

シルバーだより

# うしく

第15号  
平成24年4月1日 発行

(社) 牛久市シルバー人材センター  
編集・発行 広報部会

牛久市女化町 859-3  
電話 029-871-1468  
FAX 029-871-0800  
e-mail usiku@sjc.ne.jp

会員数 586人(男453人 女133人)  
(2月29日現在)

保育園でのボランティア活動



## 目標達成に向けて 一体となって取り組もう!!

平成24年度

### 事業計画基本方針

本年4月1日付けで新公益社団法人への移行を目指して、その準備を進めてきましたが、諸般の事情(県審議会の都合)により、1年先送り(平成25年度から)となりました。よって、24年度は従来どおりの制度・体制で事業を進めてまいります。

世界的な円高、特に急激なユーロ安による債券等の金融市場の混乱、企業の海外移転や事業の縮小が進み、当センターとしてもその影響を受けており、新たな就業先の開拓・確保が急務となっております。

センターを取り巻く諸情勢を鑑み、更に明るい展望を切り開く為に、次に掲げる24年度の重点目標の実現に、会員・事務職員・役員が一体となって取り組まなければなりません。特に社会奉仕活動は、時代の趨勢でもあり強力に進めてまいります。

更には、市が提唱している“日本一住みよい街づくり”は、「日本一福祉の行き届いた街づくり」でもあります。福祉事業の一端を担うセンターは、行政や関係機関等のご理解・ご指導を頂きながら、鋭意、努力・まい進しなければなりません。

平成24年度

### 重点目標

1. 新公益法人体制の確立
2. 会員の増強
3. 就業先の開拓  
「独自事業の開拓」を含む
4. 安全・適正就業の徹底
5. 社会奉仕事業の推進
6. タイムリーな広報活動



## 社会奉仕活動への取り組み

# ボランティア活動で 楽しい汗を流す仲間たち

牛久市シルバー人材センターでは社会奉仕活動を重点目標にあげて取り組んでいます。牛久市が主催する各種催事・行事に参加するほか、幼稚園・保育園等での遊具の塗装・植木の剪定を実施しています。また、毎月の第3水曜日には牛久市役所から牛久駅間でのシルバーセンター・クリーン作戦を展開しています。

クリーン作戦の日には、会員のみなさんが、朝の9時に牛久市役所に集合し、清掃活動に取り組み楽しい汗を流しています。より多くの会員の皆さんの参加をお待ちしています。

また、昨年に遊具の塗装を行った保育園では、作業終了後に園児の皆さんとの車座での交歓会が催され、よろこびの笑顔を頂きました。



## フ オ ト 歳 時 記

### 「ドラゴンフルーツの花」(サボテン科・ヒモサボテン属)

新聞 勝 (会員 No. 1389)

**ド**ラゴンフルーツの赤い果実を割ってみると胡麻より小さな黒い種が多数入っています。興味をもって蒔いてみたら発芽したので植木鉢に移植しました。やがてサボテンのような毛の生えた芽が伸びてトゲを持ったゴツゴツした木に成長してきました。種を蒔いてから7年目の昨年8月に初めて開花した時の写真です。蕾は月下美人と比較してもかなり大きいのでどんな花が咲くのか楽しみにしていたところ、開花した花の直径は25cmありました。これはまだ小さい方で大きいものは40cmにもなるそうです。夜の8時ごろから開花始めて約1時間後に全開となり翌日の昼ごろにほとんど萎れてしまいました。

今年も咲くのを期待していますが、夜の開花は昆虫に頼るのは難しく自分の手で受粉して実がなるのを楽しみにしたいと思います。

病気に強く、あまり手も掛けずに育つものらしく、もっと大きな鉢に植え替えればさらに大きな花を見られるそうですが、冬季は室内で管理するので「ドラゴン」に居場所を取られてしまうかと思うと・・・思案中です。

(^。^)y-.。o○



## 会員のこゑ 紹介

### 半袖談義

会員 NO.1157

文・中井文喜

齢65にして当シルバーセンターに入会し、総合福祉センターの屋内清掃作業に就きました。この作業は現役時代の仕事に比べて大きく異なりましたが廊下など掃除中、通りすがりの福祉センターご利用の方々から『ご苦労さん!』とか『綺麗にしてくれてありがとう』等を聞き、これが大きな喜びであることに気付きました。また作業の合間に立ち止まって、かつて美男・美女であったであろう方との日々の寒暖の話は勿論、「稀勢の里」の応援とか政治や芸能などの会話には、和気が満ちていて互いが高齢者であること忘れさせてくれます。それゆえ、清掃作業はまことに気に入った仕事となり現在に至っております。



