

シルバー事業の理念

「自主・自立・共働・共助」

1. 共に働き共に助け合って
いくことを目指します
2. 地域社会に活力生み出し、
ひいては地域活性化に
つなげていきます
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ります



第43号

公益社団法人行田市シルバー人材センター 行田市旭町13-24 Tel 048(556)5221



八方池（「山と温泉を楽しむ会」提供）

貴方のシルバー人材センターに入られた目的は何ですか。「経済的な理由から就業を求めて」「新しい友達作りをしたいから」「ボランティア活動を通して社会貢献をしたいから」「趣味を広げたくサークル活動をしたいから」等々。シルバー人材センターの素



副理事長 坂田 晃

「フレイル予防教室への参加を」

晴らしいところは、これら全てを本人の意思と実行力により叶えることができることです。ところで、定年が60歳であった時代と比べ、何年かの入会動機の比重が変わってきたようです。経済的理由から就業だけを目的として入会される方が多くなってきました。それはそれで宜しいかと思いますが、是非、いろいろな活動にも参加されることをお勧めいたします。

ところで、仕事をしていくうえに限ったことではありませんが、何をを行うにも、まずは心身の健康が必要要件であります。そこで、皆さんにお勧めするのが、フレイル予防教室への参加です。自分の健康状態を確認でき、健康寿命を少しでも長く保つていく方法を習得できるのが、フレイル予防教室です。これからも健康で生き生きとした人生を過ごしていくためにも、この教室への参加を検討してみたいかがでしょうか。

カチッとプロジェクトに参加！

当センターは埼玉県警察主催のプロジェクトに参加。自転

ホーム・ページ (HP)「センターからのお知らせ」欄より

(ホーム・ページの二次元コード、URL からご覧ください)

- 9.25 会員の皆様からの声「卓球同好会(SC 日曜ワフ)の活動とお願い」
- 9.10 「月刊シルバー人材センター」ご紹介(毎月掲載)
- 9.1 会員の皆様からの声「北アルプスへの想い」
- 8.16 会員向けのスマホ教室(第6回)のご案内
- 8.15 会員の皆様からの声「カチ友交友会-カチのすすめ」
- 8.6 会員の皆様からの声「スリ教室をやっています」
- 7.18「理事長就任二年目にあたり」
- 7.11 会員の皆様からの声「ウォーキング 同好会」活動報告
- 7.8 「シルバー(人材センター)の宣伝」をお願いします。
- 7.8 「HP の運営が 1 年」、広報誌の編集発行が 1 年
- 7.8 会員の皆様からの声「湯の丸山& 鹿沢温泉雲井の湯」
- 6.30 専門委員会から会員の皆様へ「長期就業是正検討委員会」
- 6.6 芝刈り班ができました。
- 6.2 会員の皆様からの声「フレイル予防教室」活動報告
- 5.9 会員の皆様からの声「サイクリング ズーム」について
- 4.30 会員の皆様からの声「ハンドメイド ズーム」活動報告
- 4.28 会員の皆様からの声「ざわつく金曜日朝、シルバー農園」

ボランティア活動

10月4日(土)水城公園の清掃を実施。48名の参加で、東西に別れゴミ拾い開始。活動し易い気温の中、皆さんは会



車ヘルメット着用し、転倒しても外れないよう、あご下部分のロックを「カチッと」。ヘルメット着用者の事故死亡者は0人。(詳細はHPを参照)

話を弾ませながらの作業でした。
(惜しくも吸殻や空缶等少し有り)



「各種イベントに参加予定」

10月19日(日)行田古墳フェスティバルにハンドメイドショップむつみが出店。小物などを展示販売。於、さきたまテラス周辺。

11月9日(日)忍城時代まつりにシルバー農園とハンドメイドショップむつみが出店。センターのPRも。於、忍城バスターミナル駐車場。

URL: <https://gyodasc.or.jp> (ホーム・ページ)

注)記事の中でホーム・ページをHPで表しています。

「健康麻雀」と フレイル予防

会員サロンで月2回開催している「健康麻雀」はフレイル(心身の衰え)予防に効果的です。フレイル予防の三本柱(栄養・体力・社会参加)の内の社会参加となります。脳の活性化や心の健康のために、積極的に社会と関わる必要があります。ここでは健康麻雀について述べます。

健康麻雀は賭けない、飲まない、吸わない健康的なゲームといわれています。

次の効能があるそうです。
①記憶力、集中力、判断力などを活性化。認知症予防に効果。
②複数人でプレイするのでゲームを通して意見を交わし



鬼滅の刃(田んぼアート) (N)

たり、勝ち負けを受け入れることで社会性やコミュニケーション能力が高まる。③ストレスを軽減。ゲームを通じて笑いや会話を楽しむことで精神的にリフレッシュ。適度な緊張感や達成感はストレス解消に繋がる。④牌(パイ)を並べたり捨てたりすることで手指の運動機能の低下を防ぎます。



初めて麻雀をやったという会員も楽しそうでした。

「熱中症予防出前講座」 一般成人向け、幼児向け

行田市からの委託事業として今年度の6月から実施し、一般成人向けは各地の自治会館などで、幼児向けは幼稚園、保育園などで行いました。

「熱中症はどんな環境で起きやすいか」とか「熱中症を予防するための方法」などについてプロジェクターを用いて紙芝居形式で、フレイル予防教室班が担当しました。

又、出前講座に次を加え好評でした。①一般成人向けはフレイル予防教室、②幼児向けはゲーム折り紙コマ回しやお手玉入れ)



「ここに人あり」第2回

今回は前回同様、新年懇親会で盛上げに貢献された皆さんを紹介します。

(インタビューの詳細はHPをご覧ください。)

①栗原 進 会員



セターでの現在のお仕事は
施設の庭の管理(芝生等)

会社の宴会で歌って以来カラオケ一筋。懇親会では曲名の番号調べを担当。無理難題のリクエストに対応して会場を盛上げ。外部カラオケ大会へ多数参加とのこと。

②福原 勲 会員



セターでの現在のお仕事は
お休み中(サクルは参加)

仕事で現場撮影の機会あり。退職後も教室に通い写真技術向上。懇親会では会場で楽しむ会員の皆さんを撮影し、素敵な表情を多数。カラオケの趣味もあるとのこと。

就業現場の 安全巡回便り

①子育て支援センターの草刈り作業(4人で休憩中のこと)を巡回。刈払機等は整理されていた。作業服等については問題なし。熱中症には十分注意をとお話した。

②個人宅の芝刈り作業(1人で作業中に巡回。虫対策に腕抜き及び足元にもカバーをしており服装等については問

題なし。脱水症にならないように小まめに水分を取っていました。

「こんなところに行田市の 歴史・文化あり」第3回

「歴史・文化サークル」より
今回ご紹介するのは「中条堤」です。

中条堤は行田市北河原他に残存する、江戸時代から明治時代にかけて治水システムの要として機能した堤防です。

中条堤の下流、行田市酒巻と利根川の対岸千代田町に人為的に狭窄部を設け、増水時の利根川、福川の氾濫水をこの堤により上流の熊谷市と深谷市の一部を含む地域に意図的に氾濫させ、結果的に下流の洪水を軽減し、忍藩領、最下流の江戸を水害から守りました。



(HP参照)

「HPの運営」、「広報誌の編集」に参画する方を募集(事務局へTel)♥特に女性の方のおチカラをお貸しください。

