シルバーふじえだ

平成24年9月5日
第48号
発行
公益社団法人
藤枝市シルバー人材センター
藤枝市藤枝五丁目3番20号
☎054－641－5565
会員数　男685名・女397名
計　1,082名（7月31日現在）
印刷　株式会社石垣印刷

蓮華寺池公園の清掃

小さな親切運動

「小さな親切」実行章
藤枝市シルバー人材センター様
皆さんの親切な行為は社会にあたたかな心の輪を広げました
ここに「小さな親切」実行章を贈呈し深く敬意を表します
平成二十三年九月二十五日
公益社団法人「小さな親切」運動本部
代表　田中義具

「小さな親切運動」とは

一九六三年三月、東京大学卒業式の告辞で、総長茅誠司氏が、「小さな親切」の重要性を説いた。その後、実践例が新聞などで報じられるようになり、同年六月十三日、公益社団法人「小さな親切」運動推進本部が設立され、全国に広まった。

シルバー人材センターでは、年二回五月と八月に行っている蓮華寺池公園の清掃ボランティア活動に対して小さな親切運動本部より実行章を戴きました。

気持ち良く散策していただける様に！

シルバー人材センターではボランティア活動として、年二回、蓮華寺池公園の清掃を行っている。

一回目は、五月の藤祭りの後、二回目が、八月の花火大会の後である。シルバー会員職員合同で朝七時に集合、皆清掃用具を片手に園内に適当に分散し、箒で掃く人、まとまったゴミを袋に詰める人、その袋を車で運ぶ人、手際よく作業は運び、きれいになった園内に満足しながら、作業は八時に終了する。

この清掃作業をしていて思うのだが、行楽に訪れる人々のマナーが向上したためか、アキ缶やゴミの数が比較的少なくなったような気がする。

最近は、四季を通して公園を訪れる人は、市民のみならず県内外からの行楽客も増加している。四季の美しさに加え、人々が気持良く過せる場所として、皆で心掛けていきたいものである。

藤枝市シルバー人材センターは、本年４月１日から「公益社団法人」となり、今まで毎年２回開催してきた定期総会が、本年度から、年１回・６月に「定時総会」を開催することに変わりました。

〔平成二十四年度 定時総会〕

平成二十四年度・定時総会が、六月三十日（土）午後一時から生涯学習センターで開催されました。

この総会には、会員・七〇一名（書面評決者を含む）が参加し、来賓として北村藤枝市長・渡辺市議会議長・落合・佐野県議会議員、市議会文教建設経済委員会・水野委員長のご臨席をいただいて、盛大に行われました。

本総会に提案された議事は平成二十三年度の事業報告と収支決算報告を承認する二議案が提案され、いずれも全会一致で可決・承認されました。

事業報告と収支決算の承認
七年ぶりに契約金額が上昇

平成二十三年度は、当初から東日本大震災による影響や経済不況による景気低迷など、また国・県の補助金削減によって、シルバーの運営は厳しいスタートになりましたが、夏以降になって幾分か雇用情勢の持ち直しが見られ、また、シルバー人材センターも財政基盤の安定化対策に取り組み、会員会費の値上げ・事務費率の改定・互助会への助成を廃止など、会員のみなさんや、企業など発注者のみなさんのご理解・ご協力をいただいて、一定の成果を上げることができました。

特に、事業の契約金額が減少していましたが、本年度は、秋ごろから一般家庭や公共からの受注が増加して、七年ぶりに回復傾向が見られ、前年を上回ることができました。

また、新規の子育て支援事業として、生後六ヶ月から四歳までの幼児を対象にした「わんぱくふじっこ」一時預かり施設を、事務所の二階にオープンするなど、地域に役立つ事業の推進に努めました。

