



シンボルマーク

四日市市シルバー人材センター会報

虹の橋

第88号

発行
公益社団法人
四日市市シルバー人材センター
四日市市十七軒町9番10号
(059) 354-3670

発行日
令和7年1月1日

明るく元気で信頼あふれる シルバー人材センターをめざして



目次

◎表紙	1
◎理事長新年挨拶	2
◎巳年生まれの会員のみなさま	3~6
◎互助会 会長新年挨拶	7
◎互助会グラウンドゴルフ大会案内	7
◎会員互助会フェスティバル2024	8
◎秋の親睦旅行	8
◎大正琴サークル慰問演奏会	8
◎秋のボランティア活動	9
◎いきいきフェスタ2024	10
◎Smile to Smile 会員専用サイトOPEN!!	10
◎市長感謝状受賞	10
◎ピッコロ収穫祭	11
◎女性部 布ぞうり作りに挑戦	11
◎保健師さんに聞きました	11
◎事務局報告	12

白髭神社

猿田毘古神を主祭神とする白髭神社は市内大字泊村にあり、慶長年間(1596~1615)に琵琶湖の西に鎮座する白髭神社本宮から、当地鎮守の神として勧請されました。全国約300社ある白髭神社の1社で、12月5日には御神体を拝める開帳祭が行なわれ、延命長寿の神、開運招福や学問の神として信仰されています。

会員数(令和6年11月30日現在) 1,337名(男性 894名、女性 443名)

謹んで

新年のお慶びを

申し上げます



謹賀新年



理事長 竹野成記

新年、あけましておめでとう
ございます。旧年中は皆様のご
支援とご協力により、素晴らし
い成果を収めることができました。
本年もどうぞよろしくお願
い申し上げます。

さて、昨年は、世界的な異常
気象による、厳しい猛暑が続く
中で、会員の皆様が健康に留意
しながらも活動を続けてくだ

さったことには大変感謝しており
ます。

一昨年からのインボイス制度
による経営負担増や、昨年11月
からのフリーランス新法の施行
等、働く環境に関する新しい規
制が施行される中、四日市市シ
ルバー人材センターとしても、
この変革にどのように対応して
いくかを求められる年でもあり
ました。

一方で、減少傾向にあった会
員数につきましては、皆様のご
支援・ご協力を得て、漸く回復
してきましたことを大変嬉しく
思っています。

また、昨年は大リーグの大谷
翔平選手の活躍が大いに話題と
なりました。彼のパフォーマン

スは我々に大きな勇気とインス
ピレーションを与えました。彼
の努力と成果から学び、私たち
も共に成長していきたいと考え
ております。

新年を迎え、このような状況
を踏まえ、本年も「自主・自
立、共働・共助」の理念を再認
識し、この理念に基づいた活動
を推進してまいります。

互いに助け合い、共に力をあ
わせてご活躍いただき、より良
い社会を築いていけるよう、よ
ろしくお願ひ申し上げます。

最後に、皆様の健康とご多
幸、そして一層の飛躍の年とな
ることを心よりお祈り申し上げ
新春のご挨拶といたします。

- 理事長 竹野成記
- 副理事長 山本恵治
- 常務理事 石井保行
- 理事 伊藤涼子
- 理事 落合ひろし
- 理事 加藤昌弘
- 理事 北澤きみよ
- 理事 小林良則
- 理事 丹羽章
- 理事 萩原誠
- 理事 堀内定
- 理事 堀部美代子
- 理事 村岡国久
- 理事 諸戸勝義
- 理事 山下項士
- 監事 野口猛
- 監事 松井清司



