



香住地域 安井 忠道
 80才を超えた人は高齢者ではなく「幸齢者」—「なんとかなるさ」は幸齢者の魔法の言葉、80才を過ぎた幸齢者には、体が動かない、体調がすぐれない、身近な人が亡くなるなど、試練が容赦なく襲ってきます。すると「自分はダメだ」「もうあかん」とマイナス思考に陥り、これが体や脳の老化を早める原因となります。「なんとかなるさ」ドーパミン、やる気ホルモンが出て思考力、意欲が高まり「なんとかしよう」と奮起するわけです。

香住地域 谷原 登
私の健康法
 今から20数年前の事になります。朝目覚めた時に身体のこわばりに気が付き、関節がずいぶんと固くなっているなど感じました。それから一念発起して、毎朝30分程早起きし、柔軟体操を始めたのがきっかけで、今日までほぼ毎日ストレッチと筋トレをやっていきます。おかげさまで退職するまでの間、医者にかかることもなく過ごしてきたのが自慢でした。しかし、今では老化のせいか、医者通いが日常となってきたのが残念でたまりません。

会員のひるば

会員のみなさんに
 ・健康の秘訣
 ・私の趣味
 ・その他どんなことでも
 について書いていただきました

小代地域 岡田 正貴
感謝
 剪定が主担当の私。『上手ね、早いね』と褒められ木に登り、『すごい・綺麗！また来年も頼むね』の笑顔で、全ての苦労と疲労を忘れて、明日への活力と栄養剤に。都会生活三十数年で実感の、四季の明確さと大自然の魅力。野鳥野獣や雪に苦戦も、食べきれない無・減農薬の野菜果物に舌鼓。生まれ育った地域に感謝し、ほんの少しでも恩返しできれば、を忘れずに。

小代地域 井口 薫
 私は今年75才になり過去2006年から今年まで10回の癌手術を受けましたが今も元気に生きています。これも皆病院の先生の早期発見のおかげです。今では午後1時間ほど散歩しています。皆さん検診は受けましょう。17年間シルバーでいろいろな仕事もさせて頂きありがとうございました。趣味の魚釣りは月3回程度岡見公園に行き海を眺めながら但州丸香住高校の生徒が出港、帰港のたびに手を振ってくれるのが楽しみです。人生は一度、明るく元気に生きましょう。



村岡地域 森 昭男
会員の皆様、新年、お喜び申し上げます。
 昨年より、お世話になっております。先輩方の忠実かつ、完成度の高いお仕事を拝見し、毎日が勉強となります。時節柄、適度なストレスを持ち、就業やスポーツに励み、健康や体力の維持に努めて行く所存です。自転車のペダルに負荷を掛ける為、電動のスイッチを切り、交通安全に留意しながら、脚力アップの運動で頑張っつて漕いでおります。一に健康二に就業で、本年も宜しくお願い致します。

浜坂地域 谷村 喜代志
「幸せの尺度」
 ひと昔まえまでは、70才になるとのんびりとした生活をしていました。今は違う。人生100年時代。のんびりして過ごすには長すぎる。悠悠自適が幸せとは限らない。生涯働くことが不幸せとは思わない。愉しみながら働くことができれば、これほど幸せなことはない。健康寿命を延ばすには、最良の良薬に思える。

村岡地域 伊澤 敏行
赤トンボ
 明けましておめでとうございます
 「夕焼け小焼けの赤トンボ・・・」朝ドラ「まんぶく」の一画面でした。なぜか、胸が熱くなり、一緒に見ていた家内も涙ぐんでいました。
 世の中が進み、Iモード・SNS・AIなど、後期高齢期を迎えた私には「これから先、世の中に従っていけるのかな？」と不安になります。
 確かに経済の発展は無くてもなりません、でも、「人の温もりまでも無くする経済発展は、要らないのでは」と毎日ニュースを見ながら思います。
 こんな時代ならこそ、「シルバー人材センター」を中心に「人として優しい世の中を作るため」頑張りましょう。

