



シルバー 伊東

SILVER ITO

平成27年11月

第59号
(特集号)

公益社団法人

伊東市シルバー人材センター

〒414-0002 伊東市湯川4-1-18

TEL36-4110 FAX36-0588



撮影：若島 滋

朝夕すっかり寒くなり、富士山の一番美しい季節となりました。
私たちシルバー年齢ともなれば身体に有難い季節であり、伊東市にとって一番静かな季節と思います。

シルバーとは不思議な縁で巡り合い、喜び、笑い、励まし合いながら毎日を暮していると結論はやはり健康が第一です。私事ですが、平成17年に理事長に就任、静岡県連合会会長や全シ協の理事等長い間勤められるのも会員の皆様のご支援があってこそ続けられる事が出来と思っています。健康第一とは云え、財布の中には診療券でいっぱいです。今回の特集記事「高齢になった今だから」は、高齢者にとって非常に身近な問題を取りあげており、大変有意義な参考書になると思います。これから年末に向け皆様のご活躍を心から応援したいと思っています。



理事長 大村 脩平

多くの会員が就業しています

シルバー人材センターでは、委任・請負及びシルバー派遣で仕事を受けています。いずれも「臨時的かつ短期的な就業(月10日程度のもの)」または「軽易な業務(週20時間未満のもの)」です。受注先は、家庭・自治体・民間の事業所などです。受注の60%以上は民間事業所からの依頼です。現在会員は603名。女性会員は約4割です。紙面の都合上全部をご紹介することはできませんが、主な就業先は、下記のような事業所です。

発注者	主な就業内容
ホテル・旅館・保養所	客室清掃・大浴場清掃・調理補助・内務など
スーパー・量販店	カート管理・清掃・品出し・配達・調理補助など
介護・養護福祉施設	デイサービスの運転業務・洗濯・夜間管理
振興公社	公園清掃・コミセン夜間管理・施設点検
幼稚園・学校	保育補助・トイレ清掃・施設清掃・家庭教師



各事業所や就業内容によって、就業時間や配分金も違ってきます。就業先によっては交通費が支給される場所もあれば、支給されない場所もあります。また、車で通勤できる方のみといった条件の場合もあります。就業内容も、比較的高齢者に適した仕事もあれば、ホテルなどの清掃のようにややもすると高齢者には大変な仕事もあります。まず、自身が月に何日・1日何時間ぐらい働きたい(また体力的に働ける)のかを考えて就業先を選ぶ必要があると思います。



写真撮影:長倉喜一

センターでは、事業部の独自事業として、経験豊富な高齢者による「衣類のリフォーム・ゆめ工房」、「パソコン制作集団・ゆめ追い塾」をはじめ、「庭手入れ班」・「障子・襖張替班」・「草とり班」・「片付け隊」など大きな成果を上げています。

また、幼児を対象にした英会話教室「英語で遊ぼう」や大人向けの「大人の英会話教室」・「ゆめ書道」・「はじめてのパソコン教室」など学習教室も大変人気です。

衣類のリフォーム ゆめ工房

洋服・和服

の

独自事業

仕立てもOK



営業場所：伊東市銀座元町5-5

☎：0557-37-7043

営業日：日曜を除く毎日
9時～16時

作業例：ズボンの裾上げ・巾つめ・丈つめ
洋服・和服のお直し
洋服・和服のオーダーメイドなど
色々対応しています



ご来店おまちしております



営業場所：伊東市銀座元町5-5
ゆめ工房となり

☎：090-7316-8725

営業日：火・水・木・土
10時～16時

販売品：衣類・食器などのリサイクル用品
会員の手作り手芸作品
会員の家庭菜園野菜 など



手芸品・リサイクル
品販売

ゆめ市場

委託品

お持ちください
販売します

独自事業

60歳の還暦を迎え、65歳になると世間一般でいうと高齢者。そして、70歳の古希を過ぎて75歳に入ると「後期高齢者」というレッテルを張られます。この言葉はあまり響きのよいものではありませんが、この年齢になると【終活】という言葉が耳に入り、口にするようになり何となく寂しさを感じるのではないのでしょうか。しかし、今、自分自身の「葬儀」に