千支座談会

【理事長挨拶】

今年も昨年以上に猛烈な暑さにも関わらず、大きな事故なくシルバー事業を進められたことに感謝します。

さて、1941年（昭和16年）は、日本軍がハワイ真珠湾攻撃を行い、大東亜戦争・太平洋戦争に突入した暗い年でありました。

著明な方としましては、女優の岩下志麻さん、お笑いタレントの萩本欽一さんが、お見えです。84歳の皆さんは今後ともセンターを

リードして、盛り上げていただき、ますようお願い申し上げます。として今後ご活躍いただきますよう
うお願いいたします。

1953年（昭和28年）は、テレビ放送が開始される、新しい文化の息吹を感じさせる年でありました。女優の竹下景子さん、俳優の松平健さんがお見えです。72歳の皆さんには、当センターの中核

昭和16年生まれの方

数々の除草現場を経験して

シルバーへ入会后、数えきれないほどの除草現場での就業を体験しました。除草をしてお客さんから喜ばれることもありますが、飛び石で事故を起こすなど、シルバーに大損害をあたえたこともありました。経験が長い分、人一倍迷惑をかけたかもしれないですね。最近、自宅で倒れ、それ以来家族から除草することを反対され、現在は完全にリタイアしています。今後は、こうしたイベント等で、シルバー事業に参加させていただきたいと思えます。

平野 耕助さん



良き時代を生きてきたと思います

17年前に義兄に誘われ、入会しゴルフ場で就業してました。内容は、ゴルフバッグの運搬と清掃です。現在は趣味が中心で、フォトクラブでのカメラと家庭菜園、健康マージャンです。自宅の10坪ほどの庭に15種類程度の野菜を育てています。幼少期は、貧困の時代でしたが、30歳になると高度経済成長期にはいり、住宅ローンの返済額が1、2年もすれば給料の昇給でカバーできるような時代でした。貧困と贅沢の両方の時代を生きること、バランスがとれた人生を経験しました。

川村 松之助さん



坂崎 博さん



大工一筋65年

大工仕事でお世話になってきた方に「シルバーには、庭仕事や他にいろんな仕事がある」と勧められて入会しました。それ以来、大工の仕事を中心に就業先を紹介して貰い、本当にありがたく感じています。これからも一日でもながくシルバーで働かせていただければと思います。特別な思い出は、大工技能士の表彰式で扇千景さんにお会いできたことです。

河合 勲さん



長寿祝金を目指して

私にとってシルバー人材センターは、「ありがたや、ありがたや」の一言です。
引き続き、健康でシルバーで就業しながら、米寿・88歳の長寿祝いを頂く事を、目標に日々の生活を楽しんでいきます。趣味は読書で、50数年前に読んだ「徳川家康」を読み返しています。他に俳句も楽しんでいきます。

伊藤 長顕さん



シルバーに入って感謝感謝です

太平洋戦争が始まり、食べたいものが食べられない時代に育ちました。シルバーの話を人づてに聞き入会、5年間水道局で就業後、民間事業所で4年間金属加工の仕事に携わりました。現在は、月に2回から3回程度清掃業務をしています。シルバーのお蔭で元気に生活できます。健康のためにウォーキングやランニング、熊野古道や近くの山にも行きます。楽しみを持つことで認知機能の低下を防ぎ、元気に過ごしたいものです。

石田 英夫さん



私の特技は木型製作

シルバーに入会し、自転車駐輪場の管理をしています。それまでは、木型製作の仕事で48年間行ってきました。厳しい親方の下で12年修行し、モーター、ポンプ、マンホールなど色々な木型ができるようになりました。今まで一番難しかった仕事は、映写機の木型製作です。1mmの誤差も許されませんでした。一発で合格、クリアできたことはとても嬉しかったです。現在、国道1号線に設置されているマンホールの30%は私が作った木型からできたものです。良い仕事に就いてよかったです。

工藤 京子さん



今は良い時代だと思います

友達から紹介されて入会し、10年以上毎日仕事を続けています。仕事を続けることで、病院に行かずに済んでいます。シルバーのお蔭で、元気に過ごせ足腰も痛くありません。
若い頃には、美術講師をしていました。戦後の食糧のない時代に育ったせいかわ「ご飯は、一粒残さず食べます。」今は良い時代になり、一生懸命働かせて貰える、お仕事があるということだけで、幸せだと思います。