公益社団法人として、新たなスタートに
親しまれ・信頼されるセンターに

理事長　大井　市郎

平成二十四年度・定時総会の開催に当たり、一言ご挨拶を申し上げます。

本総会は、シルバー人材センターが「公益社団法人」として最初の総会であります。

本日は、公私ともご多忙中のところを、藤枝市の北村市長をはじめ、ご来賓の皆様のご臨席を賜り、また、常に当センターに対しましてご理解とご支援をいただき、この席をお借りしまして、厚く感謝とお礼を申し上げます。

平成二十三年度のセンターの運営は、長びく景気の低迷や、国・県の補助金カットなど、依然として厳しくなっていますが、このような状況にあっても、健全なセンターの運営のために、事務費率の見直しや会費の改定・事務的経費の節約など、工夫しながらセンターの安定した体制確立に努めました。

なお、こうした皆様の努力とご活躍、そして市、並びに関係各位のご理解とご協力をいただきまして、一定の成果を上げることができました。

過去の業績を調べてみますと、平成十六年度以降ずっと減少が続いた事業の契約金額が、当年度は前年度を上回る実績を示すことができました。

しかし、今後はまだまだ厳しい状況が予想されますのでこれからもより一層気を引き締めて、安定経営に努めてまいりたいと思います。

本年度から「公益社団法人」として、新たなスタートを切りました。シルバー会員の一人ひとりが、市民の皆さんから委託される仕事を通して、親しまれ信頼されるシルバー人材センターとしての活躍を推進していきたいと思います。

今後とも、よろしくお願い致します。

専門委員会の活動報告

◆事業推進委員会

第二次中長期計画も本年度からスタートし、会員の増強・就業機会の拡大・安全適正な就業対策・健全財政の確立・地域社会への貢献を重点項目として、「仕事が活力を生む・元気なシルバーづくり」を目標にして、センターの将来像に向けた取り組みを進めています。

また、未就業の会員対策として、事業所の訪問、会員との面談会を行いながら新事業の開拓を計りました。

◆普及啓発委員会

センターの事業を広く市民に理解していただくために、広報誌「シルバーふじえだ」を発行すると共に、会員同士のコミュニケーションづくりに「ふれあいネット・藤薫」を発行して、シルバー活動のPRに取り組みました。

◆安全・適正就業委員会

会員の皆さんの安全安心を確保するために、作業中の傷害や防災対策の講習会、また、日常の交通安全のための講習会の開催などのほか、多くの会員が適正に就労できるように努めました。

◆地区長会・班長会

各地区毎に会員との連絡や、センターの事業への参加・推進など大切な役割を受け持って、いろいろなお世話にご苦労やご協力をお願いしており、シルバー活動の推進力になっていただきました。

二期目の市政に向けて 藤枝市の更なる発展のために

藤枝市長　北村　正平

平成二十四年度・シルバー人材センター定時総会が、盛大に開催されますことを、心よりお慶び申し上げます。

昨年もこの総会に伺いましたが、去年は東日本大震災の後で、東北地方の震災や原発の放射能汚染など、何か不安と心配の中で、この総会が行なわれたようなことを記憶しております。

今日は、皆様の大変お元気な、明るいお顔を拝見いたしまして、私も安心して、また、うれしく思います。

皆様方には、常日頃から藤枝市の市政全般にわたり、いろいろな面でご支援ご協力をいただいておりますことを、改めて感謝する次第であります。

私ごとになりますが、この度（五月）の市長選挙で二期目の藤枝市長を務めさせていただくことになりました。今回の選挙は無投票になりましたが、私はこの無投票という意味とその責任の重さを充分に認識いたしまして、藤枝市の更なる発展のために、また、市民のための行政施策の推進に、精一杯努力していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

この四年間を振り返ってみますと、市政には多くの課題がありますが、最も大切なことの一つは、市民生活の安心づくりです。この安心とは、皆さんが健康で生きがいをもって、毎日の生活を送っていただくことであります。

シルバー会員の皆様は、シルバーの事業に参加して、就労することによってご自分の健康にも、また、働くことが生きがいにもなっていると思います。こうした活動は地域社会の発展のためにも貢献していることであり、本当に素晴らしいことです。