ついて真剣に考えることの必要性もあります。シルバーの会員さんからも、葬儀の料金などについて何かと質問される機会が多くなってきました。そこで今回は、「葬儀」に関する特集を企画してみました。10名ぐらいの少人数で行う家族葬から、永代供養（葬骨納骨）海上散骨など、できる限りの情報をお伝えしたいと思います。あなたも一緒に考えてみましょう。

世界一の長寿国“日本”

平均寿命 男性 80.56歳 女性 86.83歳

年々、日本人の寿命が延びている一方、世界寝たきり老人の多い国も日本。健康年齢は男性70.42歳、女性は73.62歳。この数字を見る限りシルバーの会員さんは、みなさん超人気人間の集団のような気がします。後期高齢者の方が200名近く元気に働いている現状を見ると、日本は本当に長寿国になったことを痛めます。



年々増大する医療費 遂に93万円台に

高齢化が進む一方で、医療費額が年々増大しています。75歳以上の後期高齢者（今後熟年という表現に変更される予定）の一人当りの医療費の全国平均は、93万1,000円となっています。ちなみに地域別にみると福岡県が110万1,000円と最も多く、最低は新潟県の71万1,000円となっています。その要因としては、入院患者が多いということだそうです。



70歳以上の男性に多い前立腺ガン

胃癌、肺癌、結腸癌に次いで多いのが前立腺ガンです。これは癌が大きくなり、尿道が圧迫され尿が出にくくなる状態です。しかし、トイレへ行く回数が増えるが残尿感が残るなど、前立腺肥大と同じ状態になるそうです。そんな症状が出たらまず、専門の泌尿科か市民病院で検査を受けてください。ちなみに順天堂病院では2泊3日（生検）の場合、1割の自己負担で15,000円程度でできます。なお、血液検査では「癌」はほとんど発見できないそうです。

エンディングノートはなぜ必要か

これからの人生を、より充実させるために、そして、家族に感謝し、自分の想いを伝えるために、エンディングノートは欠かせません。自分の人生、家族への思い、あなたから家族へのメッセージなど、身動きできなくなる前に妻や子に伝えておきたいことなどを書きとどめておくのがこのノートです。



介護や終末医療、葬儀やお墓などについて、あなたの希望などを書いておくことは、あなたのためでもあり、家族のためでもあります。

また、日頃から家の中にある不要なものは、言画的に整理しておきましょう。さらに趣味で集めていたものは、遺品整理の際に遺族にとっては荷物になるケースが多々あります。

なお、このエンディングノートは本屋さんで販売していますが、市内の葬儀屋さんへ行くと無料でいただける場合があります。ご確認を！

支流になってきた密葬型の家族葬(火葬式)が 148,000 円で！

今、葬祭に対する考え方が大きく変化しつつあります。まず、一言でいえば核家族などの問題も大きく影響していますが、数百万円もかけてお墓を購入したり、世間体を気にして大げさな葬儀をする方が激減してきた結果だと推測されます。

その結果、家族だけで密葬的な「火葬」が主流になってきたのも頷けます。費用も15万円程度で可能になってきたし、また、従来お寺に納骨する形が、合同納骨(永代供養3万円程度)や海上散骨(5万円程度)へと変化してきています。

従来より、菩提樹(お墓)に納骨されてきましたが、近い将来、韓流ドラマでよく見かける韓国式のロッカー式納骨堂(店内に花屋や喫茶店があり、夫婦用のロッカーに骨壺2個、花瓶、キャビネサイズの遺影2名分)は、実に清潔で明るいパーラーのような納骨堂です。

日本でもロッカー式の納骨堂が続々建設されていますが、なんだかお寺の延長のようで、永代供養料金もまちまち。誰もが手の届くようなリーズナブルな料金になることが望まれています。

