

シルバー事業の理念

「自主・自立、共働・共助」

- 1・ともに働き、ともに助け合っていくことを目指す
- 2・地域社会に活力を生み出し、ひいては地域活性化につなげていく
- 3・豊かで積極的な高齢期の生活と社会参加によるいきがいの充実を図る

# 広報



第36号

公益社団法人行田市シルバー人材センター 行田

新たな年を迎えて



理事長 篠原正直

あけましておめでとうござ  
います  
昨年、当センターの事業  
運営に対する会員の皆様のご  
支援、ご協力により大過なく  
一年を納めることができました  
。特に安全就業につきまし  
ては、全国シルバー人材セン  
ター事業協会から、関東プロツ

クで唯一「令和5年度の優良  
シルバー人材センター」とし  
て表彰されました。これは偏  
に会員の皆様の安全就業に対  
する意識の高さがこの結果に  
なったものです。心より感謝  
申し上げます。

本年も「安全就業」を最優  
先に捉え、健康に留意し、就  
業に、ボランティアに、サー  
クル活動にと、ご活躍される  
ことを祈念し、新年の挨拶と  
させていただきます。

健康寿命を伸ばそう

フレイル予防教室

会員の皆さんを対象に「フ  
レイル予防教室を開催します  
。フレイルは、加齢とともに  
心身の活力(筋力や認知機能)  
が低下したことを言います。

このフレイル状態に早い段階  
で気づき、日々の生活を見直  
すことでフレイルを予防した  
り改善することができます。

この予防教室は5回コース  
です(1回のみ参加も可)。

①2月14日(水)

☆栄養プログラム

色んな食品を食べよう。

☆運動プログラム

脳トレストップ・しりとり

新年懇親会のご案内

親睦会主催の新年懇親会を下記要  
領で開催します。

会員の皆様が一堂に会して交流し、  
親睦を図るよい機会です。カラオケ  
や豪華景品の抽選会もあります。お  
楽しみに。是非、参加を。

記

日時 令和6年2月5日(月)  
正午開会

会場 ホテルガーデンパレス  
熊谷市佐谷田3248

会費 6,000円

申し込みは1月26日までに事務  
局へ。

当日は送迎バスをご利用ください。  
バスの集合場所と出発時間

秩父線行田市駅	11時00分
行田市バスターミナル	11時10分
JR行田駅東口	11時20分

☆体力測定

②2月21日(水)

☆栄養プログラム

栄養の話し・体の不調や病

気に負けない食事。

☆運動プログラム

じゃんけんネーム・曜日ス

テップ。

☆社会プログラム

笑いのレッスン。

③2月28日(水)

☆栄養プログラム

栄養の話し・頭と体をしっ

かり働かせる食事。

☆運動プログラム

自己紹介トレーニング・マ

リオネット(あやつり人形)。

☆社会プログラム

転ばぬ先のまめ知識。

☆栄養プログラム

④3月6日(水)

☆運動プログラム

ボールキャッチ・ボッチャ

風ゲーム

☆社会プログラム

元氣のおすそわけ。

⑤3月13日(水)

☆栄養プログラム

栄養状態をチェックしよう。

☆運動プログラム

ステップタッチ。

☆体力測定

会場はシルバー人材センター

講習室。10時〜12時。

動きやすい服装で、筆記用

具と飲み物を持参のこと。

申し込みはセンター事務局

(556・5221)へ。



### 秋の房総を訪ねてバスの旅

#### 紅葉の古刹・檀特山小松寺へ

秋の房総を訪ねる親睦会のバス旅行が11月21日、20人が参加して行われました。早朝に行田を発つて東北自動車道を順調に走っていたバスも、首都高に入ると渋滞。東京アクアラインを通って南房総の道の駅「鄙の里」に立ち寄り、みかん

農園へ。ハサミを手にミカンを狩りを楽しんで「東国花の百花寺」に登録されている古刹・檀特山小松寺へ。朱塗りの山門を入ると正面に樹木に囲まれた本堂。イチヨウは葉を落としていたが、カエデやモミジの紅葉は見ごろ。黄色い絨毯を踏みながら、境内を散策。昼食は漁師料理「たてやま」で海の幸を。

帰路は、はちみつ工房に立ち寄って、遠心分離機を使ったハチミツの採取やミード工場の見学。ハチミツの試食とハチミツで造った酒のミードの試飲。アクアラインに入ると事故なのか、車の渋滞。東京湾に浮かぶパーキングエリア「海ほたる」にいたのは日没後。5階の展望台に

上ると東京湾の夜景。京浜地域、東京都心部、京葉地域、更には房総半島まで360度のパノラマ。ライトを点滅しながら羽田空港へ着陸する飛行機の機影も。車の渋滞から思わぬ贈り物ももらいました。

### センターの歴史を綴る「広報紙」

広報紙は会員の様々な活動の情報を共有し、会員相互のコミュニケーションと連帯意識を高めることを目的に、親睦会の事業として

平成27年1月に創刊しました。以来、会員手作りの情報紙として、年4回（4月、7月、10月、1月）発行し、今年で10年を迎えました。内容は、事務局や親睦会からのお知らせ、連絡事項、各委員会（事業推進検討委員会、安全適正就業推進委員会など）からのお知らせや注意事項、親睦会の事業計画、会員からの意見や提案、サークル活動の報告、会員の制作した作品の発表の場として俳句や写真を掲載。さらには、会員の皆さ

### 編集委員を募っています

10年を機に、更に紙面を充実し、継続していくために新たに編集委員を募ります。興味のある方はぜひ応募ください。事務局まで。

### 会員サロン

#### 憩いの広場

毎週第3金曜日の午後1時30分から、センター講習室で会員の「憩いの広場」を開催しています。大画面のテレビでドラマを見るのもよし、おしゃべりをするのもよし、お茶やコーヒーを飲みながら楽しい時間を一緒にすごしませんか。

「会員サロン」は、会員が自由に交流し、親睦を深めることを目的に開設しています。利用日は毎週金曜日の午後2時から5時です。自由にご利用ください。

サロン運営委員

### 令和6年ウォーキングクラブ活動計画

- 3月 9日(車)熊谷スポーツ文化センター周辺
  - 23日(JR)大宮公園～芝川～見沼合併公園
  - 4月 13日(秩鉄)熊谷桜堤～野鳥の森散策
  - 27日(車)高坂平和館～市民の森～物見山公園(ツツジ)～岩殿観音
  - 5月 11日(車)葛和田～(赤岩渡船)～光恩寺～荻野吟子記念館
  - 25日(秩鉄)秩父神社～野上蓬萊島公園
  - 6月 8日ボランティア活動のため休会
  - 22日(車)皆野・美の山公園山頂散策
  - 7月 13日さきたま緑道～石田堤公園往復
  - 27日(JR)南浦和～六辻水辺・花の緑道～別所沼公園(メタセコイア)
  - 9月 14日(車)荒川パノラマ公園～榎戸堤
  - 28日(秩鉄)寄居・鉢形城址～歴史博物館
  - 10月 12日(車)八丁湖～ポンポン山～吉見観音
  - 26日(車)茂林寺～野鳥の森～蛇沼湿地
  - 11月 9日蓮の里南口集合(納会)
  - 23日(JR)行田駅～新座・野火止用水遊歩道～平林寺(紅葉)
- 注(車)=古墳公園に8時50分集合 (JR)=JR行田駅9時集合 (秩鉄)=秩父鉄道行田市駅発8時29分、持田駅発8時31分  
8月・12月・1月・2月は休会です