



# シルバーだより もとみや



□発行日／平成29年1月1日 □発行所／公益社団法人 本宮市シルバー人材センター

□住 所／本宮市本宮字馬場74-1 本宮市福祉会館内 □電 話／0243-84-5226

□E-mail : silver-motomiya@cameo.plala.or.jp □URL : <http://www.silver-motomiya.com/>

和田神社 秋季例大祭 演目 浦安の舞

Canon EOS 5D II EF 24-105mm 1:4L IS USM

1/60sec F5 ISO1600 3 Nov AM 10:24

16号

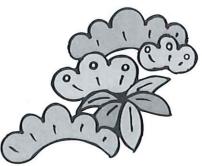
## 年頭のあいさつ

理事長 根本 守

## 新年のあいさつ

本宮市長 高松義行

新年あけましておめでとうございます。



会員の皆様方には、心健やかに新春を迎えられましたこと心よりお慶び申し上げます。



明けましておめでとうございます。会員の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

本宮市シルバー人材センターも設立10周年目の節目を迎え、これまで高齢者の就業機会の提供を通じ、会員が健康で働き、生きがいを得ることや地域社会の活性化に貢献してこられました。根本理事長をはじめ関係各位に対しまして、心より厚く御礼を申し上げます。現在、市では、復興への取り組みを最優先に進め、「みんなが活躍」未来につながります。会員の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、東日本大震災から間もなく6年の月日が経過しようとしています。現在、市では、復興への取り組みを最優先に進め、「みんなが活躍」未来につながります。会員の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

## 年頭あいさつ



本宮市議会議長 渡辺由紀雄

今年は、本宮市シルバー人材センターとして創立して以来10周年の節目を迎えることになりました。この間、会員の皆様方をはじめ役職員が一体となり、公益法人としての公共性・公益性を持つシルバー人材センターの趣旨をご理解により、地域社会の活性化に貢献することができたものと心より感謝申し上げますとともに更なるセンター事業の活性化にご協力賜りますようお願い申し上げます。

シルバー人材センターを取り巻く社会環境は、超高齢化社会が進む中、今日ほど高齢者が健康で、生きがいのある生活の実現と、地域社会の健全なる発展に貢献するセンターの果たすべき役割は極めて重要となっております。

会員の皆様方には、「自主・自立・共働・共助」の基本理念のもと生涯現役社会の実現に向け、自主的な事業への参画と地域社会の「支え手」として活躍をいただき法人運営に努めるとともにセンター事業の活性化を図るため「会員の拡大」と「就業機会の拡大」及び会員の「意識の高揚」と「安全対策」に努めてまいります。

会員の皆様が、心身ともに健康で生きがいのある自立した人生を送られますようご祈念申し上げ、年頭の挨拶といたします。

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。旧年中は、市議会に対する深いご理解と多大なるご協力を賜り、心

より御礼申し上げます。  
貴センターにおかれましても設立10周年を迎えてましたこと、誠におめでとうございます。

これまで健康で働く意欲のある高齢者の就業確保や生きがい創出など、地域社会の活性化に大きく寄与されているだけでなく、会員皆様方の誠実な仕事内容が評価され、着実に事業の成果を上げておられることに、心から敬意と感謝の意を表します。

