シルバーしろい

第40号

〈編集・発行〉
公益社団法人白井市シルバー人材センター
広　報　部　会
〒270-1415
千葉県白井市清戸765-2
TEL　047－498－1717
FAX　047－498－2888
http://www.shiroi-sjc.com

明日の栄光目指して訓練中のジョッキーの卵（提供：JRA競馬学校）

目　次

・２０１４　年頭の挨拶　理事長／市長／市議会議長／役職員・・（２～３）
・年男・年女大いに語る・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（３～４）
・講習会風景／職場レポート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（　５　）
・ふるさとまつりアンケート／高齢者の健康づくり・・・・・・・・（　６　）
・センターからお知らせ／新入会員紹介・・・・・・・・・・・・・（　７　）
・講習会レポート／あとがき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（　８　）

会員数492名（平成25年11月30日現在）

2014 年頭にあたって

理事長　伴　隆夫

あけましておめでとうございます。皆様には新しい年を迎えて、恙無くお過ごしのことと思います。

世の中は昨年末より少しずつ上向いていると喧伝されていますが、わが身の周りには少しも恩恵がありません。焦らずに吉報を待っていましょうか。

白井市シルバー人材センターも設立以来15年が過ぎようとしています。現在、会員数約五百名、受託事業収益約二億円。しかし、白井市の60歳以上の高齢者は一万七千人を越え市人口の28％以上を占めています。

さあ、いよいよシルバーの時代が到来です。元気な高齢者は皆さんの周りに沢山おられます。ご一緒に楽しくお仲間を増やしませんか？

【シルバー会員になりませんか？】当センターでは市内在住、60歳以上で、健康で、就業意欲があり、仕事を通じて社会参加を希望する方を募集しています。

【お友達と一緒にシルバーで！】お友達、ご近所のお知り合い、サークル仲間をぜひお誘いください。

【ご近所のお仲間はお元気ですか】高齢者のご家庭が急増しています。植木の剪定、お庭の除草、お部屋の片付け、お買い物等の家事サポートにシルバーは活躍しています。

新年を迎え、会員の皆様、ご家族の皆様共々、明るく元気な毎日を過ごされるよう祈念し、年頭のご挨拶といたします。

新年明けましておめでとうございます

白井市長　伊澤　史夫

皆様におかれましては、爽やかな新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。また、日頃から市政に対しまして、多大なるご理解ご協力を賜りまして厚く御礼申し上げます。

さて、わが国では、世界でも類を見ないスピードで高齢化が進んでおります。白井市においても、高齢化率が20％を超え、5人に1人が高齢者となり、本格的な超高齢社会を迎えようとしています。

こうした中、高齢者の皆様の社会参加が、地域社会を支えるうえで大変重要となっております。貴センターの事業活動は、健康で働く意欲のある高齢者に対して、多様な就業の機会の提供や生きがいづくりなど、活力ある地域社会づくりに大きく貢献されております。

今後とも、会員の皆様には、シルバー人材センターの基本理念である「自主・自立・共働・共助」のもと、活力ある地域社会づくりにご活躍くださいますようお願い申し上げます。

市といたしましては、これからも高齢者の皆様が、市内で楽しく元気で活躍できる環境づくりのため、シルバー人材センターを支援して参りたいと考えております。

結びに白井市シルバー人材センターの益々の発展と、会員の皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして、新年の挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

本年もよろしくお願いいたします

理事長	伴　隆夫
副理事長	伊藤　孝
常務理事 事務局長	安藤　俊和
理事	清水　勝美
理事	渋田　伸弐
理事	榊原　皎太
理事	桝井由里子
理事	伊東　威郎
理事	大島　弘
理事	草刈　茂
理事	森　繁次郎
理事	中山　晶子
理事	高光　薫
理事	奥原　秀明
監事	関　利一
監事	由地信太郎
職員	野村　康子
職員	大郷祐紀雄
職員	齋藤　達朗
職員	小熊緋佐江
職員	古谷　順子
職員	丸山　彰子

