



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85号 令和3年10月7日発行
 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115人,女111人) R 3.8.31現在

10月は、「普及啓発月間」です。

石川県シルバー人材センター連合会と野々市市市シルバー人材センターのホームページに、シルバー人材センター事業を紹介する動画が配信されています。実際にお仕事に従事しておられる会員が出演しています。動画は「シニアの皆様へ」(約8分)と「企業の皆様へ」(約6分)の2種類があります。シルバーってどんな仕組みかな?働き方は?収入は?などをわかりやすく紹介されていますので、ご覧ください。----->



↑動画紹介

出演された県内各センターの会員の皆様です



仕事：筆耕

今、生きがいです。これを書くのが楽しくてしかたないです！
 歳とっても何かお役に立てればいいなと思っていましたし、一つの社会参加ですね。



仕事：製品の整備

シルバー派遣では、一定期間以上働く则有給休暇を取ることができるので、それを利用して休んだりすることもあります。楽しくやらせてもらっています。



仕事：スーパーでの品出し

正直、家でブラブラしているより体調がいいです。仕事を辞めてから6kgほど太ったんですが、この仕事を始めてから体も軽くなり、血圧も下がってきました。



仕事：草刈り

いい仲間たちもいて、仲間に混ぜてもらっているという安心感があります。みんなのおかげで、いい仕事ができているなと思っています。



仕事：そば屋の調理補助ほか

シルバーに入ってよかったのは、収入ができたこと。遊びに行ったり、孫のためにも使います。自分で働いたお金を、自分のために遠慮なく使うのが嬉しいです。



仕事：学校校務士

正直、自分で仕事を探すのは大変ですよ。シルバーさんは、気軽に相談でき、「こんな仕事あるよ」とか、気軽に話ができるし、話してくれると思っています。

野々市の
会員さん



仕事：清掃

「そんなに無理しなくても」と言われたりしますが、無理はしてないですね。週に2回、2時間の仕事ですから、まだ余力があるので、頼まれたら他の仕事にも参加しています。



仕事：シルバー元気市販売

ある程度の年齢を超えたら皆一緒に、いくつだからというんじゃなく、「今どういう風な生き方をしてるか」が大事だと思う。年齢を意識せずに生活したいなと思いますね。



仕事：工場での部品洗浄

プラスチックの部品を洗って乾かすという仕事です。まだ元気なので、何かしようかなと思って、毎日ではないけれど、1日おきに働いています。



仕事：送迎バスの運転

朝8時から9時半まで仕事してから、一度家に帰り、その後、3時からの業務をします。やりがいがあり、こうして働ける喜びが「生きがい」といえます。

剪定、草むしり、清掃、倉庫作業したい方 大募集
 紹介した方が入会すると双方に500円の商品券進呈



シルバー夏休み学習応援・おもしろ教室

7月26日から8月5日にかけて、市内5校で「夏休み学習応援・おもしろ教室」が行われました。今年度は、コロナウイルス感染症予防のため、各校3日間ずつ行われ、200人が参加しました。また、今回から、新たに6名の先生が加わり18名となり、サポート体制も強化しました。参加した児童からは、理科の実験をはじめ、国語や算数も「学校では習わない内容で面白かった」「ほかの教科や中学校でも開催して欲しい」保護者からは、「楽しかったと帰って来た」「コロナで行動が制限されているため、夏休みの思い出になって良かった」と感想がありました。来年は、5回開催出来る事を願います。



自宅、受付での検温、マスクの着用、除菌、間隔をあけての着席等、感染予防対策を行って開催しました。

第2回 美しくなる☆ちょっこしポイント

第2回は「髪のケアについて」です。外出時マスクをしているからメイクはしなくてもいいわ〜。という方も多いかと思いますが、でも、やっぱり女性としていつまでもいきいきと輝いていたいですよね。そのためにはメイクとヘアケアは大切です。なんと約7割のシニア女性が、女友達の髪の毛をチェックしているそうです。髪の毛の美しさは見た目年齢に大きく影響します。年代を問わず綺麗な髪でいたいですね。では、ちょっこしポイントをどうぞ！

<p>白髪</p> <p>生え際、分け目の白髪が伸びるのが早い気がするわ〜</p> <p>染めてばかりだと髪が傷んでしまう。</p> <p>ヘアカラーで目立たなくなるように染める</p> <p>毛染めの頻度が高くなってきたら、毎回髪全体を染めるのではなく、ヘアカラーの部分染めやカラーリンスなどを併用するとこまめに染められ、髪の痛みを抑えることができます。</p>	<p>ボリュームがない</p> <p>個人差はありますが、女性の場合30歳代頃から徐々に後頭部を中心に本数が少なくなります。そして、細く、ハリコシがなくなる傾向にあります。</p> <p>後頭部の高い位置にカラーを巻く！ つむじ周りは、髪が乾いた状態で仕上げる。</p> <p>シャンプー選びも大切！ スタyling剤でふんわりボリュームアップ</p> <p>分け目をつけずに乾かすこともオススメ♪</p>	<p>バサついてツヤがない</p> <p>髪がうねって、まとまりにくいわ〜</p> <p>紫外線も?? 顔には日焼け止め!! 髪は..? 実は、肌と同様、髪も日焼けします</p> <p>手くしが通らず絡みやすい.. 実は髪の水分量が不足して、髪の毛が乾燥状態になっています。毛髪表面のキューティクルがもろくなったり、部分的にめくれてきてキシキシした感触に。。洗髪後、ヘアオイルをなじませるとツルツル髪に!!</p>
--	--	--

シルバーのここがおすすめの店

つばきの郷「日々」

新屋食品直営のレストラン。オススメは、「7種盛ヘルシーねばねばそば」(¥902) そばの上に、ちりめん・なめこ・昆布生姜と長いも・オクラ・薬味・温玉の7種の具がたっぷり。のど越しも最高で、とても元気になるそばです。ドリンクバーもついてお得です。料理についてくる佃煮も美味しく、お土産に買って帰りたい一品です。(事務局 K)

店名	つばきの郷「日々」
住所	野々市市郷2-11
電話番号	076-294-2020
直売コーナー	9:30~17:00
飲食コーナー	11:00~16:00
予算	900円~1,000前後
定休日	日曜・水曜・祝日



皆さんのおすすめのお店を教えてください。