



公益社団法人 鳥取市シルバー人材センター

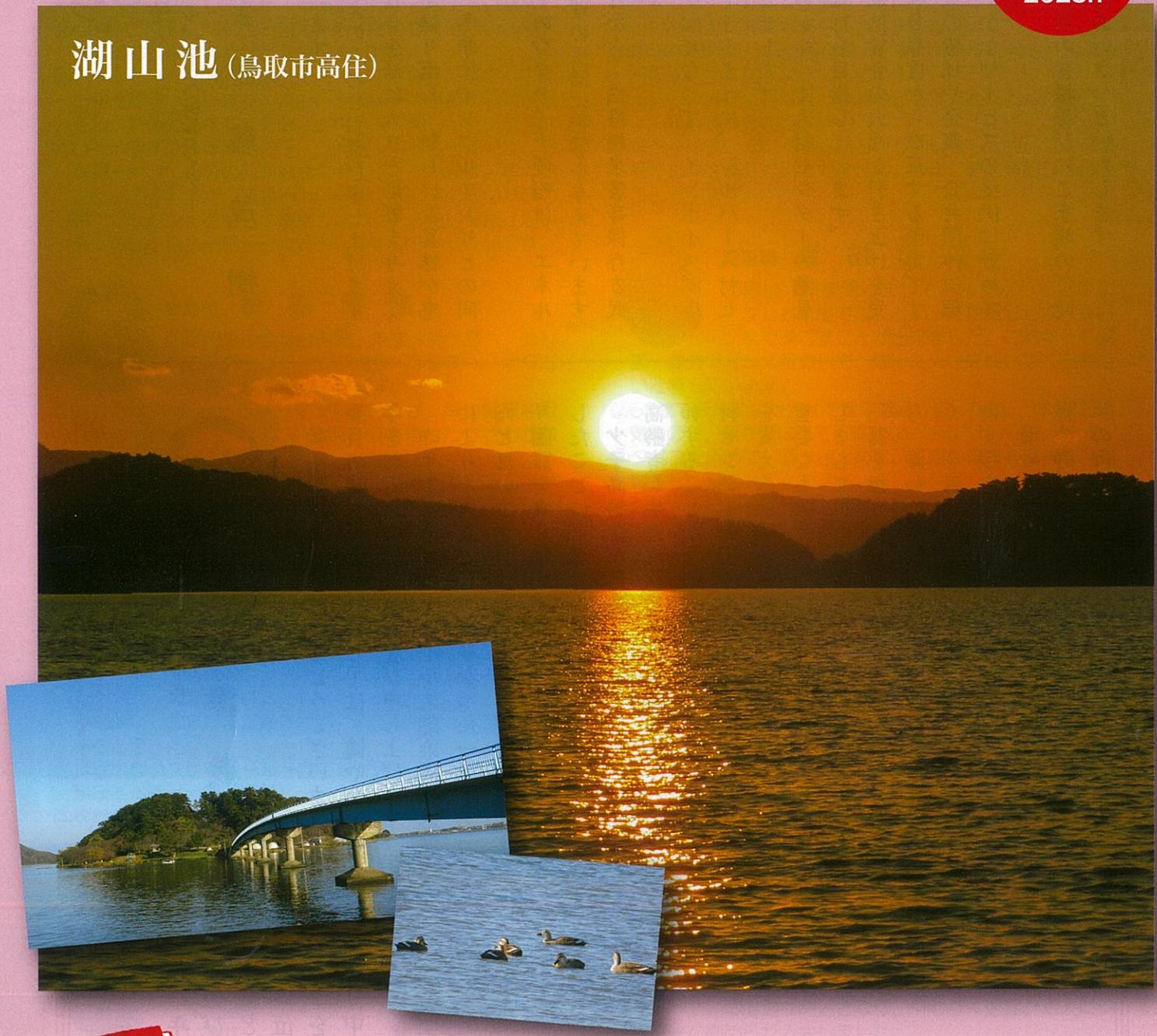
シルバーとっとり

高齢者の社会参加をサポートし、活力ある地域社会の発展を目指しています。

会員数 691人(男 439人 女 252人) 令和4年12月15日現在

vol.78
2023.1

湖山池(鳥取市高住)



シルバーとっとり
78号
目次

- 2 新年のごあいさつ
- 3 卯年会員 新年の抱負
- 4 安全就業パトロール、安全・適正就業標語募集
- 5 飲酒運転根絶
新型コロナウイルス・インフルエンザ予防
- 6・7 発注者満足度アンケート調査、普及啓発活動
- 8 お仕事紹介、レシピ
- 9 講習会
- 10 インフォメーション