これからも皆様の豊富な知識と貴重な体験を大いに活かされまして、お元気にご活躍されますことを期待しております。

藤枝市も、皆様のシルバー人材センターの事業が、今後より一層充実発展することを、お祈り申し上げます。

会員互助会・定期総会

六月三十日の定期総会に引き続いて、会員互助会の総会も開催されました。

提案された議案は、平成二十三年度の事業報告と収支決算の承認について・平成二十四年度の事業計画と収支予算の承認について、この四議案が提案され、全会一致で可決承認されました。

◆事業報告では、公益社団法人への移行によって、シルバー会計からの助成の廃止・慶弔見舞の金品給付の見直しなどが主な報告です。

◆事業計画では〝相互扶助・親睦融和・健康〟などの目的をもって、互助会本来の活動を行い、部（サークル）によって会員の交流を推進するほか、親睦旅行も計画しています。

新理事紹介

村松　一博
理事

平成二十四年度の定時総会で、理事の補充選任が行なわれ、朝比奈利幸氏の後任として村松一博氏（藤枝市産業振興部長）が就任しました。

多年のご活躍を讃えて、栄えある10年表彰
＝これからもお元気に!!＝

受賞者のことば

もっと伸ばそう〝健康寿命〟これからも頑張ります

鷲山　延子

シルバーの会員として、この十年間にわたり活躍する機会を与えていただき、充実した日々を送ることができて感謝の気持ちで一杯です。

ふり返って見ますと、私は若い頃から何時も地域の皆さんと関わりをもって生きることが夢であり、生活の目標でした。

定年退職から今日まで七十代に突入しても、ちょっぴり頭脳を働かせて、元気に働くことのできる生活は、本当に幸せです。

誰かに頼りにされていること。誰とも笑顔でお話できること。そして、自分の夢が実現できていることは、この上ない喜びの人生だと思います。

最近、厚労省から「健康寿命」が発表されましたが、この内容を見ますと、女性は全国で静岡県が一番長く、県内では藤枝市が一番だそうです。

〝健康寿命〟とは、自立して健康な生活をしている人の年齢のことです。まさに、シルバー会員の集まりです。

私は、この素晴らしい健康寿命の記録を、もっと伸ばすようにシルバーの活動をとおして、社会参加をしながら生活の向上を計りたいと思っています。

また、日常生活の中で、好奇心・向上心・そして童心を忘れないように、精一杯自分自身を楽しむように心掛けたいと思います。

一つ皆さんにお願いですが、私は、シルバー人材センターが奨めている「シルバー体操」を広めて、若さと健康に役立つ運動に頑張りたいと思いますので、ぜひご一緒に健康増進に努めましょう。

本日は、表彰ありがとうございました。

平成二十四年度定時総会　表彰者

会員表彰

稲葉地区
飯塚　茂司様
中本　勝久様
伊久美昌道様
田中　きん様

葉梨地区
酒井　光乃様
田端五十鈴様
後藤　幸雄様
鈴木　賀幸様
佐藤とし子様
寺尾　辰夫様

広幡地区
前山　二郎様
小泉しづ江様
松下　重雄様
山田　正一様
増田ひとみ様
大須賀八千代様
桜井茂代始様
深澤　貞夫様

西益津地区
大関　文雄様
漆畑　禎俊様
由比藤隆平様
八木　文夫様
西形　貫之様

藤枝東地区
勝　洋子様
藤井　博様
小澤　正吉様

藤枝西地区
田中　稔様
西野　寛様
榊原ウタコ様
石川よし子様
渡辺すみ江様
牧田　洋子様
阿井　正午様
三宅　博様
山田　初江様
鈴木　冨子様
藪崎　辰雄様
横浦　たけ様

