

女性部会だより

公益社団法人羽村市シルバー人材センター

第28号

平成29年3月

新年度に向けて

女性部会副部会長

鈴木 鈴子



平成二十八年度は、会員並びに市民の皆様親しんで頂けるような事業、活動を心がけて参りました。役員一同、皆様のご協力に感謝しております。

昨年六月に実施したふれあい体験講座では、「苔玉づくり」を行ない、講師指導の下、短い時間でしたが素敵な作品を作り上げることが出来ました。

作品は、シルバーふれあい祭りに展示し、多くの方々がご覧下さり、お褒めの言葉をいただきました。



(こけ玉づくり講師説明の様子)

十月に実施した健康講座は、ご家庭に眠っている缶詰を使った、簡単で美味しい「さんまの柳川風」を作りました。美味しくて高齢者に必要な栄養も十分にとれる内容となりました。次回はぜひ、男性会員の方もふるってご参加いただきたいと思えます。ご家族やお知り合いに作ってあげたら、喜ばれることう

けあいです。

昨年度から、入会説明会や新入会員研修会の日に、事務所のロビーで行っているコーヒースタイル「ほっとカフェ」については、徐々に会員の皆様に知られるようになり、楽しみにしていますとの声をかけられ、うれしく思っています。

おしゃべりをしてほっとするコーヒータムを楽しんでいたければ幸いです。



(ほっとカフェ)

また、保育園ボランティア活動として、羽村市立しらうめ保育園へ訪問し、誕生日会や餅つき大会などに参加し、子ども達の笑顔に癒され、可愛いしぐさに元気をもらっています。

女性会員の増強については、女性部会として、地域の女性にシルバークのこともっと知っていた

だきたいという思いのもと、女性の方が入会しやすいように女性対象の入会説明会の日を設け、誘っているところです。

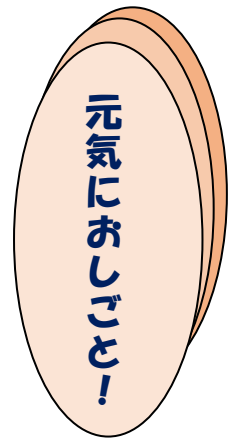
新年度も五月と十月に計画していますので、頑張つて声かけしていきたいと思えます。

女性部会としましては、新年度も皆様の役に立つ講座や研修を予定しています。中でも、最近転倒によるケガ、骨折などが多いことから、運動不足解消、転倒予防に効果のある体操教室を新たに実施しようと考えています。

元気で明るい女性部会を目指しておりますので、今後ともご協力よろしくお願い致します。



(女性対象の入会説明会)



シルバーに入会し

生き生きと就業して

いる会員の紹介です

シルバーに入会して

地域班第一班 松本 純子
シルバーのお仕事は、どのようなことをするのか興味はあったのですが、なかなか踏み込むことができずにいました。

そんな時、友人から誘われ、昨年の六月にシルバー人材センターの説明会に出席し、その時すぐに入会致しました。

広報配布の仕事を希望しましたが、その時は空きがなく、その後シルバーパス更新の仕事を紹介して頂きました。

初めての仕事で、仕事内容もよくわかっておらず、不安も多くありましたが、七月八月と二回の研

修を受けて、九月に初仕事に臨みました。

日頃、こんなにたくさんの人に接する機会はないので、初めは緊張の連続でしたが、よき先輩に支えられながら、楽しく仕事をさせて頂くことが出来ました。

無事に仕事を終えた時は、本当にうれしく、最近ではあまり感じたことのなかった達成感があり、シルバーで仕事をさせて頂いたおかげと感謝しています。

十二月には手芸班の「千支の押絵づくり」の講習会にも参加させて頂き、縁起の良い「酉」の押絵が完成！
一年のスタートに華を添えてくれました。

これからもシルバー人材センターを通して、様々な方々との出会いを楽しみに、そして年齢を重ねても、仕事をさせて頂けることに感謝の気持ちを忘れずに、頑張っていこうと思っています。

家事援助グループ

会員交流会に参加して



地域班第二班

工藤 立己

一月二十日(金)に行われた会員交流会は、新年会ということもあり、いつもより多くの会員が集まりました。

始めに事務局より就業実績の報告があり、前年よりマイナスになっているとの状況に、今後実績を上げるための提案や意見等のディスカッションを行いました。

多才なシルバーの人材を活かした「出前芸能」の実施といった意見もあり、これは目新しく面白いのではないかと、話が盛り上がりしました。

昼食用のお弁当と差し入れの美味しい手作りおかずを食べた後、会員によるマジック披露と大正琴の演奏があり、演奏に合わせみんなで歌い、演奏を聴く楽しい時間を過ごしました。

同時に疎遠になりがちな会員同士の情報交換も活発に行ない、有意義な時間を過ごし帰路につきました。

* * * * * 園児とおもちつき

地域班第五班 熊井 眞理子
女性部会では、就業開拓を兼ねて、羽村市立しらうめ保育園でボランティア活動に取り組んでいます。

育児支援サービスの就業にはなかなか結びつきませんが、私たちの研修だと思いい、園の色々な行事におじゃましています。

先日も晴天の中、おもちつきに参加しました。先生方は園児の世話が手離せません。園長先生と男性三人の方に混じって白の中のおもちの返しをさせて頂きました。経験がありましたので先生方に喜ばれました。

