

広報

# あいそめ

AISOME

第18号

令和8年1月



菜の花植え（西都原）

自主

自分のものとして考える

自立

自分たちの力で育てる

共働

一緒になって働く

共助

お互いに助け合う



公益社団法人

西都市シルバー人材センター

〒881-0033 宮崎県西都市大字妻1621番地（あいそめ館内）

電話 (0983) 43-0171 FAX (0983) 43-5801

# 新年のごあいさつ

理事長

丸山美木生

会員の皆様方におかれましてはご家族お揃いで輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申しあげるとともに、昨年も寒暖を問わず会員の方々は各々の場所で誠意をもって就業していただき、心から敬意と感謝を申し上げます。

又、一年を顧みますと現在もまだ世界は各地で我々が想像もできない侵攻による悲惨な争いが続いており、更には異常気象による大雨や地震火災等が国内外で発生しておりますが本年はどうか穏やかな一年でありますように願っているところで

す。センターといたしましても全体的な 少子高齢化により本市の人口も二万六千人台に減少し会員の数も二百人余りとなり七十五歳以上が半数を占める状況であります。

今後も地域の方々の方々の要望に対し貢献するというお心と自分の体力維持のために頑張っていたきたいと思えます。重ねて本年がご多幸でありますようご祈念申し上げます。



# 市長あいそめ

西都市長 押川 修一郎

新年、あけましておめでとございませう。

西都市シルバー人材センター会員の皆様、並びにご家族の皆様には、健やかに令和8年の初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。新しい年が、素晴らしい一年となりますよう心からお祈り申し上げます。

皆様方には、日頃から市政運営に対するご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。また、シルバー人材センターにおかれましては、平素より高齢者の就労機会の創出や社会参加への推進において、貴重な役割を果たしていただき、深く敬意と感謝を申し上げます。

昨年は、全国的に感染症や猛暑による熱中症のリスクの高まりなど、健康を取り巻く環境が大きく変化しております。特に高齢者の健康維持や社会参加の重要性が増していることから本市では、地域の健康づくりや社会的つながりを深めるために、様々な活動を展開しています。

シルバー人材センターの会員の皆様も、地域での交流や支援活動を通じて、心身の健康を維持しながら、より豊かな生活を送られていることと思います。

さて、本市の高齢化の状況に目を向けますと、高齢化率が39.44%となっており、前年同時期から0.26増え、上昇傾向にあります。

人口減少、少子高齢化が進む高齢化社会において、だけれども、いくつになっても活躍できる社会の実現に向けて、地域の日常に密着した就業機会を提供することなどにより、高齢者の社会参加を促進し、高齢者の生きがい、充実、健康の保持増進など様々な取り組みを行っているシルバー人材センターの担う役割は一層重要なものとなっております。シルバー人材センターの皆様には、今後もその活動を通じて、地域における絆や連携を強化し、より一層のご活躍を期待しております。

本市といたしましても、会員の皆様が安全で健康に活動が続けられるよう、引き続き支援を行ってまいりたいと考えております。

最後になりますが、西都市シルバー人材センターのさらなる発展と、会員の皆様のご健勝、ご多幸を祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

## 「誰もがなりうる認知症」

守田 弘

先日、NHKテレビでタモリと山中伸弥の「びっくりはてな」という番組を放送していた。とても興味深い番組だったので紹介します。南米の奥深い人の踏み込めない山中の少数民族の取材だったがスタッフを歓迎する歌を全員で歌っていた。おそらく何千年前から語り継がれたメロディで各人が違った音符で唱和していた。

古来人類の生誕と同時にメロディが生まれ脈々と歌われてきたのだという。それだけ音楽は人の体と脳に深くかかわりあっている。そこで自分を振り返ってみるとあれだけ好きだった歌を最近は全く口にしなくなった。人と笑いながら話すことも減った。特に男性は女性に比べると極端に口数が少なくなり歌う機会も減ってくる。この番組を見て思ったことは努めて歌ったり話したり笑ったりする機会を増やすことが大事だと気付かされた。歌は心に響くものではなく脳に響くものだそうだ。歌の力で薬に頼らず認知症の脳を変えろという番組だった。

## 「自分への戒め」

島藤 重利

常に体に負荷をかけ、鍛えて体力を維持し、老後の生来に備えて後悔しないように努力しよう  
(つぶやき)

