

シルバー

きんがわ



イラスト 山本春代会員



公益社団法人

木津川市シルバー人村センター

新年を迎えて

「復活と再生」
新しい事が始まる年



理事長
藤原 滋之

あけましておめでとございます。皆様方におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

健やかに豊かに暮らす
活力ある地域社会づくり



市長
本津川 雄一
谷口 雄一

新春明けましておめでとございます。

公益社団法人木津川市シルバー人材センター会員並びにご家族の皆様方におかれましては、新たな気持ちで新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。平素は市政推進に格別の理解とご協力を賜りまして、厚く

平素は、シルバー人材センター事業につきまして、格別の理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて今年はいよいよ年であり、脱皮する蛇のイメージから復活と再生を意味し、新しいことが始まる年になると言われています。

ご承知のとおり、この数年の会員数は伸び悩んでおり

①企業等の定年延長により若い世代の入会者が少なくなること、またそれにより

②現会員の高齢化が進んでいることが問題となっております。

このような状況では、就業不足はあるものの就業する会員が少ないという事態に直面し、地域に貢献するというセンターの重要な役割

御礼申し上げます。また、高齢者の方々が健康でいきいきと暮らすことができると社会の実現に向け多大なご尽力を賜っておりますこと、重ねて感謝申し上げます。

昨年は自然災害に見舞われた地域も多く、防災意識の向上や災害対策の強化の必要性を強く感じました。今後も皆様とともに、災害に強い地域社会を築いていきたいと考えております。

市といたしましても、昨年3月にも支え合いいきいきと幸せに暮らし続けられる心豊かな健康長寿社会づくりを基本理念とする第10次高齢者福祉計画第9期介護保険事業計画を策定いたしました。この計画に基づきまして、

を十分に果たすことができません。ります。

60歳以上の皆さんどうかシルバーと一緒に働きませんか。仕事で人と関われば、新しい発見や出会いが生まれ楽しいですよ。

今後も引続き事業運営に必要な会員確保に取り組んで参りますので、是非ともご協力をお願い申し上げます。

結びにあたり、関係各位の益々の隆盛と会員の皆様方の健勝を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。



高齢者の皆様が健康に暮らし、豊かな知識と経験を活かして、地域社会でさらに活躍いただけますよう、様々な高齢者施策の取組を進めてまいります。

今後皆様方には、幸せに暮らし続けられる心豊かな健康長寿社会づくりの実現に向けて、協力賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様方の益々の活躍を心待ち申し上げます。

結びにあたりまして、木津川市シルバー人材センターの益々の発展と、会員の皆様方の健勝と多幸を心より祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしく
お願い申しあげます

- 理事長 藤原 滋之
- 副理事長 中岡新次郎
- 専務理事兼事務局長 西野美佐子
- 理事 林 紀男
- 理事 小豆 武男
- 理事 三浦カヨ子
- 理事 窪田 正人
- 理事 牧野 安邦
- 理事 浅井 正満
- 理事 吉田 充
- 理事 和田 弘志
- 理事 山本 昌宏
- 理事 立岡 宣雄
- 理事 西川千恵子
- 監事
- 事務局職員一同



楽しみ



元気



生涯現役！
シルバーは元気！



働く

イキイキ

一緒に働く仲間がいるって楽しいですよ！

シルバー人材センターって？

定年退職者などの高齢者を対象にライフスタイルに合わせた臨時的かつ短期的、またはその他の軽易な業務を提供しています。地域を美しくするお馴染みの仕事のほかにも「こんな事もしていたの？」と驚くような仕事があれば、趣味の集まりや各種講習会、バス旅行などの楽しみもあります。

働くことで健康に！

全国シルバー人材センター事業協会の調べでは、シルバー会員は非会員に比べて、健康リスクが低いことが分かりました。特に運動機能リスクや認知リスクが低い傾向にあり、運動機能リスクは年齢が上がるにつれて非会員との差が拡大し、高い健康水準を維持していることが分かっています。

