

松戸市シルバー人材センター

はつらつ松戸

「自主・自立・共働・共助」第44号

会員数

男性 1650人

女性 490人

2140人

平成25年7月末現在

編集・発行

公益社団法人

松戸市シルバー人材センター

〒271-0043

松戸市旭町1-174

TEL 047(330)5005

FAX 047(330)5008

松戸市シルバー人材センター

ホームページ

www.matsudoshi-silver.or.jp

E-mail matsudo1@sjc.ne.jp

発行 平成25年9月1日



—シリーズ・松戸の四季—

新松戸まつり

(平成25年7月13・14日開催)



次号(第45号・12月1日発行予定)
は、当センター設立20周年記念号!!

お願い申し上げます。
当センターが地域に必要とされ・愛される存在となるよう、今後ともさらなるご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ことと存じます。
今年、松戸市シルバー人材センターが設立20周年を迎える年です。
この20年という節目を迎えることができたのも、ひとえに会員の皆様のご協力と、市民、関係機関の多大なるご支援の賜物と感謝申し上げます。
そして、この記念すべき年にさらなる事業の推進を図るべく「第二次・長期計画」の見直しを行い、「長期目標期間(STEP-3)改訂版」を策定いたしました。



理事長

高橋 邦雄

記念すべき年を迎えて

新理事挨拶

理事に任命されて

福祉長寿部長



保坂 文一

松戸市の福祉長寿部長として、福祉行政の円滑な推進に努めており、また、理事として高齢者の方々が、いつまでも自己の能力を発揮し、いきいきと過ごしていけるように、支援してまいりたいと思います。よろしくお願ひします。

経済振興部長



谷口 誠敏

現在私は、松戸市経済振興部長として行政に携わっております。シルバー人材センターの皆様の技術や経験は地域の財産であり、松戸市の活性化にも貢献いただいております。私も精一杯頑張っております。私でも精一杯頑張っております。私でも精一杯頑張っております。

の皆様の技術や経験は地域の財産であり、松戸市の活性化にも貢献いただいております。私も精一杯頑張っております。私でも精一杯頑張っております。私でも精一杯頑張っております。



(植木班 班長)