新年のごあいさつ



公益社団法人
鳥取市シルバー人材センター

理事長 伊藤 茂樹



鳥取市長

深澤 義彦

新年のごあいさつ

新しい年を迎える
会員並びに
ご家族と
関係各位の
ご多幸を心より
お祈り申しあげます

公益社団法人

鳥取市シルバー
人材センター

謹賀新年



新年明けましておめでとうございます。
皆様には、おだやかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
さて、依然として、経済活動や社会生活に大きな影響を与えて

いる新型コロナウイルスは、変異を繰り返し、新しい変異株が感染率を上昇させ、国内においては、冬季にインフルエンザとの同時流行が心配されています。

また、昨年2月に始まつたロシアのウクライナ侵略は、エネルギーや食品等の価格上昇を招き、私達の生活に影響を与えていました。
このような中につけて、本年10月から「適格請求書等保存方式（インボイス制度）」が始まります。

昨年11月、国は、厚生労働省を中心となつて、インボイス制度による税額計算を回避することができるよう、シルバー人材センターの契約方法の見直しに着手しました。
この契約方法の見直しは、全国のシルバー人材センターの意見を聴取しながら、令和6年4月の施行を目指しています。

また、本センターでは、昨年の最低賃金の大幅な引き上げを受けて、配分金の見直しを行い、令和5年度から改正する予定です。
会員の皆様には、発注者である市民の皆様や企業、公共団体に理解を得るために、より一層、きめ細やかなサービスの提供に努めていただきたいと思っています。
終わりに、関係各位のご発展と会員の皆様並びにご家族のご健勝とご多幸を祈念申し上げ、新年のあいさつといたします。

貴センターの益々の御発展及び会員の皆様の御健勝と御多幸をお祈り申し上げ、新年的御挨拶といたします。

事務局職員一同

監理理理事長 伊藤 茂樹
副理事長 奥田 恒久
専務理事兼事務局長 山本 雅宏
理事 吉田 一男
理事 山下 峰子
理事 中島 有爲子
理事 松本 大輔
理事 坂田 照惠
理事 西牆 徳彦
理事 梨原 裕子
理事 福田 克彦
理事 太田 義久
理事 洞崎 雅好

年男・年女の会員さんに聞きました

- ①今年(2023年)の抱負・やってみたいこと
- ②シルバー人材センター入会の動機
- ③元気の秘訣・健康法
- ④最近うれしかったこと・感動したこと
- ⑤趣味や特技について



今年の年男・年女の会員は、58名いらっしゃいました。今回はそのうち8名の方に今年の抱負を聞きました。



日進班 花井栄子

- ①今年は卯年、年女として今まで以上に健康に気を付け、仕事においては事故の無いように気配りをし、会員の皆さんとのコミュニケーションを大切にしてもう1年頑張りたいと思っています。
- ②65歳で退職し、体力に自信があったので、私でもお役に立てるお仕事があればと入会しました。
- ③しゃんしゃん体操普及員として16年間地区の皆さんため日々頑張っています。また、自宅の畠で季節の野菜作りをし、近所の方へおすそ分け出来ればと楽しんでいます。
- ④ひ孫の誕生が昨年は男の子、今年は女の子の予定です。顔を見るたびに自分の顔が自然にほころんでいます。早く会いたいです。また、結婚60年を迎え、60本の赤いバラの花のプレゼントをもらい感激しました。お互い健康と思いやりの心を持ち一日一日本大切に年を重ねていきたいです。



岩倉班 松田和昭

- ①信州の山歩きの再開。まずは美ヶ原へ、そして県外ウォーキング大会への参加へ。やりたいことが溜まっています。
- ②病気で48年間のサラリーマンを辞めたが、幸い健康を取り戻し、「さて」と考えている時、立ち寄ったさざんか会館でチラシを見て門を叩いた。
- ③毎日の食事をおいしくいただくこと。休肝日を守ること、高齢者健診を受けること、そしてシルバーの仕事を楽しくやること。
- ④二人目のひ孫が出来たこと。女の子で小晴といいます。
- ⑤今はシルバーの仕事が趣味になりました。



河原班 西田美恵子

- ①各地のウォーキングに参加していろんな景色を見たい。
- ②まだまだ働きたい、私にも何か出来ることがあると思ったから。
- ③無理のないスケジュールを立てて生活する、その為に健康管理を徹底（食事・運動）。
- ④検診結果が異常なしで安心した。季節の流れを感じながらウォーキング出来ること。7人の孫の成長を見られること。
- ⑤グラウンドゴルフ。野菜作りを通して、近所の人達と会話することが日常になっています。