青島南地区
加藤　幡弘様
小泉　幸子様
柳田　具美様
杉村　き江様
山下多美江様

青島北地区
夏賀　卯吉様
斉藤登美子様
梅沢　時次様
荒木　光己様
田中　慶一様
鷲山　延子様

川添　恵子様
高橋　勲様
安藤　末子様
深沢　正義様
角　幸雄様

高洲地区
寺西　計雄様
増田　芳哉様
廣住　光男様
夏賀　きよ様
倉嶋　好様
松浦寿賀子様
木村　たか様
曽根　弘子様
清水　倭夫様
糀谷　常盤様
橋ケ谷　勝様
大桑　明様
加藤　ふよ様
岡嵜　悦三様
外村　ハル様
加藤　志津様
山本　清様

大洲地区
槻　富美雄様
金澤　智子様
増田　敏子様
鈴木　孝夫様

岡部南地区
飯田正次郎様
椙山　貞夫様
本間　亨江様

岡部北地区
川中　静夫様

新事業の紹介

〝自然満喫・シルバー農業〟

耕作放棄地を活用して大豆やさつま芋の栽培

農業支援事業のモデルセンターに指定されました。

静岡県シルバー人材センター連合会は、農業従事者の高齢化、後継者不足などにより、耕作放棄地が目立つなど地域農業は危機的状況にあることから、シルバー会員が農業に係る知識技術等の能力を修得し、地域農業の活性化、農地の保全、農作物の特産化や地産地消などを進め、農業分野の就業促進を図る目的で、平成23年度に企画提案事業「自然満喫シルバー農業」をスタートさせました。

連合会では、この事業のモデルセンターを指定し、2年間支援（助成）することとしています。

当センターも、本年度モデルセンターに指定され、4月より会員5人が農業支援事業に取り組んでいます。

本年度はすでに、高岡地区の「遊休地」1200平方メートルの土地に、枝豆、黒大豆、サツマ芋の苗を植えました。

サツマ芋は、切干芋として加工し、販売する計画です。

就業する会員の皆さんは、「はじめての取り組みで、何を栽培したらいいか迷いましたが、結局、比較的栽培し易い大豆、サツマ芋に決めました。

作業をはじめて感じたことは、一つの作物を商品化するまでには、多くの手間がかかり大変な努力が必要であることと同時に、日々成長する野菜を見るのが楽しみであるということです。

結果はどうであれ、こうして作付けを続けていれば、耕作地の荒廃は少なくとも防ぐことが出来るし、消費者に安全で新鮮な野菜を提供し、喜んでいただけるように、微力ながら頑張って続けていきたいと思っています」と意気込みを語ってくれました。

事業を行っていく上で、安定した販路や作業（加工）所の確保などいくつかの課題もありますが、先ずは、このモデル事業を成功させ、今後、規模拡大を図り多くの会員の皆さんが就業できるよう取り組んでまいりたいと考えております。

子育て支援事業

～一時預かり出張預かりサービス～

シルバー人材センターでは、専用の預かりルームでベテラン会員がお子様をお預かりします。予約制ですが、緊急の場合はご相談下さい。

対象年令：6ヶ月～4歳未満
利 用 日：月～金
（祝・12/29～1/4日を除く）
利用時間：9:00～16:00
利用料金：800円／時間
（出張は交通費200円がプラス）

お預かり風景

健康体操出前講座

～いつまでも笑顔で生活するために！～

シルバー人材センターでは、シニアの健康機能維持・向上のため、市内の各種シニアの集いに出前をして、シルバー流健康体操の講座を若々しく・はつらつとした会員が開いております。お気軽にご相談下さい。