に、特別の感慨もなく理事をお受け改めまして、

出席し、事務局や理事の皆様がセンター運営に真剣に取り組んでいる姿に感動しました。

私もただただお役に立てるかわかりませんが、さあ、これからだ！と強く思いました。

退任理事

石田勝彦 健康福祉部長
宮島清則 環境部長
田中節二 技能部長

平成25年度定時総会報告

平成25年5月29日
報告第1号 公益社団法人松戸市シルバー人材センター

平成24年度第1回及び第2回収支補正予算について
報告第2号 公益社団法人松戸市シルバー人材センター

平成25年度事業計画及び収支予算書等について
報告第3号 公益社団法人松戸市シルバー人材センター

平成24年度事業報告について
報告第1号 公益社団法人松戸市シルバー人材センター

平成24年度計算書類等の承認について
監査報告 監査報告等

議案第2号 公益社団法人松戸市シルバー人材センター
定款の一部を変更する定款の制定について

議案第3号 公益社団法人松戸市シルバー人材センター
役員選任について

見が出されたが、出席者及び

委任状並びに賛成書面表決議により承認可決された。

理事会報告

◆第1回 平成25年4月18日

・入会者の承認について
・避難住民の方々の受け入れ及び会費免除について

・役員賠償責任保険の加入について
・緑と花のフェスティバル

・専門部会関係
・専門部会等の活動状況報告

◆第2回 平成25年5月8日

・入会者の承認について
・特別会員の承認について

・平成24年度事業報告及び計算書類等の承認について
・議案事項

・議案第1号 平成25年度定時総会の招集及び議案の決定

・協賛事項
・平成25年度定時総会の運営について

・報告事項
・専門部会関係

・専門部会等の活動状況報告

◆第3回 平成25年6月27日

・入会者の承認について
・入会者の承認について

・報告事項

・事業実施状況報告について
・専門部会関係

・専門部会等の活動状況報告

◆第4回 平成25年7月26日

・入会者の承認について
・第二次 中・長期計画

・長期目標期間 (STEP 1・3) 改訂版について
・報告事項

・事業実施状況報告について
・未収金について

・予算執行状況について
・専門部会関係

・専門部会等の活動状況報告

・事業実施状況報告について
・未収金について

・予算執行状況について
・専門部会関係

・専門部会等の活動状況報告

・事業実施状況報告について
・未収金について

・予算執行状況について
・専門部会関係

・専門部会等の活動状況報告

・事業実施状況報告について
・未収金について

・予算執行状況について
・専門部会関係

・専門部会等の活動状況報告

・事業実施状況報告について
・未収金について

事務局通信

各駅の市広報ボックスを当センターも利用できるようになりました。

はつらつ松戸43号で紹介した松戸市シルバー人材センターの広報発行フリーフレットが市内の各駅の市広報ボックスにも置かれます。

※本年の設置期間は8月・10月・12月・2月の偶数月

【常設駅】
JR常磐線・松戸駅、北松戸駅、馬橋駅、新松戸駅、北小金駅

JR武蔵野線・東松戸駅、新成城駅・五香駅

なお、各市民センターでは、

会報誌「はつらつ松戸」および「普及啓発フリーフレット」を備え置いています。



就業報告書の提出期限を必ず守ってください。

就業報告書は翌月3日まで提出日となっており、事務処理が煩雑になり、翌々月の配分金扱いとなりますのでご注意ください。

就業相談は毎月第3木曜日の午前中にセンター事務局で行っています。気軽に相談ください。

また就業情報など、センター事務局前の掲示板、ホームページ上でもお知らせいたしますのでご覧ください。

平成25年度正会員・賛助会員会費の納入について

今年度会費を未だ納入されていない方が多数おられます。早急に左記により会費の納入をお願いいたします。

振込先 千葉銀行小金原支店 普通通 3029246

公益社団法人松戸市シルバー人材センター

理事長 高橋邦雄

賛助会員のみなさま

会員の就業や広告掲載にご理解
いただいております。

法人会員

ベルクス五香店・北松戸店
株式会社 吉廣商事
公益財団法人 松戸文化振興財団
株式会社 ユマニテ
株式会社 浅野製作所
株式会社 アルファメディカル
貴和ビル
松戸市はつらつ連合会
ケアハウスリバーサイドヴィラ
中崎印刷
株式会社 MKA
信巧開発株式会社

個人会員

小島 高
山本 哲央
花嶋 みつえ
加藤 頼子

「え、これって何か可笑し
いんじゃないの？」
N社

を切に願っております。
これからも縁が続くこと
を切に願っております。
はつらつと同じ方をお願いをし
ています。
家も今年で5人目となります
が、どなたも大変丁寧なお仕
事をして下さり、安心してお
任せしております。植木の剪定
はつらつと同じ方をお願いをし
ています。

アベノミクス、消費税、年
金、原発、TPP、対中、対
韓外交等なんか変？
こんな問題山積の世情混迷
のなかでこそシルバー世代の
迷わぬ判断が重要なものではな
いでしょうか。
今後も当センターを中心とし、
シルバーパワーの活用活
動を切に期待して、微力なが
ら後押しできたらと思ってお
ります。

ボランティア活動

江戸川クリーン大作戦参加
委員長 村上市郎



刈払機講習会開催報告

刈払機(草刈機)の扱い方
平成25年7月8日(月)

除草班をメインの対象に、「林
業・木材製造業労働災害防止
協会千葉支部」の大田勝男専
務理事を講師に迎えて、刈払
機の説明と実習の指導を受け
ました。

ガソリンエンジンや電気モ
ーターの動力で金属やナイロ
ン製の刃を高速回転させて草
を刈る刈払機は、農機具セン
ターやホームセンターのほか
インターネットからでも容易
に購入できることから、園芸

工具として一般
消費者にも普及
してきています。
しかし簡単に使
用可能な刈払機
も扱い方を間違
えたら思わぬ事
故につながります。

草刈り中誤って足の指を切
ったと目に異物が入って手
術したなど、また年代別被害
では六十歳代が最も多く、次
いで七十歳代とシルバー世代
が高いのが実態です。
今回の講習会では、安全適正
就業に関する重要なイベント
であり、今後も引き続き開催
していきます。

