

シルバー



さかい

新年号  
2015年(平成27年)1月  
第110号

(公社)堺市シルバー人材センター  
〒593-8325 堺市西区鳳南町4丁444-1  
(鳳保健文化センター3階)  
TEL 072(260)0468  
FAX 072(274)8801  
<http://sakai-sjc.or.jp>



多治速比売神社本殿 (重要文化財)

本殿は、天文10年(1541)に建てられ、建物への彫刻技術が飛躍的に発展する安土桃山時代の建築様式を先取る建物です。本神社は延喜式式内社の一つで、古くからこの地でまつられてきました。(堺市南区宮山台2丁) (写真・文 堺市文化財課提供)



謹賀新年  
皆様のご健康と多幸とを祈り致します  
元旦



役員一同  
事務局職員一同



理事長  
戎野 隆

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

会員の皆様におかれましては、ご家族共ども健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は広島をはじめとする各地での大雨による土砂災害、御嶽山の噴火など自然が猛威を奮い人・物ともに甚大な



堺市長  
竹山 修身

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新春をお健やかに迎えることとお慶び申し上げます。また、旧年中は、堺市政の推進に温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申

被害を受けた年でありました。被災された皆様に心から

お見舞い申し上げますとともに、早急な復旧を願うばかりであります。また、衆議院の解散、選挙とあわただしく

年が暮れました。さて、わが国の高齢化率がますます進み、男性の平均寿命は80.21歳となり初めて80

歳を超え、女性は86.61歳で2年連続して世界一となりましたが、日常生活において介護を必要としないで自立した生活を送れる期間を示す

申し上げます。

ご承知のとおり、我が国は、世界に類を見ないスピードで高齢化が進み、男性の平均寿命は80歳を、女性は86歳を超え、過去最高を更新しております。

これからは「人生100年時代」を見据え、高齢者が社会の担い手として、これまで以上に生きがいを持つて社会に参加する「生涯現役社会」の実現が求められています。

健康寿命との差は10年以上あります。

国では「人生100年時代」を見据え、高齢者が意欲と能力のある限り働き、地域社会の「支え手」となり、生きがいのある生活を求めて健康

やかに暮らせるように「生涯現役社会」の実現に向けて取り組んでいます。

このような状況において、「シルバー人材センター」には高齢者の多様なニーズに対応した就業機会の提供を図るために、運営体制の改善や運営

申し上げます。

このような中、堺市シルバー人材センターにおかれましては、多くの高齢者に対し、その意欲や経験、知識、能力に応じた多様な就業の場を提供いただいております。

高齢者が仕事を通じて地域で活躍されることは、自らの健康を保持し、生きがいとなるだけでなく、地域の活力を維持し、発展させるうえでも極めて重要なものであります。シルバー人材センター

者の意識改革などが求められています。

当センターにおいては、急増する高齢者の受け皿としての機能の充実を図り、継続的・安定的な経営基盤の確立をめざして、昨年9月に「第3次フィールドプラン(中・長期目標)」を策定し、事業の

推進に努めてまいります。しかし、センターの発展のためには、何と申ししても会員一人ひとりが経営者であるとの認識に立ち、心ひとつにしてセンター事業に参加する

の果たす社会的役割はますます高まるものと思っております。

現在、本市では、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう、地域全体で支え合う福祉の仕組みづくりを進めています。どうか、貴センターにおかれましては、公益社団法人としての使命と責任のもと、新たな就業

先の開拓や新規事業の展開などに積極的に取り組んで

ことが不可欠です。どうか皆様におかれましては、センターの最重要課題であります就業開拓と会員の

拡大に向けて《会員一人一就業開拓 会員一人入会拡大》に取り組み、就業にあたっては顧客満足度の高い仕事を

通して発注者からの信頼を得るようにご努力いただきますようお願い申し上げます。

結びに、平成27年が皆様にとりまして幸多き年でありますよう祈念いたしまして年頭のご挨拶とさせていただきます。

いただき、本市高齢者施策の推進に、引き続き力強いご

支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。結びにあたりまして、堺市シルバー人材センターの益々

のご発展と、本年が皆様にとりまして幸多き素晴らしい一年となりますことを祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

## 新年のごあいさつ





# アセアン諸国のメディアが 就業現場視察

10月10日、アセアン諸国の報道関係者16名が大仙公園の作業現場を訪れました。

アセアン諸国では高齢者施策の一環としてのシルバー人材センターのような制度が無く自国に紹介するための取材で、記者やリポーターは当センター事業課長の説明に耳を傾けていました。会員の方々はリポーターの