料金：講師2人1組
1時間 2,140円
ご相談は
藤枝市シルバー人材センター
事務局　641-5565
9:00～16:00

出前講座の一場面

ベテラン先生が
親切・丁寧に指導

ワード初級
デジカメ講座
インターネット

人気講座紹介

家庭教師的な個人指導の
講座が受講者に好評です。
1講座：2時間×3回→3,210円
（1時間当たり535円）

パソコン
講座

お問い合わせ：シルバー人材センター　担当：村越係長　TEL：641-5565

平成24年度　組織図及び連絡網

（H24.7.31現在）
会員数 1,082名

理事長
大井　市郎

副理事長
松井　芳朗

常務理事
増田　達郎

理事
飯田正次郎
大谷　久子
小柳津茂弘
川添　通人
岸本　孝夫
栗田　健吾
杉森　　忍
鈴木　善一
鶴崎美智博
原田　昌宏
増田久美子
松下　重雄
村松　一博

監事
大石　雅巳
三宅　　博

専門委員会
事業推進
普及啓発

安全・適正就業委員会

地区長班長会

事務局長
増田　達郎

事務局職員
八木　　清　　村越　祝広　　茂川美代子
村松　正行　　望月　孝子　　森　　紀子
仲田　益子　　小林　睦恵　　佐久間　清
伊東　照代　　小長井博文　　小松　和雄

	地区長（13名）	班長（83名）	会員
瀬戸谷	小田　重雄	1班　小田　重雄　　2班　平口　勝朗	15名
稲　葉	飯塚　茂司	1班　原田　昌宏　　2班　飯塚　茂司	17名
葉　梨	森谷　亮治	1班　薮崎　邦夫　　2班　森下鉛一郎 3班　杉本　幹男　　4班　田端　正義 5班　小島　節江　　6班　森谷　亮治 7班　池野　勝夫　　8班　北村　誠治	122名
広　幡	前山　二郎	1班　太田　勝己　　2班　堀池　篤志 3班　前山　二郎　　4班　八木　元一 5班　酒井　正夫	61名
西益津	大沼　次郎	1班　種本　脩幸　　2班　増田　恵一 3班　木野　　淳　　4班　大沼　次郎 5班　南條亀與志　　6班　西形　貫之	87名
藤枝東	角　　幸雄	1班　角　　幸雄　　2班　鈴木　勇介 3班　由比藤　仁　　4班　望月　広幸 5班　勝　　慧　　6班　小澤　正吉 7班　深沢　正義	98名
藤枝西	野川　　勲	1班　澤本　康逸　　2班　野川　　勲 3班　山本　恵久　　4班　田口　弘道 5班　村田　裕司　　6班　向島陽太郎 7班　小林　英樹　　8班　田中　亮吉 9班　青山　安雄　　10班　岡本　邦雄	120名
青島北	佐野　友信	1班　加藤　昭二　　2班　田中　金次 3班　佐野　友信　　4班　夏賀　夘吉 5班　阿井　　清　　6班　村井　　博 7班　大脇　　融　　8班　成岡久仁治 9班　下平　保芳　　10班　増田つぎ江 11班　長崎　信行　　12班　小松原敬三	177名
青島南	岩本　孝一	1班　渡辺　昭也　　2班　磯部　好郎 3班　井上　靖彦　　4班　一藤　正義 5班　岩本　孝一　　6班　西澤　敏明	81名
高　洲	穂積　周作	1班　紅林　卓夫　　2班　鈴木さとみ 3班　穂積　周作　　4班　萩原　東一 5班　岩崎　勝美　　6班　千葉　穏志 7班　中津山幸治　　8班　小澤　清二 9班　妻木ときゑ　　10班　加藤　志津 11班　岡村　正孝	171名
大　洲	横井　　進	1班　平野　立夫　　2班　槻　富美雄 3班　横井　　進　　4班　内藤　　廣 5班　大島　明夫　　6班　森　はるえ	52名
岡部南	水野　計二	1班　水野　計二　　2班　永田　正己 3班　椙山　貞夫　　4班　長谷川俊次 5班　牛山　　弘	48名
岡部北	鈴木　善勝	1班　池田　　章　　2班　平野　利勝 3班　鈴木　善勝	33名

互助会だより

グラウンドゴルフクラブ「藤薫会」として再スタートしました。

藤枝市総合運動公園グラウンドゴルフ場にて

休部していたグラウンドゴルフクラブの再スタートを目指して会員の皆様のご意見を伺っておりましたが二十名余のご参加をいただき、去る五月十日に発足総会を開き、正式にスタートいたしました。六月の理事会にて互助会活動としても認可されました。