末恒班 松本照和

- ①昨年は病気を患い、入院生活をしました。今年は健康に気を付けて1年を過ごしたいと思います。
- ②定年後、家に居ることが多くなり、外に出て何か作業したいと思い入会しました。
- ③人と会って話をすること、ウォーキングをしようと思いまます。一日3食、決まった時間の正しい食生活。
- ④視力が良くなって、眼鏡なしでも読み書きが出来るようになったこと。
- ⑤アイロン掛け。

☆卯年生まれの人はもの静かで行儀がよく、上品で繊細！対人関係においては、争いごとを好まない平和主義者なので、周りの意見を上手く調停する聞き上手な人が多いと言われています。
☆卯年生まれの有名人には、岩城滉一、中村雅俊、笑福亭鶴瓶、佐久間良子等がいます。



津ノ井班 片村文誠

- ①最近、体力の衰えを感じるようになりました。まず、室内で出来る筋肉トレーニングを始めたいと思います。
- ②デスクワークが主な仕事だったので、身体を動かす仕事がしたく剪定に興味もあり入会しました。
- ③毎日の規則正しい生活習慣と、朝は4時半に起き、夜は9時半迄に床に就くようにしています。
- ④剪定のお客様に喜ばれ「これからもずっと来てください」とお願いされたこと。
- ⑤魚釣りです。年2～3回孫と行っていましたが、ここ3年程忙しくて連れていってません。今年こそは魚釣りに行こうと思います。



浜坂班 森田正夫

- ①皆様「新年明けましておめでとうございます」お陰様でこれといった病気もせず、今まで過ごすことが出来ました。これからも健康・体力づくりに留意して、残った人生を悔いなく生きたいと思っています。
- ②65歳で長年勤めた会社を定年退職しましたが、まだまだ元気なので、何か役に立てる事はないかと思い入会しました。
- ③タバコを止めて、酒は控えめに、三度の食事を確実に、規則正しく暮らすことです。
- ④近年はコロナ禍で外出もままならぬ事で感動がありません。
- ⑤プランター菜園で、毎年夏には朝顔の花数を楽しみに起きます。先日はチューリップの球根を植えました、5月頃の開花が楽しみです。



世紀北班 豆田幸子

- ①まずは健康第一のために今までと変わらずウォーキングを続けること。
今年は主人と再度、北海道旅行に行く！
- ②61歳で定年退職し、何かしないといけないなと思っていた時に同僚から声を掛けられ、私に出来る仕事があればと思い入会しました。
- ③沢山の人との出会いがあり、年齢問わずにコミュニケーションを取りながら笑顔を忘れず毎日楽しく過ごせること。
- ⑤ガーデニングを楽しんでいます。



修立班 西垣笑美子

- ①元気で仕事が続けられますように！まずは歩くことから始めたいです。
- ②職場が閉店となり、やむなく退職。知人にシルバーを勧められ入会しました。
- ③特にありませんが、食べ過ぎに気を付けること、細かいことは気にしない。家の花鉢の世話、眺めているだけで元気になります。
- ④一粒の夕顔の種をダメもとで植えたところ、沢山の花が咲いてくれたこと。
- ⑤「読書」と言っても推理小説等、簡単にサッと読めるものです。クロスワードパズルの時間が空くと向かってしまいます。

本年度の安全パトロールを終えて

本年度も、会員の皆さまの安全意識の高揚と就業場所での安全指導を行うため、5月～11月に不定期で月2回、7月は「安全就業月間」と定め、毎週1回の全パトロールを行いました。

剪定、草刈り、除草、その他の屋内外の作業現場等、幅広くパトロールを行い、合計で73現場巡回を行いました。

安全パトロールでは、健 康な状態で就業しているか、服装、履物は作業に適しているか、道具類は整頓されているか、正しく使用され



主な作業手順は、①～⑥の順番に行う。

- ⑤幹にベルト（ロープ）等を巻く
(墜落防止のため、安全帯のフックを掛ける)
(※安全帯のフックは目線より上に掛ける)

保護帽

安全帯
(巻取り式が良い)



脚立の使用方法

ているか、帽子（ヘルメット）、保護メガネ、安全帯は着用しているか、といった項目で点検を行いました。

総括としては、点検事項は概ね守られていたが、ヘルメット未着用の方がおられ、その場で着用していました。今年度は、県内のセンターで重篤事故が発生してしまいました。事故の状況

としては、ヘルメットと安全帯を着用せず、三脚の脚立を2.5mの垣根に立てかけて使用していたところ、体勢を崩して落下したとのことです。日頃からヘルメット・安全帯の着用の徹底をお願いしておりますが、三

