

第10号

発行日：平成25年1月1日

— 発 行 者 —

(公社)宍粟市シルバー人材センター

宍粟市山崎町今宿5番地15

TEL 0790-63-2029

FAX 0790-63-2039

E-mail s-silver@bird.ocn.ne.jp

URL <http://silversiso.net>



シルバー

しそウ



『宝 船』

この作品は、私の趣味で、すべて独学で作っています。

毎年、田んぼの稲がおおはらになる頃、まだ青々とした稲を刈り取り天日に干して大切に保管し、宝船やしめ縄等、正月飾りを11月頃から少しずつ作り始めます。

千種事業所 清水隆三

宍粟市シルバー人材センター 安全標語

「気を付けて 家族の願いは 無事故です」



安全就業を最優先に

(公社)宍粟市シルバー人材センター

理事 福井 惇 己



輝しい新春をお迎えのことと存じ、心よりお慶び申し上げます。

会員の皆様、並びに関係各位には宍粟市シルバー人材センター運営に格別のご支援、ご協力を賜り誠にありがたく厚く感謝を申し上げます。

さて、当センターも県の認定を得て、昨年四月より、新しく公益社団法人としての再出発をいたしました。

五百人を越える会員の皆様がそれぞれ、公益法人の構成員であることを再認識くださり、これまでも市民の多くの方々の支えとなる活動に力を注いでいただきましたが、さらに公益性を追求することが求められ、これまでに適正就業、安全就労の意識を高めて、それぞれの作業の出来栄にも留意いただき、すべての会員が従来の「支えられる側」から「支える側」への意識変革をしていただき、信頼されるシルバーを目ざさなければなりません。

シルバー事業は健康で働く意欲のある高齢者が自らの人生を就業を通じて「いきいき」としたものにしていくということが主旨で、事故に遭う、また事故の不安を抱えて就業するということはあってはならないことです。

会員の皆さんに共通して大切なことは「仕事を仲間と分かち合って仲良く就労すること」と「安全の確保は最優先の課題である」ということです。事故に遭うと本人や家族はもちろん、一緒に仕事をしている同僚、センター事務局、仕事を依頼した人など、多くの人達に心理的、身体的に苦痛を与えてしまふこととなります。

会員の皆様が健康で、安全就業していただき無事故であることを願ってご挨拶いたします。



健康寿命を延ばしましょう！

宍粟市健康福祉部
健康増進課長

中野典子

最近、健康の指標として健康寿命が取り上げられるようになりました。健康寿命とは、日常的に介護を必要にしないで、自立した生活ができる生存期間のことで、二〇〇〇年に世界保健機関（WHO）がこの言葉を公表したことから各国の健康度を示す指標として使われるようになってきました。

厚生労働省は、二〇一〇年の日本人の健康寿命の平均は男性七十一・四二歳、女性は七三・六二歳と発表しましたが、皆様はこの年齢をみてどう思われますか。「八五歳だけ元気な助けもなしでびんびんしている」と思われる方もたくさんあると思います。

さて。この健康寿命を延ばすコツはあるのでしょうか？三十年以上保健師として多くの方々のお話を伺うなかで「健康のコツは、自分に合うことを続けること・三日坊主はダメ」に尽きると思っています。

特に最近ではテレビのスイッチを入れると健康に良いと多種多様な食品や薬の情報が溢れています。その中で何を選んで食べるか飲むか悩む方もたくさんいらっしゃいます。自分に合わないものを飲みすぎて体を壊した人もあります。

年齢を重ねるとどこかに支障がでて治療が必要になるのは誰にもあることですが、「即効へ。絶対効へ。」ことはほとんどありません。

主治医を持ち自分にあった治療を続けて、自分の楽しめることを持ち、栄養と運動と休養を考えた生活を根気よく続けることです。



山崎事業所

12月18日(火)
宍粟防災センター



一宮・波賀事業所

12月19日(水)
一宮保健福祉センター



千種事業所

12月12日(水)
つちのこホール

健康講習会開催

各事業トピックス

こんなことをやっています!!