新年あけましておめでとうございます

白井市議会議長　秋本　享志

皆さまには、希望に満ちた輝かしい初春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

日頃より市議会の活動に対しては、温かいご理解とご協力を賜り、また、高齢者施策の推進をはじめ市政各般にわたり、深いご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、私は、昨年5月に議長に就任以来今日まで、多くの団体等の総会や行事などに参加させていただき、様々なご意見をいただいたところですが、市民の各団体等に対する期待がいかに大きいかを実感したところでございます。

シルバー人材センターにおかれましては、「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、高齢者の健康で生きがいのある生活の実現と地域福祉の向上にご尽力され、施設や駐輪場の管理、公園清掃、除草作業などの事業や家事援助など幅広い分野で積極的に取り組んでいただいており、高齢者のニーズに応じた就業機会確保にとってなくてはならない存在となっています。

これもひとえに、伴理事長をはじめ役員、会員の皆様のたゆみないご努力と深く敬意を表するしだいです。

シルバー人材センターの皆さまには、多様化する時代の要求に応え、地域社会に貢献できる事業の実施とその体制づくりにさらに積極的に取り組んでいただきますことをご期待申し上げますとともに、今後益々のご発展と会員の皆様のご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

今年は干支　年男　年女大いに語る

今年は36名の会員が年男・年女です。干支を迎えた4名の方より寄稿いただきました。

健康は神様です！

西白井　濱﨑　嘉徳

午年明けまして、御目出度うございます。40号発刊、御目出度うございます。

表題の神様は何にもまして、大事の意味です。

70歳になる直前の22年末に心臓から右太腿経由足先までのバイパス手術を受けました。手術直後の一晩は集中治療室に置かれます。周りは緊急手術の人ばかり。一晩中ウワゴトの人、痛さに魘される人等正に地獄絵図です。二度とこんな所に来たくないと心底思いました。それには、自分で健康に気を配るしかありません。退院後の年明けで、70歳になった途端役所から脳トレ＝ボケ防止の案内がきました。内容は知っていました。その内容たるやまさに老稚園。勿論、健康には心身共の健康がなければ、生きている意味はありません。ボケ防止に何か？と思っていた矢先偶々新聞でカラオケはボケ防止に大変効果があるとの記事をこれだと思いました。下手の横好きで大ファン。好きなことをやってボケ防止になるなんて、正に一石2鳥。但し、カラオケで得意曲ばかり歌ってもあまりボケ防止にならないのではとレパートリを増やす努力をしています。小生は以前からユーチューブでカラオケをやっており、これで練習すれば、自宅でもカラオケが出来ます。これをPカラと称し、ワードのみで作成した「Pカラのホームページ」も立ち上げました。　レパートリを広げた成果は月に一度のカラオケ研修会で発表しています。心身の身の方は、歩きです。一日1万5千歩を目標に歩いています。最近は、Pカラならぬ Kカラです。ネット上の音楽を録音して携帯のSDメモリーに入れ歩きながら、カラオケしています。　カラオケとウォーキングの合体です。これからは、歌謡可能曲千曲を目指してKカラです。

干支に想う

七次台　黒田　節子

昭和17年1月15日、寒さ厳しい満州で生まれました。3歳で帰国しましたが、体が弱く病院に通う日々で、医師からは20歳まで生きられないと言われました。そのため20歳からは神様からのプレゼント、おまけの人生だと思いながら、72歳の今日まで元気に過ごしてまいりました。

今年で6回目の午年を迎えて、

本来は天馬が好きなのですが、無理なので、これからも農耕馬のようにしっかりと大地に足を着けて、ゆっくりと焦らず、自然体で気楽に生きて行きたいと思っています。

会員として

けやき台　富田　英雄

現在、工場内で部品のピッキング作業を行っており、シルバー仲間と気持ち良く就業しております。六回目の年男。シベリアなどを夢想したことは、遥か彼方。

年々寒さが身に染むようになり、せいぜい自身の健康にかまけているようなこの頃です。せめて自分の頭のハエ位は追い払えるようにはしていきたいと思っています。

高齢者の急増に伴い今後は経済的な事由で仕事を求める人がさらに増えると思われます。私にとっても毎月の配分金は大いに助かっております。増加する会員のためにもセンターには、地域・草の根レベルの仕事の発掘をさらに推し進めることを期待しています。高齢者を手助けするネットワークへの参加や家庭菜園と直売所連携で売れ筋産品の提案などは如何でしょうか。

