



シルバー結城 No.55

年頭のごあいさつ



公益社団法人結城市シルバー人材センター 理事長 金内 春夫

会員みなさん、あけましておめでとうございます。

始めに、この度の能登半島地震により亡くなられた方々のご冥福と被害を受けられた皆様が一日も早く、日常生活を取り戻せるようお祈り致します。

今年も、シルバー事業は、「消費税インボイス制度の本格導入」「雇用延長による会員高齢化」そして「新型コロナ・インフルエンザの流行」など課題が多く、厳しい年が予想されますが、私たち会員仲間が互いに、知恵と力を出し合い、助けあって、立ち向かい千支である登り竜の上昇気流にのる勢いで、シルバー事業の更なる飛躍、充実をはかって行かなければと考えております。そのために積極的に広報活動や就業開拓を行い、多くの会員の皆様に就業の場を提供できるよう、役職員一丸となって努めて参ります。

会員の皆様が安全就業にご留意の上、益々ご活躍されますことを祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

●「新春交流会」溢れるシルバーパワーで華かに開催

辰年を迎えての1月20日(土) 市民文化センター「アクロス」小ホールにおいて、会員親睦会主催の新春交流会が、会員・関係者など133人が参加して華やかに開催されました。定刻10時に開会、最初に主催者代表の吉田会長が挨拶、続いてセンターの金内理事長、本多事務局長から祝辞を頂き、その後アトラクションに入りました。

今回、賛助出演団体は結城紬太鼓はじめ5団体、会員出演は13名でカラオケ・篠笛演奏・日本舞踊にそれぞれが出演・披露して、最終はお楽しみ抽選会となり、盛り沢山のアトラクションをゆっくりと楽しみました。

会員出演者の皆さん シルバーパワーを発揮!

午前、午後と13名の皆さんが、カラオケ・日本舞踊・篠笛演奏を披露、普段見せないシルバーパワーで「熱唱熱演」会場を盛り上げました。



熱唱熱演

新春交流会恒例のお楽しみ抽選会

1等賞おめでとう!
大谷瀬の佐藤さん
最終プログラムで行われたお楽しみ抽選会では、運と期待の1等賞は、大谷瀬の佐藤浩一さんに輝きました。



喜びの佐藤さん(右)

謹んで新春のお慶び申し上げます。

本年も宜しくお願い致します

理事長	金内 春夫	理事	吉田 俊彦	理事	永藤 茂男
副理事長	関根 清二	〃	桑田 昭	〃	森 茂男
常務理事	本多 武司	〃	古山 八重子	〃	堤 優子
理事	石川 周三	〃	松井 利有	監事	石川 澄夫
〃	外池 晴美	〃	片山 ミヨ子	〃	永藤 松男
〃	成瀬 和恵	〃	栗田 正子	事務局	職員 一同

(敬称略)

賛助出演5団体の皆さん 和太鼓、演奏、フラダンス等で元気を頂きました

賛助出演による第1陣は結城紬太鼓。各太鼓・篠笛等で会場を響かせ、その後の日本舞踊やハーモニカ演奏に繋ぎ、初出演の結城市の出前授業ヘルス健康体操は健康の元となる座席体操を披露しました。

午後からは、初出演のフラダンスのチーム。若さ溢れる10名の踊りには元気を頂きました。

- 1 結城紬太鼓 2 日本舞踊(藤沼さん) 3 結城ハーモニカメイツ
- 4 いきいきヘルス体操 5 カヴェヘレファ フラストジオ(フラダンス)



1日を和やかに楽しく過ごした新春交流会は無事終了しました。会員の皆さん、役員の皆さん、事務局の皆さん、関係者の皆さんご協力有難うございました。

交通安全講習会開催 自転車のヘルメット着用は努力義務です

1月30日(火) 市立公民館に会員・事務局40名が参加して、結城警察署交通課 佐久間係長を講師に迎えて、交通安全講習会が開催されました。講習会では、交通事故の発生は全般的に増加傾向で、交通安全の注意事項などを喚起されました。高齢者の咄嗟の判断力や交通状況のビデオで危険予知のトレーニング、また自転車運転時の注意点など具体的に挙げて、「だろう、運転」ではなく「かもしれない、運転」をして下さいと呼びかけをされました。最後に、空き巣など防犯にも触れて講習会は終わりました。



全国統一スローガン 「安全は、無理せず、あせらず、油断せず」

◆「安全は最優先」との意識と行動で無事故を目指そう!