青木 勝子さん



自分の体は自分で維持する

60歳で入会し、24年間お世話になっていきます。畑仕事をしたり、中央緑地で健康体操をしたり、ダンスを踊ったり、自分の体は自分で維持するように心掛けていきます。お蔭で悪いところはありません。薬も飲んでいません。今後も皆さんと一緒に元気で人生を歩んでいきたいと思っています。どこかで見かけたら声をかけてください。

昭和28年生まれの方

隙間時間を上手に利用して



山本 正明さん

63歳で退職後、第2の人生を楽しむための費用も捻出できればと思ひシルバーへ入会しました。当初5年間は霞のテニスコート、現在は三浜文化会館のいづれも夜間受付業務を担当しています。テニス場ではプロテニスプレイヤーの松岡修造選手との出会い、三浜文化会館では、来場者が奏でる楽器演奏・コーラス・ダンス音楽の音色等、それぞれの施設で、楽しみを見つけ就業しています。昼間は、自分の趣味・スポーツの他、シルバーでの地域ボランティアや国際交流センターでの日本語教室のボランティア等、隙間時間を上手く利用し、通信教育で大学を卒業することもできました。現在は、卓球に取り組む等、これからも人と人のコミュニケーションを楽しみながら過ごしていきたいと思ひます。

体調を崩しましたが、そろそろ



加藤 トミエさん

65歳で退職し、パソコンを習いましたが、もともと勉強したい、また短時間で良いから就業もしたいという希望が、叶えられると思ひシルバーへ入会しました。入会後まもなく運動施設に就業し、パソコン同好会へも入会しました。その後、体調を崩してしまい、就業もパソコンもお休みしました。現在は、主人の畑仕事を手伝うまでに体調も回復しており、もう一度パソコン同好会に参加しようと思ひています。

みなさんに刺激をもらって



服部 智明さん

まさか、私がシルバーへ入会し、干支座談会に参加するとは、夢にも思ひませんでした。シルバーへ入会し、仕事を紹介され、就業すると言ふことは、とても尊いことだと思ひます。今日こうして、会員皆さんの元気が出るお話を伺って、自分自身も皆さんを見習わなければならぬと感じました。これからも、もつともつと頑張っていきたいと思ひます。

さまざまな職種、職歴の方々と力を合わせて



岩崎 民夫さん

47年勤務した建設会社を定年後、70歳までは会社勤めを延長する予定でしたが、コロナ禍で退職を自ら選択し、その後、近所の方から誘われ、シルバーへ入会しました。霞運動施設を紹介され、現場見学・パソコン操作等を教わり、これまでの経験を活かせようだと判断し就業することにしました。現場は総勢22名の様々な職種・職歴の方が見え、皆で力を合わせ、就業を通して地域貢献ができていると感じています。来年は、郷里の九州へ孫7人を連れて行きたい、また現役時代に仕事で活躍した全国各地を再訪したいと、日々就業に頑張っています。

公園で活き活き働く姿に触発されて



天本 光さん

退職後、目標のない日々が続き、活力の低下を自覚する中、「生涯現役」のステッカーを貼った車から降りて、公園で活き活きと働く方達を見て「これだ」と思ひシルバーへ入会しました。就業を通して、人との交流、地域ボランティアにも積極的に参加し「生涯現役」を実践したいと思ひます。趣味は、野菜作りです。50歳の時から10年計画で友人から借りた荒地を開拓し、今では野菜作りの秘訣を聞かれるまでになりました。何事も一年生の気持ちで、就業も野菜作りも頑張ります。