家庭菜園を楽しむ

大山口　所河　忠幸

皆様本年も宜しくお願い致します。今年は6回目の干支です。還暦を迎えて家庭菜園を始めました。18坪ほどの区画を借りて園芸の本を頼りに「有機無農薬栽培」を目標にスタート。結果は本人の意気込みとは反対に簡単では無いことを実感しました。

5年程してトマトにはネギを根元に植えると良いと教わりました。これは、最近言われている「コンパニオンプランツ」による無農薬栽培法です。植物や昆虫には相性の良し悪し、好き嫌いがあり、植物の植え合せによって病虫害が抑止され、植物の生育が助けられるとの説明に「目から鱗」でした。

現在は、畑全体にこれを実践してテントウ虫等数々の益虫が集まる畑で野菜作りを楽しんでいます。今年は、まだ元気なので次の干支を目標に新しいことにも挑戦しようと思っています。

講会あれこれ

「家庭における介護講座」

南山　中山　晶子

10月18日、菊華園介護福祉センターよりセンター長の岡本正子様、介護支援専門員の成島玄洋様を迎え、初めての介護講習会が開催されました。

午前の部

①「ベッドから車椅子・車椅子からベッドへの移動、乗」

②「椅子式トイレへの移動」等の実技が行われ、お昼休みを利用して車椅子に乗車しての操作や介護者の立場で取り扱いを体験。

午後の部

①「オムツ交換の実技」

②「今後の介護の動向及び地域ケア」についてのお話を伺いました。

迫り来る老後、そして介護のときに備えて「まずは第一歩！」

再度の開催を御願いしたい講座でした。

明日は我が身なのですから！

楽しいパソコン講座

大山口　桝井　由里子

シルバー人材センターへの入会は平成22年の4月、入会して程なく声を掛けていただいて以来、パソコン講座の講師として、講習生のみなさんや先生方とご一緒の時間を楽しんでいます。

シルバーの年代になってくると気持ちは老けておらず、好奇心、やる気は満々でも、やっぱり記憶力や運動神経など、諸々の能力は下降線・・・残念なことですが。

一念発起してパソコン講座に挑戦したものの、思うように覚えられない、指が動かない、などで、せっかくの意気込みがしぼんでしまったら、それはほんとうにもったいないことです。

ですから『学ぶことは楽しむこと』をモットーに、講座中は「忘れてもいいですよ～」「一度に出来なくてもいいですよ～」を連発しています。

講習生のみなさんがあきらめない限り、何度でも！手を替え品を替えての繰り返しの教授で、講座の開口一番は、「コマーシャルのように繰り返しますから、どうぞ

ご安心を」です。

私事ですが、私はフラダンスの出来の悪い生徒でして、それにも拘らず、先生が手を抜かずに前で踊ってくださる・・ありがたいことです。だから真剣にもなります。で、フラで実感している繰り返しの練習の成果とありがたさを、私はパソコン講座でお返しできたらと思いながら、やっております。

ご一緒に楽しんでみませんか。

講習会風景

今年度これまでに実施した主な講習会の風景です。

植木剪定（6月・11月）

梨栽培技能（3月～12月）

水廻り補修（7月・1月）

壁紙張替（8月）

職場レポート「梨選果場」

堀込　道祖土　和男

会員の皆々様明けましておめでとうございます。私は、センターに登録して三年目を迎えますが、これまで主に梨の作業に携わってきました。春の摘蕾作業に始まり人工授粉、摘果作業と続き、仕上げは選果場での出荷作業です。

以下は昨年を振り返っての選果場作業レポートです。

夏真っ盛りの7月下旬から9月下旬にかけて「白井中央梨選果場」で、梨の出荷業務に携わった。今年は梅雨明けも早く、梨の生育も良く昨年よりも一週間以上早い出荷となった。

