



シルバーだより 第21号

かみす

自主・自立・共働・共助

平成24年9月20日発行

社団法人神栖市シルバー人材センター

茨城県神栖市溝口4991番地5

電話 0299-92-7583

URL <http://www.silver-brain.com/ibaraki/kamisu/>

発行・編集／広報部会

茨城県SC連合会 平成24年度「安全・適正就業推進大会」開催

安全スローガン「決まりごと 守るあなたが 守られる」7月6日、茨城県総合福祉会館で本年度の安全・適正推進大会が開催されました。はじめに県SC連合会長、厚生労働省茨城労働局職業安定部長、茨城県商工労働部長の挨拶があり、その後、二法人の安全・適正就業優良SCの(公社)日立市、(社)稲敷市SCが表彰されました。その二法人による安全就業の取り組み事例発表が行なわれました。昼食時には「高齢者の安全対策」のビデオが放映され、午後の部の講演会に進みました。講演は二講師がされましたが内容は分かり易く、奥深い内容でした。本稿では筑波大学大学院 人間総合化学研究所 体育科学専攻準教授 大蔵 倫博先生の講演を紹介します。



— 加齢に伴う心身機能の低下と安全就業 —

- ・身体活動低下防止は・・・1日15分程の運動で14%の低下防止になり、90分では35%の低下防止になる
- ・睡眠については・・・昼間の運動は、安全(睡眠)につながるの出来るだけ身体を動かしてほしい
- ・安全適正就業は・・・60歳以上になるとバランス感覚が低下し転倒が急上昇する。70歳以上では60歳代の10倍になり、そして骨が脆くなるので気を付けてほしい。



いつまでも若々しく(美しく)いるための「元気長寿五原則」!!

- ①減塩に心がけ、食事は楽しみながら上手に食べる事。(適量を多種類摂る)
- ②くよくよ、イライラしない事。(楽天的に人生を楽しみ、ちょっとした事にも感動するのも良い)
- ③身体を良く動かすこと(シルバーでの仕事、スポーツ、ボランティア、趣味等)。一日中、テレビとにらめっこは止めて、誰かの為に汗をかこうという気持ちも必要。
- ④頭脳を使うこと(自分で出来る事は自分です)。時には自分で料理をしたり、手紙を書いたりする事。新聞を深く(記事内容を理解)読むことも勧めたい。また、多くの人とお喋りをするのも良い。
- ⑤毎年、市町村等の行う健康診断を受けること。歳をとれば誰でも病気がちになる。昔から一病息災と言われる様に、病気と上手く付き合うこと。

※どうぞ、皆さん、大蔵先生の言われる事はごもっともな事ばかりです。①～⑤まで、すべて毎日出来る出来なくても、3つくらいは実行し、いつまでも若々しく(美しく)そして、元気でカッコよく歳をとろうではありませんか。

(安全衛生委員会 委員長 竹内 利夫)

会員互助会だより



7月21日(木)に開かれた、幹事会で平成25年度以降の互助会運営アンケート結果・親睦日帰り旅行・グラウンドゴルフ大会についての会議を行いました。その結果、互助会運営アンケートについては全会員中、154名(約26%)の回答があり、その中で存続を希望しないが54%(全会員の約14%)で最も多く、大変厳しい結果となるも、今後、更に検討していく事になりました。

日帰り旅行については福島の花人形とリンゴ狩り、栃木フラワーパーク等の色々なケースについて検討した結果、11月22日(木)にアサヒビール守谷工場と東京遊覧で話題のスカイツリーに搭乗案で現在、検討しています。グラウンドゴルフ大会については11月3日(土)に実施予定で動いていますので今後共に会員の皆様一人一人のご協力とご参加をよろしくお願い致します。

(会員互助会幹事)

会員のひそば

私の趣味

(土合南 森 優)

私は趣味は旅行と温泉で関西方面から東北方面にかけて、色々と旅巡りしています。その中で今回は東北方面と神栖市近郊のベスト3を選びましたので順次報告したいと思います。

①東北方面の温泉ベスト3

第1位 秋田乳頭温泉 第2位 玉川温泉 第3位 那須鹿の湯

②神栖市近郊の温泉ベスト3

第1位 満天の湯(柏) 第2位 大和の湯(成田) 第3位 旭の湯(旭)

まず、今回は神栖市近郊の満天の湯をご紹介します。場所は千葉県柏市の手賀沼「道の駅 しょうなん」のすぐ近くで天然の良質な温泉です。地下1,800mから湧き出す源泉は、温泉成分が非常に濃い、ナトリウム塩化物強塩泉で源泉温度も茨城や千葉では、まずない41.5℃と高温で温泉効果は抜群です。設備も充実していて露天風呂からサウナを始め、湯・癒・食・美・と完璧で手賀沼を一望しながら休憩し、ビール等を飲みながらリフレッシュしてみても・・・その他にも源泉かけ流し足湯や髪切りや満天市場があり、採りたての農産物・特産品売場が併設されており、朝から丸一日をゆっくりと過ごせます。

次回は大和の湯をご紹介します。お楽しみに!!