安全標語

気がつかぬ 体の衰え 怪我のもと
公益財団法人松戸市シルバー人材センター
安全は 目くばり 気づくばり 再確認
千葉県シルバー人材センター連合会
安全は 一声かける ゆとりから
全国シルバー人材センター事業協会



転倒した場合肩掛けバンドをしていれば負傷すること
をさげられる
(肩掛けバンドにより刈刃が身体に触れにくい)



講師が実際の機械を使って指導

る 講師より刈払機の取扱説明を受け

地域班活動

4班6班合同親睦会

柴又帝釈天の見学報告

4班 藤崎篤雄

6月3日10時30分、柴又帝釈天に18名集合。一同参拝のあと、彫刻ギャラリーと大庭園を見学。彫刻は文化的価値が大変高いものだそう。また大庭園では、大客殿の大南天の床柱に驚嘆。見学後参道を散歩し、昼食。午後は山本亭にて懇談会。有意義なひと時を過ごし散会した。

柴又帝釈天の参拝と親睦会

5班 谷地由夫

標題にて4月4日(木)本年第一回目の行事を参加25名でおこなった。事務局からは年度初めのため不参加。葛飾区の帝釈天は映画「寅さん」で有名だが正式名は「日蓮宗経山山崎寺」。創建は江戸時代初期で、往時江戸川の氾濫で死者を葬ったともいわれている。本殿参拝後、拝観彫刻ギャラリー「大客殿」(彫指定歴史的建造物)などを見学。昼食は「山本亭」で鯉料理を堪能した。その後小料理・豊田両理事を交えて、当センターの現状、求人状況等の説明があり、質疑応答に有意義な時間を過ごした。

アサヒビール茨城工場を訪ねて

2班 大森 貢

好天に恵まれた6月6日。参加人数25名。豊田活動委員長を交えて、南流山駅から守谷駅までT×で出発。守谷駅から送迎バスに乗り、アサヒビールの工場へ。

工場では案内係の詳しい説明のもと、全ての生産工程を見学しました。見学後はお試しビールをいただき、一同大喜びでした。

千葉県西部防災センター見学

3班 金井八重子

女性部会の防災講座に関連し、6月8日、千葉県西部防災センターを一般の方を含む12名が体験見学をした。

実際に起こった地震と同じ



◆千葉県西部防災センター来館記念◆
2013年 6月 8日

震度の体験などを経験した後、危機管理の認識の必要性、防災グッズの点検等について、お互いに防災危機管理を話し合い、再確認し、大いに参考になった。

会員便り

子機つき電話のおかげ

12班 老沼正一

6月のある日、八柱駅南口駐輪場へ、ご利用のお客様から電話があり、管理人(私)は子機をとり対応しました。用件は、今朝駐輪した際、自転車籠の中に忘れ物をしたので調べて欲しいとの依頼でした。

早速私は子機で通話しながら移動を開始。自転車の色や形状、駐輪した場所等々お客様に確認しながら駐輪場内を言葉どおりの場所まで自転車を言葉どおりの場所まで自転車の中の忘れ物を発見。大事に至らず無事に解決しました。こんなにスピーディーに見つかり、子機付き電話の配慮が大いに役立ったエピソードの一つです。今後とも、顧客サービスの向上に努めていきたいとおもいます。

春の勉強会

(女性部会) 11班 益本麗子
6月14日、当センターにて

防災講座「もし大きな地震が起きたら」をテーマに開催。講師には馬橋消防署の秋葉様ほか三名の方が来所され、東日本大震災のDVDを観ながら説明を受けました。

要点は飲み水と三日分の食料の備蓄と、転倒防止のための家具の固定など、常に備えを怠らないこと等、中でもすぐに実行したいことは、ホイッスルを常に携帯しておくこと(倒壊物の下敷きになく、い時に役立つ)でした。

講座終了後は、意見交換を行い、これからの諸行事の検討とそれに伴う大勢の参加者への呼びかけ等を話し合いました。

北松戸駅西口駐輪場から

3班 山本博之

5月半ば、北松戸駅西口駐輪場の入り口前の植込みに、金平糖のような淡いピンクの可憐な花が咲き、利用者さんや我々管理員の目と心を癒してくれました。「何となく花ですか」の問いに長年応えられなかったのですが、今年は応えることができホッとしました。