今年は初めて、製函（梨を入れる段ボール箱作り）とパック（梨の箱詰め）も担当し、ほぼ出荷業務全般を経験することが出来た。

梨は白井市の特産品だ。生産者の皆さんが一年間丹精込めて育てた出荷とあって、選果場に運び込む表情が一様に明るく見える。

出荷で一番早いのが幸水。特にお盆前は高値で取引されるとあって、徐々に出荷量も増えて選果場が活気を帯びくる。幸水の次は豊水、あきづき、新高が持ち込まれ、出荷作業は約二カ月続いた。

シルバーからは、総勢44人、一日当たり最大で26人が担当した。皆さん選果場で働くのを楽しみにしていた仲間も多く、お互いに一年ぶりの再会を喜び合った。

選果場は扇風機が回るだけで全身汗だくになる作業だ。それでも全員高齢者だが、機敏に動き回っていた。

私も日頃の運動不足解消と筋力アップが図れるとあって、毎日気持ちのいい汗をかいた。

今回初めて担当した、段ボール作りは印象深かった。

シルバーが受け持つ作業は受動的なものが多い中、梨の入荷量のチェックや作業の流れを見ながら数種類の箱作りをする。他の作業に気を取られ、減った箱を見逃すと、大慌てすることになる。今回は何とか経験豊富な仲間のアドバイスを受け大きなミスもなく乗り切ったが、慣れるまで数年は掛りそうだ。

今年も梨の花が咲く頃から受粉、摘果、出荷までかかわっていければと、思っているが、何より元気でいることが条件だろう。

ふるさとまつりで聞きました

実 施 日　平成25年10月19日（土）・20日（日）
実施場所　ふるさと祭り会場内（白井市役所敷地内）

集計結果は以下の通りです。

年齢

	59歳以下				60歳以上				合　計			
男性	5	人	18.5	%	22	人	81.5	%	27	人	100	%
女性	18		32.7		37		67.3		55		100	

問1　シルバー人材センターは、、健康で働く意欲のある方に仕事を提供し、生活といきがいの充実に役立てていただくための公的団体です。ご存知でしたか？

	知っている				知らない				合　計			
男性	26	人	96.2	%	1	人	3.8	%	27	人	100	%
女性	54		98.2		1		1.8		55		100	

問2　仕事をするには会員登録が必要です。市内にお住いの60歳以上の健康な方ならどなたでも入会できます。入会して充実した余暇を送りませんか？

	入会する				詳しく聞きたい				入会しない				無回答				合　計			
男性	6	人	22.2	%	0	人	0	%	20	人	74.1	%	1	人	3.7	%	27	人	100	%
女性	7		12.7		7		12.7		38		69.1		3		5.5		55		100	

問3　前問で1．入会する　2、詳しく聞きたい　と答えられた方にお尋ねします。入会したらどんな仕事を希望しますか？（重複回答可）

	植木の剪定				除草・草刈				公園の清掃				団地屋外清掃				企業屋内清掃			
男性	2	人	25.0	%	1	人	12.5	%	0	人	—	%	0	人	—	%	0	人	—	%
女性	0		—		2		10.5		0		—		1		5.3		3		15.8	

	駐輪場・駐車場整理				障子・襖張替				企業内・軽作業				梨栽培農家手伝い				梨選果場			
男性	0	人	—	%	0	人	—	%	2	人	25.0	%	2	人	25.0	%	0	人	—	%
女性	0		—		0		—		3		15.8		2		10.5		4		21.1	

	公共施設夜間受付				児童登下校引率				簡単な大工仕事				自転車リサイクル				筆　耕			
男性	0	人	—	%	0	人	—	%	0	人	—	%	0	人	—	%	0	人	—	%
女性	0		—		1		5.3		0		—		0		—		0		—	

	家事援助				縫　製				その他				合　計			
男性	0	人	—	%	0	人	—	%	1	人	12.5	%	8	人	100	%
女性	3		15.8		0		—		0		—		19		100	

問4　当センターは「高齢者就労指導センター」（市所有）の指定管理者として白井市民を対象に高齢者の就労のために各種講習会を開催しています。（受講料原則無料）　下記講習会の内、受講したい講座はありますか？（重複回答可）

