

シルバーつちうら

会員数

男 365人

女 135人

合計 500人

令和2年10月1日現在

2020年（令和2年10月20日発行）

編集・発行 / 土浦市シルバー人材センター広報委員会

〒300-0052 茨城県土浦市東真鍋町2番5号 TEL 029(824)8281 / Fax 029(823)3007

ホームページ / <http://www.tsuchiura-sjc.jp/>

第77号



シルバー人材センター基本理念
『自主・自立・共働・共助』

安全就業対策委員会より

「事故ゼロ達成」に向けて

- 現場の安全確認や周囲の状況を把握して、少しでも、危険箇所・動作・服装・器具の取扱いに問題がないか、点検を忘れずに確認します。
- ★「チョット待て！危険はないか身の回り」
 - ★コロナ感染防止のため、共同作業中の間隔に注意しましょう。
 - ★屋外作業での蜂、害虫対策として、医薬品の携帯を。
 - ★草刈り作業では、飛散防止ネットを面倒がらずに必ず使用してください。
 - ★屋内作業では滑りにくいクツを履き、転倒に気をつけましょう。
 - ★通勤途上では、「安全運転」を心がけましょう。
 - ★健康管理では、作業前の準備体操、体調のチェックを怠らず実施しましょう。健康診断の受診も忘れずに。
 - ★一人作業の時は、現場を事前に事務局に報告しておきましょう。
- 一日の作業を振り返ってみると「危ない」と思われた事が、一つはあるのではないのでしょうか。事故、ケガのもとです。無事故、無傷害を継続するには、まずそこをチェックしてから、作業開始です。安全就業で、明るい健康な生活を送りましょう。

〈特集〉紙上交流・懇親ひろば

コロナ禍で「三密」回避&ソーシャルディスタンス。当センターにおいても、同好会、旅行会、懇親会等の様々な集まりが制限されて会員同士、交流の機会が少なくなっています。

そこで、今号より会員のみならずから自由な投稿をいただき、せて紙上で「交流・懇親会」が実現できれば、との思いで企画しました。

今号は主にエッセイを中心に掲載しますが、俳句、川柳、短歌、写真どんなテーマでも結構ですので、みなさまのご参加をお待ちしています。

(投稿要領は別記します)

【つなぐエッセイ】

「笑いヨガ」でコロナに打ち勝つ！

都和中地区 高津 利久

会員の皆様コロナ禍の中いかがお過ごしでしょうか？自粛々々で気持ちまで落ち込んでいませんか？

健康のためには、食事が大事、

運動も大事。だがもう一つ、大事なものがあります。それは「笑い」です。笑いには病氣予防や不調改善、脳トレにも効果があります。

健康効果が明らかになった笑いとは「ハハハ」と声に出す笑いです。笑いには運動効果とストレス解消効果があり、予防医療に笑いヨガを採用している病院もあります。笑いは筋肉を使った有酸素運動、十五分笑うと二十〜四十キロカロリーを消費し、腹式呼吸でリラックスします。また、笑いは認知機能の低下を防ぐと言われ、ガンを攻撃するNK細胞を活性化し免疫力を高める効果にも注目されています。

実は、八年前急性骨髄性白血病にかかり、免疫力をアップさせた私には笑いが必要でした。

そこで始めたのが「笑いヨガ」。笑いヨガの呼吸法を組み合わせたという発想ですから、無理なく取組めました。

その後、「笑いヨガ」のリーダーの資格を取得して、現在、土浦市の複数の公民館講座や石岡市他で

「笑いヨガ」の教室を開いています。また市内の介護施設からも依頼され入所者の人達と一緒に笑っています。

「笑いヨガ」で私自身、白血病の予後に大きな影響があったと思います。だから、一人でも多くの人が素晴らしい笑いの健康効果を得て頂ければいいなと願っています。



皆と一緒に「ハハハ」...

ボウリングと私

六中地区 中村 久生

始めてから、五年経過しました。動機は、ウォーキング、ゴルフよりも体力維持に効率が良いと言われていますので、始めました。

一人でもゲームが簡単にできることから、ボウリング教室に通い始めました。その理由は、イメージ通りの投球が出来て的中した時の「ピンアクション」と「パーン」という快音、これが最高なのです。だから、「頭と身体が鍛えられる」のです。そして、年齢に関係なく、いつまでもゲームが楽しめます。

年齢別番付表では、まだ序の口です。横綱級は百歳以上がざらにあります。スコアは別として、週一回・二時間(十ゲーム)ほど汗を流し励んでいます。今後もズーッと、継続していきます。



やったわ。「ストライク」！！

【想い出の1枚】

写真同好会 東 敬幸

この写真は二〇一四年十二月六日(土)茨城県JR水郡線の水戸駅〜常陸大子駅間で撮影された数枚の中の一枚です。

この日は、JR高崎機関区からC6120型大型蒸気機関車と客車を借り入れ、SL観光列車として水戸駅から常陸大子駅に向けて運行される特別な日です。

私も含め鉄道ファンであれば絶対見逃すことの出来ない貴重な撮影日になります。

そこで、私も朝早くから水郡線へ向かいました。撮影地は、山々や久慈川橋梁の絶景場所が多い上小川駅周辺と決め、二時間前から待機しました。

いよいよその時刻が近づき再度カメラ設定を確認、汽笛の音でスイッチを入れ、五分間の撮影を周りのカメラマン達皆が無我夢中で撮りまくるといふ感じでした。私としても、イメージ通りの写真が撮れて一生記録に残る想い出の一枚となりました。



水郡線上小川駅付近を走るC6120型蒸気機関車!!