花の名称はツツジ科に属する「ガリミヤ」、別名アメリカシヤクナゲといわれています。



25年度下半期 年間予定

- 10月普及啓発月間
 - 10月5(土)・6(日) 松戸まつり
 - 10月22日 会員親睦日帰り旅行
 - 10月17日 秋のクリーンデー(馬橋・旭町)
 - 10月26日(土) 長寿ハッピーコンテスト
 - 11月2日(土) シニア交流センターまつり
 - 11月14・15日 会員親睦一泊旅行
 - 12月 松戸市シルバー人材センター設立20周年(12月1日発足)
 - 2月 技能講習会
 - 3月 技能講習会
- ◆講演「高齢者の交通安全」
松戸警察署交通課 柴田 浩 氏
スライドを使っての講演で、交通事故「0」を目標に、安全なライフを過ごしてほしい(5月定時総会時)

まずまず関心が高まる 健康寿命と食生活

最近では薬のサプリメントの販売促進広告にまで、健康寿命のことが載っている。今まで私たちの薬の知識といえ

ば病気を治す治療薬が中心でしたが、これからは病気を予防し健康を維持する予防薬のウエイトが大きくなりつつあります。つまり健康で長生きする健康寿命に対する、注目や関心が高まっています。

そこで今回は、誰もが即座に取り組み、明るく元気な老後をおくるために、心がけた食生活についてお知らせいたします。

1. 健康寿命を左右する3つの年齢

①血管年齢 老年期痴呆の原因の3割以上を脳卒中が占めています。食生活の改善により血管年齢を若く保ち、脳卒中の温床となる動脈硬化を防止すれば、痴呆は確実に減少するそうです。

②骨年齢 寝たきりの二大原因は脳卒中と骨折(骨粗しょう症)。骨も若く保つことが重要です。

③腸年齢 加齢と共に腸内細菌も悪玉菌が優勢となり、免疫力の低下を招き感染症やがんなどのリスクが高まります。腸内を善玉菌優勢に保つこと、つまり腸年齢を若く保つことも大切です。

2. 健康寿命を延ばす食生活5つのポイント

①塩分を控える 食塩は血管の老化を早める元凶です。厚生労働省の「健康日本21」でも食塩摂取量の目標を1日10グラム未満としています。調味料の塩を使わずに、日常の食材から食塩換算で1日3g前後のナトリウムを摂取しているそうです。

②動物性脂肪の摂りすぎに注意 丈夫な血管を保つには良質なたんぱく質が必要ですが、脂肪を落とすに食べる工夫を、脂肪と塩の組み合わせは特に禁物です。外国の内科医の中には、塩を一切使わないで串焼きや茹でたりして脂肪を除いているそうです。

③野菜を多く果物は毎日摂りましょう 野菜と果物はビタミンC・E、ポリフェノールなどの抗酸化物質やカリウムなどの宝庫。血管を痛めつける活性酸素を消去し血圧を下げてくれます。「健康日本21」で

は野菜は1日350g以上、果物は毎日摂取するよう目標づけています。

④牛乳・乳製品を積極的に摂りましょう 牛乳・乳製品は良質のたんぱく質とカルシウムの重要な摂取源です。血管と骨を若く保つのに欠かせません。ヨーグルトに腸年齢の若返り効果も期待できます。「健康日本21」の目標は1日130g以上摂取とあります。

⑤大豆製品・魚・海藻をきちんと摂る 大豆も良質のたんぱく質とカルシウムの大切な摂取源。魚はタウリンが豊富、海藻が含む水溶性食物繊維は余分なコレステロールの吸収を防ぎ、腸内のビフィズ菌を増殖を助け、腸の若さを保ちます。

戦後日本人の平均寿命が延びた理由のひとつに食生活の欧米化が挙げられています。しかし最近の欧米化は以前と異なり、加えて手軽な加工食品の氾濫により必要な栄養素が毎日の食事から摂れなくなっているのが現状です。