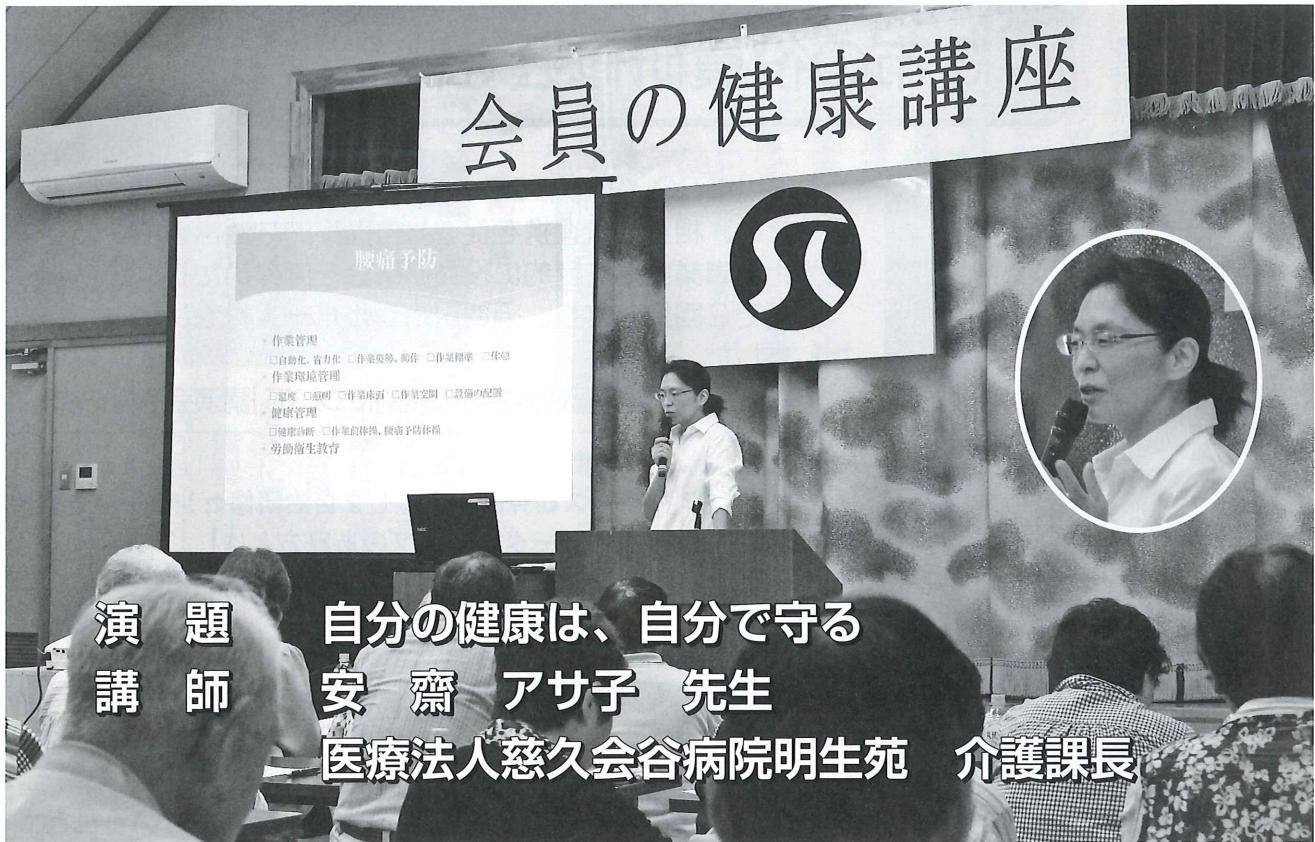
安倍内閣が掲げる1億総活躍社会の実現には、高齢者の誰もがこれまでの豊富な経験を生かして、健康で働き続けながら、社会の担い手として活躍できることが極めて重要であり、本市

においては貴センターが、その場を創出する役割を担っています。

議会といたしましても、高齢者の方々の生きがいづくりと社会への参加を促進し、「共に支えあうやさしいまちづくり」に積極的に取り組んでまいりたいと考えております。

結びに、今後とも市議会に対する皆様のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、貴センターの益々のご発展と会員皆様方のご健勝とご活躍をご祈念申し上げ、新年のごあいさつといったします。

ちづくり」に強い心で取り組んでまいりたいと考えております。本市は、着実に復興に向けて前進しており、平成29年1月1日に市制誕生10周年を迎えました。3月には10周年記念式典も予定されており、皆様すべてが未来に希望の持てる、元気な本宮を取り戻したいと考えております。結びに、公益社団法人本宮市シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆様方にとりまして、今年一年が健康で希望に満ちた年となるよう心よりご祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。