脚立の使い方についても、正しい使用方法を徹底するようにしてください。来年度も、「安全は全てに最優先する」ことを念頭に置き、より一層安全適正就業に努めていただき、事故ゼロを目指します。

安全・適正就業標語を募集します

会員の皆様の安全意識の高揚を図るため「安全・適正就業標語」の募集を行います。

- 応募作品 令和5年安全・適正就業標語
- 応募点数 1人3点以内
- 応募方法 会員番号、氏名、地域班名を明記し事務局へ郵送、メール又はご持参ください。

〈送り先〉〒680-0845 鳥取市富安2丁目104-1

E-mail : tottori@sjc.ne.jp (応募用紙の書式は自由)

- 応募締切 令和5年2月3日(金)
- 選定・表彰 最優秀賞1点、優秀賞3点を選考し、表彰します。

第22回安全大会について

新型コロナウイルス感染症防止対策は緩和されておりますが、冬季に入り感染の再拡大が想定される状況にあるため、会員の安心、安全確保を優先し、今年度も開催を中止します。



飲酒運転は絶対 しない! させない! 許されない! そして、見逃さない!

“飲酒運転禁止”と様々な啓発がされているにもかかわらず、飲酒運転による事故は後を絶ちません。飲酒運転は極めて悪質な犯罪であり、悲惨な重大交通事故を引き起こす可能性が高く、高額の罰金、懲役、免許取り消しなど、取り返しのつかない事態を招きます。

飲酒運転をしたらどうなる?

お酒の酔いは、酔った本人が思っているよりも、はるかに激しく運動能力や視力、注意力、判断力などを低下させます。速度超過やハンドル操作のミス、アクセルとブレーキの踏み間違い、歩行者や車両の見落としに繋がる可能性が高く、自損事故や人身事故を起こす要因となります。

自転車はOK?

自転車での飲酒運転も違法です。「自転車だからまあいいか」と軽率な行動を取ることは絶対にやめましょう。



「少し寝たからもう大丈夫だろう」と思っていませんか?

飲酒状態での睡眠はアルコールの分解速度を和らげ、酔いかから覚める速度を遅らせてしまうことがわかっています。夜遅くまで飲酒した場合、翌朝も体内にアルコールが残っている可能性があります。アルコールが残っているかもと感じたら運転をせず、体調が万全になるまで運転は控えてください。

アルコールチェックを実施しています

令和4年4月から、センター保有の車を使用する場合は、必ずアルコール検知器を用いて、運転者（会員・職員）の酒気帯びの有無の確認を実施しています。



会員の皆さまは、就業場所に行くとき、または帰るときはもちろんのこと、私用で自動車を運転するときも飲酒運転はしないでください。飲酒運転の罪の重さを認識し、一人ひとりが飲酒運転の根絶に向けて意識的に行動しましょう。

この冬は、新型コロナウイルス・ 季節性インフルエンザの 同時流行に備えた対応を!!

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、医療機関がひっ迫する可能性があります。

感染が拡大する前の接種をご検討ください

- ・新型コロナワクチンの接種
- ・インフルエンザワクチンの接種



医療機関がひっ迫し、速やかに受診や検査できない場合に備えておきましょう

- ・新型コロナ抗原定性検査キット(医療用)
- ・解熱鎮痛薬
※必ずかかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。
- ・食料品(5~7日分程度)
- ・体温計
- ※体調が悪い時は、医療機関で受診してください。

感染対策を十分に行いましょう

- ・手洗いやこまめな換気
- ・室内の温度を50~60%に
- ・バランスのとれた食事を
- ・咳エチケットを守る



◆発熱等の症状が出たときは◆

まずは、事前にかかりつけ医に連絡（電話、FAXなど）しましょう。

かかりつけ医がないなど、相談先に迷う場合は、「受診相談センター」にご相談ください。

受診相談センター連絡先

0120-567-492 (9:00~17:15)

※土日祝日含む ※年末年始(12/29~1/3)を除く

発注者満足度アンケート調査

アンケートは下記の方法で実施しました。
 調査期間 令和4年10月1日～10月31日
 調査方法 500人対象、はがきによる回答(無記名方式)
 回答者数 269人(53.8%)

センターでは、この度ご利用いたいたお客様を対象にアンケート調査を行いました。仕事の出来栄え、センターに望むこと等についてお客様の生の声をお聞きし、今後の事業運営に反映させるためのものです。皆様のご協力に感謝申し上げるとともに、いただいた貴重なご意見を基に公益社団法人として地域社会に貢献できるシルバー人材センターを目指していきたいと考えています。

