

更埴地域シルバーセンターニュース

第116号

令和6年2月1日



公益社団法人 更埴地域シルバー人材センター

〒387-0011 長野県千曲市大字杭瀬下820-3 ☎026-272-5630

戸倉上山田支所 ☎026-276-6680 坂城支所 ☎0268-82-2316

アドレス <https://www.sjc.ne.jp/kosyoku/> E-mail kosyoku@sjc.ne.jp



アサギマダラとフジバカマ
広報委員提供

新年のごあいさつ



理事長

森 義一郎

新年あけましておめでとうござい
ます。

旧年中は、引き続きコロナ禍の中、
会員をはじめ多くの皆様方のご支援ご
協力によりセンターの運営ができてま
したこと、心より厚く御礼申し上げます。

現在、各国の二〇二二年の高齢化率
は、日本が二九・一%で最も高く、以下、
イタリア（二四・一%）フィンランド
（二三・三%）などの順になっていま
す。世界全体が「高齢（化）社会」に
向かいつつあり、そのトップランナー
が日本ということになります。

日本の高齢化対策の現状、特に就労
とボランティアなどの機能を兼ね備え
たシルバー人材センターの活動が世界
から注目され、主要国の政府や団体、
マスコミなどの視察がここ数年相次い
でいます。もつと生活を充実させたい、
社会に貢献したい、いつまでも健康で
いたいという多くの皆様の入会をお待
ちしています。

結びに、本年が皆様にとりまして良い
一年になりますようご祈念申し上げ、年
頭のご挨拶とさせていただきます。

● スマホ初めて講座



▲デジタル化に向けて一つひとつ前進



▲パラコードを使ったリード作り



▽高齢者活躍人材確保育成事業の集大成。

笑顔あり、充実感あり、実りのある時間を過ごせました。



▲グルーデコブローチ作り

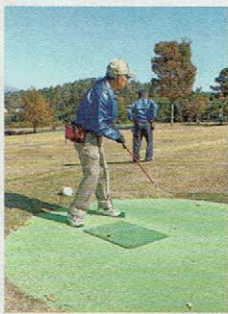
● 高齢者活躍人材確保育成事業



▲植木剪定初心者講習



● 東信4SC会員 マレットゴルフ交流会



▽雲ひとつない晴天。佐久市総合運動公園にて熱戦を繰り広げる。

冬 セミナー 習 会

● 地域の保育園・福祉施設で奉仕活動



▲稻荷山保育園



▲上山田保育園



▲南条保育園



▲更級保育園



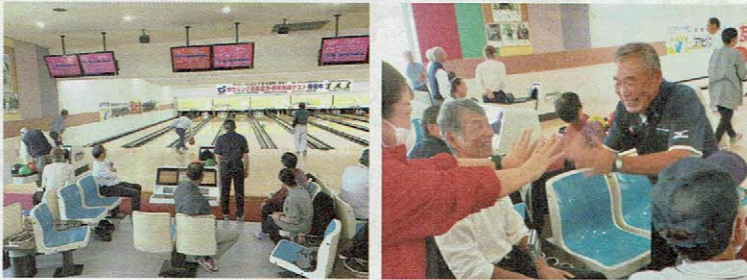
▲村上保育園

▽センター会員による千曲市と坂城町の保育園と福祉施設の奉仕作業を、9月から10月にかけて4年ぶりに実施しました。

晴天に恵まれ、延べ148人の会員が参加。植木の手入れ、草刈り、草取りに精を出し、先生方に大変喜ばれました。また、信濃毎日新聞にも掲載され、シルバーの普及啓発にもつながった奉仕活動となりました。

来年も地域貢献ができるよう、計画して行きたいと思えます。

● 会員親睦ボウリング大会



▽センターで初の試みの会員親睦スポーツ大会として10月19日にボウリング大会を開催しました。総勢24人が参加し、爽快なストライクの投球や狙いを定めたスピア、仲間とのハイタッチなど昔を思い出しながら熱の入ったプレーが繰り広げられました。