趣味のカラオケ・料理を楽しみにして



渡邊 峰子さん

お墓参りに行く度、お墓清掃のシルバー会員さん（カラオケ同好会会員）から声を掛けられ入会し、カラオケ同好会（喜楽会）へも入会しました。入会後まもなく主人に癌が見つかり辛い時もありましたが、カラオケ仲間から励まされ元気を頂きました。現在、就業はしていませんが趣味は、料理・カラオケ・グラウンドゴルフ・おしゃべりです。毎朝4時に起床し、夕飯の支度までの家事を10時までには終わらせ、趣味を中心に楽しんでいきます。40代頃に習った占い（九星気学）で赤ちゃんの名前付け、悩み事相談もしています。



佐藤万州夫さん



言葉使用で誤解を招くこともある

60歳で肺がんが見つかりましたが、仕事が好きだったので65歳まで雇用延長、その後70歳まで派遣社員として勤務しました。退職後は家でゴロゴロしていましたが、妻の目と趣味の家庭菜園の費用捻出もあり、今年の4月にシルバーへ入会しました。現在、自宅から近い三滝テニスコートで就業しています。先日、班長から悪気はなくても言葉使用で、誤解を受けることがあると話がありました。今更ながら人との対話には気を付けようと思いました。

石井和宏さん



利用者からの「ありがとう」はご褒美です

70歳で退職後、年金生活をしていましたが、社会との繋がりや健康維持のためシルバーへ入会しました。現在、中央緑地運動施設で就業し、屋内では体育館等施設利用の準備・片付け・受付業務を、屋外では除草業務に携わっています。一日に2万歩も歩くため、健康維持に役立っています。就業での喜びは、利用者からの「ありがとう」と言う感謝の言葉です。人から喜ばれることは本当にうれしく思います。



石井事務局長

人生の第2章、第3章の中でシルバー人材センターの占める割合が本当に大きなものであるとしみじみと感じました。日々先輩方の姿を拝見して元気づけられています。これからお体を一番大切していただきまして、四日市市シルバー人材センターのスローガンである生涯現役を胸に、引き続き活躍いただきたいと思います。

千支座談会を終えて

巳年生まれの会員の皆さまが108名いらっしゃいます。その内、本日参加いただいた19名の皆さま誠にありがとうございました。

おひとりおひとりの体験談から皆さまの

小川和裕さん



仕事がある限りは、人の役に立ちたい

会社を70歳で退職してから、何をしようか考えていました。電気設備の仕事をしてきた為、ハローワークに申し込みをしましたが、声がかからず、元気な間は就業しようとしてシルバーへ入会をしました。現在は、児童向けの放課後デイサービスの送迎をしています。趣味はアマチュア無線で、17歳の時に免許を取り、55年間モリス信号の通話を行っています。年二回1月と8月に仲間との懇親会が楽しみです。これからもシルバーで活躍したいと思っています。

「健康で、明るく楽しい会員互助会」を進めてまいります

会員互助会
会長 瀬古 認



新年あけましておめでとうござい
ます。会員互助会の皆様も新しい年明け
を迎えられたこととお慶び申し上げ
ます。

一年が経過することが、年々早く
感じるのには私だけでしょか。
積極的に体を動かす、仲間ととも
に働く、そして配分金を得る。得た
報酬を元に出かけ、趣味を楽しみ、
普段の生活とは少し変化を付けるこ
とで元気が湧いてきます。

会員互助会では、地区のボラン
ティア活動や親睦会に助成金を交付
し、積極的に参加されるよう願って
います。また、17の同好会にも活動
を援助するため、助成金を交付して
います。日々の活動成果を発表でき
る場として「作品展」・「フェスティ
バル」を市文化会館にて盛大に開催
し、多数の方々に来場していただい
ております。秋の親睦バス旅行では、
沢山の方々が参加され、交流されて
います。3月には健康講座を計画し、
理学療法士による高齢者向けスト
レッチ体操と合わせてグラウンドゴ
ルフ大会を開催します。健康診査(人
間ドック)の受診も推進し健康な身
体作り、明るく楽しい会員互助会を
目指しています。