70歳を過ぎたあなた、今からでも「葬祭費用」の準備・・・間に合います！

ゆうちょ(かんぽ生命)80歳まで加入でき、90歳まで保障、満期:50万円・死亡:50万円

加入年齢	男性の月払い保険料	女性の月払い保険料
76歳	7,135円	6,250円
77歳	7,400円	6,435円
78歳	7,685円	6,645円
79歳	7,990円	6,865円
80歳	8,320円	7,120円



加入するにはお薬手帳、最近3ヵ月の健康告知書が必要です。入院予定のある方は加入できません。
*詳しくは伊東駅前郵便局・☎36・8119へ。またはお近くの郵便局へお問合せ下さい。

セント・プラスの少額短期保険 終活保険:50万円コース

加入年齢		男性の月払い保険料	女性の月払い保険料
70歳	注) 1歳刻みで保険料金が設定されています。	2,070円	1,750円
75歳		2,420円	1,920円
80歳		3,060円	2,250円
85歳		4,180円	2,950円

加入条件...過去の病歴は問いませんが、契約時より90日以内に入院予定のある方は加入できません。
お問合せ...セント・プラス少額短期保険へ。☎0120・786・765(通話料金は無料です)
なお、この会社は、全国に多くの老人施設を運営中の企業です。

延命治療不要の場合、その書類の準備が必要

最近、高齢者問題で急浮上してきたのが「認知症」。認知症発症の原因はいろいろありますが、その多くは連合いが亡くなったことによる孤独からくるケースが多いようです。しかし、認知症度4~5の認定を受ける頃には意識がなくなり、施設などで長期間延命治療を行うと家族の経済的・身体的な負担が増大してきます。延命治療を拒否したい場合は、エンディングノートに書き残しておくことも必要ですね。

永代供養3万円が主流・ユーパックで寺院へ送付

1人娘が嫁いだ後、また男の子供がいても遠くに住んでいる場合などは、親や先祖の墓を守っていくことが困難というケースがあります。現在、少子高齢化による後継者不在等で、先祖の墓を撤去し寺に遺骨の管理を任せる「永代供養」に切り替える方が急増しています。親が亡くなった時、菩提樹があったお寺が遠くて遺骨を持参できない場合、永代供養代3万円で遺骨をユーパックでお寺へ送ることができます。

菩提樹がなくとも・・・密葬式で

火葬 + 葬骨納骨（永代供養） 合計 178,000 円（税込）
 火葬 + 海上散骨 = シンプルプラン 合計 197,800 円（税込）



葬儀の相談・お申込みなどは、慌てず・冷静に！

家族（夫や妻および子供等）が亡くなった場合、葬儀の経験がなく、初めて葬儀を行う際は、冷静に対応しているつもりでも、とかく頭が真っ白になり、何をどうしてよいか分からずに慌ててしまいがちです。誰に相談するか、葬儀場はどこにするか等、家族で相談して決まったら、決して慌て

ず冷静に話し合うことが重要です。葬儀社の担当者が訪問し、話合いや相談に乗ってくれます。あなたが考えている葬儀の内容の見積書を作成してもらうことが絶対条件です。葬儀終了後に金額面でのトラブルが起きないように、細かいことも恥ずかしながら相談し確認しておきましょう。

比較的低価格でできる火葬祭・散骨代などをご紹介します！

取扱い社名	料 金	散骨料金など	お問合せ先
シンプルなお葬式	火葬式 148,000 円（税込）	海上散骨 49,800 円 （合同・税込）	㈱みんなれび 0120・887・166
小さなお葬式	火葬式 193,000 円（税込）	永代供養 55,000 円 海洋散骨 55,000 円 （合同・税込）	小さなお葬式 0120・968・297
JA あいら伊豆	火葬プラン 145,000 円（税込） <JA 組合員価格> * JA 組合員価格は、組合員登録 1 年経過後に適用されます。	注）市内に、住民票のない方は、シルバーの収入証明書と JA 組合員登録申込金 1,000 円および印鑑を持参の上、お近くの JA バンクへ	小川センター長 0120・683・112
セレモハート	火葬式 148,000 円（税別） * 順天堂病院および市民病院からの搬送費が含まれています。	散骨式 65,000 円 海上散骨 90,000 円 （共にパウダー費込）	藤田社長 0557・67・4687