令和元年から令和6年7月までシルバーの草刈りをしてきたが、重労働も遠ざかり体力が落ちるのがひしひしと感じられるようになりました。

桜の枝で作ったえんぴつ  
島藤会員



# 「健康」

関 恒子

今年の夏も暑かった。エアコンに最敬礼し夏が終わり秋遅くにキンモクセイが咲きました。冬らしくなってきました。

体の水分が失われると、不調を引き起こし脱水症になります。汗をかきにくい冬でも気を付けないと「隠れ脱水」になります。

のどが渇く前の習慣、洗濯物の部屋干しでも湿度は保たれます。適度な運動で体を動かし、好きなものをたくさん食べ、楽しいことを見つけ元気でいたいです。

年を重ねたからこそできることもいっぱいあると思います。肩の力を抜いて自分らしさを出していきたいです。ありがとうございました。



# 「生き生き川柳」

関谷 ミチ子

年老いて 腰は曲げても 芯は曲げず  
米寿でも 口達者 対話好き  
霜降りて 銀杏並木が 金の舞  
天高く 物価も高く 馬痩せる

# 「我が家の猫」

酒井 美保子

誰か猫を捨てるのですね。家に来て4年になります。今ではトイレも自分のトイレでしかしないのです。朝になると4時に起こしに来るので、餌をあげるのですが食べ終わったらまた寝るのです。猫って可愛いですね。

オレの名前はココ。  
よろしくニャ



# 大賀ハスの話(3)

守田 弘

さあ、大変な物を頂いた。近所の理科の先生で植物学  
 の那須友輔氏に植栽を依頼したところ、快く引き受けて  
 頂いた。自宅の庭で4ヶ月目には立派な花が咲き、これ  
 は簡単に咲くものだと早速稚児ヶ池の上流に植栽したが  
 1年目には水に流され跡形もなくなった。

場所を変え、植栽したが水の冷たさや木の陰で朝日が  
 差さず毎年5〜6本咲くだけで、思わぬ歳月が過ぎてし  
 まった。

泣く泣く池をあきらめ近くの田んぼに(3年前に)植  
 栽したところ、すごい勢いで数え切れぬ程に咲き誇った。  
 条件が揃えば咲くのである。それにしても不思議なこと  
 もあるものだ。その次の年(今年の事)同期の女性から  
 「池のご真ん中に蓮の花が咲いてるよ!」と興奮した  
 声で電話があった。半信半疑で目を凝らしてみると確か  
 にピンクの花が40〜50本位咲いているではないか。何で  
 こんなことが起こったのかと目を疑った。



8月6日(水)スクーピーがやって  
 きました!  
 守田会員が当センターのPRに一役  
 買ってくれました。



## 2026年(令和8年)午年 年男年女

粕木 國夫	大谷 英紀	阿万 政志	中村 稔	町田 則秋
中武 征雄	丸山 保生	富吉 武尚	矢津田 宗義	市原 博
安藤 次男	杉田 洋子	河野 通幸	雪田 国和	

午年生まれの人は活発で行動力があり、明るく社交的な性格の方が多いです。  
 一旦目標を定めると全力で突き進む競走馬のようなイメージもあります。

# 定時総会

令和7年5月25日(日)



**出席数：男性37名・女性30名・委任状101名**

ご来賓のご祝辞、在籍10年会員（12名）に記念品の贈呈。総会終了後には地元出身で元警察官という異色のエンターテイナー「ラッキー斉藤さん」のマジックショーが行われました。ラッキー斉藤さんの軽妙なトークとマジックに会場は笑いと拍手に包まれました。みやざき公園協会様からは花の苗無料プレゼントもありました。



# わくわくマーケット

令和7年5月25日(日)



総会終了後、場所を移動してあいそめ館（本館会議室）にてわくわくマーケットを開催しました。

野菜の他、今回は西都の老舗パン屋さん「ベーカーズロイ」、もりのふうアイス、お惣菜「ままごはん」に出品のご協力をいただきました。更に洋裁・編物クラブの皆様の作品も展示販売をお願いしました。

# 刈払機取扱講習

8/29  
金



あいそめ館会議室で刈払機取扱講習(座学)が行われました。



# 乗用モア就業体験



9/30  
水



山角河川敷で乗用モアの就業体験が行われました。みなさん真剣です。

# 西都原奉仕作業

令和7年10月23日(木)

参加してくださった皆様  
ありがとうございました!



# パークゴルフ大会

11/9  
(日)



優勝  
宮原敏会員  
★★★



# そば打ち体験

講師は  
新富町「手打ちそば好日庵」  
河野さんです

12/11  
(木)