	パソコン				草刈機取扱				襖・障子張替				網戸張替				植木剪定				梨栽培			
男性	12	人	34.3	%	2	人	5.7	%	3	人	8.6	%	4	人	11.4	%	4	人	11.4		2	人	5.7	%
女性	20		29.9		0		—		8		11.9		4		6.0		2		3.0		4		6.0	

	自転車整備・点検				水廻り補修				縫　製				介護補助				合　計			
男性	4	人	11.4	%	4	人	11.4	%	0	人	—	%	0	人	—	%	35	人	100	%
女性	2		3.0		2		3.0		14		20.9		11		16.4		67		100	

結　果

２日間開催のアンケート調査は、２日目が雨天で入場者が少なく実質１日のみとなったため、回答は例年の半数となった。調査は、特に女性会員の増強を目的としたことにより、女性の回答者が男性の倍数となった。シルバー人材センターの認知度は年々高まって来ているが、入会しないと答えた人が男女とも70％いたこと入会後の希望職種の回答が低いこと及び講習会の受講傾向を検索、今後のセンター運営の課題としたい。

高年齢者にとっての健康づくり

最近就業中に体調異変を起こして入院される方や退会を余儀なくされる方が多く見うけられます。又、昨年（1月～12月）は7名の会員が疾病で亡くなられました。

センターは、会員が働くことによって、会員自らの健康と生きがい、加えて社会的参加が得られることを目指しています。

若い時と違い加齢に伴い「今の健康な状態を如何にして明日迄、3ヶ月先、1年先、10年先迄維持させるか」が肝心となってきます。健康づくりの留意点を挙げます。

定期健康診断はスタートライン

①成人病等の早期発見と治療。
②自分の身体に関する能力を知る。

家庭における健康ポイント

①適度の休養を取る。
②三度の食事を規則正しく摂る。
「偏食せず・量は控えめに種々なものをバランスよく」
③適度な運動をする。
毎日30分～40分の散歩をする。
心の病気（うつ病・認知症等）にかからない。
①脳の活性化をはかる。
・好きな事（趣味を持つ）をする。
・友達を作り会話をする。

センターからのお知らせ

◆就業先開拓員活動開始

この度、センターでは一人でも多くの会員に就業機会を提供するために新たに田中和八会員（西白井）に専任の就業開拓員を委嘱しました。

団塊世代の方々の入会により増加する会員に対し就業先の開拓は、センターが抱える大きな課題となっております。田中会員には、白井市商工会会員様を中心に発注者へ直接訪問していただき、センターのPRと受注拡大をお願いしております。

会員の皆様でご近所・お知り合いに就業先がありました事務局までご一報ください。

◆平成26年度定時総会のお知らせ

左記にて開催いたします。

会員皆様のご出席をお待ちいたしております。

・日　時　6月14日（土曜日）
・場　所　市文化会館・中ホール
・受　付　午後1時より
・開　始　午後1時30分
・主議題　①平成25年度決算
　②理事・監事の改選

「白井市シルバー人材センター旅行友の会」発足

旅行友の会会長　熊田　勝利

明けましておめでとうございます。皆様お揃いで新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨秋発足しました旅行友の会は、今年からより一層楽しい旅行会を目指してまいります。別掲の通り、シルバー会員に加えて、OBの皆様・ご家族の皆様の旅行会参加を歓迎致します。ご一緒に楽しみましょう。宜しくお願いします。

「旅行友の会」会員募集ご案内

本会は、シルバーセンター現役会員、退会者及び職員を会員とし、旅行会にはご家族様の参加が可能です。昨秋は、会津への一泊バス旅行を開催しました。OBの方及び奥様のご参加もありました。

