

シルバーだより

第74号

編集・発行 公益社団法人羽咋市シルバー人材センター 広報委員会 2021年（令和3年）9月20日発行
☎925-0054 羽咋市千里浜町カ1番地20 ☎22-2700 FAX 22-7306 URL <http://www.hakui-sjc.jp>

会員数 男性 168名 女性 86名 合計 254名 （9月14日現在）

写真：稲本清志 撮影場所：千里浜海岸

3B体操教室を開催しました！！

8月6日に女性限定の3B体操教室を開催しました！マスク着用、距離を取る等、コロナ対策をして開催しました。会員以外の方も数名参加して下さいました。渡辺久枝先生の楽しい指導のもと、音楽に合わせて体を動かし、汗を流しました。

3B体操とは・・・

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。3Bは使用する道具、ボール・ベル・ベルターの頭文字です。



参加された皆様



姿勢を良くして
いつまでも元気
に！



体操で有酸素運動・筋力づくり・認知機能
向上！健康寿命をのばしましょう！

＜令和3年度 普及啓発標語＞

過去のスキル シルバーで活かす あなたは素晴らしい人

村井 清明（柴垣町）

第17回 理事長杯グラウンドゴルフ親睦会

日 時：9月24日（金） 8：30受付
（※雨の場合の予備日 9月30日）

会 場：眉丈台地グラウンドゴルフ場

参加費：無料



会員交流会は今年もコロナ収束の見込みがないため**中止**とします。
申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

シルバーフェスタ中止について

コロナウィルス感染の収束が見込めないため、シルバーフェスタは今年度も**中止**することとなりました。

楽しみにされていた方は大変申し訳ございません。



※一昨年の様子

来年度は開催される事を願いましょう。

ボランティア美化活動

日時：10月1日（金）

午前 7:30～ 1 時間程度

（※雨天の場合10月5日に延期）

場所：道の駅 のと千里浜

除草・清掃作業で地域貢献！

元気なシルバーをPRしよう！



長引くコロナ禍の中、外出や人との交流を制限される生活に疲れを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そこでおすすめしたいのが布団の上でも出来る“ゆるゆる簡単動作”です。



①手足を伸ばしゆっくり深い呼吸を5回する。

②体の力を抜いてひざを立て腰を左右に動かす。



③片方のひざにもう片方のふくらはぎをダラ～
っとのせ、ゆっくり前後に動かす。
左右を入れ替え同様に。



※足は全身の血液循環の要です。ゆっくりすることで全身を温め体の疲れを取るだけでなく、心の不調にも効果的です。ぜひやってみてください。♪

【事務局からのお知らせ】

新入会員さんご案内

三浦 治 (尾 長 町)
浅野 惣士 (東的場町)
坂本 香苗 (東川原町)
南屋さと子 (宇土野町)
坂井 清信 (本 町)
細谷 節子 (柳 田 町)
北川 吉道 (尾 長 町)
守田 久夫 (柴 垣 町)

よろしくお願ひします！！

令和3年6月18日～9月14日入会

知り合いの方を
シルバーに誘って
みて下さいね！



理事会・委員会の活動報告

●理事会

第3回理事会及び運営委員会 令和3年7月27日 開催
議題：令和3年度収支補正予算承認について

●普及啓発委員会 (目的：会員の増加)

第2回委員会 令和3年8月9日 開催
シルバーフェスタについて、ボランティア活動について
第3回委員会 令和3年9月9日 開催
副委員長の再選任、シルバーフェスタについて

●就業開拓委員会 (目的：就業先の拡大)

第2回委員会 令和3年9月9日 開催
単価改定について、就業開拓企業訪問について

●安全・適正就業委員会 (目的：安全就業の徹底)

安全パトロール実施中

●広報委員会 (目的：センター内外への情報発信)

第2回委員会 令和3年8月17日 開催
シルバーだより74号発行について

クイズコーナー

脳の体操！



今回は**まちがいさがし**です！

左右の絵の違う箇所を**3カ所**見つけて下さい。(目標時間 90 秒)

☆答えが分かり、シルバー人材センターまで来所された先着 10 名に
粗品をプレゼントします♪ (事務局担当：竹津)



編集後記

賛否両論あった東京五輪だったが数々の感動を与えてもらった。昭和 39 年の東京五輪。私は小学6年生。家にテレビもやってきた。鬼の大松監督率いる女子バレーボール。ブルマ姿で回転レシーブの東洋の魔女たち。宿敵ソ連を打ち破り、飛び上がって泣き崩れるその姿を今でもはっきり覚えている。(感動して自分の部屋に閉じこもり、しゃくりあげて泣いた私)令和3年の東京五輪。津幡町出身・川井姉妹の金メダルにドキドキ感動。土壇場のクソ度胸をどのように育てられたのか、とご両親に聞きたくなる。

人生色んなドキドキ感がある。さあ今日はどんなドキドキが待っているのかな。元気で笑って生きましょう♪

広報委員長 木村春恵