

趣味は健康づくり・ 生きがいづくり!!



佐藤 久雄さん

先日百五才で他界された聖路加国際メディカルセンター理事長で名誉院長の日野原重明先生が以前から言われておりました、健康で長く生きるには、身体をよく動かし、声を出し歌を唄うと効果があります。

と常々言っておられました。それと、いくつになっても挑戦することです。とも言うておられました。認知症の予防にも大きく効果があります。とのことでした。「きょうよう」、「きょういく」、も大切です。つまり「今日用事がある事」、「今日行くところがある事」だそうです。

私も趣味は民謡を唄うことは二十一才から現在七十六才ですが続けております。七十才からは水墨画とオカリナにも挑戦しております。高齢になつてからの習いものは上達は進みませんが、脳を使い、手先を使ったり、また仲間との談笑など、趣味は健康づくり、生きがいづくりに役立っております。

シルバー人材センターに 入会して今思うこと

羽入 貞子さん

毎日過ごす時間の中で有意義な過ごし方は何かを考えていた時、偶然にも友人からの助言があり入会を決めました。

入会して一月も過ぎないころ、介護施設の仕事を紹介され現在に至っています。

最初は午前中の施設内の清掃でしたが現在は午後からの仕事になり、おやつやゲームなどの準備をしながらの見守り等の作業となっています。入居されている方一人一人の体調・様子も日々違うため仕事前の大事な確認となっています。

自分自身も辿る道かと思いがらでできるだけ会話をする・声を出させる・笑顔を引き出すことを

心掛けて仕事を進めています。

私の場合、以前に訪問介護の仕事をして

いた経験もあり、少しでも役に立てるようにと自分に言い聞かせ働く活力としています。

今は生活のリズムも

取りやすくなり家にいる時よりも視野・考え

方が広くなったように思います。施設の方にも温かく受け入れていただき楽しく仕事をさせてもらっています。シルバーに入会しなかったらこの充実感はなかったと思います。このような機会をいただきありがとうございます。



シルバーに入会して

猪俣 静子さん

私は、一〇年前に一度シルバーに入会をして小学校の用務員として二年ほど働かせていただきました。毎日孫たちと一緒にいましたし、どの子供達もかわいく、一緒にご飯を給食室で食べ、掃除も一緒に楽しいことがいっぱいでした。先生方もやさしく接していただき、皆に元気をたくさんもらい、楽しく仕事をさせていただきました。

今は役場の出張所で掃除をさせていただいております。若い職員さん達との会話やお客さんとの会話をすることでいろんなことが勉強になっております。仕事は毎日楽しいです。

仕事があることで毎日元気で過ごせているような気がします。これからも元気で仕事ができるように健康に気を付けてガンバルつもりです。これからもよろしくお願いします。



会員の皆さん！友人や知人に一声かけて加入を呼びかけましょう！



シルバー人材センターは高齢者の皆様に、「**臨時的かつ短期的な仕事**」を提供しています。会員は仕事の内容に応じて、自分のペースに合わせて希望により就業していただいております。シルバー人材センターで、社会参加を通じて健康で生きがいのある生活を実現しませんか。六十歳以上の皆さんのご入会をお待ちしております。

○発注者と会員の間には雇用関係は生じません。
 ○就業中の事故に備えて傷害保険や賠償責任保険に加入しています。
 ○労働者派遣事業もやっております。

事業所・ご家庭のニーズにおこたえします！

※高所、危険、有害な仕事等お受けできない場合があります。

工場内軽作業・事務補助・店舗内作業	1時間	880円～
家事援助 (窓ふき・庭掃除・花の水やり・墓掃除・家具等の移動等)	1時間	880円～
農作業	1時間	902円～
除雪	1時間	1,540円～
大工仕事	1時間	1,320円～
会場の設営・撤収	1時間	858円～
剪定	1時間	1,210円～
雪囲い・雪囲い撤去	1時間	1,100円～
機械草刈	1時間	1,430円～
草むしり(人力)	1時間	935円～
障子張替		1,150円～
襖張替		3,200円～
賞状書き(全文)		2,750円～
宛名書き		110円～

空き家管理サポート
 (目視点検20項目)
 建物・家屋内外
 郵便受け内等確認
 1回 2,000円

※単価は平成30年4月からの適用になります。
 ※単価は事務手数料及び消費税込みの料金で目安となっております。
 ※詳しくはセンターにお問い合わせください。

あとがき

新年明けましておめでとうございます。
 会員の皆様におかれましては輝かしい新春をお迎えるのことに慶び申し上げます。
 高齢社会の中、生き生きと健康に社会貢献できる活動をしてまいります。
 ここに会報五十六号をお届けします。
 今後さらなる内容の充実に努めてまいります。
 皆様のご感想やご意見をどうぞお寄せくださいますようお願いいたします。



- | | | |
|-------|-------|-------|
| 委 員 | 副委員長 | 広報委員長 |
| 小林登美子 | 蓮沼 清明 | 江花 章 |
| 五十嵐守利 | 菊地 廣明 | |