



平成27年1月1日 発行

公益社団法人 牛久市シルバー人材センター

編集・発行 広報委員会

牛久市女化町859-3

電話 029-871-1468

FAX 029-871-0800

e-mail usiku@sjc.ne.jp

会員数 548人 (男449人 女99人)

(平成26年11月30日現在)



年頭の詞

健康で生き生きした生活を送りましょう

理事長 根岸 幹和



2015年の新春を迎え、皆様にはご健勝のことと心からお祝い申し上げます。

会員の皆様、また市民の皆様が健やかで心豊かに生活できる、活力あるコミュニティーを目指し、今年も、ともに歩んでいきたいと思っています。最近、「健康寿命」という言葉をよく耳にしますが、シルバー人材センター会員が、高齢者ではあるが心身ともに健康で、なんの支障もなく日常活動することができる。これこそが組織安定の最大の要因です。このことを十分意識したうえで、のびのびとした、活力のある牛久市シルバー人材センターを構築していきたいと思っています。

シルバー人材センターで就業している会員と一般高齢者との年間総医療費の比較をしてみると35.8万円対41.8万円とシルバー会員の方が6万円も低いというデータも出ているほどです。これはなぜでしょうか、会員になることで、仲間とのコミュニケーションも増え楽しい、しかも収入も得られるということで、一層、生き甲斐が出てくるからです。

今後、日本の健康寿命はさらに延び、平均寿命と

の差がますます縮まっていくと思われます。このこと自体はきわめて、おめでたいことですが、生きている限りは、経済的な問題も無視できません。この点では必ずしも安定しているとはいいきれないでしょう。こうした現実をふまえた時、高齢者だからと云って、ただひっそりと暮らすということではなく、健康を保ちつつ、できるだけ働く機会を作って、自分が培ってきた経験と技術を生かし、何がしかの収入を得ることが好ましいと思います。

ここにこそシルバー人材センターの存在意義もあるわけで、年をとっても一人前の働き手である、というプライドが私たちの心の支えです。ある程度の実績をもつことが自信にもなり、生きがいも膨らむわけです。

新しい年に向け、皆様がさらなる出会いを求め、自分を活かす仕事に挑戦し、大いに活躍することを期待しております。私もまったく同じです。新しい私が新たな物事に挑戦をすることを自らに期待しています。

事務局	監事	監事	顧問	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	常務理事兼事務局長	副理事長	理事長
一	岩	池	鈴	植	清	新	石	福	菅	山	山	南	大	宮	中	根
田	井	木	田	水	関	垣	田	沢	田	下	部	川	本	井	岸	
勝	一	伊	治			一			範	順	昌	勝	盛	文	幹	
同	美	夫	平	裕	郎	勝	幸	豊	純	生	征	弘	男	夫	喜	和

役員一同ご挨拶

家庭でのお困りごとございませんか

シルバー人材センターが家庭でのお手伝いいたします

牛久市シルバー人材センターの会員が知識・技術・経験を生かして地域社会で活躍しています。

家の中でのお手伝い

- 電球・蛍光灯の交換
- パソコン訪問アドバイス
- 掛け時計の電池交換
- 家具などの移動、配置換え
- 障子、フスマ、網戸の張り替え
- 室内清掃
- ……など



牛久市シルバー人材センターでは、「家庭でのお手伝い事業」として植木の剪定、庭の草取り、障子・襖の張り替え、室内・家周りの清掃、家具の移動、庭木の水やりなどを行っています。

「ちょっと手を借りたい…」でお困りの時は、牛久市シルバー人材センターへ。見積もり等、詳しくは下記へお気軽にご相談ください。

☎871-1468

家の外でのお手伝い

- 植木の剪定
- 庭の草取り
- 花・庭木の水やり
- 家の周りの清掃
- 墓の清掃
- ……など



障子・襖、網戸張替講習会を実施



障子・襖、網戸の張替講習会を10月16日、17日に実施しました。

講習会へは「家庭でのお手伝い事業アンケート」で障子・襖、網戸の張替えが出来ると思うと回答された方、9名が参加されました。

作業手順に沿って講師から指導を受けながら、張替え作業を実施しました。



ーシルバー層の生きがいがづくりー 楽しいパソコン教室を開催

シルバー人材センターでは高齢者を対象としたパソコン教室を開催しています。この楽しい教室で、スキルアップし、シルバーライフを充実してください。

- ・ワードの初歩講座
- ・ワードのレベルアップ講座
- ・エクセルの初歩講座
- ・デジタルカメラ画像処理の初歩講座
- ・パソコン質問講座
- ・パソコン訪問アドバイス

申し込み・お問い合わせ

牛久市シルバー人材センター
☎871-1468

家具の調達はリサイクル工房で…

牛久市シルバー人材センターでは牛久市クリーンセンター内でリサイクル工房を運営しています。リサイクル工房では、お買い得な家具等を取りそろえ展示販売をしています。

リサイクル工房 牛久市奥原3550-2
お問い合わせ ☎871-1468



優雅に美しく輝き楽しませてくれる「宝飾品」も長い間放置しますと酸化して輝きを失ってしまうものもあります。しかし、磨く事により輝きが蘇り心も弾みます。又、新たな輝きを求めて行く喜びもある事でしょう。