シルバーセンターから独立した自主運営の親睦会の為、通信及び事務費として、入会金五百円及び年会費五百円（ご家族様の入会金年会費は無料）のご負担をお願いします。

入会をお考えの方へ「友の会趣旨」「会則」等をお送りしますので、会員番号、氏名、連絡先を末尾連絡先までご一報ください。

次回は、春の日帰りバス旅行会を「富士山世界遺産登録記念バス旅行会」として以下に予定しております。

・月日　平成26年4月6日（日）
・会費　七千円

連絡先　伊東　威郎
・清水口2―1―13―403
・電話　（491）2400

新入会員紹介（敬称略）

（平成25年7月～11月）

清藤　敏子（根　・第2地区）
手塚　義輝（清水口・第3地区）
森原　光恵（桜　台・第1地区）
川邉　俊（大　松・第2地区）
浜野　交邦（清水口・第3地区）
坂東　修（けやき台・第3地区）
中野　幸男（根　・第1地区）
伊藤　謙三（大山口・第2地区）
市川　保二（清水口・第3地区）
山田　有司（清水口・第3地区）
長谷川正枝（南　山・第4地区）
石川　功夫（堀　込・第4地区）
田中　芳子（南　山・第4地区）
八木謙二郎（復　・第1地区）
巖　和憲（西白井・第2地区）
巖　孝子（西白井・第2地区）
田中　和八（西白井・第2地区）
竹村　彰（野　口・第3地区）
名古屋照子（清水口・第3地区）
渡邊　和彦（清水口・第3地区）
鈴木　和義（清水口・第3地区）
中井川和枝（清水口・第3地区）
橋本　涼子（南　山・第4地区）
加賀　久子（南　山・第4地区）
坂田喜代子（南　山・第4地区）

よろしくお願いします。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

岩野　勝忠さん　享年70歳
川鍋美枝子さん　享年70歳
川口　良太さん　享年65歳

◆◆◆ 和食 世界無形文化遺産登録 ◆◆◆

「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。当初は会席料理など「日本料理」との提案もあったそうですが、一般に根付いた食文化を強調する「和食」になったそうです。

「和食」とは、日本の伝統文化が背景にある食事、中でも重要なのが「一汁三菜」御飯と汁物、主菜、副菜という食事スタイル、そこで此までの料理講座より「和食」の献立をご紹介いたしましょう。

一汁三菜の献立例

主　菜……秋刀魚の塩麹焼き（塩麹には必須アミノ酸９種類含まれているそうです）
副　菜……ひじきの煮物（大豆、人参、油揚げなど具だくさん）
副　菜……たたき山芋とキュウリのゴマ和え
汁　物……しじみのみそ汁
デザート……ミルクゼリー・カラメルソース

今回は、デザートの「ミルクゼリー・カラメルソース」（４人分）を紹介します

＜材　料＞

（ミルクゼリー）

牛乳	400cc
生クリーム	100cc
ゼラチン	7ｇ
ふやかし水	大さじ３
砂糖	50g

（カラメルソース）

砂糖	50g
水	小さじ１
熱湯	50cc

「ミルクゼリーの作り方」

❶ ゼラチンを指定の水でふやかす
❷ 牛乳、生クリーム、砂糖を小鍋に入れて沸騰させないように温める
❸ ふやかしたゼラチンを残らず②に入れて溶かす
❹ 氷を入れたボールでトロッとなるまで鍋底を冷やす
❺ 器に流しいれ冷蔵庫で固める（最低１時間は冷やしてください）

「カラメルソースの作り方」

❶ 砂糖と水を小鍋に入れ、溶かしてから火にかける
❷ ほどよいカラメル色が付いてきたら火を止め、分量の熱湯を入れる
（※熱湯を入れると跳ねるので気を付けてください）

◎トロリと固まったミルクゼリーにカラメルソースをかけていただきます。

※不足しがちなカルシュームをしっかり採って楽しい日々を過ごせる身体作りを！！

あとがき

明けましておめでとうございます▼昨年を振り返るとアベノミクスの経済効果か景況は、活気を取り戻しつつある▼一方、高齢者の生活、取分けセンターを取り巻く環境は、依然として厳しいものだった▼昨年は又、春先より異常気象の連続で体調管理に大忙しの年で、当センターでは１年間で７名もの会員が他界、いやが上にも健康管理を意識した▼新しい年、午年の会員皆様、ご家族様の平穏無事とセンターの飛躍を祈念。

25年度 今後の講習会予定

講　座　名	月　日	曜日	人員
家事サポート（料理・栄養）	１月21日	火	10
水廻り補修	１月22日	水	12
縫製	３月６日・７日	木・金	16
初級パソコン（エクセル）	３月13日～19日	木～水	12
26年度梨栽培	３月下旬		20

詳細は市広報をご覧ください