【投稿募集のお知らせ】

「紙上交流・懇親ひろば」にご参加(ご投稿)ください!
 ◆エッセイ・感想文(300~400字)、俳句、川柳、短歌他
 ◆写真「想い出のこの1枚」(簡単なコメントも)
 いずれも氏名・会員番号を明記して下記へ送付して下さい。
 (ご持参可)
 ※写真はUSBメモリーデータをお願いします。
 (メモリーは返却します)
 ※メールでの応募も可
 ※文意の変わらない範囲で編集することがあります。
 宛先: 土浦市シルバー人材センター広報委員会
 シルバーつちうら ひろば係
 〒300-0052 土浦市東真鍋町2番5号 ☎029-824-8281
 E-mail: info@tsuchiura-sjc.jp

新入会員の紹介

(七月八日〜十月六日)

二中地区

松崎 正美

三中地区

石澤 昌平 松信 和幸

中村 恭三 大竹 義則

四中地区

唯野 正 田野中美知子

植田 光夫 植田 君子

都和・新治地区

小松崎洋子 山口 松江

岩瀬ひで子

(敬称略)

新しい仲間の方々です
 宜しくお願いします



理事会報告

※理事会での主な審議内容です。
 第五回理事会(八月四日)
 ◆入会者三名の承認
 ◆自転車保管所業務移転の件
 第六回理事会(九月一日)
 ◆入会者二名の承認
 ◆令和三年度配分金について
 ◆自転車駐車場指定管理者応募について
 第七回理事会(十月六日)
 ◆入会者七名の承認

『会員相談会』を実施しています

会員の就業希望やシルバー人材センターへのご意見・ご要望をお聞きします。
 (事前に申し込みをして下さい)

【開催日】

十月二十九日(木曜日)
 十一月二十六日(木曜日)
 十二月二十四日(木曜日)

【時間】

午後一時三〇分〜三時三〇分
 ※一人二〇分程度を予定

【場所】

シルバー人材センター談話室



高齢者の豊かな経験と能力を活かし、面的・短期的な就業を通して自主的に社会参加することによって生きがい・意欲、活力ある地域社会づくりに貢献することを目的とし、9団体です。

<http://www.tsuchiura-sjc.jp>

『広報委員会』
 のぞいてみませんか？
 ホームページ
 当センターのホームページをご覧になったことがありますか？
 センターの紹介はもとより、会員のみなさまへの就業情報、講習会や互助会行事のお知らせ等盛り沢山の情報が掲載されています。
 これまで、古い情報が多いというご意見もありましたので、更新回数を増やし、よりフレッシュな情報をお届けできるよう努めています。
 ぜひ、一度ホームページにアクセスしてお役立てください。

『会員対策委員会』

『地区別入会説明会開催』
 今年も会員拡大促進の一環として、地区別入会説明会を十月十三日に三中地区公民館、十月十四日に四中地区公民館で実施しました。
 なお、十月二十日には初の女性会員向け入会説明会を実施予定です。これを機会に、今後も会員拡大を目指し入会説明会の充実を図っていきます。

互助会だより

『今後の互助会行事』

『中止』とさせていただきます。

長引くコロナの影響により、今年度の互助会行事は、残念ながら「中止」とさせていただきます。
 恒例の日帰りバス旅行等楽しみにしていた会員の方々には、来年の開催を期待し待って戴きたいと思っております。

なお、同好会活動については、各同好会世話人迄問合せ願います。
 ※釣り同好会を立上げ準備中です。
 詳細は次号でお知らせします。

※10月以降の行事一覧

| 行事名 | 月/日 | 備考 |
|-----------|-------|-----|
| 1 ボウリング大会 | 10/20 | ※中止 |
| 2 旅行会 | 11/26 | ※中止 |
| 3 忘年会 | 12/28 | ※中止 |
| 4 新年会 | 1/26 | ※中止 |

※同好会連絡先

| 同好会名 | 世話人 |
|----------|-------|
| 1 ボウリング | 井能 雅勝 |
| 2 ゴルフ | 池 和親 |
| 3 カラオケ | 堀井 巖 |
| 4 写真 | 林 勝之 |
| 5 サイクリング | 梶原 良一 |

『サイクリング同好会』

会員大募集！

世話人 梶原 良一

この土浦でサイクリングをしないのはもったいない、と土浦駅西口駐輪場勤務の有志でりんりんロードや霞ヶ浦湖畔を一緒に走り始めたのは2年前で、現在会員数十名です。湖面を渡る波音、蓮畑の緑や蓮の花、春の花見や真壁のひな祭り等を楽しみ、そして昼食。店選びを失敗したこともありすが、それなりに楽しみながら走っています。
 活動は月一回、九時から十六時

ごろまで天気が良い時のみ。会員の半数が「まちかど蔵『大徳』」でレンタサイクルを利用していません。体験参加して一緒に少し汗を流してみませんか。



元気一杯の会員の方々です

〈表紙の写真〉

さわやかな秋の朝日を浴びて、土浦市街を望みながら、りんりんロードを走るサイクリストを「パチリ！」

〈あとがき〉

「紙上交流・懇親ひろば」では「三密」も気にせずに、おしゃべりOK！ お気軽に「ご参加ください。みなさまのご投稿をお待ちしています。」

- 委員長 美和 靖昭
 委員 池 和親 中村 久生
 赤坂 吉道 林 勝之