安全衛生委員長 桑田 昭

会員の皆さんには日頃から安全衛生に関してご協力を頂き有難うございます。シルバー事業は安全就業が最優先です。就業に当たって一番大事なことは「自分の身体は自分で守る」を常に意識して作業に就く事が必要です。これは普段から安全は自分の問題として取り組み、安全ルールなどを守る努力、行動が大切かと思えます。安全衛生委員会は、事故の未然防止にみなさんをサポート致します。仕事は無事故で今年も頑張りましょう。

わたしの安全就業 体調維持と作業は安全意識を持って取り組む



私は十分な睡眠と、朝、コップ一杯の水を取りながら、不足していると思われる栄養分は、補助食品で摂取し体調を維持しております。これ等は私にとって欠かせない元気の源で、働く事が楽しくなります。会員になって16年目になります。体力に自信が有ると思いましたが、少しの段差でも躓き「ハット」します。年を重ねるとすこしの気のゆるみが、大怪我の原因にもなります。今後も安全就業していく為「自分の体調管理」「安全ルールを守る」「仲間との合図確認」「道具の点検」などありますが、常に安全意識を持って作業に取り組むたいと思います。シルバーで月2回のカラオケが、私の楽しみでストレスの解消になっています。

「辰年の年男年女」の皆さん

令和6年「年男年女」の皆さんから「今年の抱負、目標、感じた事」等についてメッセージを頂きました。(センター会員は15人が対象です。内8人からご寄稿頂きました) (敬称略)



今年は干支で言うと「甲辰(きのえ・たつ)の年」です。この干支は「成功につながる芽がどんどん育っていく」という縁起の重さを表していると言われています

健康第一で、仕事・趣味を楽しみたい



及川 昇

私はシルバー会員6年目で、スーパーでカートとカゴの整理作業をしています。私はお城が好きなので、定年後から始めた趣味の旅行で、旅先にお城があれば必ず立ち寄り。お城は天守と石垣が見所なので、それらを見つくりと見て、先人の思いに心を馳せています。今まで、近くの鶴ヶ城から始め五稜郭、彦根城、姫路城、松江城、熊本城など有名と言われる12の城を巡りました。仕事も旅行も健康が第一なので、規則正しい生活と毎年の健康診断で体調管理し、好きなお城巡りで気持ちをリフレッシュしてこれからも楽しみたいと思います。

健康の為、ウォーキングを始めた



木崎 新一

私は退職してから1年程何もしてなかったのでも落ちて動けなくなるのでは」と不安を感じて毎日過ごしていました。ある日市報で、シルバー人材センターの事を知り入会をしました。現在は草取りや刈払い機で除草作業をしています。グループのメンバーの皆さんと楽しく作業をしています。夏季の暑い日、作業は大変ですがこまめに水分補給をして、熱中症にならないように注意しています。最近では健康の為、近くの公園でウォーキングを始め頑張っています。

健康第一は感謝の心で



永藤 高司

私はシルバー会員となり、12年目に入りました。仕事は工場勤務です。ここまで続けてこれたのは、自分が健康であった事、また周囲の方々の支えがあった事と、心から感謝をしています。今後の健康維持を考えて現在は1日30分以上のウォーキングをしています。趣味としては50代に5年間親しんだアユ釣りを復活させ、再びチャレンジしたいと思っています。同時に友人とのそば屋さん廻り、孫のサッカー試合観戦なども、ライフワークとして取り入れて実行をすることで、年を重ねていきたいと思っています。

自分を楽しく、明るく過ごしたい

田村 喜子

令和1年入会で6年目になりました。今まではJA北つくばでの作業や大輪寺での清掃作業などについてきましたが、体調が優れず仕事を休んでいました。現在は体調も回復して、自分に合う仕事を早く見つけたいと思います。事務局の方、宜しくお願い致します。これからも健康に注意して、今日1日を大切にいろいろな趣味を楽しみながら、明るく過ごしていきたいと思っています。



何のもとにも健康と笑顔が大切



神山 恒子

私は、センターに入会して10年が経ちました。今までの仕事は清掃作業や銀屋の業務など、多くの仕事を体験しました。仕事においては、焦らずひるまずに正直に生きることで、人の役に立つ(辰)のもとに仕事をしてきました。何のもとにも健康と笑顔が大切で、毎日の暮らしにも心掛けています。趣味は家庭菜園で、すいか、里芋、大根、キャベツなどを栽培して収穫が楽しみです。これからも元気な限り仕事は続けていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

健康と体力維持に水泳を始めた



松浦 政春

定年後はのんびりと過ごせると思っていましたが、しかし趣味等もなく半年も過ぎると、やる事もなく退屈な日々を過ごし体力も衰えてきたのがわかりました。他に何かやる事が無いかと、市の広報紙を見るとシルバー人材の入会案内があり、妻と相談して2人で入会の手続きを行いました。丁度タイミングが良かったのか、比較的早く2人共仕事に就く事が出来ました。この仕事を続けていく為、健康に注意して体力維持を図る目的で私の得意な水泳を始めました。

健康力と体力向上を目指して



宮本 信之

入会3年目、日頃はセンターの皆様にお世話になっています。今年は年男と言う事で何か目標をもって仕事をしようと思っています。健康でなければ仕事も趣味なども出来ないの、健康維持と体力向上を目指して、日常生活で体を動かす事が大事です。例えば買い物では車は使わず徒歩で、毎日の体操では基礎体力向上に努めています。食事にも注意して、たんぱく質の多いものを多く取る様にして、また早寝早起きの規則正しい生活をするようにしています。