◎注 意... 通常午前 5 時までに病院で亡くなった場合、当日の正午までにご遺体の搬送が必要です。搬送費追加料・・・順天堂病院 24,000 円、沼津のガンセンター 30,000 円が必要になってきます。

	永代供養料		寺院名 & 問合せ先
永代供養	30,000 円（税込） 葬骨納骨で全国対応	永代供養 NET 責任者・古田 明氏 0120・931・168（フリーダイヤル）	誓欣院（熱海市）
	30,000 円（税込） 要火葬許可書	遺骨で大仏を制作。平成 29 年に 9 体完成 予定	一心寺（大阪市） 06・6771・0444
粉 骨 遺骨粉	20,000 円（税込）	代金はパウダー到着時に代引き決済	彩月庵・大塚東吾代表 079・228・9699

◎注 意... 上記 3 ヶ所とも申込用紙に遺骨を納め「ゆうパック」を利用して送ることができます。



誓欣院（せいごん
いん）熱海市

「はせがわ」の納骨堂「新宿御苑前 聖陵」が人気！

上場会社・はせがわは、都心にありながら 1 区画に 9 名まで納骨可能。価格は 90 万（分割可）。管理費は年間 15,000 円。管理費を 3 年間滞納した時点で永代供養に移行。納骨は 1 名追加で 1 万円。また、名義変更は 1 万円。

* 詳しくは 0120・11・7676 へお問い合わせください。





一日葬プラン

“JA あいら伊豆”で家族葬(小)一式が
237,600 円(税込)で可能!

< 一日葬および一式プラン一覧表 >

(単位: 円)

取扱い社名	商品名	費用(税込)	24 時間受付中
ユニクエストオンライン	小さな一日葬	343000	0120・968・297
ライフデザイン	花祭壇ハートフル	294,000	0120・745・599
みんれび	シンプルな一日葬	278,000	0120・887・166
セレモハート	一日葬一式	324,000	0120・887・165
JA あいら伊豆	家族葬(小)一式	237,600	0120・683・112

◎注 意...お申し込みの際には、一式に含まれている内容の再確認をしましょう。葬儀終了後、請求書が届いたときに金額によるトラブルが起きないように、事前に内容、全料金の計算書(見積書など)を受け取りましょう。なお、通販の場合でも地元の葬儀社が一切を取り扱います。

落ち着いて冷静な行動が大切

死亡の場合は、通常、病院の医師からの告知で「死亡」を知ることになります。入院していた病院で死亡した場合は、前頁にも記載しましたが、当日の昼までに遺体の搬送を要求されます。また、火葬は死亡後 24 時間経たないと火葬にすることができません。火葬時までは自宅か、火葬場または葬儀社の安置所で保管されます。安置所で保管してもらった場合、遺体保管費用を請求される場合がありますので、事前にご確認ください。

葬儀当日の火葬時間は約 1 時間かかります。なお、伊東市民の場合、市の霊柩車と火葬場の使用は無料です。*市外地の方は 35,000 円必要。

葬儀社への連絡事項

名前、住所、生年月日、本籍地、現住所、性別、体重、身長、配偶者の名前、電話番号等を伝えましょう。葬儀の内容(家族葬・小一式、一日葬一式プラン等)、料金や火葬日時の確認を忘れずに。死亡診断書のコピーを 4 枚程保管。

市から葬儀費用 5 万円支給

葬儀後、葬儀社の領収書と印鑑持参の上、市役所の福祉課へ。伊東市の場合は 5 万円、東京の場合は 7 万円の葬祭費が支給されます。但し、葬儀終了後 2 年以内に手続きして下さい。なお、介護保険料未納の場合は支給されません。ご注意を!