インタビューに「健康な汗を流し、仲間たちと楽しく仕事をさせてもらっています。公園を美しくすることで皆さんが喜んでくれることがとてもうれしいです」と答えています。

## AED研修を実施

平均寿命と、日常生活を自立して生活できる期間と

する健康寿命とに10年以上の差があります。この差は介護などを必要とし、自立生活ができない期間です。



日頃から元気に自立して活動できるように健康自己

管理に努めることが生きがいのある生活を送る秘訣です。

わが国の60歳以上の死亡原因の2位は心疾患で、日常生活の中で突然起こり、死亡率が大へん高い病気です。しかし、私たちが救命処置方法を学び、少しでも早く実行できれば人の命を救うことができます。私たちに簡単にできる救命方法はAEDを使用することです。こうしたことから、総務委員会では就業する会員を対象にAED研修を実施しています。

10月15日と10月21日に実施しました。次回

は3月ごろ中・南支部で実施します。



## 接遇研修を 定期的に実施

就業拡大を図るためには、顧客満足度の高い仕事を通して再受注を確保することが大切です。特にスーパーなどの商業施設、学校施設安全管理に就業する会員にあつては、常に顧客や保護者と接することから言葉遣いや応接態度などが問題となります。こうしたことから就業する会員の資質の向上を図るために接遇研修を平成26年2月から毎月1回実施しています。また、学校施設安全管理員についても昨年7月から8月にかけて10回実施。平成27年は1月27日(火)、2月27日(金)、3月27日(金)の13時30分から実施

します。該当者には別途案内しますので必ず出席してください。



## 地域委員研修会で 活発に討論

会員一人ひとりが就業開拓と会員獲得活動を！

10月28日(火)午後1時30分からサンスクエア堺で開催されました地域委員研修会に就業開拓員89人が出席しました。



戎野理事長から「会員一人ひとりによる就業開拓と会員の獲得を」との挨拶があり、「センターの現状について」加藤事務局次長の講演の後、7グループに分かれて「会員宅訪問活動」、「会員交流活動」、「就業情報の収集活動」、「職群班活動」というテーマについて活発な意見交換がされました。



# プランを策定しました。

## シルバーフィールドプラン(中・長期目標)

### 目 標

- 計画期間 平成27年度～31年度  
(5年間)
- 会員数 7,500人
- 粗入会率 2.7%
- 会員就業率 75%
- 契約金額 25億円
- 契約件数 20,000件
- 事務費率 8%

### 実施体制

- 組織 本部(西支部を併設)及び3支部  
(堺・北)、(中・南)、(東・美原)体制  
の実現  
→支部の権限、業務内容の拡大
- 職員体制 プランの実現及び組織の継続性を担保  
するため、常勤職員、非常勤職員を確保  
進捗管理
- 役員、外部有識者等による第3次シルバー  
フィールドプラン(中・長期目標)評価委員会  
を設置

超高齢社会がますます進む中において、「シルバー人材センター」には高齢者の多様なニーズに対応した就業機会の提供を図るために、運営体制の改善や運営者の意識改革などが求められています。当センターにおいては、こうした課題の解決と継続的・安定的な経営基盤の確立を図るため、昨年9月に「第3次シルバーフィールドプラン

ン(中・長期目標)」を策定し、理事会で承認されました。プラン策定にあたっては、岡田忠克関西大学教授、堺市健康福祉局、大阪府シルバー人材センター協議会、戎野理事長、総務、事業、安全・適正就業委員長などで構成する策定委員会を平成26年3月に立ち上げて議論を重ねてきました。

・長期目標)

制等の構築  
業促進システム

立

画

# 第3次シルバーフィールドプラン

## (公社)堺市シルバー人材センター 第3次シル

### 状 況

#### ○高齢化率

(国 内) 24.1%(平成24年度)

(堺 市) 24.0%(平成25年度)

#### ○センターの現状

・会員数 6,043人(平成26年3月31日)

・粗入会率 2.2%(平成26年3月31日)

・会員就業率 73.8%(平成25年度決算)

・契約金額 18.99億万円(平成25年度決算)

・契約件数 16,371件(平成25年度決算)