皆様のご活躍を期待しています。

本年もどうぞよろしく
お願ひ致します
令和七年元旦

会員互助会 ○は常任幹事

- 会長 ○ 瀬古 認 (桜)
- 副会長 ○ 堤 剛宏 (神前)
- 会計 ○ 市田 裕司 (四郷)
- 幹事 ○ 安田 和郎 (中部)
- 中川 久夫 (橋北)
- 諸戸 貞朝 (海蔵)
- 松原 清種 (羽津)
- 渡辺 宗知 (富田)
- 吉田 高啓 (富洲原)
- 古川 正見 (大矢知)
- 黒宮 義雄 (八郷)
- 丹羽 勝治 (下野)
- 山川 学 (保々)
- 西原 孟 (三重)
- 金児 敏久 (桜)
- 安藤 平吉 (川島)
- 森 義勝 (神前)
- 川村 保夫 (常磐)
- 山本 和彦 (四郷)
- 古賀 敏昭 (小田・水次)
- 伊藤 紀夫 (日永)
- 由利洋志雄 (塩浜・楠)
- 粕谷 正教 (内郷)
- 浅川 勉 (河原田)
- 河合 勲 (中部)
- 波多野みさを (東部)
- 高山美江子 (北部)
- 林 博子 (西部)
- 林 崎つた子 (西南部)
- 中山 啓子 (南部)
- 小笠原勝子 (八郷)
- 和田 克正 (三重)
- 村田 郁子 (理事長)
- 竹野 成記 (理事長)
- 顧問 監査

健康講座 第8回グラウンドゴルフ大会の参加者募集

- 開催日時 令和7年3月5日(水)13時～16時30分
- 開催場所 四日市ドーム(霞ヶ浦緑地公園内)

競技前に高齢者向けスト
レッチ体操を市の高齢福
祉課・理学療法士さんに
ご指導いただく予定です。

- ・当シルバー会員のみでの大会です。
- ・賞品及び参加賞を多数用意しています。
- ・同封の申込書にてお申し込みください。
- ・多くの方々の参加をお待ちしています。
- ・道具のお持ちでない方、クラブ・ボール・
マーカー等は用意します。



ルールは簡単ですので、はじめての方も気軽に参加してください

会員互助会フェスティバル2024

9/12

平成28年に始まったフェスティバルも9回目となり、市文化会館で開催され、5つの同好会が日頃の練習成果を発表しました。

大正琴サークルは「瀬戸の花嫁」など70年代の懐かしい曲を演奏しました。カラオケ喜楽会は「大阪恋めぐり」ほか3曲を歌い、フラダンスサークルは衣装や髪飾りを変えて4曲を踊りました。詩吟くらぶ同好会は発足して4年になり、季節の詩を一人一人吟じました。コーラス同好会ほほえみは女性二部合唱を披露し、最後は会場全員で「故郷」を合唱してフェスティバルを締めくくりました。また、特別出演として日本ハーモニカ協会公認指導員の中村健さんによるハーモニカ独奏を聴き盛り上がりしました。幕間では司会進行のCTYFMの大場アナウンサーによるインタビューがあって同好会の活動内容などをPRしました。



コーラス同好会ほほえみ



大正琴サークル



カラオケ喜楽会



詩吟くらぶ同好会



フラダンスサークル



特別出演中村健さんハーモニカ独奏

秋の親睦旅行

11/3

参加者119名、バス3台の親睦旅行は好天に恵まれ、「若狭海鮮バイキング昼食」と「たけふ菊人形」散策・「越前そばの里」の旅を楽しみました。

昼食は海鮮を中心としたバイキングと地ビールの飲み放題を楽しみ、名物のジャンボエビフライを食べて、お腹が一杯になりました。その後、越前市に向かい、日本三大菊人形の一つ「たけふ菊人形」に行き、大河ドラマ「光る君へ」をテーマにした人形や千本菊など迫力ある菊を観ました。園内を散策した後、近くの「越前そばの里」で新そばの試食・そばソフトクリームを食べお土産を買って帰路につきました。車中ではビンゴゲームなどをして過ごし、来年も参加したいと思えました。