編集後記

高齢者の団体でもあるシルバーの会員の高齢化が進み、73.4 歳の方々が過半数ですが、皆さん元気に働いています。ただ、高齢を迎えた皆さんの口からは「自分の葬儀については子供や孫たちに迷惑をかけたくない」という意見がほとんどです。しかし、菩提樹がないな

どの理由から「永代供養」や「散骨」を考えていらっしゃる方も多くおられることも事実です。今回の特集企画が少しでも会員の皆さんの参考になれば幸いです。なお、今回の特集号の編集に当り、下記の皆様方から多大なご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

- ・JA あいら伊豆・センター長：小川信弘氏
- ・伊東駅前郵便局・局長：田淵洋介氏
- ・株式会社みんれび：(シンプルなお葬式)
- ・彩月庵(遺骨粉末)：大塚東吾代表
- ・セレモハート代表取締役：藤田純雄氏
- ・セント・プラス短期保険・代表取締役：和田光正氏
- ・永代供養 NET：責任者 古田 明氏
- ・NPO 法人：ライフデザイン研究所

文責 五味 正彦 構成 岡部 紘一

事業部
報告

高齢化が進む今、高齢者の就業力が期待されるが・・・



常務理事(事業部長)
五味正彦

★27年度7～9月 3ヶ月の実績 (人)

月度	全会員数	受託就業	派遣就業	就業会員	未就業会員
7月度	580	355	52	407	173
8月度	587	355	50	405	182
9月度	594	343	42	385	209

シルバー人材センター連合会の統計によると、シルバーセンターの会員減少に歯止めがからず「会員100万人達成」の夢が消えた形になった。平成21年に791,859名をピークに毎年減少が続き、26年度の統計は721,712名まで減少した。生活費のための年金が少額などの理由で「生活費を得たい」という会員が全国的に増加している。

現在、おおむね月10日間・週20時間という就業制限があり、特に60代の会員からは不満の声が多く、働きたくても働けない規制が会員の増員が進まない要因の1つのような気がする。昨年度の会員全体の統計では、月の配分金は36,036円。継続的に就業している人で63,231円。未就業会員は217名。ここ数年会員の減少が続き、毎月188名ほどの未就業会員がいる。

草加市、養父(やぶ)市SCが月30～40時間へ就業に緩和

草加市SCは、今年度から週30時間、月15日間働けるようになった。月の配分金が6万円から7万円になり、会員が増えつつあるという。「少ない年金では、生活が維持できない」が入会動機の65%だという。また、農業国家戦略特区に指定されていた兵庫県養父市SCが派遣する会員の労働時間を週20時間から40時間(月20日間)に、要請した30時間が大幅に改正された。全国的に、会員の就業時間の緩和は、まだ時間がかかるようだが、緩和された時点での受け止め方は各センターに大きな温度差がある。労働力が不足している地域・会員1万人・年間事業実績が10億円近い地域との格差は大きい。いずれも高齢化が進み、労働人口が減少しているセンターには、「就業機会確保」の好機ではある・・・。

就業時間緩和になっても就業機会は増えない現状

今後、シルバーセンターの就業時間の緩和が全国的に展開された場合、ますます元気な会員の確保が最大の課題と思われる。特に昨年来、伊東市内に多くの老人介護やデイサービス・グループホームが誕生しているが、現在それらの事業所への就業は、夜間管理・デイサービスの運転代行・洗濯・館内清掃のみで、かつてヘルパー2級の受講生が50名近く在籍していたが、ほぼ全員が70歳以上のため「就業機会はゼロ」。

他のセンターでは、市から高齢者の見守りなどの就業依頼がある。伊東には、市内に多くの老人介護関連の事業所が乱立している。如何にしてこの業界に参入出来るのか、大きな課題になる。

市内の事業所には限りがあり、大型店舗、工場もない。就業先をどう開拓するか、仕事が無ければ人は集まらない。一方、新たに入会されてくる人たちの高齢化も気になる。ホテルなどの就業はどちらかと言うと、高齢者には不向きな内容。