・事務費率 5%

### センターの課題

- 団体経営における自立化
- センターの組織拡大、事業見直し
- 会員組織、資質の強化・向上
- 事務局等体制の確立・充実



### 第3次シルバーフィールドプラン(中)



### 高齢者を取り巻く主な社会状況

#### ○公的年金制度の改正

- ・2000年改正 年金支給開始年齢の段階的引き上げ

#### ○定年の引き上げ(高年齢者雇用安定法改正)

- ・2013年 65歳までの再雇用の義務化

#### ○高齢者医療制度の改正

- ・2008年から後期高齢者医療制度の発足

#### ○介護保険制度の改正

- ・2015年「要支援」が市町村業務に移行「給付」から「サービス」への改正

#### ○2013年より団塊世代が65歳を迎え、その多数が就労・就業場面からの離脱

#### ○「独居」、「夫婦のみ」などの高齢者だけの世帯が増加

### 課題解決に向けた新たな取り組み

#### ◎従来の事業の拡充

- 就業におけるミスマッチの解消
- 発注者に対し利便性のある組織・体制の構築
- 会員に対する受注情報の公開等の就業の構築
- 会員リーダーの育成
- 受注においてメインとなる業務を確保
- 就業開拓の充実
- 介護関連、子育て関連事業の拡大・参入
- 女性会員の活用・拡大
- 事務費率改定による自主財源の確保

#### ◎新たな事業展開

- 独自事業の実施
- 国等の補助対象事業の実施
- 市との連携事業の実施

#### ◎就業(事業)関係以外の活動の拡充

- 効果的広報・PR活動の検討・実施
- ボランティア活動の拡大
- 外部機関との定期的な連携

ほっこり女子



女性会員理事に聞く

植木剪定の手助けも

女性会員の入会率を

上げる方法は?

**小野** 会員一人ひとりが二回を獲得するように二丸とやらなければならぬと思います。しかし、入会は就業を前提としている人が大半です。入会と就業は切り離して考えにくいと思います。入会を促進するためには、女性会員に向けた仕事を増やす必要があると思います。

**中村** 私は除草の作業をしています。除草は男性の仕事と決めつけてしまっているところがあるのではないのでしょうか。その他に女性にもできる仕事があると思います。いろいろな職種をリストアップして、一般の方に良く知っていただく必要があると思います。

**岩本** 交流会、サークル活動そして区民フェスタで(仕事内容など)人の目を引くパネルなどを掲示して入会を勧誘してはいかがでしょうか。それに、植木剪定現場で女性会員が手助けしてはいかがでしょうか。剪定は無理でしょうけど、掃除などは得意分野ですから、むしろ発注者の期待に応えられるのではないかと思います。

**小野** 折り紙教室も人気が高いです。会員以外の人も楽しんでおられる。それが会員増につながっています。

**岩本** 新入会員の説明会時に、もうちょっと丁寧な説明して、希望を聞いてあげる必要があります。かなり大まかに、研修するか、しないかの振り分けだけになっているように思われます。これでは入会しただけで就業につながりません。未就業会員が多い原因の一つとなっているのではないのでしょうか。

**小野** 同感です。新入会員研修会は大切です。

**亀井** 本部や、地域での新入会員の面接時間が短く、本人も訳の分からないまま、希望を話し合うこともできません。新入会員研修は、会員として活動していくための基礎となるとても大切なものですから、もっときめ細やかな面接が必要だと思います。

人気ある料理講習会でお誘い

会に貢献するシルバー人材センターの役割が重要視されています。こうした中にあって、センター機能の充実、継続的・安定的な経営基

礎の確立を図るため、平成27年度から31年度までの「第3次フェイールドプラン(中期目標)」を策定しました。その目標達成に向けて、女性会員の入会率、就業率を上げるための取り組みなどを11月5日に5人の女性会員理事に集まっていただき「女性のページほっこり女子」第1弾として、現場の声をもとに今後の方策を伺いました。

出席者  
岩本 幸子  
小野 弘子  
亀井 静代  
中村 鈴代  
舛谷 元代  
(敬称略)