取りすぎてしまうバイキング



マスコット「きくりん」



菊人形「光る君へ」



大山田PAに集結し3台揃って出発

大正琴サークル

慰問演奏会

9/17



今年もデイサービスセンター「クラさくら」からご依頼いただき、9月17日メンバー揃って大正琴の演奏をしてきました。

お年寄りの方々は、大正琴の音色に合わせ体をゆらし、また懐かしい唱歌や歌謡曲には演奏に合わせて歌われていました。一時間の演奏途中に脳トレ体操と指運動も取り入れて、歌と笑い声で次第に表情も明るくなり、歌と笑いの声を見ると、演奏する私たちも音楽は素晴らしいと実感して、幸せな気持ちになりました。



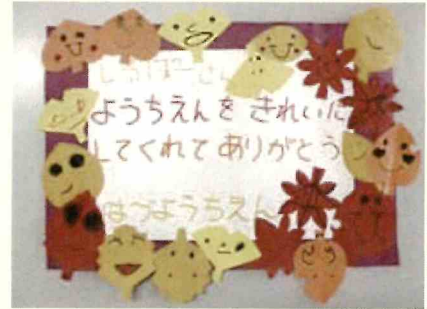
秋のボランティア活動

今年は猛暑が長く続きましたが、9月下旬より各地区でボランティア活動が始まりました。

整列した園児に「シルバーのおじさんありがとうございました」と作業終了後にお礼を言われ、また園児が作成した寄せ書きの礼状がシルバーに届いています。この子たちが大きくなってボランティア活動に参加された時「シルバーのおじさん・おばさん」を思い出してくれることと思います。

また、地区市民センターの除草や掃除は地区の広報で紹介され、地域に期待される活動になっています。

奉仕活動を通じて会員同士の交流の場にもなっています。ボランティア活動に多くの皆様の参加をお願いします。



落ち葉に顔を描いた礼状

月/日	地区名	実施場所	活動内容	参加率
9/21	小山田・水沢地区	小山田小学校 水沢通学路	除草・剪定 除草	50%
9/21	海蔵地区	海蔵保育園	除草・剪定	38%
9/21	大矢知地区	大矢知地区市民センター	清掃作業	21%
9/28	四郷地区	四郷保育園	除草、低木剪定、マット砂除去	19%
10/5	八郷地区	八郷地区市民センター	除草・草刈、低木剪定	35%
10/5	下野地区	下野こども園	除草・清掃	41%
10/5	神前地区	神前こども園	除草	39%
10/5	常磐地区	常磐地区市民センター	除草・低木剪定	19%
10/6	川島地区	川島駅前ロータリー	除草・清掃	43%
10/12	内部地区	内部保育園	除草	28%
10/19	三重地区	三重西学童保育所 坂部保育園	除草	25%
10/19	桜地区	桜地区市民センター	除草、低木剪定	22%
10/19	日永地区	泊山幼稚園	除草、低木剪定、清掃	20%
10/20	河原田地区	河原田保育園・駐車場	除草、側溝掃除	23%
10/19	塩浜・楠地区	楠駅・楠市民センター 塩浜地区市民センター	除草、清掃 除草、低木剪定、清掃	32%
10/26	中部地区	四日市駅前	除草	31%
10/26	富田地区	富田こども園	除草、清掃、遊具の塗装	29%
11/9	橋北地区	橋北子供支援センター	除草	43%
11/9	羽津地区	羽津幼稚園	除草、側溝掃除	29%
11/9	県地区	あがた保育園	除草、剪定	33%