- 仕事の前・後に必ず電話をくださり安心してお願いできました。
- 今後ともよろしくお願ひします。
- 寒い時期、暑い時期にお世話になりいつも助かっています。ありがとうございます。
- 頼んで良かったと思います。その他も利用させてもらいたいと 思います。

- 今回初めて利用したが、下見の時、自分の要求ばかり述べていて見積額の提示がなかつた。
- 遠隔地で見てくれる人もいないので、出来栄えを確認できません。スマホ等で送る方法を考えください。(墓地清掃)

襖張り・障子張り作業

《感謝・励ましの声》

- 取り外しから取り付けに至るまでしていただき助かりました。
- ついでに網戸の不具合まで見てくださつて、お忙しいのにありがとうございました。
- 素晴らしい出来上がりに満足しています。

《助言・要望・ご意見》

- 一枚、中がノリ付け無し。
- (障子張り作業)

草刈り・除草作業

《感謝・励ましの声・満足な点》

- 自分達ではできないくらいキレイにしてもらえたのでとても満足。続けてお願ひしたい。
- 毎回丁寧な対応と、丁寧な仕事をしていただき感謝しております。

筆耕作業

《感謝・励ましの声・満足な点》

- 大変美しい字でした。いつも迅速な対応ありがとうございます。
- 納期より早く丁寧。

剪定作業

《感謝・励ましの声・満足な点》

- 会員の皆様がいつも気にかけてくださいます。有難いです。こ

お客様からの ご意見・ご要望に対する 対応について

*事前の打ち合わせでは、見積額を提示し、お客様のご要望をしっかりお聞きし、仕上がりにご満足していただけるよう努めてまいります。
 *ご希望があれば、作業前後の写真をお送りいたしますのでお申し出ください。(有料)

今回、依頼してから作業までが長かつたとのご指摘をいただきました。作業時期によってはお申込みが集中し、お待たせすることもあり大変ご迷惑をおかけしました。お寄せいただいたご意見・ご要望は今後の就業や運営に反映させるとともに、作業日程等の連絡の迅速化、親切・丁寧な作業を心がけ、すべてのお客様に満足いただけるよう、一層努力してまいります。

ちらの希望通りに実施してくださいました。

でした。早めに連絡して欲しかったです。

- とてもできぱき仕事をしてください、事前の相談も十分で大変ありがとうございます。
- 少し切りすぎた感じがする。
- もう少し刈り込んで欲しかった。
- 感謝です。今後ともよろしくね。

その他作業

《感謝・励ましの声・満足な点》

- お二人にお世話になつていていますが、とても良くしていただいている。職員一同感謝しております。(清掃作業)
- 誠実に対応してくださり満足。

家事サービス全般

- 希望剪定日より3ヶ月以上遅れたのが残念です。仕方ないでしあうが。
- 予定の時期より遅くなつたが、連絡がなかなかいただけず心配
- お二人にお世話になつていていますが、とても良くしていただいている。職員一同感謝しております。(清掃作業)

普及啓発活動

10月の「全国シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」の活動の一環として、公共施設等にパンフレットの設置やポスターの掲示依頼しました。

コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も街頭啓発や役員による企業訪問は自粛しましたが、パンフレットの設置場所を増やし、センターのPRに努めました。

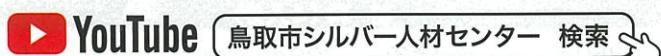
会員拡大・就業拡大の取り組み

- 市報とっとり10月号にセンターの特集記事を掲載
- 市役所等公共の場所に会員募集とセンター紹介パンフレットの設置とポスターの掲示
- 鳥取商工会議所会報にセンター紹介のパンフレットを折込し、市内事業所に向けて派遣事業やセンター事業をPRし就業拡大を図った。
- YouTube動画を制作し、センターPRの情報発信を行った。
- 鳥取市役所「窓口用封筒」にセンターの広告を掲載(R5年1月~)

会員の皆さん一人ひとりの声かけで、働く仲間を増やしていきましょう。

お知り合いの方にパンフレットをお配りいただける方は、必要枚数をお渡ししますので、事務局へお知らせください。

就業機会拡大の取り組みとしてYouTube(ユーチューブ)動画を制作しました。



YouTubeチャンネル始めました!



みなさん観てくださいね!