波 賀

山菜の王様「自然薯」の栽培に奮闘。25kgを収穫し、農園近くの「道の駅」に卸しました。



昭和36年に高松宮殿下が御植樹された記念の松（波賀町 上垣邸）の剪定。一層気を引き締め作業をしました。



山 崎

山崎事業所職員の小林英明さんの作品で、今年の干支「巳」を描いたかわいい石ころアートをカウンターに置いています。



千 種

独自事業のシルバー農園で収穫したさつまいもで「さつまいもご飯」を作って、ちくさふれあいフェスタにて販売しました。とても美味しいと大好評でした。



毎年恒例、シルバー農園にて千種子育て支援センターの親子と芋掘りをしました。賑やかに芋掘りを楽しんだ後は、焼き芋をしてみんなでいただきました。



一 宮

毎年、一宮ふるさと祭りに参加しています。1年間の活動写真を展示したり、今年はシルバーの会員さんが育てた野菜や自然薯、さつまいも等を販売しました。



交通安全講習会

交通安全運動の一環として、会員向けの講習会を開催したところ、総勢80名の参加がありました。

開催日／山崎事業所 10月3日(水) 宍粟防災センター 千種事業所 10月10日(水) つちのこホール
一宮・波賀事業所 9月28日(金) センターいちのみや

山崎事業所



千種事業所



一宮・波賀事業所



一宮・波賀事業所



ほのぼの家族紹介

健康が一番!

波賀町 菊元 豊・民子



百姓、大工、そしてシルバー人材センターは、とても楽しく喜びを感じ仕事をしています。

また、休日は大好きな囲碁を打ったり、神戸に住む娘のところに出向き、街を散策しています。

この写真は、十一月に湊川神社へ七五三詣りをし、孫二人（凜子七歳・希一郎三歳）と一緒に写したものです。これも「健康なればこそ」と感謝しています。

絵手紙

一宮事業所 中村 珠子



郷土を愛し人生の第一線を生き抜かれた高齢者の多くの人達が、健康に留意され、はつらつと自らが輝き、地域に貢献されているシルバーの方々 に心からエールを送りたく一筆取りました。

ありがとう。がんばれシルバー。



ボランティア活動の風景



一宮事業所 10月11日(木)
一宮保健福祉センター周辺



千種事業所 10月18日(木)
エーガイヤちくさ周辺



山崎事業所 10月18日(木)
最上山公園周辺



波賀事業所 10月23日(火)
B&G海洋センター周辺

会員の皆様、大変ご苦労さまでした

ホームページリニューアルのお知らせ



宍粟市シルバー人材センターのホームページをリニューアルしました。

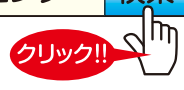
センターの紹介をはじめ、会員のページ・フォトコーナーなど楽しく閲覧できるページを作成しており、定期的に更新します。

また、過去の広報「シルバーしそ」の閲覧も可能です。

センターからのお知らせもチェックしてみましょう。

アドレス入力 <http://silversiso.net/>

文字入力



会員のひろば

一宮事業所

匿名

『シルバーの皆様、こんにちは！』

私がシルバー人材センターにお世話になって二年目を迎えることとなりました。と云ってもまだまだ皆様には比べたら『若葉マーク』です。

今までとは違う環境の中でのお仕事は朝の目ざめの遅い私には大変つらい時もありました。

しかしグループの皆様によさしく指導頂いて、暖かい言葉をかけて頂いてその日一日をととても楽しく過ごし仕事を終える事が出来ました。感謝！感謝！シルバー人材センターの中では若い？私ではありませんが皆様と仲良くお仕事が出来る事を望み、今度はどんな仕事があるかな〜と楽しみに電話を心待ちにしています。

