

しあわせ

No. 88

令和7年1月1日

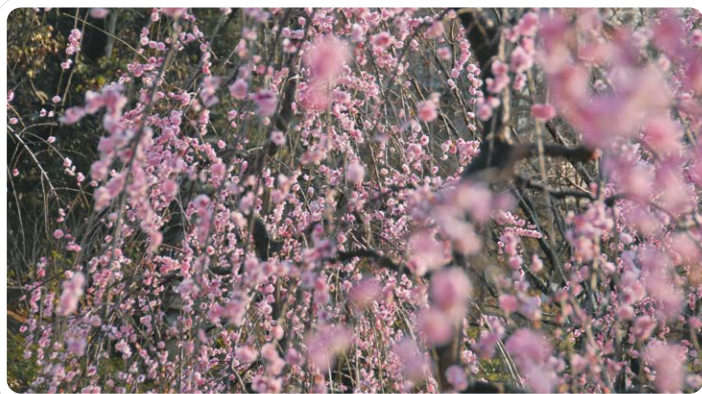
編集発行
(公社)防府市シルバー人材センター
広報委員会

山口県防府市八王子2丁目8番9号 ☎0835-24-0600(代)・FAX0835-24-3348



梅の香 ただよう 防府天満宮

県内有数の梅の名所として知られる防府天満宮。
しだれ梅や紅白梅など、約16種 1,100本もの梅の木
があり、境内一杯に咲き誇る頃には、芳しい甘い香りに
包まれます。





新年の挨拶

本年もよろしくお願いいたします



理事長
阿部 裕明

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様並びに関係者各位におかれましては、令和七年の新春をお健やかにお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

一昨年十一月の事務所火災により、センターの事務局は仮事務所での業務が続いており、会員の皆様並びに関係者各位には大変なご迷惑ご不自由をおかけしておりますこと、改めてお詫び申し上げます。役職員一丸となって復旧に向けて鋭意努力しているところですが、今しばらく時間がかかる見込みですので、それまでの間、どうぞよろしくお願いいたします。

ご承知のとおり、シルバー人材センターを取り巻く現状は、全国的にも、会員の減少、特に女性会員の減少が著しく、会員増強は喫緊の課題となっており、令和五年十月から始まったインボイス制度による影響もあり、当センターにおいても非常に厳しい状況が続いております。

このような状況の中、昨年十二月には、センターとして誠にお恥ずかしい不祥事をお知らせすることとなり、誠に申し訳なく、ただただお詫び申し上げる次第でございます。

現在、この事案に係る第三者委員会で協議等をお願いしているところですので、今後、委員会からのご助言をいただき、再発防止の徹底、事案の解決に全力で取り組んでまいりる所存でございます。

高齢化が進展する中であって、シルバー人材センター事業は、今後ますます重要になってまいります。今年も、皆様方のご理解ご協力をお願いし、皆様方とともに、「地域から愛され、信頼されるセンターづくり」に努めてまいりる所存です。

終わりにりましたが、皆様方のますますのご健勝とご活躍を祈念いたしまして、私の年頭の挨拶とします。



巳年にあたり、シルバー人材センターのますますの飛躍と
会員の皆さまのご多幸をお祈りします。

役職員一同

年男&年女

今年は巳年。

私たちが年男年女です。

よろしく願います。



【質問内容】

- ①健康維持で気を付けていることは？
- ②好きなこと、趣味のあること、日々の楽しみは？
- ③今年の抱負は？



猪俣 敏子
昭和28年生まれ

- ①適度な散歩など、毎日少しでも体を動かすことを心がけています。
- ②孫と一緒に料理を作ったり、バドミントンをするのが、毎日の楽しみです。
- ③孫の世話がしっかりできるよう、目標は「健康第一」です。



石村 隆彦
昭和16年生まれ

- ①毎日のウォーキング、3km程度、実行するようにしています。
- ②毎月1回は、数人の友人と食事会をする事です。
- ③今年1年も健康でいたいです。毎日、身体を動かし、ウォーキングをすることです。