市役所
本庁舎

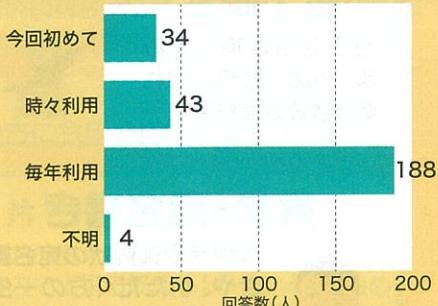


エスマート田園町

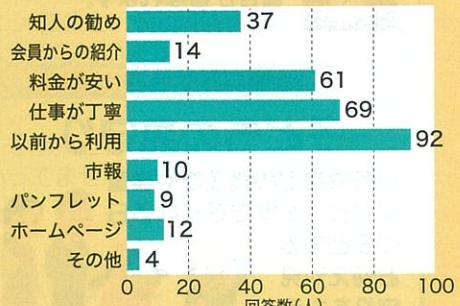
発注者満足度アンケート集計グラフ

(はがき調査 令和4年10月実施)

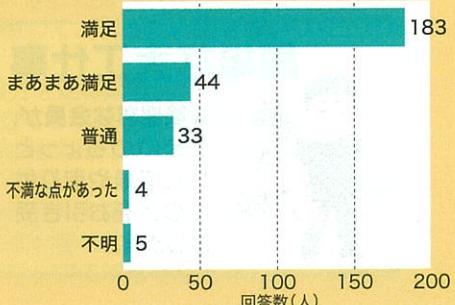
センターのご利用



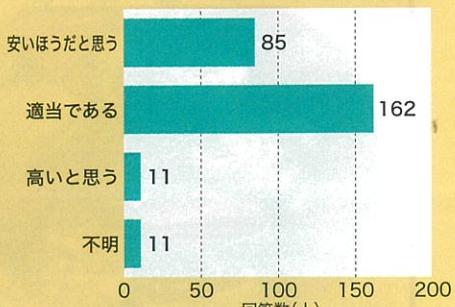
ご利用のきっかけ(複数回答)



仕事の出来ばえ



仕事の請求金額



就業会員のマナー



こんなお仕事もやってます!

包丁研ぎ

包丁を研ぎ直してみませんか。最初の切れ味がよみがえります。



賞状・宛名書き



はがきや案内状の宛名書きや、いただく方の一生の記念となる感謝状や表彰状は、きちんとした手書きが喜ばれます。

子どもの見守り

保育園などの終了後や学童保育後、仕事で遅くなる日の子どものお迎えや見守りをお手伝いします。



簡単な大工仕事



経験豊富な会員が、住まいのちょっとした修繕や取り付けなどを引き受けします。

通院の付添い・食事作り

ひとり暮らしは何かと大変。通院の付添い、買い物や食事作りをお手伝いします。



空家の見廻り・清掃

人が住まなくなった建物は傷みが早く、庭木や雑草が伸び放題になると、ご近所に迷惑をかけてしまい、また防犯上の心配もあります。



郵便物やチラシがたまっているかチェックをしたり、敷地内のゴミ拾いや清掃など、空家の手入れのお手伝いをします。

家事援助

台所やお風呂場などの掃除やちょっとした住まいのサポートをします。季節の変わり目の衣類の整理やお部屋の片付けなどのお手伝いもします。



囲碁・将棋の対局相手



除雪

雪かきは大変な重労働。玄関周りや生活道路までの除雪をお手伝いします。



手作り作品製作

ほつれやサイズが合わないなど、もう着られないかも…と諦めいませんか？

リフォーム・丈直し・小物作りなど、裁縫はお任せください。通園バッグも作ります。



会員手作り作品



ぽかぽか肉団子スープ

材料(4人分)

白菜	250g	A	鶏ひき肉	200g	水	600ml
にんじん	40g		生姜(おろし)	1かけ	中華だしの素	小さじ2
生椎茸	中4枚		酒	大さじ1/2	こいくちしょうゆ	小さじ2
小松菜	60g		片栗粉	大さじ1	こしょう	少々
					ごま油	小さじ1

冬におすすめ免疫力アップのあったかスープです！低栄養予防のたんぱく質や体の調子を整えるビタミン・ミネラルをとることができる一石二鳥スープです！しっかり食べて寒い冬を乗り切りましょう！