## 【講師先生の講話から】

### ◎腰痛予防体操 では、やってみましょう !!

- \*息を吐きながら、背を伸ばす
- \*反動・はずみはつけない
- \*伸ばす筋肉を意識する
- \*張りを感じるが痛みのない程度まで伸ばす
- \*20秒から30秒伸ばし続ける
- \*筋肉を戻すときはゆっくりとじわじわ戻っていることを意識する
- \*一度のストレッチングで1回から3回ほど伸ばす



### ◎健康寿命とは 貴方は、どっちかな !!

- \*ピンピンコロリ：亡くなる直前まで元気に活動する
- \*ネンネンコロリ：長期の寝たきりになって亡くなる
- \*年をとってもピンピンしている健康寿命の長い人はそんなに多くありません



### ◎長生きするには さあーどう選ぶ !!

- \*良く働く
- \*常に話せる友を多く持つ
- \*薬は極力飲まない
- \*かかりつけの歯医者を持ち常に検診を受ける
- \*健康の意識を常に持つ
- \*生涯学習に力を入れる



### 《まとめ》

身体や心に支障があってもいきいきとした人生と生活を送っている人達がたくさんいます。その人達は、心を元気にし、自分の生活に目を向けた人生を送っています。生活行為は、「できない」から「できるかも」そして「できる」へと変化させ「病気になってしまっても、障害が残っても大丈夫」という安心感を持って生活しましょう。

# 3市の役員研修会を開催



須賀川市SC、田村市SCとの3市による事務事業運営の推進を図るため、相互交流連携を促進し、効率的な運営の発展のため組織強化と事業実施を目的に役員研修会を開催いたしました。

今回で2回目となり、須賀川市シルバー人材センターが担当いたしました。

テーマは、「安全適正就業委員の役割について」講演を行いました。

講師は、鈴木常夫先生、

STマナーズ研究所、ふくしま自治研修センター名誉教授

演題は、【望ましいリーダーシップのあり方とは】

## 【講演の抜粋から】

### ◎リーダーシップとは

組織の目標に到達するために他者に対して及ぼす影響力をリーダーシップという。

### ◎リーダーとは、リーダーの共通点は、

①使命を明確にし、部下に理解させていくこと。

②自分が何をしたいかではなく、自分は、何をしなければならないかを考えていること。

③他人との交流をおそれてないこと。

④自分自身を組織へ奉仕する人として考えていること。

### ◎リーダーに望まれる資質

\*優れた問題意識：気が付く能力の感受性

\*優れた決断力：決める勇気

\*優れた行動力：自分の行動力、他人に行動させる面

\*堅忍不拔の精神：根性、能力を引き出す

### ◎リーダーの役割

\*業務の遂行：計画つくりと実行

\*部下の育成：部下の潜在能力の開発と個性の尊重

\*組織の活性化：組織を生き生きとさせる、部下のやる気を起こさせる



市長へ要望



議長へ要望

八月三十日、本宮市長高松義行様、本宮市議会議長渡辺由紀雄様に「シルバー人材センター」への支援の要請を行ないました。要請の内容は、二十八年六月の閣議決定された「ニッポン一億総活躍プラン」に基づく、就業機会の提供に積極的に取り組むセンターへの財政支援、高年齢就業推進の高齢人材活用。行政刷新会議の「事業仕分け」による国補助金の大幅削減の解消・二十九年度の事業推進のため、補助金、委託費と公共事業の発注の確保を強く要請と当センターの事業推進と今後の課題も含めて執行機関、議決機関にお願いいたしました。