一つは、数年前に福祉のお役に立てればと思い「介護する人」「される人」の双方の気持ちを知ろうと、牛久市社協主催の「一家にひとり地域ヘルパー養成研修」を受講しました。その後、ボランティア活動で微力ながらもデイサービス（高齢者）でお手伝いをさせて頂いております。一家を支えてきた人生には輝いていた幾つもの「宝」が蓄積されています。高齢や病で不自由な体になっても快活に過ごされている方が大勢いらっしゃるのには私自身も元気付けられています。しかし中にはそれを忘れてしまう方もいらっしゃいます。

人それぞれが持っている「宝」を思い浮かべて貰う為に、お話や読物等の提供を用意しても私の力では難しい事が沢山あります。故郷・家族・趣味等々一つでも思い出して貰えば嬉しい。それでも思い出

せない時は、もう少し頑張れと繰り返し時間をかけ、思い出が蘇った時には口元が緩み笑顔と目の輝きの美しさが心に響いてきます。少しでも声が出れば、真似が出来れば、または側にいるだけでもいい。それで気持ちが伝われば私も喜びを感じます。

私はボランティアに携わる時間は極僅かですが、職業としている方、ご家族の方のご心労は計り知れないものがあると存じます。「介護する人」「される人」のどちらになるか分かりませんが、この体験を自分に置き換えて考え学ぶ機会を頂いております。

もう一つは、シルバー会員になっての事です。こちらの皆様は「新しい事を学ぶ意気込み」に尊敬し一緒に勉強させて頂いております。年賀状の印刷が出来ようになった、ネットで世の中が広く見える等の言葉には私も喜びを得ています。

これには、利用者の皆様、介護関係者、シルバー人材センター関係者や家族に支えられているからです。皆様に感謝申し上げます。

又、健康でいられる事の有難さを感じております。一人でもいい、少しでもいい、喜びがあればいい、新春の輝きのように…。



フォト歳時記

凍てつく朝

会員No.865

三河 邦和

富士山、海拔3,776メートル。誰もが憧れる世界に誇れる山。容姿端麗、眺めて良し、登って良し、魅力満載の美しい山。昨今、富士山は世界文化遺産に登録されたことにより、人気沸騰、大勢の観光客が押し寄せています。

景観は、富士山の南側と北側でちがった姿を見ることが出来ます。この写真は北側の山中湖。なだらかな稜線のやさしい感じの富士山が見られます。湖面は海拔982メートル、白鳥も見上げる富士山は、この湖面を海拔0メートルとすると、2,794メートルの高さの山を見ているのです。南側はどうでしょう、急峻で聳える富士山という感じを強く受けます。それは、駿河湾の海拔0メートルに近い所から、3,776mの高さを見上げるからです。新幹線に乗って旅行される時、この急峻な富士山を見ることが出来ますよ。それは、新富士駅付近を通過する時です。ぜひ、見て頂きたいと思います。

富士山の撮影は、太陽の光との戦いです。特に、早朝は素晴らしい光の輝きを作り出してくれます。2月の早朝日の出の時刻、気温マイナス16℃、寒くて、口も利けない状態での撮影でした。その寒さに負けない白鳥たちの元気な姿に勇気づけられました。





牛久市シルバー人材センター

会員になって一緒に働いてみませんか。

作業分野

除草・草刈
屋内清掃作業
屋外清掃作業
調理作業
(皿洗い・配膳)等

事務所・工場内作業
農作業手伝い
荷造り・運搬・包装・梱包
チラシ・ピラ配り等

外交分野

販売員・店番
配達・集金
電気・ガスの検針等

サービス分野

家事サービス
(掃除・洗濯・
困り事お手伝い等)
福祉サービス
(身の回りの世話・
話相手等)



技術を要する分野

植木の剪定
家庭教師
襖・障子・網戸の張替え
毛筆・筆耕
大工仕事
自動車運転
刃物研ぎ
パソコン指導等

管理分野

建物管理
(ビル・アパート・マンション)
施設管理
駐車・駐輪場管理等

事務分野

一般事務
経理事務
調査・集計事務
パソコン入力操作指導等



詳しくは下記へお気軽にご相談ください お待ちしています

公益社団法人

牛久市シルバー人材センター事務局

〒300-1214 牛久市女化町859-3 牛久市総合福祉センター内

TEL. 871-1468 FAX. 871-0800



賛助会員紹介

ご支援ありがとうございます。



USHIKU スポーツクラブ牛久
牛久市南2-34-13
電話 872-6460



社会医療法人 つくばセントラル病院
牛久市柏田町1589-3
電話 872-1771



(有)長浦自動車工業
牛久市さくら台1-77-4
電話 872-2921