除草作業



飛散防止ネットをして作業



遊具の塗装作業

5年振りの
開催

いきいきフェスタ2024

10/23

パネル展

笑顔いっぱい見つけた。活き活き!! シルバーライフ

心豊かで
活気に満ちた
センターを目指してアトラクション
～元気体操～

【名張市シルバー人材センター】

福祉家事援助サービスのみなさんが寸劇をまじえた体操を披露されました。

手作りのかつらを被って、舞台でおかしく演じている姿からみなさんが自主的に取り組んでいる様子がしっかり伝わってきて、とても面白い劇でした。



(40名参加)

講演 「いつもチャレンジ精神で」
講師 草野 仁さん

55年を超える放送界・アナウンサーの仕事での様々な出会いや体験を通して諦めのない大切さを講演していただきました。

NHK退社後に担当されたワイドショーで「松本サリン事件」や「地下鉄サリン事件」を報道。オウム真理教に真正面から迫った姿勢は、とても興味深かったです。

職員 池田すみ子さんが
市長感謝状受賞

10/25



令和6年10月25日、第62回四日市市高齢者福祉大会が四日市市総合会館において盛大に開催されました。

当シルバー介護室の池田すみ子さんに、永年にわたり老人介護福祉事業に携わり、地域の福祉向上に貢献されたことに対して、森市長より感謝状が授与されました。おめでとうございます。今後ますますのご活躍をお祈りします。



Smile to Smile

会員専用サイトOPEN!!

スマートフォンまたはパソコンから会員専用サイトへアクセスして情報閲覧。いつでも、どこからでも大事な情報が見られるようになります。

Smile to Smile (スマイル トゥ スマイル) は、シルバー人材センターと会員とのコミュニケーションツールです。多くの会員の方にご利用いただくことで、センターと会員の連携が強化されると考えております。ただいま、来年度の導入に向け準備中です。

ピッコロ収穫祭

11/10

恒例の収穫祭がピッコロで開催されました。

当日は、親子でさつま芋の長いつるを引っ張り「大きなお芋を獲ったよ!」と叫びながら嬉しそうに運んだり、落花生の実のつき方に驚いたりしながら、みんなで一生懸命収穫をしました。

収穫後、会員が焼き芋をつくり、また落花生を茹でたりして、参加された皆さんで美味しくいただきました。

お土産に収穫したさつま芋を子供たちが袋いっぱい詰めて、大満足な収穫祭でした。



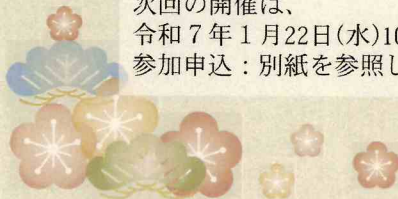
女性部 布ぞうり作りに挑戦!! 9/30

サテライトオフィスにおいて、女性部主催の布ぞうり作り体験講座が開催されました。

参加会員は7名(女性6名、男性1名)で、最初に波多野リーダーから説明があり女性部スタッフの手助けのもと、専用の道具を使って皆さん一生懸命に取り組みました。

布ぞうりには履くだけで足つぼを刺激し、血行が良くなり、筋トレと姿勢改善等の効果があり、普段から使用すると健康保持に役立つようです。

次の開催は、
令和7年1月22日(水)10:00~15:00
参加申込: 別紙を参照して下さい。



保健師さんに聞きました

笑顔の多い一年にしましょう

みなさんは新しい年をどんな一年にしたいですか。

毎日の食事は健康維持に影響します。暴飲暴食はしないように気をつけながらも、時には食べたい物をおいしく食べて食事を楽しむ日も作りましょう。

運動は、体力の維持のために大切です。しかし、毎日運動をしなければと思うと長続きしないので、まずは姿勢を正す、歩くときは歩幅を広げて早足にするなど、小さなことでも継続してみよう。