そこで摂取する食品は栄養の量と質がバランスよく摂れているかを時々点検すること、健康維持に大切なところ、最後にテレビドラマ「名奉行 大岡越前」の歳きの中で「人はみな、いやだなしに老いてゆくもの。過去に執着を持て生きているだけでは、ただ空しさだけしか手にすることは出来ぬ。古きを捨て新しきを求め、元気に残された人生をいかで生きるか。この越前もいづれ自らに問いかける時が訪れましょう」のシーン。

まさに現在の健康で長生きする健康寿命の大切さを暗示しているセリフのように思え、強い共感を覚えたのは筆者ひとりでしょうか。(今田 隆)

お知らせ

松戸市制施行70周年記念
第11回松戸市市長寿

ハッピーコンテスト
参加者募集

10月26日(雨天の場合中止)
【健闘の部】

①スーパードリフトコース
②のんびりコース

【川柳】お題「祝う」
※参加資格:60歳以上の方

●お問い合わせ
☎366-7481

健康推進課「コンテスト
係」まで

松戸市制施行70周年記念
シニア交流センターまつり

2013 1世代を超えて
場所 シニア交流センター
開催日
11月2日(土)

午前10時午後2時
※雨天決行
おたのしみ抽選会あり

健康散歩へのお誘い
7班 元気企画No.1

初回散歩日 9月21日
午前10時

集合場所「21世紀の森と広場」
正面入口(森のホール側)

お問い合わせ(島田)
☎341-3544

健康づくりの第一歩は足を
鍛えること。みんなでワイワイ

楽しめませんか。
8・9班 鍋工場見学会

10月9日
むらさきの香り漂う歴史の町

野田を訪れてみませんか
今や世界中の国々で愛用さ

れている醤油は、現代の食生活に欠かすことのできない日

本が誇る発酵調味料のひとつです。色と味と香りをバラン

ス良く備えた醤油が、できあがるまでを楽しみながら学び

ましょう。
皆様のご参加を心からお待

ちいたします。
※お問い合わせは各班の班長まで。

設立20周年記念号発行

来る12月1日に当センターは設立20周年を迎えます。

それに伴い、記念号を発行します。何か掲載したいことがございましたら、10月10日までに編集部へ提出くださるよう、お願いいたします。

なお編集の都合上、割愛させていただきますことがありますが、なにとぞご了承ください。

編集部

「祝 松戸まつり」

キャッチフレーズ

「笑顔でつなぐやさしさを」

10月5日(土) 6日(日)

午前10時～午後3時

今年も松戸駅西口デッキにて当センターの普及啓発活動を行います。

■パンフレットの配布及びアンケートの実施をします。

松戸まつりバザーへの参加のため、出品ご協力をお願い

昨年、初めての参加で皆様方のご協力をいただきまして、純売上金14,585円になり、一部を「おやこDE広場旭町」に寄付させていただきました。

した。

今年も10月5日(土) 出店の予定ですので、会員の皆様

に販売する物品のご提供をお願いいたします。

(例・新品または古い衣類、小物、雑貨等)

9月24日～10月2日までにセンターにお届けくださるようよろしくお願いいたします。

女性部会 小竹和子

文芸コーナー

～俳句～

若井正幸(8班)

夜の子(こ)母に寄り添いて
野良子猫や狙う我を石で撃つ
水船は雨に佇みひとと嘆く

富士山へ頃の行列夏返ん

飛び出してみみずも狙う盛夏かな
炎帝や高校野球の大戸援
よちよちの子も御機嫌や水逆

万緑の中や丹の橋朱の楼門

松本有介(9班)

お点前のそつな仕事秋涼し
新涼やお針子の手のしなやか

に

稲の穂や遊べる子等の浮き沈

み 商家の身振りに沸くや秋鈴

島田忠巳(7班)

白帝を描く絵具やおノマトベ
山嶺や登穴住居の柱跡
勾玉の穴の温もり花野風
赤蜻蛉聞け放たれし空の意

山崎修平(12班)

なべて世は親と子ばかりとこ
ろてん
待ちきれずコスモス笑う夏野
かな水打つや子らの落書きよけな
がら

根岸敦子(2班)

秋田駒ヶ岳山シラネアオイに再
会す
雪渓や風に揺れるるイワカガ

村中美津子(賛助会員)

田沢湖や湖端瑞穂色また神秘

小倉美枝子(賛助会員)