シルバー人材センターの基本理念

自主

自分たちのものとして

自立

自分たちの力で育てる

共働

一緒になって働く

共助

お互いに助け合う

家で趣味に没頭するのも楽しいですが・・・
お仕事で人と関われば、新しい発見や出会い、笑顔がうまれます！
シルバーの会員になって一緒に働きませんか？

会員さんの声

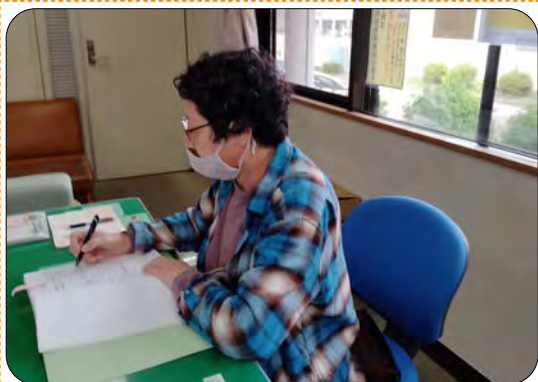


K.Sさん（77歳）



今までの経験が役に立っています！

障子・網戸の張替え作業をしています。もともと大工をしていたので、建具の事は分かっており「調度いい。自分に適している。」と思い始めました。また、黙々と仕事をするのが好きだったのもあります。開け閉めが固い時、建て付けを合わせるのに大工経験が活きます。お役に立っているなと感じます。



M.Oさん（65歳）



働くことで気分も明るくシャキッと

事務補助員をしています。パソコンは教えてもらいながら少しずつできるようになりました。職員さんも優しくフォローして下さり助かっています。他のシルバーの会員さんとも色々な話しができて楽しいです。外に出て仕事をするとも気分も明るくシャキッとするのがいいですね。



M.Uさん（67歳）



市民の方に感謝されるのが嬉しい

除草作業をしています。ずっと事務をしていたのでシルバーでは身体を動かす仕事が希望でした。お陰様で外で食べる弁当が美味しい！！仲間も増えて、畑栽培の事も教えて貰えて、何と言っても身も心も軽くなりました。主に公園や遊歩道で作業をするので、市民の方に感謝されるのが嬉しく励みになります。



M.Sさん（84歳）



毎日いくところがあって有難い

剪定作業をしています。前職で除草・剪定を経験していたのでシルバーに入ってから全く苦になりません。毎日、怪我のないよう、迷惑をかけないよう安全を心がけています。お弁当も朝から自分で作り「さあ今日も行こう！」と毎日行くところがあることが有難いです。会員仲間との会話も楽しいですよ。



働くシルバー



C.Sさん（82歳）



シルバーの仕事が元気の源！

お掃除の仕事をしています。60歳まで事務しかしたことがなかったけれど、何の抵抗も不安もなく働き始めました。身体を動かすことが好きなので、やりがいがあり、トイレをきれいにすることに誇りを持っています。「明日、仕事に行かないと！」と思うと活力がわき、元気の源になっています。



H.Mさん（67歳）



生活リズムが整います

市内の駐輪場を周り、ゴミ拾いや整頓をしています。週に1回の仕事ですが、生活リズムが整っていい感じです。作業中に高校生に「ありがとうございます。」と声をかけられたり、ゴミを拾って持って来てくれた事もありました。嬉しくなり心が温まりました！

入会して働きたい・・・ 会員になるには・・・

入会説明会の予約

まずは
お電話
メールで



入会説明会に参加

(約30分～1時間程度)



入会登録の手続き



会員として登録



本津本所 0774-72-6690

加茂支所 0774-76-2236

山城支所 0774-86-3567

E-mail kizu@sjc.ne.jp





7月 風鈴



2月 ひな祭り



9月 月夜のランプ

切り絵教室



昨年より開催した手芸教室の切り絵が大好評でシリーズ3回目となりました。
会員のお友達（60歳以上の一般市民の方）もご参加いただけます。
会員を通じてお申込み下さい。



ボランティア（社会奉仕）活動 地域をより美しく



＜加茂支所＞

9月30日（月）
JR加茂駅東口周辺の除草
及び清掃を会員28人で実施
しました。



＜木津本所＞

10月10日（木）
木津川市役所周辺の除草を
会員26人で実施しました。



＜山城支所＞

10月16日（水）
やすらぎ苑周辺の除草及び
剪定を会員11人で実施しま
した。



会員紹介コーナー



大内 彰子さんに

ZOOM UP

シルバーでは、
人に恵まれました

60歳で定年退職して、直ぐにシルバー人材センターの入会説明会に参加しました。公共施設の清掃の仕事を紹介され、とりあえず1年と思つて引き受けたのに、もう20年も経過したと思うと自分でもびびります。