未だ試行錯誤の連続ですが会員同士の親睦と友好、そして健康増進を図りながら頑張ってまいります。

当面は、月三回三会場（藤枝市運動公園、大井川河川敷、岡部巨石の森公園）のローテーションにて運営していきます。

引き続き会員募集も行っておりますので詳細については左記役員までお問い合わせください。

代表　原田昌宏
☎六四四―七四九五
副代表　飯田正次郎
☎六六七―一七一七
会計　良知幸蔵
☎六四五―〇七一一

※七月一日現在の会員二十四名

囲碁愛好家の皆さんへ

囲碁部　佐野友信

碁は相手がいるから楽しい。相手がどう打つかわからないから面白い。そう、碁の楽しさはその不確実性にあると云ってもよいでしょう。

ですから負けても面白ければよいという方は、どんどん危ない手を試して下さい。しかし、やはり勝つ方が楽しいという方は、危険の多い打ち方はしない方がよいでしょう。

初手から終局まで、全てに最善の手を打てるのは「囲碁の神様」だけで、私達にはとても出来ません。

要するに「相手に負けない手」を打つ。そう！これこそが囲碁の根本です。

「勝とう勝とうは負けのもと」

囲碁部のメンバーは、この気分で毎回楽しく、腕を磨いています。

活動内容

毎月、二回　第二、四土曜日
午後一時～五時

シルバー事務所二階会議室で会員同士の「手合」をやっています。

土曜日以外の日も出来ないかという希望もあり、水曜日あたりに学習センターはどうかと検討中です。乞ご期待！

パソコンは楽し！

野川　勲

始まりは誰もが初心者です。教えられたり、教えたりして覚えていきます。

パソコンを自在に扱えたら面白いだろうな。だけどハマッてしまうのも怖いな、しかし、我々熟年の人間でも扱えるオモチャだと思って、遊んでやろうという気持で接すればよいのです。

いま、当パソコン部では、毎月2回位のペースで同好の人が集まって、ワイワイと楽しみながらやっています。

見学は自由です。

懇切・丁寧に教えてもらえます。

▽毎月二回。第二、四日曜日
▽午前九時～十一時
▽会場　シルバー事務所二階
▽年会費制・三、〇〇〇円

本年は節電に協力する意味もあり、八、九月は夏休み

10月以降の日程

10月14・28　11月11・25
12月2・9　1月13・27
2月3・10・24　3月3・10

連絡先（646）0876　野川

書道部だより

栗田健城

最近の年賀状はパソコンの文字ばかりで、受取ってみたものの寂しいな、と感じられる方も多く居ると思います。

せめて自分の近況や家族の消息など、一筆書き添えて欲しいと感ずるのは小生だけでしょうか。

たった一文字、或は一行の文字が受取った方に伝わり、書いた人の人柄や温か味を感じるものです。書道部では実用書道的なものも稽古の対象に勉強しています。皆様の入会をお待ちしております。

シルバー俳句

藤枝東　塩澤　みゑ

。群青を　破りて落ちる　滝太し
。下駄の音　石段上がる　宿ゆかた

青島南　柳田　鏡水

。蛙消え　稲田を埋めし　新道路
。夕立も　雷光も呼ぶ　送り梅雨

青島北　鷲山　延子

。末子抱き　茅の輪をくぐる　ハイヒール
。ちんぐるま　避けて登山の　歩をすすめ

稲葉　原田　恒心

。夏雲や　万感ありて　人老ゐぬ
。手刀を　切って破顔の　夏中日（なつなかび）
。たましひの　旅みちのくの　青時雨

藤枝西　良知　楮邨

。秋めくや　漫歩万歩の　脚軽く
。父の齢　越えて幾秋　蕗の薹

藤枝東　松井　余白

。晩学や　草を離れぬ　秋の蝶
。一輌の　電車去る野や　月見草

健康寿命って？

茂川美代子

みなさんは健康寿命って知っていますか。介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示しています。

静岡県は女性75・32歳で全国一。男性は71・68歳で全国二位と発表されました。静岡県民はなぜ健康長寿なのか。県総合健康センターでは健康でより長く生きるための大規模な生活実態調査を行ないました。この調査から『週5日以上歩く』『十分な睡眠をとっている』『町内の作業やボランティア活動に週2回以上取り組む』などの、条件を満たしている人は、寝たきりなどにならず、生活の質が高いまま長く健康でいられる傾向があると分析されています。