## 「シルバー人材センター」への 支援の要請

## 役員研修



九月十一日、岩手県遠野市SCに役員研修で伺いました。多忙な折、佐々木理事長、菊地常務理事兼事務局長の懇切丁寧なご指導をいただきました。

適正就業を改善実施し、県内では一番を自負。十年間会員の就業率一〇〇%を達成している。

独自事業推進委員会を設置し意見が出ればすぐに実施する等会運営での見習いとの多い研修でした。

十月七日、南相馬市SCに企画研修委員会で伺いました。

執務多忙の折、渡部理事長、大畑常務理事兼事務局長には、懇切丁寧にご指導をいただきました。

「会員の福利厚生等に関する件」を主に概況説明をいただきました。

講習会は、実務研修に多くの会員が参加すること、視察研修は、互助会を中心に年一回で一〇〇人の会員が参加しバス三台で行う、分かりやすく参考になつた研修でした。

## 企画研修委員会

九月十一日、岩手県遠野市SCに役員研修で伺いました。多忙な折、佐々木理事長、菊地常務理事兼事務局長の懇切丁寧なご指導をいただきました。

適正就業を改善実施し、県内では一番を自負。十年間会員の就業率一〇〇%を達成している。

独自事業推進委員会を設置し意見が出ればすぐに実施する等会運営での見習いとの多い研修でした。



## 会員の健康料理講座

常の健康は、食生活が基本です。「自分の健康は自分で守る」をキヤツチ「コピー」に健康のための料理講座を開催いたしました。

講座の内容は、新そばを打ってみましょ。遠藤俊也先生から懇切丁寧にそば打ちを習いました。自分で作り、食して満足感を得た講習会でした。

## 理事会開催状況

### 【第三回 理事会】平成二十九年七月十二日

#### \*議決事項

- 創立十周年記念事業検討委員会設置要綱の策定について
- 創立十周年記念事業検討委員会の委員選任について
- 職群班班長等の職務等について

#### \*報告事項

- 七件

#### \*協議事項

- 二件

### 【第四回 理事会】平成二十九年九月九日

#### \*議決事項

- 理事部会規程の一部改正について
- 作業見積基準額の一部改正について

#### \*報告事項

- 三件

#### \*協議事項

- 二件

### 【第五回 理事会】平成二十九年十一月二十八日

#### \*議決事項

- 平成二十八年度予算補正第一号について
- 会員の入会承認について
- 事務費規程の一部改正について
- 事務局事務分掌規程の一部改正について

#### \*報告事項

- 九件

#### \*協議事項

- 三件

# みんなの広場

蕎麦を食つなんならば湯まで…

危険予知トレーニング(ＫＹＴ)



遠藤洋人



渡邊敏子

私と蕎麦との接点は、前回の東京オリンピックの頃でした。学寮近くに蕎麦屋があり、蕎麦打ちの技法や蕪蕎麦は店主から伝授され、好奇心も手伝い一気にのめり込んだ記憶があります。社会人になり今では趣味として蕎麦を打ちますが、そばに飽き足らず、餡餅やラーメンへと拡大することになりました。蕎麦の魅力ですが、蕎麦の持つ栄養素は他の穀物と比較して最も良質な蛋白質を有し、ビタミンB1・B2に富み、高血圧や動脈硬化の予防改善効果が期待できます。また蕎麦に含まれるルチンやアミノ酸は美肌効果も期待でき、特に麩飴そばは蕎麦の一〇倍のルチンを含んでいます。

所で、蕎麦を食する上で大切なのは、【そば湯】を必ず頂くことをお勧めします。そば湯には蕎麦の持つすべての要素が凝縮しています。蕎麦だけ食う勿れ、蕎麦は(そば湯)迄樂しまなければ勿体ない…のです。滋養強壮・美容促進の為にもアレルギー体质の方には、残念ながら進められませんが…

週日の三市の役員研修会、講師の鈴木常夫先生の講話から、会員の安全就業の大切さをお話いただきました。会の二十七年度事故発生件数は、七件です。傷害事故のうち一件は重大事故で腰椎骨折による入院で、後遺症が残る事故が発生しました。

事故を起こせば家族の方が大変な状況になります。

大きな事故は、小さな事故の積み重ねから発生するとのこと、小さな事故を見逃さない、会員同士のチェックも大切ではないでしょうか。

事故防止には、危険予知トレーニングを常に心がけることが大切であり、危険回避をするためのリスク感性の育成により危機を素早く察知する訓練が大切と講師先生の講話がありました。

皆さん、事故を起こして家族を悲しませないでください。

常にあんぜん・安全就業ですよ!!