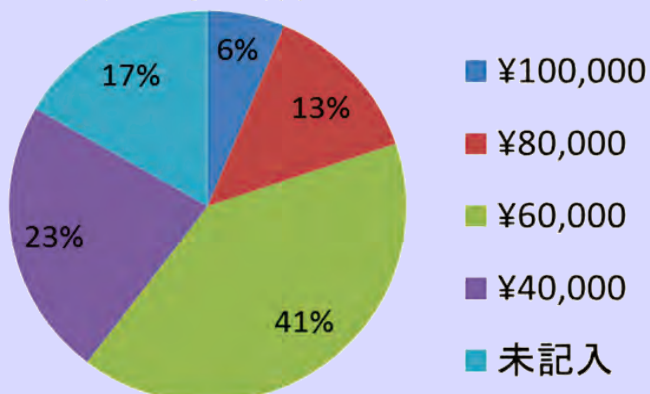
高齢者の免許返納10年で10倍に

静岡県内の75歳以上の高齢者の昨年度の免許証返納が9,011名になり、返納者が増大傾向にあるという。免許更新時に行われる「認知症」の検査で、疑いありの判定が2万人以上、免許返納が増大している。

新入会員の60%が月に6万円は働きたい

就業開始時に、みなさんからアンケートにお答えいただいています。222名の回答者の60%の方が「月に6万円は働きたい」「働ける間はシルバーの会員でいたい」という回答だった。

配分金希望額 2015/10/26



事業部は、会員の就業機会提供・就業相談・ホームページの作成・会員のみなさんの技能を活かした「ゆめ工房」「英語で遊ぼう」「ゆめ追い塾(パソコン講習)」「大人の英会話教室」「ゆめ書道」などの独自事業から職群班として「庭手入れ・草とり」「障子襖張替」などの運営もしています。シルバー人材センターだからこそできる事業の良いアイデアとそのための人材を募集しています。

庭手入れ・草刈・草とり 職群班



※危険をともなう箇所
(急斜面・崖のふちな
ど)や3mを超える高い
木はお請けできません

※地盤が固かったり、草が
伸びすぎていたり、草が
は手で草を抜くような場合
はできません



庭手入れ・草刈・草とりご予約の流れ

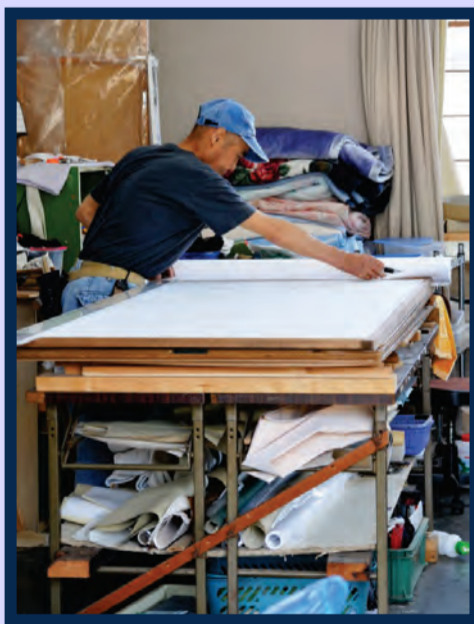
毎年2月初めに、前年作業させていただいたお客様に予約票を郵送。
必要事項をご記入いただき、郵送またはFAXにてご予約ください。
新規の方は下記の要領で、電話にてご予約いただけます。

- ① 電話で申し込む。
名前・住所・電話番号・作業場所住所及び作業内容をお伝えください。
- ② 担当会員を決め、下見・見積りに伺います。
- ③ 見積り金額で了解の場合、作業日程の調整。
※新規の方で、市外にお住まいの場合は
前金にてご入金いただきます。
- ④ 作業終了後に請求書を郵送。
- ⑤ 1か月以内にご入金ください。