静岡県は「地場の食材」が豊富。「栄養」をバランスよく摂取できる。「飲酒習慣者」が全国で2番目に低く、肥満者の割合も全国で5番目に低い。一日に歩く平均歩数も男性は10位、女性では5位と上位につけている。忘れてはならないのが「お茶」である。動脈硬化や糖尿病の予防になることや、緑茶に含まれるカテキンが悪玉コレステロールを減少させることなど、お茶には健康効果があります。静岡県民は全国平均の2倍のお茶を飲んでいます。

静岡県は、寝たきりにならずに長生きする健康寿命を延ばす独自事業「ふじ33（さんさん）プログラム」を発表しました。運動や食生活の改善に加え、積極的な社会参加をメニューに取り入れた全国初の試みです。40～64歳を対象としていますが、我々シルバー人材センターもこのプログラムを実践してみませんか。社会参加をすることで、藤枝市の健康寿命を男女共、県下一位を目指しましょう。

ふじ33プログラムの行動メニュー例

運動

ストレッチをする。（週2回10分位）

布団の上げおろしを率先してやる。

庭の草取りをする。

ラジオ体操をする。（週2回位）

お腹を意識して歩く。

食生活

まず野菜を食べる。

アルコールは控え目に…。

緑濃野菜を毎食食べる。

豆腐を冷蔵庫に常備する。

毎日緑茶を飲む。

社会参加

家族以外の人と体を動かす。

近所の人と会話をする。

友だちを誘って食事に行く。

近所の人におみやげ等のお裾分けをする。

地域の掃除など奉仕作業に参加する。

会員相談日のお知らせ

会員就業率の向上を目指し「就業の斡旋」「就業上の困り事」「その他要望」など役職員が相談に応じます。お気軽においで下さい。

開催日　毎月第3水曜日

時　間　午前10時～11時30分
　　午後1時～3時30分

問合せ　641－5565

事務局　村松まで

入会希望者説明会のお知らせ

シルバー人材センターでは、入会を希望する方のために、左記のとおり、毎月1回説明会を開催しております。

【シルバーに入会するには】

この説明会を必ず受けていただく必要があります。

説明会を受けた後に、入会するかどうか判断していただいています。

シルバーに興味のある方、入会したいと思われる方は、お気軽に事務局へお問い合せください。

お申込みいただくと、あらためて説明会のご案内をお送りします。

＊　＊　＊

申し込み方法（次のいずれかで）

電　話　641－5565

FAX　641－8816

直接窓口へ

申し込み資格

藤枝市内に居住する60歳以上の方

開催日　事務局にお問い合せください。

時　間　午後1時30分～4時

編集後記

「シルバーふじえだ」48号の一面を飾った、蓮華寺池公園の清掃作業の画像。

今や、藤枝市の夏の風物詩となった市民参加型の清掃イベント、その核となっている「藤枝市シルバー人材センター」が長年の地道な活動を評価され「小さな親切運動」本部から表彰された。

「小さな親切運動」推進本部のスローガンである**「できる親切はみんなでしよう！それが習慣となるように」**

私たちもこの表彰を機にこのスローガンの意を心に刻み、日々の活動、くらしの中で実践していきたいものである。

初秋の風が心地よい季節となりました。会員の皆様の益々のご活躍を祈ります。

砂の如き
雲流れゆく
朝の秋

子規

会員親睦旅行

11月17日(土)

行先

信州・南木曽温泉（ホテル木曽路）**と妻籠宿散策**

＊ふるってご参加を！