参加した会員からは、「すごく楽しかった」「これからの趣味の一つにしたい」「来年は上位に食い込めるように頑張りたい」など、嬉しい声がたくさん聞かれました。

第1回目となる今大会の優勝者は更埴地区の岡村啓子さん。準優勝は同地区の大島康男さん。3位は坂城地区の達家利行さんでした。

● 産業医健康講話

▽千曲中央病院天野利公先生を講師に迎え、塩分や糖分についてクイズを交えながらの講話を110人の会員が聴講しました。

健康に関することを学び、予防や寿命をのばすためのヒントをいただき、大変勉強になりました。



● 中央公園一斉作業



▽たくさんの落ち葉を56人の会員が手際よく片付け作業(就業)を行いました。

秋～イベント講習

千曲市民のみなさんへ

「家庭用庭木 剪定枝収集料金」 改定のお知らせ

令和6年4月1日～

軽トラック
1台 **2,700円**

※現在、毎月2回行っている平和橋資材置場への直接持ち込みによる収集は引き続き「無料」です。
ご理解とご協力をお願いします。

● 料理講習会



▲男性会員も料理の腕前UP!! やっぱ手作りは美味しい。

▽12月5日に料理講習会を開催しました。テーマは「薬膳料理のお弁当」。講師は会員でもある若林智鶴子さんに担当していただきました。4年ぶりの開催でしたが沢山の応募があり、21の方が参加され、にぎやかで楽しい講習会となりました。

辰年生まれの年男・年女



当センターで「辰年」生まれの会員さんは55人。
『辰年は先見の明があり、人の先を行く人』と言われていました。
その中から5人の方にアンケートにお答えいただきました。

アンケート

戸倉 萩原 廣子



- ①編み物、読書、この頃は本を読むと目が疲れるので、今はユーチューブで好きな小説を聴いています。
- ②小さい事は気にせず、おおらかに。良く食べる事、よく眠ること、たまに好きなお酒を飲むことです。
- ③健康が一番です。健康なくしては何も出来ません。人生百年時代と言われますが、幾つであれ生涯現役でありたいです。会員の皆様とは絆を大切に和みの一年でありたいです。

更埴 渡辺 好人



- ①野菜作りで、体を動かす事とスポーツ番組を見る事。
- ②特に何もしてない。
現在健康 達者が一番 長寿が二番
- ③安全に気をつけて、シルバーの仕事は無理しない程度に力強いチームで、頑張りたいと思います。

更埴 久保 和則



- ①音痴なカラオケ、的を得ない川柳、タコ踊りに近い太極拳を仲間と楽しみ、ナンプレやナンクロも好む。
- ②ストレスを溜めないように、趣味や散歩を楽しみ、好きな酒を頂く。睡眠時間の確保や体操も心掛ける。
- ③シルバーの仕事を楽しみながら、私生活もより楽しみたい。周囲の全ての人に感謝しながら、健康を第一に過ごしたい。必要以上に年にはこだわらず前向きにがんばって行きたい。

坂城 小宮山 定彦



- ①昔取った杵柄？でプロレス以外の格闘技。昨秋、若いのと相撲を取って右肩負傷。治るまでは専ら観戦のみ。
- ②酒(ブルゴーニュワイン)もタバコ(50年来ハイライト)も我慢しないこと。斜面の草刈りで体力維持。
- ③妻の小言によると、加齢と共に(やり)ばなしがヒドイとか。自覚しないこともなくできれば改善したいとも思うが無理な気もする。一念発起！人生の店仕舞いに取りかかろう。

戸倉 西澤 清江



- ①ゆっくり飲食しながら応援する野球観戦が大好き。それと、中年アイドル純烈の推しです。
- ②年齢的に早起きになりますが、充実した一日が過ごせるように、脳トレとウォーキングです。
- ③健康サプリメントがあふれていますが、なるべく料理する事を心がけ、元気に暮らしたいです。友人と低山に登るのも楽しみです。

①趣味・特技は？
②健康に気をつけていることは？
③今年の抱負は？



編集後記

シルバーにお世話になって7年が経過し、後期高齢者となった。新年を迎えると、今年の目標は何にしようかと考える。健康で楽しく安全は基より、何かに挑戦することを考えるが、またしても甚大な震災発生、ウクライナ侵攻やイスラエルの戦禍等の報道に接し心が痛みます。対岸の事でなく、しっかりした備え「危機管理意識」を皆で高めていく必要性を感じます。誰でも準備等を行っていると思いますが、是非、家族・地域・職場・仲間でも再認識をして、いざという時に少しでも役立てたいものです。平穩・いつもの明るい暮らし・日々が継続することを願っています。