仕事のパートナーや職員さんがとてもいい方で、人に恵まれました。74歳で骨折した時も、これが潮時かと思いましたが、沼たて来てね。それまで待つてよ。と言つていただき、今日まで続いています。

清掃の仕事は終わりがなく、自己満足です。自分で納得した仕事ができます。間はいいかなと思いやつていますが、骨折後は主人に送迎をお願いしているので、夫婦が互いにいつまで続けられるかしんどいと思う時もあるけど首や膝のりむりに通いながら身体にムチ打つて、何歳までできるか挑戦です。

色んなサークル活動にも参加しています。ガラスやゼンタン



ゼンタングルとは？
黒い点で直線・曲線を組み合わせる描いたアート

ル、シニアクラブでは沢山の作品を作ってきました。社協のボランティアおもちゃの図書館や地域の福祉委員も長くやつており、行事がいよいよ大変な時もあるけど、ご近所の方々と知り合いになり、お話の輪が広がって凄く楽しいです。

何も用事が無い時は、お友達とイオンでコーヒーを飲んだりアイスを食べたりしてお喋りをするのが楽しみです。とにかく家でじつとしてるのが嫌なのです。

シルバーに入り公共の施設で清掃作業をさせて頂き、黙々と仕事をするのはなく、出入りされる住民の方に「こんにちは！ありがとう。暑いね。などと声をかけてもらい、本当に有難いと思つています。



樹脂粘土作品

講習会のご案内

会員以外の方も参加できます。

健康講座

日時 2月21日(金)
午後2時00分～午後3時00分
定員 30名(定員超過時は抽選)
場所 東部交流会館
講座内容 100歳まで健康に生きる(仮題)
申込 2月14日(金)
までに電話で下記へ
☎72-6690



毛筆宛名書き講習会

日時 1月22日(水)
午後1時30分～
定員 10名(定員超過時は抽選)
場所 シルバー人材センター木津本所
申込 1月15日(水)
までに電話で下記へ
☎72-6690



プレゼントクイズに チャレンジしよう!



正解された方に保冷バック（15名様） タオル（60名様）をプレゼント!

問 題

紙を切り抜いて作る作品は何でしょうか?

- ① 編み物 ② 裁縫 ③ 切り絵

ヒント：P6をみてね!

期 間

1月7日(火)～1月24日(金)

(土日・祝日は休み)

午前9時～午後5時

(プレゼントが無くない次第終了)

答えに○をして、この広報誌を木津の事務所に持ってきて下さい。

除草・剪定予約 受付開始!!

4月1日(火)より

1年間の予約を開始いたします。

除草・剪定作業は大変混み合いますので、
早めのご予約をおすすめします。

また作業をされる会員も随時募集中!



木津川市長要望活動

事務局だより

11月15日、藤原理
市長と中岡副理事長、
西野事務局長が谷口
市長と面談しました。
本格的な高齢社会
を迎え、シルバー人材
センターの果たすべき
役割をご理解いただき、
センター事業の一層の
発展に向け、今後とも
ご支援を賜りますよ
う、お願いして参りま
した。
また、木津川市議会
にも同様のお願いをし
て参りました。

編集後記

明けましておめでとう
ございます。

近頃テレビや新聞で
「フレイル」という言葉
をよく見かけます。

フレイルとは要介護に
なりつつある状態のこと
で、それを防止すること
をフレイル予防と言い、
タンパク質を含んだ食事
と適度な運動、それに人
とのふれあいを持つこと
が効果的だそうなんです。

シルバーの会員へのア
ンケートでも、仕事や報
酬への要望だけでなく、
体を動かすことでの健康
への意識や趣味や旅行で
の集まり、仲間作りを充
実させたいとの意見が多
かったように思います。

シルバーの仕事を通じ
て誰かと知り合い、楽し
いひと時を共有できれば
フレイル予防にもなるの
ではと思っています。

今年もよろしく
お願いします。



広報委員

委員長

副委員長

委員

林 紀男

西川千恵子

牧野安邦

古木俊信

山本春代

公益社団法人木津川市シルバー人材センター
TEL:0774-72-6690 FAX:0774-72-7314

編集・発行

京都府木津川市木津神田2番地1
URL:http://www.0774.or.jp/sjc/