことが大切です。

表紙 シルバーの達人

門松づくり会員一同

明けましておめでとうございます。
門松は、藁こき、竹洗い、飾りつけ等の工程を各々の会員が取り組み製作しています。
皆さまが良い一年をお過ごしになることを祈願し、心を込めて作らせて頂いております。



あとがき

明けましておめでとうございます。
私事ですが、昨年は畑が鹿や猪等の被害に遭い人参や大根を食い荒らされてしまい、残念な思いをしました。
昨年私達広報委員会は、広報誌作成のための講習会を東海新報社社長様に講師をお願いし、開催致しました。ご指導頂いた結果、前回のランチ交流会にて改善され見やすい広報誌ができましたねと講評を頂きました。
今年は皆様にとって良い年になりますようお祈り申し上げます。

(広報委員 F・S)