2025

HAPPY NEW YEAR



金子 義弘
昭和28年生まれ

- ①個人移動は徒歩のみ。時として早足で、時として目標1万歩を実行して健康維持。
- ②趣味は陶芸や将棋。楽しみは、孫の成長。
- ③残りの人生を私なりに楽しみたい。



井原 義光
昭和16年生まれ

- ①規則正しい生活を心がけ、体を動かし、多くの人と会話する。
- ②野球やバレー等のスポーツ観戦。種まきからの野菜作り。
- ③年1回の旅行。日々元気に過ごすこと。



内藤 匡志
昭和28年生まれ

①規則正しい生活を心がけ、なるべく歩くこと。

②釣り：近場ではなかなか釣れません日曜大工

③体力を維持し、健康寿命を伸ばすこと。



三戸 ヨシエ
昭和16年生まれ

①第一は食事。バランス良く3食きちんと食べています。第二は毎朝ラジオ体操を何年もしています。

②ウインドショッピングしたり、外出すること。趣味で、踊りやピアノ等、ヘタですが楽しんでいます。

③今日が一番若い日だと思って、興味あることは挑戦してみます。「置かれた場所で咲きましょう」をモットーに。

こちらの
会員さんも
巳年生まれです。



昭和16年生まれ：22人

昭和28年生まれ：36人

荒瀬 文夫	井上 富士人	大森 誠一	沖井 悟	織田 村忠照
尾中 義朗	尾上 幸政	河田 明子	河野 一雄	田上 美代子
田中 一由	藤井 一三	藤松 勝	町田 尚子	松田 孝博
松本 修	光清 幸一	宮川 博	守田 千津子	

足立 智恵	石丸 艶子	石丸 利喜夫	畦森 秀夫	大橋 洋子
鬼武 宏	兼林 俊春	川上 綾子	北川 卓男	坂田 愛子
椎木 博巳	達广 康夫	土井 優	徳永 英彦	中川 容祐
中崎 正義	中島 聡	中原 徹生	西村 朗	西山 秀明
西脇 聡	林田 隆典	廣中 正江	古屋 光明	御手洗 三津子
宮崎 和正	宮本 静子	山下 敏雄	山村 多美子	山本 美佐子
吉岡 久美子	吉木 宏	渡邊 博子		

生活習慣改善10カ条

資料：全国健康保険協会（協会けんぽ）

その1【運動】適度な運動を毎日続けよう

まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩！無理しない程度に、毎日続けることが大切です。



その2【たばこ】今すぐ、禁煙を！

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。

その3【食事（塩分）】塩分は控えめに

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。

その4【食事（脂質）】油っぽい食事は避ける

油を使った食事はなるべく控えましょう。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。

その5【食事（肉類よりも魚のすすめ）】主菜は“肉より魚”を心がける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。

その6【食事（野菜）】野菜をたっぷりとり

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上とりましょう。

その7【飲酒】お酒はほどほどに

お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。1週間に1日は休肝日をもちましょう。



その8【歯の健康】毎食後歯を磨こう

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。



その9【ストレス】自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

その10【睡眠】規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

できることを、少しでも・・・ 今年の目標にされては、どうでしょうか？



写真は、理事長と池田防府市長（左が、防府市長）

令和六年十一月七日（木）に、当センターの理事長、副理事長及び事務局長の三人が防府市役所を訪問し、センターの現状を説明するとともに、令和七年度のセンター事業推進のために必要な補助金、公共事業の発注の確保等についての要望書を池田防府市長に提出し、シルバー人材センターへの配慮をお願いしました。

防府市長に要望書を提出

会員作品展

防府駅前のもみじ銀行防府支店ロビーで、10月1日から31日までの1か月にわたって開催された恒例の「会員作品展」には、腕自慢の、会員15人から書や写真、絵画、手芸、木彫り、パッチワークなど26点を出品していただきました。