高年齢者が健康で生きがいのある生活を送り、地域社会

率を上げるための取り組みなどを11月5日に5人の女性会員理事に集まっていただき「女性のページほっこり女子」第1弾として、現場の声をもとに今後の方策を伺いました。

本幸子さん、小野弘子さん、中村鈴代さん



おもてなし



小野さん



岩本さん

**舛谷** あまり就業にこだわらないで、とつきやすい同好会など、人気のある料理講習会などから入ってもらうことでもいいと思います。

**小野** 折り紙教室も人気が高いです。会員以外の人も楽しんでおられる。それが会員増につながっています。





# 『事故0』を目指して！ 安全就業基準・作業マニュアルの遵守を

就業中や途上の事故が無くなりません。とりわけ除草作業中の飛び石による物損事故が多く、その対策としてカルマー刈払機を導入した結果、事故は激減しましたが『0』にはなりません。もし人身事故になれば大変です。責任は作業者にあります。安全意識を向上し、安全就業基準並びに作業マニュアルを遵守して作業してください。また、仕事への行き帰りは時間に余裕を持ち、交通ルールを守りましょう。

全国統一スローガン

「見逃すな

ヒヤリで済んだ

あの経験」

## 自転車乗車時にはヘルメットを着用し、歩行者に十分配慮して、安全運転を心がけましょう！ 自転車損害賠償保険に必ず加入しましょう！



平成26年10月1日に「堺市自転車まちづくり推進条例」が施行されました。この条例は、市民が自転車を大切に、交通ルールの遵守・マナーの向上を図るとともに、安全に、安心して、かつ快適に自転車を利用することができるまちづくりを進めるために制定されました。

### 未就業会員にアンケート調査を実施

平成26年12月20日以降にアンケートを実施します。配付された用紙に記入の上、返信用封筒で事務局あてに返送してください。

### 会員のひろば

#### 清掃ボランティアに参加して



東ブロック 三上 征夫

昨年のある月、妻に「明日はボランティア活動に参加するから8時前に起こして」と話したら「ウソ、あんたが清掃するなんて天地が逆さまになるん違う」と揶揄されながら、清掃ボランティアに参加しました。

東ブロックでは南海高野線・萩原天神駅、初芝駅、白鷺駅の3駅周辺を巡回して朝9時から10時まで20人の会員が4、5班に分かれてタバコの吸い殻、空き缶などのゴミ(この中の数本は誰のかなあ)と思いつつ…反省しながら)を拾う活動を行っています。以前に比べればごみの量は少し減った(喫煙者のマナーが向上)ように思いますが、ま

だ吸い殻や空き缶が目につきます。堺市シルバー人材センターの腕章を付けながら清掃していると道行く人から「苦労様」と声をかけられると嬉しさと恥ずかしさが交錯しますが、すがすがしい気分になります。私たちシルバー会員の小さな清掃ボランティア活動が、地域の環境美化と生活安全のまちづくりに貢献できれば、とてもうれしいことです。



### 長期・長時間就業の是正

- 【会員就業基準】
  - ① 就業期間  
同一発注者、同一内容での就業は1年度内就業実績が良好な場合は2回まで更新
  - ② 就業時間及び日数  
1週あたり20時間以内または1カ月あたり15日以内(年48週です)で年間の就業時間は960時間です。)
- 安全・適正就業委員会ではこの基準に則した就業是正を進めています。  
就業されている会員は基準を守り適正就業に心がけてください。





普及啓発活動

10月18日(土)シルバーの日に  
各ブロックの主要駅で  
啓発と清掃活動を実施!

## 区民まつりで普及啓発活動

11月に各区において区民まつり(フェスタ)が開催[北(11/1)美原(11/2)西(11/8)南(11/9)堺(11/16)]されました。各ブロックでは物販などを通して市民と親しく交流し、会員拡大や就業開拓をはじめとするシルバー事業の普及啓発活動を行いました。



第43回  
”町おこし探検隊“  
からのお知らせ

春の先取り  
しませんか  
荒山公園の梅林  
は有名で50品種約  
1400本の白梅や紅梅が咲  
きそろいます。梅花を鑑賞し  
て心を癒やしましょう。



日 時 平成27年  
2月25日(水)

集合場所 荒山公園  
入口駐車場

集合時間 午前10時30分

参加費 200円

持ち物 弁当、飲み物、  
帽子など

募集人員 100人

申込締切 2月10日(火)