出来上がったおもちちは、園児たちと一緒に給食で頂きました。ごちそうさまでした。

『健康講座に参加して』

地域班第二班 中村 京子
 毎日わが家で作るお惣菜は、どうしてもマンネリ化しがちです。他のお宅は何を召し上がっているのか、うかがい知りませんが、何か目先の変わったおかずはないかしらと考えていたところ、昨年十月十二日に行われた女性部主催の健康講座に参加しました。
 『買い置き食材でバランスよく食べる』というテーマで経済的なレシピも魅力的です。
 さんまの柳川風は玉ねぎと人参を千切りにして炒め煮し、仕上げに卵をまわしかけ、ドジョウよりも美味しく頂けました。副菜は人参のきんぴらを、ごま味噌で仕上げ、香ばしく彩りもきれいです。大根とわかめのポン酢和えもさっぱりとした一品でした。
 さつまいもと里芋の『ケンカ餅』とは何ぞやと思いましたが、別々に蒸して熱いうちに潰して混ぜてラップで巾着風に包んで



(健康講座の調理風景)

丸めてきな粉をまぶします。甘味が自然で、和菓子のような美味しさでした。
 栄養のバランスや食物繊維も豊富で、高齢者に嬉しいメニューでした。
 初めてお会いする方がほとんどでしたが、参加者全員でわいわいにぎやかに、協力し合って作りました。片づけが終わり、食べるのはあつという間でしたが、充実したひと時でした。
 次回もぜひ、参加したいと思いつきながら帰路につきました。

「育児支援サービス 研修会」に参加して



地域班第五班 岡本 恵子

一月二十七日(金)に行われた育児支援サービス研修会に参加し、羽村市立しらうめ保育園安井園長のお話を聞かせて頂きました。

「知っておきたい魔法のことば」のお話では、大人でも声かけ一つで気持ちが変わることを実感しながら聞いていました。

だめ！と言っただけでは心がしよんぼりしてしまいます。ただ叱るのではなく、心を落ち着かせてあげる言葉かけが、幼児期には大切と改めて思いました。参加した皆さんも熱心に聞き入っておられました。

お話の後半では、しらうめ保育園で園児たちが使用しているおもちゃを見せてもらいました。フェルトで作ったおままごとの野菜や食べ物など。色もかわいく、手作りのぬくもりがいっぱい詰まったおもちゃです。

百円均一の商品を使い、電車の線路に変身したおもちゃは、大胆な発想に全員から感嘆の声が上がりました。

私自身も、わが家の孫のおもちゃのヒントになることも多くあり、良い機会を作って下さり、ありがとうございました。



(絵本の紹介)



(清掃中の高橋会員)

心のふるさと

地域班第五班

高橋 莞子

私の故郷は青森県長島町です。現在の青森県庁前です。父母の職業が東京でしたので、身体の弱い私は祖父母に育ててもらいました。祖母はいつも口癖のように「何でもいいから上手になるよ、好きになれ」と言っています。掃除でも、惣菜づくりでも良い、その道を楽しく生きて行くためには好きになる事だと教えられました。

小さい時から覚えた惣菜づくりは、小学一年生から任されまし

た。学校から帰ると着物に着替え、書道を教えてもらい、国語の本は声を出して読みます。終わるとまた、着替えて夕方まで外で走り回っていました。

祖母は自宅で、学習塾を開いていましたので、夕飯などの支度は私の役目です。風呂を沸かし、ご飯を炊き、囲炉裏で味噌汁と魚の串焼きを作ります。煮しめと漬物は常にあり、祖母の好きな酢の物、おひたしは夕食に欠かせませんでした。

春になると、家のすぐ裏の花見場所で、お花見会がありました。祖母は真っ先にお重箱を広げて「食べて下さいね」と差し出していました。それは今、思い出してもピカイチのお重でした。

日本は四季に恵まれた国です。お正月のおせち、節分の豆、ひな祭りの桜餅、端午の節句の柏餅、お月見団子等々、すべて手作りはいきませんが、一品でも手作りを加え、季節の花を添え、子ども時代の思い出と重ねて日々の食

を楽しんでいます。

手芸班 輝きから

手芸班 林 初江

私は手芸班に入って、七年目になります。初めて作業場に入って完成した作品が並んでいるのを見て、楽しそうだなと思いました。

最初は、出来るかどうか不安もありましたが、先輩たちの親切丁寧な指導をうけて、あれもこれも、何でもやってみたくなり挑戦してきました。同じものばかり作っていても駄目だし、縫ったりほどこいたり、疲れだけが残ったこともありました。

それでもお客様から注文が入った時はうれしくて、又やるぞーという気分になります。

チューリップまつり、シルバーふれあい祭り、羽村市産業祭などが催される時は、作品をたくさん作り準備します

そんな時は落ち込んでいるひまはありません。販売の収益は配

分金として頂くので、ちょっぴりでも嬉しいものです。

自分の好きなことを出来ることにやっっているだけなのに、わずかでも喜んで頂けると思うと満足に浸れます。

今年もチューリップまつりに出店しますので、ぜひ皆様にお立ち寄り頂きたいと思えます。

はむら

花と水のまつり 2017

<チューリップまつり>

期間 4/5(水)~23(日)

会場 ※宮ノ下運動公園駐車場

(会場が変更になりました。)

皆さん、おいでください。

お待ちしております！！



発行

公益社団法人
羽村市シルバー人材センター
東京都羽村市羽東二一三ー一
電話 〇四二ー五五四ー五一一
メール: hamura@sjc.ne.jp