作品展は、来店されたお客様からも好評をいただき、シルバー人材センターのPR活動に大きく貢献しました。



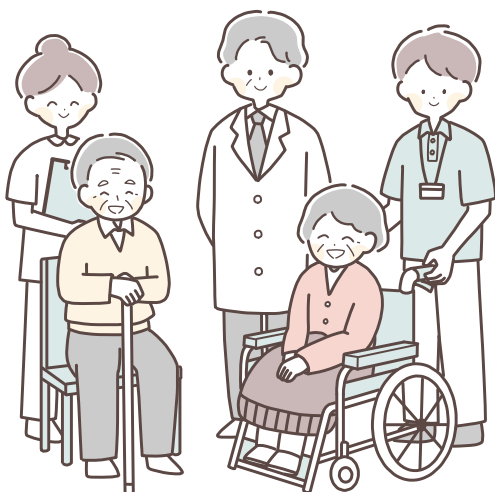
手作りの良さが伝わる力作が勢ぞろい!



介護講習会

高齢化の進展とともに在宅介護の必要性が高まっている中、10月11日(金)に、介護の実際を習得することに重点をおいた「介護サポート講習会」を開催しました。

講習会では日常生活での支援で気を付けたことなどを座学で学んだ後、ベッドでの寝返りや起き上がりの支援、車椅子の操作などを、介護する側・される側に交替して実践しました。参加した会員11人からは、自立を促すための介護を心得ることの大切さが学べ、より理解が深まったとの意見をいただきました。



コツをつかめば、大柄な人でも楽に体位を変えられます



声をかけながらの操作を忘れずに

一日奉仕活動

毎年10月は、シルバー人材センターの「事業普及啓発促進月間」となっており、その一環として、10月16日（水）に会員による一日奉仕活動を行いました。

午前10時、理事長の挨拶の後、ケガ防止のためのストレッチなど準備運動を終えた会員83人が、午前中の1時間余り、市中心部のゴミ拾いやゆめタウン防府の植込みの剪定などの活動をしました。



植込みの剪定も



理事長が参加者へ激励



作業開始前に体操で



事業普及啓発

やまぐちシルボンヌフェスティバル

全国シルバー人材センター事業協会の主催による「やまぐちシルボンヌフェスティバル」が、KDDI維新ホールを会場に、11月25日（月）に開催され、防府市からは、手作り作品の展示販売を行った手芸会員をはじめ22名もの会員が参加しました。

フェスティバルでは、県内各シルバー人材センターのシルボンヌの活動状況の紹介や、安藤和津さんの基調講演「明日を素敵に生きるには」、「シルボンヌとして働く喜び」をテーマにしたパネルディスカッションがホールで、シルボンヌ会員の作品展示や即売等がロビーで行われ、終日、大勢の来場者で賑わいました。



ホールを埋め尽くすシルバー会員たちで大盛況でした



防府のブースも、終日、多くのお客さんで賑わいました

地域社会参加活動

行事 いろいろ

令和6年8月～11月

サンライフ音楽祭

9月28日・29日



会員による一斉清掃

10月16日



会員手作り作品販売

10月12日

愛情防府フリーマーケットに参加



巳年の幕開け！本年もよろしくお願い致します。
 昨年は全国各地で猛暑、豪雨を記録し、そして十一月には四つの台風が同時発生するとう、統計史上初の記録も生まれました。そんな辰年から、巳年の本年は脱皮して、昨年のような異常な気象に見舞われず、穏やかな天候に恵まれ、会員の皆様全員が笑顔で過ごせる一年になればと願うばかりです。
 本年も会員の増強が重点目標として掲げられています。今一度周りを見渡して声掛けし、一人でも多くの人にシルバーを知っていただいた上で、豊かな経験と英知を活かして社会に貢献できる喜びを感じてもらえる仲間を増やそうではありませんか。

編集後記

もう一步

会員数	男	529名
	女	306名
	計	835名
契約金額		272,927千円
就業率		83.5%

(令和6年11月末現在)

広報委員会では、みなさんの原稿・作品をお待ちしています。(掲載・添削はおまかせください。)