さて、福祉センターの屋内清掃は軽作業と云いますが実はけっこう汗するところが多く、10月の小春日和・晩秋から初冬そして早春の頃は汗が出たあと必ず冷えてゾクツとすることがあります。そのあと決して風邪を引き、喉が赤くなり唾を飲みこむにも痛みを覚え、鼻水が止まらず、ポケットティッシュをいつもより多く持つこととなります。しかも時には38度超の熱を出し辛い日を送ることも少なからずあります。そこで、汗をかくなら寒くても薄着にしようと思いつき「ならば半袖シャツでよかろう」と考えたとき、折りしもある方から『顔はどんなに冷たい風にさらされても平気なんだヨ! 防寒具で身を包む凍てつく極寒の地でも顔は露出しているものだ』と聴き、なるほどと納得して半袖を冬季のモードに決めたわけです。そして、平成20年の肌寒く秋気清しなる頃から半袖姿を続けましたが、翌年の節分の頃になって風邪を引き、あえなく断念しました。それから10ヶ月の間、一度も風邪を引かなかったことに気づき、改めて挑戦することになりました。その結果、

寒さに慣れたのか寒暖に順応できるようになったのか分かりませんが、手足の指先が凍るほど冷たくなっても5、6分で温かみを取り戻すようになります。また冬の夜、温かくない布団に入っても長くて10分もすれば手足がポカポカになり早く寝付けるようになり、当然風邪も引きにくくなりました。

逆に猛暑酷暑もただ普通に暑いと感じ、食欲が落ちず必要な水分を摂ってバテることなく夏の日を送りました。

しかし、これは私の事ゆえどなたにも当てはまるとは云えません。また健康に良いなど保証出来ませんが、参考までに冬場の半袖姿を始めるならば、丁度今頃4月から「次の冬は半袖で通すぞ」と心の準備をします。10月も体育の日を過ぎると夕風に涼味を覚えるようになり、薄手の長袖シャツに着替えたくなくなります。

そのうち『今朝は少しヒンヤリしていますネ』の挨拶がはじまったと思ったら早や11月も半ばとなり、朝晩冷え冷えとして肌寒く上に1枚羽織ってみるかと思う時節になって、この頃から冬装束の仕度が始まるわけです。ここで無理をしない事を心掛けて半袖の肌寒さを辛抱します。すると12月は苦も無く過ごし、寒い中でも手足の先の暖かいのに気づき翌年の春まで頑張ることでその後は難なく続けることが出来ます。

ちなみに、私は、今でも我家では基本的に半袖です。今年の1月下旬夜半に雪となった翌朝、冬の太陽と云えども日差しは暖かく半袖姿で洗車中、道行く人々に奇異の目で見られ仕方なくジャンパーを羽織ったことがあります。木枯らし吹きすさぶ時や粉雪舞散る日などは薄いとはいえ、長袖のセーターをチャンと着ており決して痩せ我慢はしないことにしております。

ただ、現在我家では家族一同誰一人として私の真似をするものではなく、むしろ年寄の冷や水として冷ややかな目で静かに見守ってくれています。

### シルバー層の生きがいがづくり 楽しいパソコン教室を開催

牛久市シルバー人材センターでは高齢者を対象としたパソコン教室を開催しています。このパソコン教室は、ワード、エクセル、インターネット・電子メール、デジカメ等の講座で構成されています。

この講座を受講された方からは「孫とのメール交換を楽しんでいます……」「写真撮影の趣味が一層深まりました」「レベルアップの研修を受けたい……」などの声が聞かれ、今後も、更に充実したパソコン教室を開催してゆきます。



# 牛久市 シルバー人材センター

あなたのそばの  
頼れる存在!

シルバーにご注文したい方

シルバーで働きたい方

ご注文・お問い合わせはこちらへ

**029-871-1468**



## 外交分野

販売員・店番・配達・集金  
／電気・ガス等の検針

## 屋内外作業分野

除草・草刈／屋内清掃作業  
／屋外清掃作業／調理作業  
(皿洗い・配膳)等

## 技術を要する分野

植木の剪定／襖・障子の張替え／大工仕事／刃物  
研ぎ／家庭教師／毛筆・筆耕／自動車運転／パソ  
コン指導等

## 事務管理分野

一般事務／経理事務／調査・集計事務／パソコン  
入力操作等指導等

## 管理分野

建物管理(ビル・アパート・マン  
ション)／施設管理／駐車・駐輪  
場管理等

## サービス分野

家事サービス(掃除・洗濯・留守番等)  
福祉サービス(身の回りの世話・話相手等)  
育児サービス(子守・送迎等)

## 一般作業分野

事務所・工場内作業／農作業手伝い／荷造  
り・運搬・包装・梱包／チラシ・ピラ配り  
等

## 賛助会員紹介

ご支援ありがとうございます。



**Sports Club USHIKU** **スポーツクラブ牛久**  
牛久市南2-34-13  
電話 872-6460



医療法人 つくばセントラル病院  
牛久市柏田町1589-3  
電話 872-1771



**(有)長浦自動車工業**  
牛久市さくら台1-77-4  
電話 872-2921

## 社団法人 牛久市シルバー人材センター事務局

〒300-1214 牛久市女化町859-3  
牛久市総合福祉センター内

TEL. 871-1468 FAX. 871-0800