その他 公園駐車場が狭  
隘のため公共交通機関を利用  
してください。泉ヶ丘駅前から

バス。宮山台2丁下車すく。

申込方法 官製はがきに「町  
おこし探検隊」と書いて、所

属ブロック、会員番号、氏名、  
住所、電話番号を記入の上、

事務局まで。

会員交流活動の紹介

同好会  
史蹟野山を歩く会  
美原ブロック 山口幸一

秋の播州赤穂を歩く

秋晴れの9月9日、「忠  
臣蔵ゆかり地・赤穂市と旧  
岡山藩校閑谷学校を歩く  
会」を開催しました。28名

の参加者がバスで播州赤穂  
市へ。観光ガイドの案内で、  
主君浅野内匠頭、刃傷沙  
汰の知らせを持って早駕籠  
で駆け付けた早水藤左門、  
萱野三平が一息ついたとい  
う「息継ぎの井戸」や朝9  
時から夜8時の間の毎正時、  
太鼓の  
音とと  
もにか  
らくり  
人形が  
忠臣蔵  
を語る  
「から



くり時  
計」を  
見学。  
浅野家  
菩提寺  
「花岳  
寺」大  
石神社」



巻く石堀は「切り込み接  
ぎ式」という精巧で最高の  
石工技術の結晶といわれて  
います。先人たちの素晴ら  
しい技術と建物保存にかけ  
る努力に頭が下がりました。  
こうした発見が私の心を豊  
かにしてくれています。

旅行クラブ 虹和会  
虹和会会長  
三島 一広(東ブロック)

旅行クラブ虹和会は、堺  
市シルバー人材センターの会  
員が旅行を通して相互に親  
睦を深め、センター事業に積  
極的に参加し、センターの発  
展に貢献することを目的と  
して、平成26年6月16日に  
正式に発足しました。

現在、会員は60名を数え  
ています。親睦旅行を企画・  
実施することはもとより、  
地域社会への貢献をするた  
め毎月1回地域の美化清掃  
をしており、周辺の皆さんや  
道行く人々から「ご苦労様  
です」との声をかけられ参  
加者同楽しく活動させてい

ています。自治会など  
からも称賛され、ますます  
活動に拍車がかかります。  
年に1、2回の1泊2日の  
親睦旅行が主な事業ではあ  
りますが、会員として地域  
班活動はもとよりボランティ  
ア活動を通して会員相互の  
親睦を深めるとともに地域  
社会に貢献してセンターの  
信頼度をもっと上げたいと思  
っています。平成27年度の旅  
行は「西浦温泉と大井川S  
L鉄道の旅行」を計画してい  
ます。皆さんの参加をお待  
ちしています。

詳細は(三島) 090-16  
373-16078)までお問  
い合わせください。





シルバー世代を賢く生きよう

冬を彩る貴重な食べ物

柿と牡蠣

四面海に囲まれた日本列島、しかも春夏秋冬の四季を十分エンジョイできる環境を有している我々は、世界に類を見ない幸福な民族だと思えます。豊かな海流と面積の70%を占める森林と里山も生活を豊かにしてくれています。

今は冬。過ぎし年に感謝し、新しい年に幸あれと願う新年です。この季節の代表的な食べ物である柿と牡蠣について記したいと思います。

柿。原産地は日本と中国大陸で、古代遺跡から、あんず、梅などの果樹とともに柿の種子が出土しています。大別すれば甘柿と渋柿があ

り1000種類以上の品種が各地に存在します。生産量は奈良県の北西部、和歌山県の北東部を合わせて全国一です。また、この地方で生産される渋柿でのつるし柿は初冬の風物詩として各メディアに取り上げられています。柿はビタミンCが豊富で、老化を防ぎ、がんの予防に有効だとも言われています。また、カリウムが多く、ナトリウムが少ないので高血圧にも効があり、利尿作用にも有効です。おなじみの冬のフルーツ、ミカンとともに食しましょう。

牡蠣。原種的には「イタボガキ科」の二枚貝の

総称ですが、日本各地の海辺で「マガキ」を中心に養殖され、冬の食材としては欠かせない食品です。その水揚げ量の60%は広島県です。この牡蠣には健康に関わる豊富な有用成分が含まれています。「海のミルク」と称され、特に男性に必要な亜鉛をはじめ、パワ―の根源となるグリコーゲン、タウリン、さらにビタミンB1、B2、Eも多く、ミネラルも含有しています。特に亜鉛は精力の根源とも言われ、スツポンの8倍を含んでいるため牡蠣からエキスを抽出したサプリメントも販売されています。柿と牡蠣。同じ発音ですが、冬を彩る貴重な食べ物で、健康食品としても有用です。おいしく食し、冬を楽しみましょう。

(大和 将天)