会員のひそば

私の趣味

(土合南 佐藤 勉)

私がゴルフを始めたのは40歳頃からだと思うので、かれこれ20年ちょっとになります。
それまでは野球をしていたので、ゴルフをバカにしていたところがありました。60歳の定年後、再度本格的にやり出した次第であるが、ゴルフはやればやる程、奥深いスポーツであり、たかがゴルフ、されどゴルフである。
今後はしつこいスライスと格闘しながらなんとか、自分のスタイルを確立して、楽しめたらと思います。



新入会員紹介

新しい仲間です。
皆さんよろしくお願いします。

◆6月～7月入会者

会員番号・氏名・地区名で記載(入会順・敬称略)

2702	坂内 辰雄	波 崎	2703	原納 保	大野原中央
2704	船倉 栄司	土合西	2705	矢沢 ふみ子	波 崎
2706	内野 和子	土合北	2707	田口 聡	神 栖
2708	君野 光雄	土合東	2709	西沢 フミ子	神 栖
2710	木内 伸次	柳 川	2711	小林 昭和	知 手
2712	高品 敬文	日 川	2713	山間 敏幸	大野原中央

以上、男性9名・女性3名、合計12名の入会です。

平成24年度事業運営状況(平成24年8月末現在)

会 員	入会者数	退会者数	現会員数	期 間	男	女	合計	前年比
男 性	34	18	340	就業実人員	241	187	428	97.2%
女 性	13	15	249	就業率	70.9%	75.1%	72.7%	98.5%
合 計	47	33	589					

実績	受注件数	延人員	配分金	材料費	事務費	契約金合計	前年比
当月	269	4,528	12,603,515	1,959,423	1,085,176	15,648,114	83%
累計	1,643	22,734	66,800,360	12,708,827	5,699,426	85,208,613	101%

行事予定

◆グラウンドゴルフ大会開催

日 時●11月3日(土)雨天翌日順延
午前9時30分～

会 場●神栖市グラウンドゴルフ場

参 加 費●1人 2,000円
(昼食・保険・賞品代等)

※詳細については後日、大会のご案内を通知
でお知らせします。

◆会員親睦日帰り旅行

日 時●11月22日(木)

行 先●守谷ビール工場・東京ソラ街散策
予定

※参加費等については決定次第、ご案内の通
知でお知らせします。

◆入会説明会開催予定

日 時●毎月第2・4火曜日
午後1時30分より

場 所●当センター本所・支所

予 定●9/25、10/9、10/23、11/6
11/20、12/4、12/18

事務局からのお知らせ

◆未就業会員の皆様へ

●センターでは引続き、草刈・除草・剪定
作業希望者を募集しておりますので作業を
希望する方、また、その他清掃・受付など
の就業情報もホームページ又は事務所掲
示板にありますのでご覧いただき、何かあ
りましたら事務局までお問い合わせ下さい。

◆ボランティア活動参加者募集

日 時●9月24日(月)雨天翌日順延
午前9時30分～

場 所●国道124号線歩道
(木崎セブンスイレブ～奥野谷トコ)
集合場所は当日、午前9時まで
神栖市武道館駐車場に集合

※雨天時は9/25(火)に順延、中止決定は
当日、午前7時30分に決定します。

問 合 せ ●シルバー事務局へ
本所0299-92-7583
支所0479-48-2777

皆様のご協力、ご参加をお待ちしています。

～編集後記～

シルバーだより第21号の発行に際しましては、会員の皆様方のご協力を賜り厚くお礼申しあげます。ありがとうございました。お陰さまでこの度の広報紙編集作業も順調に進みました。
今後も皆様におかれましてはご自身の趣味や体験談の原稿や俳句・川柳・旅行・写真・絵画・温泉情報等、何でも結構ですので原稿又は情報を身近な広報部会員又は事務局までどしどしお寄せ下さい。

今後とも神栖市シルバー人材センターのさらなる発展の為、会員の皆様の倍旧のご支援・ご協力をお願い申し上げます。