今後ともよろしくお願ひ致します。



波賀事業所
道上 千鶴子

『人との出会いの中で』

波賀の公共施設と診療所の清掃を、シルバー人材センターのお世話でさせて頂いております。利用してくださる方々に気持ち良く使って頂けるようにと、日々気をつけて頑張っています。「きれいにしてもらってありがとう。ご苦労さん。」という言葉を感じた時はとても嬉しい気持ちでいっぱいになります。

私のような者でも、人様の為になっている仕事をさせて頂いています事、嬉しく思っています。普段仕事以外ではなかなか運動は出来ませんので、仕事を兼ねてですけど健康の為には良いかなと思っております。

良いお仕事を紹介して頂きましたシルバー人材センター様に感謝しております。身体が続く限り清掃の仕事させて頂きたいと思っております。趣味という程でもないのですが、コーラス・手話・よさこいなど、人との出会いを大切に、ストレス解消にもなりますので、日々楽しく過ごせたら良いなと、思っております。

これからも色々と、シルバー人材センター様にはお世話になります。どうか宜しくお願ひ致します。



千種事業所
池田 忠義

『私にとってシルバー人材センターとは』

一、会員や事務所の方とコミュニケーションがとれる。

二、自分に出来る仕事をして、さらに人様に喜んでいただけ、生き甲斐まで生まれる。

三、自分にとって、責任感や熱意を失わないよう継続してくれる。


四、心身ともに健康であるよう意識させてくれる。

五、なによりも、郷土で仕事ができる。


人間、この世に生を受けて以来、歳を重ねることが課せられています。会社を定年となり、生命にも、体力にも限りがあるものだと思います。何かをやらなくてはとシルバーに入会させて頂きました。

『シルバー』は、電車の敬老席を作るときに、たまたま余っていたシルバーの布を使って座席を作ったのが始まりとか…。

ともあれ、シルバー人材センターの存在が、過疎化と少子高齢化が進むこの地にとって、前向きなまちづくりの一環となるよう、今後とも頑張るつもりですので、よろしくお願ひ致します。



会員募集



市内にお住まいで満60才以上の健康で働く意欲のある方はいつでも登録し会員になれます。《年会費3,000円》

人づきあい

「思考」に気をつけなさい。それは、いつか「言葉」になるから。
 「言葉」に気をつけなさい。それは、いつか「行動」になるから。
 「行動」に気をつけなさい。それは、いつか「習慣」になるから。
 「習慣」に気をつけなさい。それは、いつか「性格」になるから。
 「性格」に気をつけなさい。それは、いつかあなたの「運命」になるから。

※交通安全講習会資料より



今回でシルバーしろうも第10号になります。
 そこで各事業所の様子を紹介したいと思います。



一宮事業所



山崎事業所

作品募集

自分の作品を載せてみませんか？

今回は夏号です。

絵画、木工、絵手紙、写真、俳句、短歌など募集しています。

●ご連絡お待ちしております。

山崎事業所 ☎63-2029 一宮事業所 ☎72-2225

波賀事業所 ☎75-2120 千種事業所 ☎76-3995



波賀事業所



千種事業所

新年明けましておめでとうございます。
 平成の代も早や四半世紀をむかえます。
 進化をし続ける様々な製品、私達の身近なところの携帯電話は凄まじいスピードで進化しています。
 二十五年前は重くて大きくて、ごく限られた方しか所持しなかったものが、今や一人一台保有にまで普及し、スマートフォンが主流に成りつつあり、今後の新機能開発に関心を寄せます。
 新しい政府の下で平成二十五年が幕開けです。
 国民が暮らしやすい、心豊かになる政治経済へ推移することを期待します。

編集後記

事務局からのお知らせ

配分金の確定申告について

シルバー人材センターからの配分金は、所得税法上では雑所得となり、所得税の対象になります。
 総収入金額から一定の必要経費を、控除した額が所得額となります。

十二月中旬に、平成二十四年度の配分金支払証明書をお送りいたしましたので必ず申告時にご持参下さい。