ウォーキング等で健康維持



菅谷 隆志

シルバー会員となり、市内スーパーでショッピングカートの回収や、ペットボトル等のリサイクル品の回収を業務として3年が過ぎました。多くのお客様の関わりの中で、いろいろな事が起きている毎日です。それは「ごく少数ほどの迷惑」ですが、「ペットボトル」に瓶混入、「発泡スチロール」に生ゴミ等、日常茶飯事で驚いています。分別ルールは何? 分からないのかな? 他店や各自治体の回収ではどうしているのでしょうか? 暑さ寒さと風雨と、時には迷惑客に腹を立てる事もありません。でも、「この仕事は、わたしには結構“性格”に合っているかも」と思っています。休日の余暇にはウォーキング等をして健康維持を図り、今の仕事を長く続けられるよう頑張っていきたいと思っています。

キウイ農園の剪定作業行われる

キウイ農園で剪定・刈払い班の、選定作業が1月16日に行われました。この日は風もあり寒かったですが、31名が参加して枝切りや枯れ枝・ツルの排除、柵の補強などの作業を行い、11時30分に作業は終了しました。この後、センターから昼食弁当を受け取り解散となりました。今秋の収穫には豊作を期待しています。



安全パトロール 剪定作業 (12/8実施)



募集 カラオケ「銀の声」で会員大募集!

カラオケ同好会から、カラオケ「銀の声」に名称変更の中で、カラオケサークルとして仲間の輪を広げてゆく事になりました。集まれ! 歌の好きな方、聞く事が好きな方、食事やおしゃべりを楽しみたい方等...とにかくカラオケ「銀の声」月に2回第2土曜、第4土曜 センター会議室で歌っています (申し込みは事務局 田中迄)

募集 3月の「楽しい日帰り旅行」に参加しよう

3月17日(日)に実施する日帰り旅行がせまってきました。旅行コースは「蔵の街川越市内」「渋沢栄一の故郷」国宝「妻沼歓喜院」の3ヶ所です。会員同士の親睦交流と楽しい旅行に参加しませんか。 (詳細は1月末に配布の案内を参照。申し込みは事務局山口まで)

新会員です。どうぞ宜しく

(令和5年11月1日~令和6年1月31日) 敬称略 計303人(男181人 女122人) 平均年齢74歳
谷 平 光 信 (曾我殿台) 渡邊 富士雄 (鹿 窪) 飯 村 正 次 (七五三場)

わたしと健康

冬の間真只中の寒い日々を、雪国で生まれ育った私は、元気に過ごせております。運動が苦手な私は健康の為に気を付けているのが、毎日の食事です。
・油分、糖分、塩分は極力控えめ
・肉、魚を平均的にバランス良く
・野菜を多くとり
・黒ニンニクを毎日1片ずつ
・発酵食品も欠かさず摂取する... 桑の葉茶も飲み始めました。体操教室にも入会しました。月に数回先生の指導の下、体力に合ったストレッチ、ヨガを仲間と楽しくやっています。それにストレスを溜めないように、細かいことにこだわらず、朝には昨日の事はリセットして前向きな1日が送れるように努めています。
今後まだまだ元気でシルバーの活動に参加出来る事を願って...

事務局だより

- ◆ 令和5年度配分金支払い証明書について
令和5年度配分金支払い証明書は、確定申告に必要となります。受け取りがまだの方は事務局にてお受け取りください。配分金所得は雑所得となり、上限55万円まで控除となります。
- ◆ 会員増強推進中です
ご近所、お友達ご紹介ください。仲間を増やして、楽しく仕事を続けましょう。

総務企画委員会対外交流研修

〈研修会 月日〉2月16日実施
〈研修会訪問場所〉那珂市シルバー人材センター
〈交流研修内容〉
●お互いの事業概要について
●公共事業の受注内容について ●安全適正就業に就いて
●独自事業への取り組みについて ●その他

編集後記

コロナ感染も落ち着いて「今年こそは、穏やかな正月生活を送れる」と思っていたのですが、元日に能登半島大地震で多数の死傷者や建物被害など、2日には航空機事故が続き、新年早々大いに不安を感じました。今年辰年。昇竜の如く活気あふれる飛躍の年と、それを半信半疑だが希望を持っていた私... 先月に会員親睦会主催の新春交流会(1/20)も終わり、2/16は総務企画委員会の対外交流研修等々、事業計画は令和5年度末まで続きます。今冬は暖冬の予報が出ていますが、昼夜の寒暖差が激しいようです。インフルエンザには十分注意して仕事を、生活に頑張ってください。ここに会報55号をお届けします。ぜひ一読下さる様お願い致します。(総務企画委員会 吉田)