## 「みんなの広場」の原稿募集

この頁は、会員の皆さんのが投稿により、日頃思つこと、旅行紀行、俳句、川柳等自由にお使いください。



## 奉仕活動

十月は、地域参加型ボランティア活動・地域環境の美化活動運動を全国シルバーが一斉に「シルバー人材センター普及啓発促進月間」として展開いたしました。

本会もこの事業に参加し、会員五十四名が本宮地区は、本宮市福祉会館周辺で、白沢地区は、白沢老人福祉サンターでごみ拾い、草むしりの奉仕活動を行いました。

秋晴れの天氣に、心地良い汗をながしました。

地区は、本宮市福祉会館周辺で、白沢地区は、白沢老人福祉サンターでごみ拾い、草むしりの奉仕活動を行いました。

地区は、本宮市福祉会館周辺で、白沢地区は、白沢老人福祉サンターでごみ拾い、草むしりの奉仕活動を行いました。

## 会員募集に協力を

会員入会率は、一・八四%と県平均より〇・一ポイント低い加入率です。

草刈りは、常に人員不足のため依頼された就業が大幅に遅れる大変な状況にあります。会員の皆さんとの知り合いで、経験豊富な就業意欲のある方を紹介してください。

### 『入会説明会』

三月一日 水曜日 午前十時  
本宮市福祉会館 会議室  
(センター事務所)

### 新会員加入者名

二十八年七月から二十八年十一月

橋 橋 橋 橋 木 鈴 三 荒 川 保 木 越 木 保 木 陽 光 京 康 市 子 雄 本 宮 第五班

働くよろこび

## シルバー会員に なぜマナーが必要か

会員の皆さんは、現役時代は会社や各団体等で活躍されてきました。

シルバー人材センターに入り、就業で最低限のルールを守っていればよいと思つていませんか。それは間違いです。

常に周りの人人に心配りをし、目に見える形で表すことが大事です。この表現や態度が会員の働く場に欠かせないマナーです。

会員の接客の態度が悪いとシルバー人材センター全体の就業にもかかわります。一人の会員の行動ひとつで、多くの会員の仕事を失うことになりかねません。

言葉使いと態度

には、十分注意が必要になります。

年齢を重ねた、

あなたにふさわしいマナーで周囲の人々に接することは、きっと大きな信頼を得ることになります。



## 会員互助会だより

### 会員親睦会

爽やかな秋晴れの中、十月三十日、二十四名参加で会員互助会主催の親睦会を開催いたしました。

一日目は、高畠ワイナリーにてワインの試飲、シベールファクトリーでラスク作り工場見学、出羽ノ雪酒造の試飲と多くの楽しみと買い物で、頬と財布の紐がゆるんだ皆さんでした。

天候に恵まれ、オーシャンビュウの由良温泉ハ乙女旅館では、日本海に沈む素晴らしい夕日を眺めながら露天風呂につかり、豪華な海鮮料理と楽しい懇親会とゆっくりとした素敵な時間を満喫いたしました。

二日目は、クラゲで有名な加茂水族館、海の守護神・龍神の善宝寺お参り、漬物処見学、芋煮と海鮮のおいしい昼食、美しい紅葉の中、会員の親睦が深まる山形路の一泊旅行でした。

善宝寺山門



ラスク手作り工場



# SnapスナップSnap



ボランティア活動1



ボランティア活動2



女性の会1



女性の会2



周知活動1



周知活動2

列車は走れば良い?こんな事がこの頃はよくありませんか。でも、シルバーの就業は、お客様に喜ばれるよう、きっちと仕事をやりますよ。

過日、「有名なそば處の「新そばまつり」に行くついでに、「S」ばんえつ号」の写真を撮つうと出かけた。写真で有名な場所にカメラマンが十名ほど、三脚に望遠レンズをセットして待つてゐる…来た…ええ…? S-Lじやない、ジーゼルが引いて

いる。あれ~まあ・がっかり。そば会場に行き、新そばを堪能。イベント店のお母さん達の会話「今日のばんえつ号、蒸気機関車が故障したんだって」と話題になつて。そういうえば、客車は、満席、S-Lが引く列車に乗るためにジーザルか。

## 編集後記

\* 広報委員会 \*

委員長	西山秀樹
副委員長	遠藤洋人
委員員	三瓶幹夫
委員員	渡辺哲郎
委員員	平栗好子