



# 野々市市 シルバーだより

オンとオフ 切り替え上手で怪我も無し

発刊第84号 公益社団法人野々市市シルバー人材センター 野々市市白山町8番15号 TEL:294-8303 FAX:246-7067 URL:http://www.sjc.ne.jp/nonoichi/ E-Mail: nonoichi@sjc.ne.jp 会員数326人(男213人,女113人) R3.7.31現在	令和3年8月6日発行
--	------------

## 理事長就任ご挨拶

### 浅野 昇



このたび、五月二十七日開催の定時総会並びに理事会において、皆様方のご推挙により、当センターの理事長に選任されました。重責に身の引き締まる思いではございますが、よろしくお願ひ申し上げます。

本格的な少子高齢化において、会員の皆様方が、その有する経験と能力に応じ、就業を通じて、社会参加することで、地域の担い手として活躍されていることは、誠に意義深いことであり、会員自身の生きがいや健康づくりにも寄与しているところであります。

そのようなことから、当センターの果たしている役割の大きさに、認識を新たにしているところでもあります。

シルバー人材センターは、こうした会員の活動を支え、元気で生きがいをもった生活を送っていただくことをサポートする役目であると考えており、そのために理事及び会員の皆様と事務局職員が強く連携・協力し、全力を傾注していく所存であります。

新型コロナウイルス感染症により、大変不自由な時期ではございますが、今後とも当センター事業に対するご理解とご協力をお願い申し上げます。就任のご挨拶といたします。

## 令和3年度定時総会

5月27日(水)令和3年度の定時総会が、学びの杜カレードで行われました。昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として、多人数の集会は極力避ける必要があり、10名での開催になりました。総会時点での会員数は343名、書面による議決権行使者は291名であり、定時総会は有効に成立しました。

議案審議では、議長に俵外美夫氏を選出し、令和3年度事業報告、決算の承認について説明があり、無事承認されました。また役員の改選では、令和3年3月で退任された北理事長に代わり、浅野昇氏が新たに選任されました。

例年、行っております20年及び10員功労表彰につきましては、表彰者の安全確保を最優先に考慮し、表彰状及び記念品の発送をもって代えさせていただきました。20年表彰の市谷安栄さんほか3名、10年表彰は、行野美枝さんほか13名、最優秀賞川上孝さんほか1名のみなさん、誠におめでとうございます。

また、昨年に引き続き、会員の皆様には議決権行使書の提出をお願いし、85%の返信がありました。ご協力ありがとうございました。



## SMS(ショートメッセージ)配信しています。

仕事の依頼、各種行事などお知らせしています。



# ちょっこしマーケット

7月21日、昨年度に引き続き、野菜班によるちょっこしマーケットが行われました。昨年は、開催時期が遅かったため、若干野菜も少なめでしたが、今年は冬の間から計画を練っていた様で、たまねぎ、ナス、ニラなどたくさんの野菜が並びました。また、野菜のほかにも手芸コーナーが人気で、夏の帽子やコースター、袋小物など多く売っていました。

次回もお楽しみに🍆🍅🍆



# 手芸サークル花みずさ

6月27日カミーノで行われた「1の1手をつなぐマルシェ」に出店し、手芸も楽しめるシルバーをアピールしてきました。今回は、市内の4つのお店との手つなぎマルシェでスタンプリヤーやキッチンカーもあり、若い方も多く楽しい時間でした。



## 第1回 美しくなる☆ちょっこしポイント

資生堂ジャパン(株)美容サポート部さんのご協力をいただき、美意識の高いシニアのためのちょっこしポイントをご紹介します。男性も女性も、身だしなみを整えて印象アップしましょう！！

### 唾液腺マッサージ

唾液が増えることで、食事の消化吸収が高まり、歯周病や口臭予防などの口腔機能アップが望めます。

#### 思い当たることはないですか？！

- ・水分はあまりとらない
- ・むせやすくなる
- ・飲み込みづらくなった
- ・口臭や虫歯、歯周病などが気になる

これらは唾液の分泌量が減っているサインです。

乳液やクリームをつけるとき、**唾液腺を刺激**してみましょう！  
唾液が出たら、その都度、飲み込みます。



乳液やクリームをつける際に、**唾液腺マッサージ**してみましょう！

口腔機能がアップ！  
口元の張りアップも期待できます♪



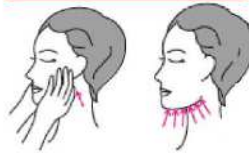
#### ①耳下腺を刺激する



指4本を耳の前のほおの所から前に向かって円を描くようにもみます。

**グルグル6回**

#### ②顎下腺を刺激する



親指のはらを耳の下にあて、手前に向かって、円を描きながらあご先に向かってもんでいきます。

**少しずつづらしながら6回**

#### ③舌下腺を刺激する



親指であごの下から舌のつけ根を押します。

**親指を重ね、ゆっくり押す**

### シルバーのここがおすすめの店

#### 旬彩「もみじ屋」

センター向かいにある和食屋さん。たまにはゆっくりしたい。そんな時に行きたいお店。新鮮な魚や手作りゴマ豆腐がとても美味しいです。おススメは「もみじランチ」。お刺身、てんぷら盛り合わせ、ゴマ豆腐(日替わり)、デザート付き。落ちついた雰囲気の中でちょっと贅沢なランチはいかがでしょう。おひとりでも大丈夫ですよ。(事務局 M&K)

店名	旬彩もみじ屋
住所	野々市市白山町 10-23 木野ビル 1階
電話番号	076-294-3337
営業時間	昼 11:30~14:30 夜 17:00~23:00
予算	ランチ 1,500円~
定休日	水曜日



皆さんのおすすめのお店を教えてください。気軽にいけるお店でもちょっとお洒落して行くお店でもOK。お店のおすすめポイントも教えてください。たくさんの情報お待ちしています。