

シルバー

まいづる



第 340 号

令和 5 年 9 月 1 日発行

(公社) 舞鶴市シルバー人材センター

発行責任者 井上 隆一

Tel 0773-64-3233

Fax 0773-64-3244

URL <http://www.silver-brain.com/kyoto/maizuru/>

MAIL maizuru@sjc.ne.jp

会員数 705 名 (男性 455 名 女性 250 名)

夏休み児童クラブ 無事に終了！

待ち遠しかった9月をようやく迎えることができました。

大人にとっては厳しい暑さの夏となりましたが、子どもたちにとっては、楽しい夏であったようです。

今年も、舞鶴市シルバー人材センターは、夏休み児童クラブの運営に携わりました。

この夏は、東西に児童クラブを開設し、合わせて23名の児童を、計33名の会員で預かりました。共働きの親御さんにとって、夏休みはあまりに長く、子どもをひとり家に置いておくのはとても不安です。

夏休み児童クラブでは、毎日時間を決めて、夏休みの宿題に取り組みます。みんなでDVDを観たり、お弁当を食べたり、ホールで体を動かして遊びます。最初は、少しひこちなかつた他校の児童とも、しばらくすると一緒に笑いあって、すっかり打ち解けたようです。子どもたちにとって、夏休みの楽しい記憶になれば幸いです。

少子化が叫ばれて久しいですが、センターの会員が育児支援に携わっていることを誇りに思います。来年も、センターをあげて夏休み児童クラブに取り組みたいと考えていますので、子どもたちの預かりに興味を持たれた方は、センター職員までお伝えください。あなたの参加を心よりお待ちしています。

また、支援員として就業いただいた会員の皆様、有難うございました。暑い中、本当に疲れさまでした。来年も、どうぞよろしくお願ひいたします。



防災訓練で消火器に挑戦！



救急救命について勉強中



レクリエーション協会の方と輪投げ



消防自動車の見学



みんなで歌おう♪



大人気の折り紙や工作



マジックショーに夢中

安全就業「事故ゼロ」を目指そう⑩

待ち遠しかった秋の到来

記録的な暑さとなった8月がようやく終わり、9月を迎えることができました。朝夕の涼しい風が、虫の音を誘います。身体の疲れを早く癒し、実りの秋に備えたいものです。

8月末時点で、転倒2件、熱中症1件、虫刺され1件の事故が報告されています。事故に遭われた会員の皆さんには、心よりお見舞い申しあげます。いずれの事案も重篤な事故ではなかったことに、職員一同安堵しています。

朝夕の涼しさから油断しがちですが、9月も昼間はまだまだ暑いです。夏の疲れも気付かないだけで蓄積されているかもしれません。決して無理することなく、余裕をもって日々の仕事に取り組むことが大切です。

「気配り・目配り・確認で 摘んでしまおう 危険の芽」(安全標語特選 中澤 康さん)

日頃より少し先回りし、今まで以上の確認で、危険の芽を摘んでしまいましょう。

(事務局長 井上)

●みんなで「地域班ボランティア活動」に参加を！●

～来月10月14日(土)は「シルバーの日」～

全国のシルバー人材センターで「シルバーの日」<10月14日(土)>を中心に、ボランティア活動が展開されます。この活動は、日頃行っている就業だけでなく、社会貢献の活動を通してセンターの存在を広く地域の皆さんに知っていただくために実施されているものです。当シルバーでも毎年、多くの会員さんが参加し、最寄りの学校や道路の除草、剪定、ごみ拾いなど、それぞれの地域でボランティア活動を行っています。代表世話人さんから後日連絡がありますので、会員の皆さんの積極的な参加をお願いします。

●立替払いの領収書について●

～宛先は「シルバー人材センター」か無記名で！！～

就業時に、立替材料費（例 お墓への供花代 清掃用具代等）が発生した場合、レシートや領収書を添付または持参していただいておりますが、宛先は、必ず「シルバー人材センター」または、無記名でお願い致します。また、私物と一緒に購入しないようにして下さい。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

●囲碁・麻雀がお好きな方、一緒に楽しみましょう！●

「囲碁が好きな方、麻雀が好きな方がいらっしゃれば、集まって一緒に楽しみたい」という声が会員さんから寄せられました。シルバーの部屋は無料で使用できますし(要予約)、5人以上集まれば、会員互助会の同好会として申請が可能で、認可されましたら活動助成金が交付されます。ぜひ互助会活動も楽しんでみられてはいかがでしょうか？

ご興味がある方は、事務所までお知らせ下さい。(TEL-64-3233)

●すみれの会よりお知らせ●

【マスコットを作る会】・・・動物のマスコットを作ります。

◆日時 9月7日(木)、27日(水) 13:30~15:00

◆場所 シルバー人材センター 交流サロン ◆持ち物 裁縫道具

◆申込は不要です。

【アロマハンドケア】

◆日時 9月14日(木) 9:00~10:00 ◆場所 シルバー人材センター事務所前

◆無料 ※ふれあいショップと同時開催です。お気軽に立ち寄り下さい。



●木版画展●

会員の羽賀田保さんによる木版画が展示されます。コツコツと作り上げてこられた作品をぜひご覧ください。

◆日 時 9月20日(水)～10月11日(水) 土日祝除く 9:00～17:00
◆場 所 交流サロン ◆入場無料

※趣味の作品を展示したい方、楽器演奏等、特技を披露したい方は、ぜひ交流サロンをご利用(無料)ください。(お友達との合同展等も可。事務所まで、お気軽にお問合せください。)