繁忙期(6月～10月)は、ご予約の方が優先となります
新規の方はかなりお待たせしますので、早めのご予約を★

障子・襖・網戸の張替 職群班



※遠い場所・作業枚
数が多い場合、簡単な
修繕が必要な時など
は、別途料金をい
たadakimasu



Before



After



Before



After

障子・襖・網戸の張替予約の流れ

料金はサイズによって異なります。
詳しくはお問い合わせください。

- ① 電話で申し込む。
名前・住所・電話番号・作業場所の住所をお知らせください。
- ② 担当会員が作業の日程を電話でお知らせします。
- ③ 搬出。
※襖の場合は、搬出時に見本帳をおもちします。
- ④ シルバー作業場にて作業。
- ⑤ 搬入。
※基本は 搬入時に集金いたします。



年末は混み合いますので、早めのご予約を★

シルバーの学習教室

独自事業

毎週 月または水曜日
年間受講料 26,000円



子ども英語
川奈教室

毎月第1・第3月曜日
受講料 8回 8,000円



大人向け
英会話教室

毎週 月曜日
年間受講料 20,000円



子ども英語
湯川教室

随時 2時間(マンツーマン)
1回 3,500円(出張対応ok)



個人向
パソコン教室

毎月 第2・第4金曜日
月額 2,400円



初めての
パソコン教室

私たちが
やさしく・丁寧に
指導いたします



毎週 土曜日(ゆめ市場にて)
月額 2,000円



ゆめ手芸教室

新しい何か
を始めましょう

毎月 第1・第3木曜日
1回 1,100円



ゆめ書道教室

「いでゆ大学」で学びながら仲間づくり

荻十(足)岡部 紘一

今年で38年目を迎えた伊東市主催の「いでゆ大学」この大学に入学したのは、学びながら仲間づくりができるという点に着目したからである。

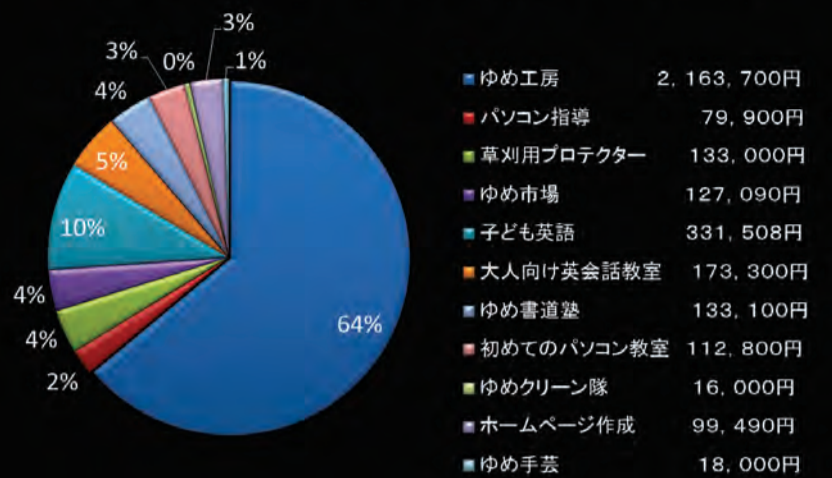
同大学は2年制で60歳以上の市民が対象の講座。社会参加に必要な知識(2年間で40講座)を学びながら、仲間との親睦を深め生き甲斐のある生活を見出すことを目的に、月2回のペースで開催されている。



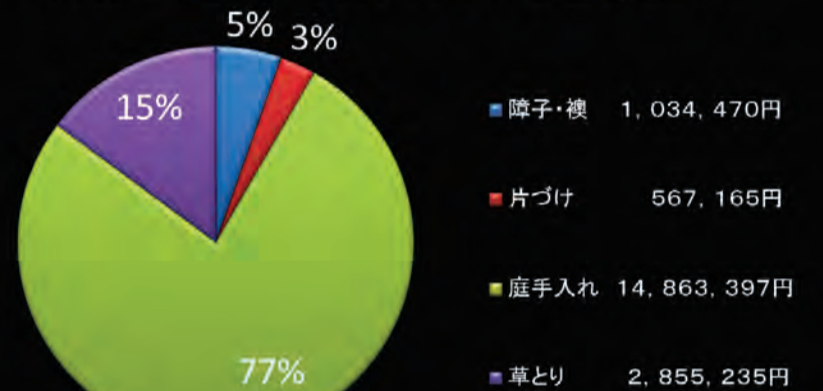
今はまさに新しい友もでき、趣味を通じた付き合い、食事会、旅行等をしながら、親睦の輪を広げ、人生をエンジョイしている。