事務局からのお知らせ

平成27年4月1日から事務費率を8%に、配分金基準額の一部を改定します。

当センターでは長年にわたり5%の事務費率で運営してまいりましたが、将来にわたって安定した運営を推進するため、平成27年4月1日から事務費率を8%に改定するとともに、配分金基準額の一部改定することを平成26年9月26日に開催された第4回理事会で決議されました。

確定申告について

会員が就業してセンターから支払われる配分金は、所得税法上「雑所得」として取り扱われます。

平成26年1月から12月の間の配分金収入が一定額以上になると、他の収入と合わせて確定申告の必要があります。

次の表に該当する場合は、確定申告を行ってください。

- ①【配分金収入のみの人】  
年間配分金の合計額が103万円を越える場合
- ②【配分金収入の他に公的年金収入がある人】  
(年間配分金等-65万円[雑所得控除額])+(公的年金等-公的年金控除額)が38万円以上ある場合

詳しくは最寄りの税務署にご相談ください。



# 私の作品



豊穰の五箇山  
中ブロック 内田 五夫



躍動  
北ブロック 戸井 皓二



おやつ時間  
北ブロック 春井 昇

## 短歌

西ブロック 上田 雅子

ふるさとの 魚津の宿に  
飾られし色とりどりの  
原石やさし

## 山柳

暇はある 漫遊したいが  
ぜにがない (幸つちゃん)

この空気 君がいるから  
なごみます (ひろし)

ポイ捨てを レッドカード  
と叫ぶ孫 (九州男)

我が町は ゴミの山より  
花の町 (ハラ タツオ)

## 頭の体操

問題1 左の漢字はなんと読むでしょうか？

(例) 壁 (答え) 壁に耳あり



東ブロック 八木 浩

問題2 ●の中に漢字または数字を入れてください。

①理事長は《会員一人一●●開拓 会員一人一●●拡大》  
と言っています。

②第3次シルバーフィールドプランの計画期間は平成●●年度  
～平成●●年度。

③「女性部会を立ち上げたい」と言っているのは●●理事  
です。

④事務費率は平成27年度から●●%に改定されます。

## 編集後記

今回は問題1と問題2  
ともに正答した方を正解  
者とします。  
締め切りは2月13日(金)。  
はがきに解答、会員番号、  
氏名、住所、電話番号を明  
記の上、「シルバーさかい」  
編集担当宛て。正解者多  
数の場合、抽選で10名に記  
念品をお送りします。

## 前号の正解

- ① 眉目秀麗
- ② 百花繚乱
- ③ 才子佳人
- ④ 欣喜雀躍
- ⑤ 偕老同穴
- ⑥ 同床異夢

応募総数61通、正解数  
58通、抽選の結果、当選者  
10名に記念品をお送りし  
ました。

明けましておめでとうございます。  
会員の皆様には良き新年をお迎え  
のこととお喜び申し上げます。昨年  
を振り返りますと、広島市の土砂災  
害。台風もよく襲来。御嶽山の噴火  
で、多数の痛ましい事故。いまだ行方  
不明者も。御嶽山は、10月16日で捜  
索打ち切り。今年の春再開。自然の  
猛威には、人間の力のなさにただな  
すすべでもなしです。

シルバー人材センターも様々な行  
事も終え、区民まつりもシルバー人  
材センターとして、イベント参加も定  
着しつつあります。ますます高齢化  
社会、明るく、元気で自分の出来る  
こと、趣味を生かして、楽しく社会(シ  
ルバー事業と関わる)ことが、健康の  
もとになります。

新年号より紙面に新しく「ほっこ  
り女子」のタイトルで、女性ならではの  
話しを聞くこと何んでもあり。ア  
イデア、あんなこと、こんなこと、最初  
は女性会員理事皆さんの「座談会」。  
欲ばらずにゆつくりと、まあぼち  
ぼちと、進んでまいりたく思います。  
どうか皆さんよろしくご協力お願い  
致します。

これから寒さが厳しくなります。  
お体を大切に元気で今年一年過ごさ  
れることを願っています。

私は昨年8月から編集委員にな  
りました。全然分らないことばか  
りで、ただただ諸先輩の皆さんに助  
けられて付いていくのがよとの私で  
す。今後ともよろしく願います。

(横山由紀子)

## 原稿募集

書、写真、絵画、短歌、俳句、  
川柳、私の健康法、就業先での  
出来事、体験談、感想文など(6  
00字程度)お寄せください。  
締め切りは2月13日(金)まで。  
「シルバーさかい」編集係宛まで。  
なお原稿の返却は致しません  
ので、ご了承ください。