気分が沈むなどのストレスは免疫力を低下させてしまいます。免疫力を上げるためにも嫌なことや悪いことはすぐに忘れて、クヨクヨせずによく笑いましょう。年齢を重ねていくこともネガティブに感じるのではなく、今の年齢だからこそ見える景色や考え方があります。これからの人生をもっと楽しむためにも「自分は今もう年だから」という言葉は使わずに、若々しい気持ちで自分らしく過ごしましょう。

みなさんが喜びや幸せをたくさん感じられる一年でありますように。



新規就業者を募集

運動施設や公園などの公共施設で就業しませんか。

◆就業期間：令和7年4月1日～1年間(更新あり)

◆申込締切：令和7年1月10日(金)

令和7年4月1日に78歳未満の方を募集しています。皆様の積極的なご応募をお待ちしております。新規就業場所の受付管理業務等も追加される予定です。面談の日時を順次郵便にてお知らせいたします。ただし、民間事業所を辞めて応募はできません。詳細は、別紙の募集要項及び申込書をご覧ください。

ありがとうございました

■特定公益増進法人寄付金

7件 150,000円

当センターの事業にご賛同いただき、令和6年度上期に寄附を頂戴した皆様をご紹介します、お礼とさせていただきます。

四日市商工会議所、(株)四日市事務機センター、宇佐美商店、鈴木清逸、(株)ハヤシヤ商事、四日市自家用自動車協会、(株)大久保商会 (敬称略)

■賛助会員様

23件 230,000円

本年度も下記の団体・事業所様が賛助会員にご加入いただいております。

阿竹印刷工業(株)、イオンリテール(株)東海長野外都部、宇佐美商店、(株)大久保商会、岡田工業(株)、(株)黒川農業商会、コスモ電子(株)、三泉商事(株)、三陽化成(株)、(株)神広エージェンシー、新陽工業(株)、(株)中日アド企画、東海出版(有)、馬場農機、(株)ハヤシヤ商事、富士印刷(株)、(株)ベル、三井住友海上火災保険(株)三重支店、三菱ガス化学(株)四日市工場、四日市自家用自動車協会、(株)四日市事務機センター、四日市市社会福祉協議会、四日市商工会議所 (50音順 敬称略)

配分金・賃金の支払い日のお知らせです

配分金	1月15日(水)	派遣賃金	1月24日(金)
	2月17日(月)		2月25日(火)
	3月17日(月)		3月25日(水)
	4月15日(火)		4月24日(金)

※配分金には消費税が含まれています。(介護事業及びピッコロ就業は除く)

※配分金の就業報告書提出は、毎月月末が締切りです。締切後3日(3日が休日の場合は翌営業日)までに、事務局窓口へ提出してください。なお、配分金明細書の必要な方は、事務局窓口へお越しください。

※振込を指定した銀行口座を変更された場合は、速やかに変更届を事務局へ提出してください。

特定健康診査のアンケート返送にご協力を!!

皆さま、健康診査は受診されましたか。ぜひ同封のアンケートにご回答をお願いします。今後皆さまの健康増進のため、指標になればと思います。

センター緊急連絡先

☎070-1202-3725

土曜日、日曜日、祝日と夜間のみ受付。
就業中の怪我等緊急時のみご利用ください。

編集後記

皆様、新年明けましておめでとうございます。本年も新春恒例の干支座談会を開催し、年男、年女の会員様にご参加いただき、新年号の特集として掲載しております。参加された皆さんそれぞれ趣味や目標を持ってパワフルなシルバライフを過ごされているように感じました。是非ご一読ください。

今年には「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われるようです。シルバリーの皆さんにとって良い一年になるよう貢献していきたいと思いたす。

今年もよろしくお願ひいたします。

広報部 西条 祐香

退職者ご挨拶

業務課次長
齋藤 堪

9月30日をもって退職させていただきます。6年半と長きにわたり大変お世話になりました。皆さまに助けられました。皆さまに助けられました。今後は、新しい次長のもとさらなるご活躍、ご発展を願っております。