ふれあいショップ

毎週木曜日は、事務所前に新鮮野菜・手作り品が並びます♪旬の野菜・切り花など、人気商品はすぐに売り切れますので、お早目にどうぞ(^▽^) お説明あわせのうえ、ぜひお越しください。

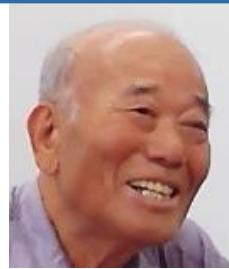
◆日 時 毎週木曜日 8:40～品物が無くなり次第終了

※野菜を販売したいという方も募集しています。希望者は事務所まで連絡してください。

※9月14日(木)は、すみれの会によるアロマハンドケアも開催します。

ぜひお立ち寄りください。

★きらり元気人



岡本幹雄さん

このコーナーでは、きらり元気な会員さんを順次紹介しています。
第69回は、新舞鶴B班の岡本幹雄さんにインタビューしました♪

★シルバーへ入会されたきっかけは?

岡本: 製材所で定年まで勤務し、その後、清掃会社で働いていました。ケガで骨折し、一旦仕事をやめ休養していたのですが、トレーニングやウォーキングを重ねるうちに、やっぱりもう一度働きたい、人の出会いも欲しいと思い、シルバーに入会しました。

★シルバーへ入会されていかがですか?

岡本: お墓掃除や公園清掃の仕事をしていますが、仕事を終えすっきりときれいになった時は、満足感や達成感を感じます。特に、お墓掃除では、清掃前、清掃後の写真を撮るのですが、写真を撮り終えた時は、心がすっとして、頑張ってよかったと充足感に包まれます。また、お客様に喜んでいただけるということも、仕事の原動力の一つになっています。仕事以外にも、互助会の日帰り旅行や新春懇親会、書道同好会など、シルバーでの活動を幅広く楽しんでいます。

★生きがいやご趣味は?

岡本: とにかく、身体を動かすことが好きです。特に、走る事が好きで、若い頃から続けてきたマラソンが生きがいでいます。幼少期から、野山を駆け回ることが好きで、初めて出た3キロマラソンで2位になったことがきっかけで、公式マラソンも含め、各地の様々なレースに参加するようになりました。振り返ってみると、通算、500レースほどに参加してきました。そんなマラソン生活を続け、60歳の時に、還暦記念に家族4人でハワイのホノルルマラソンに参加したことや、79歳の時に、舞鶴赤れんがハーフマラソンで最高齢特別賞を受賞したことは、本当にいい思い出で感慨深いものがあります。残念ながら、今は足首を痛め、走る事ができませんが、又走れる日を目指して、トレーニングを続けています。

★もうすぐ90歳を迎えるとのこと、その若さとお元気の秘訣は?

岡本: 90歳だから・・などと年齢にとらわれていません。健康の秘訣は、やはり身体を動かすことでしょうか。毎朝のラジオ体操、ダンベル、腹筋、背筋、腕立て伏せ等の筋トレは欠かしません。その他は、食生活に気を付け、腹6分目、1週間に1回は休肝日を作る。365日、毎朝神仏に手を合わせるといったところです。また、カラオケ、書道、気功、囲碁、俳句など趣味が多いというのも健康の秘訣かもしれません。やはり、好きな事をするのが一番だと思います。

★今後の抱負を教えてください。

岡本: 一日一日を大切に、体力作りに励み、色々な方とお出会いし元気で楽しく働きたいと思います。 ~岡本さん、本日はありがとうございました。益々のご活躍をお祈りしています~

●会員相談日をご利用下さい●

～就業に関する事、事務局への提案等、皆様の声をお聞かせ下さい～

相談を希望される方は、予め希望時間を事務局までご連絡下さい。(一人30分程度)

◆日 時 9月15日(金)午前の部 10時～11時30分 午後の部 2時～4時

◆申込 9月13日(水)までに、事務局まで連絡して下さい。(TEL64-3233)

安全委員より一言

自分の身体は自分で守ろう！

外の作業では、30分程すると身体が熱くなります。様子を見ながら休憩をはさみ、その間、十分な水分（経口補水液）補給をして、疲労回復には睡眠時間もたっぷり取りましょう。

自分では、若い時から暑さに強いと思っていましたが、年を取ると、昔の様には身体が言う事を聞いてくれません。今の自分をよく見て、無理せず、他人の云う事に耳を傾け、自分の身体は自分で守りましょう。

(安全適正就業対策委員 中矢正俊)

互助会同好会行事のお知らせ

同好会名	行事予定	開催場所
わかばコーラス	9月8日(金)・22(金)13:30～15:00	東棟2階サークル活動室
グラウンド・ゴルフ 初心者大歓迎	9月20日(水)13:00～ ※小雨決行 ※参加希望者は事務所まで(64-3233)	伊佐津川運動公園
実用書道	9月13日(水)10:00～12:00 ※筆ペン、小筆、大筆等各自ご用意下さい。	第2会議室
絵手紙	9月11日(月)10:00～12:00 ※モチーフは各自	第2会議室
卓球サークル	毎週火・木曜日 13:30～15:30 ※用具は各自	東棟3階
ピンポンの会 (初心者の会)	毎週水曜日 13:30～15:30 ※用具は各自	東棟3階

●互助会からお知らせ●

互助会では、以下の行事を計画しています。詳細が決まり次第、シルバーまいづるでお知らせいたします。お楽しみに！！

★ハイキング・・・11月中旬に実施予定

★日帰り旅行・・・11月下旬に実施予定