1人分の栄養価

●エネルギー	127kcal	●脂質	16.7g
●たんぱく質	8.4g	●食塩相当量	1.1g

①白菜はざく切りにし、にんじんは短冊切りにし、生椎茸は石づきをとり、薄切りにする。

②小松菜は3cm長さに切る。

③ボウルにAの材料を入れてよく練り混ぜる。

④鍋に分量の水、中華だしの素を

入れて火にかけ、①の野菜を加えて煮立ってきたら③をスプーンですくって落とし入れて、アケを取りながらしばらく煮る。

⑤②を加えてさっと火を通し、こいくちしょうゆ、こしょうで調味し、最後にごま油を加える。

生活習慣病予防・重症化予防のための
栄養教室や相談をお受けします。

鳥取市保健所 健康・子育て推進課食育推進係(富安2丁目138-4 駅南庁舎1階) TEL 0857-30-8582
鳥取東保健センター(国府町宮下1221 国府町総合支所1階) TEL 0857-25-5008

健康講習会 フレイル予防講座

8月31日(水)、講師に株さんびるの高木慎也さんをお招きしフレイル予防講座を開催しました。

はじめにフレイル予防のお話を聞き、その後筋力の衰えを防ぐための体操を教えていただきました。今日は椅子に座つての体操で、参加した皆さんからは、家からもできそう、やってみたいと好評でした。また受講中も楽しく笑いの絶えない時間となりました。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中のこと。フレイルには、身体機能の問題だけではなく精神・心理的問題や社会的問題も含まれるそうです。フレイル予防（フレイル状態から要介護状態へ進まないようにする）には、運動することも大切ですが社会とのつながりを失わないことが大切のこと。また、フレイルの知識を正しく知ることで状態の変化に早く気付くことができ、適切な対応ができるそうです。



受講者の声

- とても楽しく運動ができて、身体が軽くなった。
- いつまでも健康で就業できるように、毎日少しづつでも続けようと思いました。



受講者の声

- 親切でとてもやさしく教えてくださりわかりやすかった。
- 使っていなかった機能が使えるようになりました。
- ラインやマップの使い方がよくわかるようになりました。
- 自己流で就業現場までの経路を検索していたが、正しいやり方を教えていただき勉強になりました。

9月14日(水)、NCN日本海ケーブルネットワークから講師を迎え、スマート講習会を開催しました。しかし使用していない方が複数おられました。

はじめにタッチパネルの操作方法

や文字入力の方法、新しい連絡先を登録する仕方を聞きました。次に

メールの作成に加え、自身で撮影し

た写真をメールに添付して送信する

方法を実際に体験しました。またイ

ンターネット検索では、ナビゲー

ション機能を使い、現在地から目的

地までの経路の出し方を学びました。

最後にLINEの新しい機能を教わ

り、併せてスマホを契約する際の注

意点、所有してからの留意点、個人

の情報を流出させないための心得を

学びました。

今後、就業先までの経路検索や連絡手段などに活用できる機能が多く、学べたとても有意義な講習会でした。

スマート講習会

剪定（秋季）講習会



受講者の声

- 親切でとてもやさしく教えてくださいました。
- ほとんど剪定のことがわからない状態で受講しましたが、とても参考になりました。
- 仕事の能率があがる仕方を学ぶことができました。
- 講師の先生やアシスタントの方にたくさんアドバイスを頂きました。

10月25日(火)、26日の2日間、(株)渡辺造園の伊藤亨氏を講師に迎え、湖東中学校を会場として剪定講習会を開催しました。未入会の方も含め13名の参加がありました。

はじめに安全装備の基礎を学んだ後、剪定ばさみの種類や用途、各種

樹木の剪定時期や剪定方法を教えていただきました。

基礎学習が終わり、講師やアシス

タンの丁寧な指導や助言のもと実

際にはさみを持ち低木の剪定方法を

学習した後、希望する樹木の剪定を行いました。

松の剪定を希望する受講者が多く、疑問に思ったことを質問しながらの活気にあふれた講習会となりました。

休憩時間も剪定の技術や庭木の管理について参加者同士で情報交換をする姿も見えました。

今後も当センターでは、剪定作業の技術向上のため剪定講習会を開催する予定です。



受講者の声

- 話がとても分かりやすく、楽しい時間が過ごせた。
- 今後、家庭や家事援助の就業でも役立てたい。
- ちょっとした工夫で役立つことがわかった。

整理収納講習会 身軽になつて生一活！

整理収納講習会 身軽になつて生一活！

11月2日(水)、女性部主催行事として、日々の暮らしを見つめなおし、元気に生き活きと就業できるように整理収納アドバイザー小谷裕美さんをお招きし、整理収納セミナーを開催しました。

はじめに「整理収納」とは何か、次にモノは指定席を決め、グルーピング・ラベリングすることで、探し物がなくなり快適になるなどと説明していただきました。

講習会の最後に、実際皆さんが普段使っているキッチングッズを使い、整理収納を実践してみました。少しの工夫で使い勝手がよくなり、好きなものの、使いやすいものを、自分にあつた量を持つことで、気持ちよく過ごせることを体感することができます。日々の暮らしの中で少しずつでも向き合い、見つめなおすことで、元気に生き活きと過ごせそうです。