会員の声

独自事業 H27.4~H27.9 実績3,387,888円



職群班 H27.4~H27.9 実績19,320,267円



地域活性部より



地域活性部長)奥山 勝男

人間を含め、全生物の生命体には老化が例外なくやってくる。死につながる事を避けることができない現世において、この現実を素直に受け入れることが必要であります。会員の皆様におかれても十分に理解され、各自それぞれ終活にも努められ、健康的にも、経済的にも、より良くなるよう努められておることと思います。これには第一に、肉体的・精神的に活性化を図り、健康寿命を少しでも長く保つよう意識的に努力してください。それからもう一つは、孤立を防ぐために、家庭内に閉じこもらず、外の空気を吸い自然と接し変化を見つけて楽しむ、必ず変化があるはずで。

更にそれから輪を広げ、人々と接し、ショッピングをし、会話をし、社会に接することが大切です。日常生活の中でも工夫して、手足を動かし運動効果を上げ、神経を刺激すれば脳も活性化されます。

そして又会員の皆様には、シルバー人材センターという組織内においても、活性化のための行事を数多く計画しております。各種のボランティア活動、結末のための地域集会や総会があります。そして互助会においては、親睦旅行、同好会の各種クラブ活動があります。これ等に対し積極的に入会し活動すれば、楽しく自然と知らぬ間に活性化されてきます。

どうかみなさん、今からご自分の活性化に努め残された人生を有意義に楽しい人生にする為に努力してみませんか。今迄とは少し違った世界観があるはずで。

生きがい

松原)植田 克子

シルバー人材センターへ登録して4年目になります。初めての仕事はマリンタウン内の食堂洗い場でした。馴れない仕事で無我夢中で働く私を孫の様な同僚が私を助けてくれました。本当に心が和みました。現在は市内のホテルの従食で働いています。これからも健康管理を念頭に一日一日を大切にすごしていきたいと思ひます。



私の健康人生続ける組み立ては

湯川)圓谷 照雄

- ①私は毎朝起きて一番目に腹筋内部深層筋を鍛える事を主としたストレッチ運動を二五分間やって一日を始めます。
- ②朝食は玄米の食物繊維成分とヨーグルトを混ぜたものが主食の朝食で健康維持の基礎になっています。
- ③日常生活では仕事、買い物等歩くときは必ずインターバルウォーキングです。



生き甲斐

富戸)吉住 泰子

時間に追われた生活に嫌気がさし気がつくとなんかの後半にいる。仕事や人間関係に区切りをつけて都会の喧噪を避け、伊豆半島に辿り着いた。波乱万丈な人生だったが又それも懐かしく愛おしい。お天気次第でその日の予定を紡いでいく。新鮮な食材を風の調べに耳を傾けながら食す贅沢な時が、私たちの生き甲斐かもしれない。



全世代の働く職場

八幡野)長壁 正一

今、私は特養で夜間管理の仕事をしています。まだ1年足らずですが、施設には今春高校を卒業したばかりの新人介護士、看護職員、調理員等言ってみれば前世代が共に働いて老人を支えています。そして皆さん実に優しい。今後、日本の高齢社会を支えるのはこの施設のような和気あいあいの精神かなと思ひます。



事

事業部長
五味 正彦



障子・襖担当
熊山 信良



業

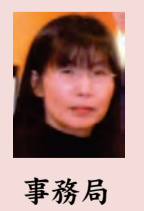
植木担当
烏田 正勝



英語で遊ぶ担当
郡 よし子



ゆめ工房担当
小澤 榮



事務局
岡田 博子

新しい事業のアイデアなど、会員のみなさんからのアドバイスをおまちしてます(^o_o^)