秋田駒ヶ岳山行
シラネアオイしたたる汗のき
わやか
頂上や蒼空涼風我のもの

～詩～

老沼正一(12班)

外食へ施設の母を誘い出す
少数が語りと言う多数決
世界遠産ゴミの捨て場が一つ
流り

村中美津子(賛助会員)

たつ子像さがすもかくれみつ
からず深きも深し田沢湖の暮

根岸敦子(2班)

夏山で靴底はがれ手際よき
ガイドの処置にまた歩き出す
森吉山雪解け遅く花々が
思いがけずに憂鬱なパレード

シラネアオイ



(シラネアオイ)

同好会

▼グラウンドゴルフ同好会

代表 中川忠興(12班)

電話 386174333

第3回大会 10月9日(水)
金ヶ作公園にて午後1時より
行います。
会費600円

▼囲碁クラブ

毎月第二金曜日、市民会館305号室(ながいき室)で定例会

連絡先 高橋 公(5班)
電話 3641-2390

▼絵本読み語り同好会

毎月第一火曜日、当シルバール
人材センターで定例会
連絡先 島田忠巳(7班)
電話 3411-3544

▼カラオケ同好会

毎月第三土曜日正午～午後5
時まで「カラオケ喫茶花」
(3671-0037)代表 小林久芳(5班)
電話 3671-6579

▼シルバール同好会

代表 竹田昌次(12班)
電話 3891-8577

▼手芸同好会

毎月第一月曜日・第三土曜
日当センター二階会議室
連絡先 高橋久子
電話 3671-2317

▼フラダンス同好会

毎月第二月曜日 13時
場所「胡録」(3601-0038)
代表 小竹和子(5班)
▼民謡・舞踊愛好会
連絡先 関 政成(11班)
電話 3891-7605

平成25年度 親睦旅行の案内

●日帰り旅行

行き先 茨城県フラワーパーク、笠間稲荷神社、池田農園
他

日時：平成25年10月22日（火）

費用：六千五百円

申込締切日：9月27日

●一泊旅行

行き先 秋の福島へ
・茶臼岳と塩屋崎灯台
○宿泊：母畑温泉
（八幡屋）

日時：平成25年11月14日（木）

費用：二万二千元

申込締切日：10月21日

※キャンセル料について

前日&当日、100%

申込方法

日帰り旅行・一泊旅行のいずれも別刷りがきまたは電話・FAXで。

電話：FAXで。

33015005

FAX：33015008

担当 総務部会宛

会員の皆様、御誘い合わせの上、たくさんの方の参加をお待ちしております。（お一人参加も大歓迎です。）

八幡屋全景



●畑の会だより

大きなスイカを収穫

今年の異常としか思えなかった夏の暑さ。その暑さの中、畑の一角で2班の安田正己さんが手間暇かけ、丹精込めたスイカを7月22日収穫しました。写真でわかる立派なスイカを事務局へ持参しました。なお、じやがいも、枝豆もとても甘くて美味しかったです。評判でした。

◆作業現場、秋の枝豆など、野鳥から守る為、網を張ったりしています。



配分金支払日

(H25年)

9月13日(金)

10月15日(火)

11月15日(金)

12月13日(金)

(H26年)

1月22日(水)

2月14日(金)

3月14日(金)

4月15日(火)

（※本紙中の欄は担当編集委員の意です。）

7/22月）スイカの収穫
安田正己さん（写真前列左）
自慢の大作スイカ、
じやがいも、枝豆も大好評。

公益社団法人 松戸市シルバー人材センター



※東葛西線馬場駅より徒歩25分 ●JR馬場駅西口（京成バス）松戸駅行き 馬場下車3分
※土・日・20日及び年末年始は
お休みです。

「経験のない大雨」「熱中症」
等々、連日まがまがしいニュースを目にしますが、大自然が相手となればどうにも手が出せない。この時期を乗り切るには大変です。さて本号も継続は力なりで、会員の皆様の寄稿のお陰と編集委員のチームワークで順調に発行されました。本紙は会員はもとより、今年七月から市民センター（17ヶ所）に備え置き、広く市民の方にも読んで頂くことになりました。今後とも多くの方に親しまれるよう努力して参りますので、更なるご支援ご協力をお願いいたします。（菅原 倫）

編集後記