浜坂地域 吉田 源治
自分の健康について
 毎日五千歩の散歩をするではなし、食事運動も何もしないです。妻も亡く子供もなく金もなく、それが自分の人生ではないかと思っています。
 講習会とか旅行とか行きたいですが、二月になったら八十八になる老人がと思ったら連れて行って下さいとも言えません。
 私の趣味でも何でもありませんが、山の道を車で通る時自然に自生するササユリとかカタクリを取り育てています。そんな毎日です。

浜坂地域 西岡 甚一
健康の秘訣
健康維持は本人次第
 年齢を重ねると心身の衰えを感じるようになります。要介護にならないために介護予防等、福祉講演会に積極的に参加して、お話を聞くようにしています。講師の方によると、要介護者にならないためには、「食事」「運動」「社会参加」のうちどれか一つだけ頑張っても不十分。3つともバランスよく底上げしていくことが必要だそうです。栄養、特にたんぱく質をしっかりと運動をする。そして社会参加（シルバー人材センター）をする。人のためだけでなく自分のためなので続けていきたいと思ひます。



温泉地域 田淵 牧子

「老化は足から」という言葉どおり私も定年後、膝痛を経験した。長時間正座を余儀なくされた事が引き金だったと思う。スポーツジムや整体にも通ったり、ウォーキングに参加したり、日常でも時間を作り、4、5千歩程度歩く様心掛け回復した。車社会で歩く機会が減る一方だが、下肢筋力低下を防ぐため、なるべく歩こう努力したい。誘いが有れば太極拳、ヨガ教室等にも参加して、体を柔軟に保ち、健康寿命を一日でも長く保ちたい。

香住地域 荒垣 寛世

新年あけましておめでとうございます。

私は「しおかぜ香苑」のごみ拾いをしています。早起きし縦横に歩くため2時間で6000歩、ウォーキングを兼ね健康にもなり、常々一人で世の中のお役に立つことがしたいと思いこの仕事をさせて頂くことができ、大変ありがたいことです。商売・会社員・家族の一員であれ、何の仕事にしてもその人がいなければ困ります。皆さん役に立っているということです。朝、良い空気を吸い、会う人に「おはようございます。」と挨拶すれば、気持ちすっきりし、ありがたいことです。

また、この仕事をして分かることですが、こんなに広い良い施設（トイレを含む。）を一部の利用される人が、弁当殻、ペットボトル、コーヒ一缶、たばこの吸い殻などのポイ捨てが多いことです。利用させて頂いているという気持ちで、トイレを汚した時は、後の人のために出来るだけ拭き取る気持ちが大切だと思います。以上、私の初夢です。

香住地域 小谷 耕作

今年は3年振りに、正月をすることが出来ました。コタツに暖を取りながら、通販のおせちを食べながら、お酒を嗜みました。人生の節目の喜寿も元気で超えることが出来たのは、会員として毎日のケジメをつけることができました。草刈、剪定、宿直、クランドゴルフ、旅と温泉と歴史が好きで、愛犬といろんな所に出かけます。昨年家内の供養で小豆島八十八ヶ所の巡礼をし、少しはスッキリとしました。これが私の元気の秘訣かなと思います。

香住地域 川本 ゆきえ

年を重ねると、今日行く所がある（教育）今日する用事がある（教養）が必要であると言われていいますので、一人暮らしの私は、週2日2人の家事援助に出かけ、月2回「サロン」のスタッフとして有志と楽しんでいます。地域では花畑の管理、神社の石段、落ち葉の掃除等、先人達の行動を手本に細々と実践し恩返し of 真似事をしている最中です。又、気心の知れた友人と文楽の鑑賞や、イベントに出かけたりと、昨秋初めて参加した親睦旅行楽しかったです。