講習会の予定 襖・障子・網戸張替 講習会

- 日程 令和5年2月中旬頃
- 場所 鳥取市シルバー人材センター(作業室)
- 講師 会員講師
- ★作業ができる服装・弁当持参・マスク着用

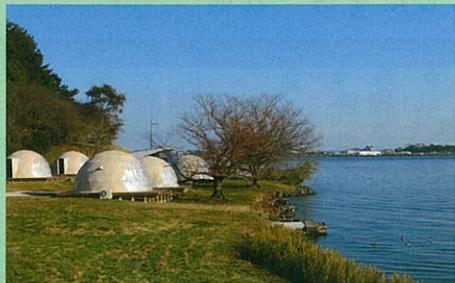
会員の方はもちろん、会員以外の高齢者の方も是非ご参加ください



※講習会についてのお問い合わせ、お申込みは事務局(TEL22-0050)までお願いします。新型コロナウィルス感染症の拡大状況により中止する場合もあります。

表紙写真

湖山池



池の面積としては日本一の大きさを誇る湖山池には、大小多数の島が浮かんでいます。島の中で一番大きな青島は公園になっていて、四季折々の自然を感じることができます。

昨秋には水辺と緑に囲まれた、ありのままの自然が体感できるグランピング施設がオープン。

湖山池は四季によってその姿を変え、豊かな自然と夕日が自慢の市民の憩いスポットです。

編集後記

ラジオを聞くのが好きです。聞き始めたのは中学生の頃。あの頃は深夜放送全盛時代、おなじみの軽快な音楽と、パーソナリティの楽しい話で夜が更けるのも忘れて聞いていました。当時、遠くからの放送で、ラジオのチャンネルを力一杯合わせて、時には何やら外国の放送も聞こえてきたりして。

今でも眠れない時、夜中目が覚めた時など、すかさずスイッチを入れます。自分だけに語りかけてくれているような、遠いはずなのに近くにいるような気持になります。そして、時には勇気をもらい、優しい気持ちになったり、いろんな情報を得たり。

ラジオを聞くことは、脳を活性化させるだけでなく、疲れたココロも癒してくれるようです。こんな時代だからこそ、ちょっと疲れてストレスを感じた時は、耳からそっと癒しを与えてくれるラジオを聞いてみてはいかがでしょう。(K.A.)



公益社団法人 鳥取市シルバー人材センター

〒680-0845 鳥取市富安2丁目104-1 TEL0857-22-0050 FAX0857-22-0051

E-mail:tottori@sjc.ne.jp <https://www.tottori-sjc.or.jp> YouTube 鳥取市シルバー人材センター 検索

会員募集 60歳以上の方

私たちと一緒に働いてみませんか?

シルバー人材センターは、家庭・企業・公共団体などから、高齢者にふさわしい仕事を引き受け、ライフスタイルに合わせたお仕事を会員に提供しています。

鳥取市にお住まいの、健康で働く意欲のある60歳以上で、センターの趣旨に賛同する方であれば、どなたでも会員になれます。会員になって働いてみたいけど「できる仕事があるかなあ」「自信がないなあ」と心配されずに、まずは説明会にご参加ください。

話を聞くだけでもかまいません。
お気軽にご参加ください。

入会説明会

●毎月第2・第4火曜日 午後2時から(約1時間程度)

※予約不要(祝日にあたる場合は翌日になります。)

●場所 鳥取市シルバー人材センター 研修室

令和5年

令和5年

1月10日(火)・24日(火) 4月11日(火)・25日(火)

2月14日(火)・28日(火) 5月9日(火)・23日(火)

3月14日(火)・28日(火) 6月13日(火)・27日(火)

※マスクの着用をお願いします。

高齢者就業相談日

★対象者

◎一般の方(60歳以上で就業を希望されている方)

就業に関するご相談

◎シルバー会員の方

現在就業中で悩みをお持ちの方、就業の機会がまだない方
就業に関する要望など

●毎月第4木曜日(予約制) 午後1時30分~3時30分

※前日までに電話予約のうえ、ご利用ください。

令和5年 1月26日(木) 4月27日(木)

2月24日(金) 5月25日(木)

※第4金曜日

3月23日(木) 6月22日(木)

7月27日(木)

上記相談日に限らず、電話、窓口でも隨時ご相談をお受けしています。

※マスクの着用をお願いします。



鳥取市シルバー人材センター
(高齢者福祉センター内)