小代地域 井上 順子

家事援助スタッフに興味を持ち、昨年7.8月に開催された研修会に参加したのをキッカケに、シルバー会員になり、現在お世話になっています。仕事を受ける中で、新しい発見の数々又会員の皆様とのステキな出会いもあり、やりがいを感じています。これからも長く続けられる様好きな花作りをしながら健康に気をつけ頑張りたいと思います。小代地域の女性会員が増え、一緒に楽しく仕事出来る事を期待します。



香住地域 東 一輝

私としてはシルバー人材センターには何年か在籍しておりましたが、昨年初めて事前の説明会を含めて新型コロナ感染症対策の予防ワクチン接種の為のお手伝いをさせて頂きました。自分自身も予防接種を受けながらの継続的な作業でした。シルバー人材センターのメンバーも数人での作業でしたが、私としては充実した作業体験でした。そしてまた、プラスアルファでの安全標語に応募してまさかの採用という栄誉にも預かりました。ラッキーでしたね。

浜坂地域 下田 峰夫

シルバー人材センターに入会して、他地区の方と、元気で働ける事を有難く思っております。仕事先に行けば、皆さんに会える、仕事をする、話ができる、これが私の一番の健康法です。これからもよろしくお願ひ致します。

村岡地域 宅見 正

新年明けましておめでとうございます。

事務所を退職してから会員として活動しておりますが、せつかくの就業連絡をいただいても就業できないことが多々あり地域担当には迷惑ばかりかけていると思います。

いつまでも若いつもりでおりましたが、年相応にガタが来て、「字を忘れ 考えているうち 文忘れ」（シルバー川柳）、腰は痛いわ、膝が痛いわ、昨今それでも頑張ろうとしております。

これからもよろしくお願ひします。

あなたの知識と経験を活かしてみませんか？

会員募集中

こんな方を求めています

- ・60歳以上で、美方郡に在住する健康で働く意欲のある方。
- ・シルバー人材センターの趣旨に賛同される方。

臨時・出前での説明会も可能！

入会説明会にご参加ください

- ・月2回（原則第2・4火曜日）AM9：30～
- 新温泉町湯のセンター事務所でを行っています。



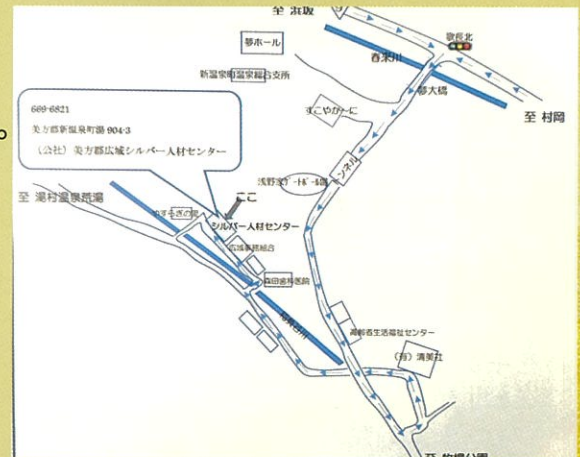
入会説明会開催予定日

2月13日（火） 2月27日（火） 3月12日（火） 3月26日（火）

※遠くてセンターまで来られない方や、当日都合の悪い方は事務所までお問合せください。

入ってみようと思われた方は

- ・入会説明会を受け、入会申込書他必要書類を提出。
- ・会費2,400円を納入。



お問い合わせは

（公社）美方郡広域シルバー人材センター

☎ 0796-99-2828

高齢者活躍人材確保育成事業（兵シ協主催）

「ときめくお洒落」講習会

11月21日（火）27日（月）に兵シ協主催の「シニアのためのメイクアップ&美健康ウォーキング講座」「お洒落なマナー&ティーマナー講座」を開催しました。

女性限定講習会で8名の参加でした。メイクアップ術やおもてなしの心やマナーを学びました。

参加の皆さんは、「娘に見せるから化粧後の写真を撮って。」「相手の事を常に想う、おもてなしの心が学びました。」「楽しかったー。」と大好評でした。

