

会員親睦旅行に行ってきました！

大津にも雪の予報が続く2月18日、49名を乗せた空席なしの大型バスは一路福井小浜へ向け、出発しました。雪が舞う小浜で、メノウ磨きとお箸の研磨を体験！メノウは25分間磨き続け、お箸は「トントントントントと削る」と聞くと早速削ります。削ったお箸の出来栄にそこそこ落胆していると、素敵でお求めやすいお箸がズラリと並ぶ部屋に案内されます。当然、美しい若狭塗箸は飛ぶように売れていました。途中、予定されていた三方五湖展望台は雪の影響で取り止めたが、帰りの車中、参加者からは「楽しかった！」の声が上がっていました。ご参加いただきました皆さま、ありがとうございました！！また来年♪

パワーストーンとしても強い力を持つメノウ。持ち主に健康や長寿をもたらすと言われていたのだとか。

新しいお箸が欲しくなる？？？な出来栄のお箸



こんこんと降る雪の中、笑顔もこぼれる集合写真

写真クラブ活動報告

7月	シルバー写真教室（全3回）
10月	趣味の写真展（全2日）
12月	晩秋の撮影会（京都府立植物園）
2月	作品交流会（平野支所）
3月	梅の撮影会（隋心院梅園・京都市）



晩秋の撮影会では、京都府立植物園を訪れ、12月とは思えない鮮やかで可憐なコスモスに迎えられました。

シルバー会員川柳優秀作品発表

優秀賞

「安全を……」耳にタコして今日も刈る

会員番号 6823 辻 吉男さん

優秀賞

よそ見せず 歩きスマホを避けてゆく

会員番号 6689 鈴木 康裕さん

最優秀賞

脚立降り あると思った 地面まだ

会員番号 6348 山本 等さん

安全意識の高揚を目的に、安全就業を基本テーマとするシルバー会員川柳を募集したところ34点の作品が寄せられました。2月27日に優秀作品の選考を行い、3点の作品が選出されました。また、優秀作品は安全・適正就業推進大会において表彰されました。

編集後記

会員の金子瑞穂さんが講師を務められる「健康発声・ヴォイストレーニング」は、シルバーカルチャー講座の人気講座のひとつ。今回の表紙写真は、そのヴォイストレーニング受講生の成果発表の場となった『健康発声で誤嚥予防 誰もがができるゴックン体操』教室の一場面です。健康体操の自彊術を基本に、金子先生の音楽と医学の知識が融合した豪華で賑やかなこの教室は、「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ文化プログラム」として滋賀県に認定され、シルバー会員に限ることなく数多くの方が参加されました。教室の中では97歳を迎えられる金子先生のお母様も登壇され、金子先生とお母様の掛け合いは、会場を笑いの渦に包んでいました。実は、このお母様、マスターズ陸上競技会で投げれば優勝、走れば新記録のスーパーウーマン。根っから明るい様子のお母様は、すべての参加者の目標と憧れになりました。当センターでは、会員の皆さんの趣味、特技を応援するシルバーカルチャー講座を引き続き開催していきます。楽しい講座の開催をお待ちしています。

公益社団法人 大津市シルバー人材センター

会員ニュース

2025年
3月発行

発行・編集／大津市シルバー人材センター広報委員会

TEL:077-525-2528 〒520-0043 滋賀県大津市中央2丁目2-5 中央市民センター3F

2月13日開催
ヴェルツブルク奏楽会主催
「健康発声で誤嚥予防
誰もがができるゴックン体操」

講師：金子 瑞穂さん（会員）
自彊術師範・音楽大学元講師 他



金子先生と
自彊術師範でマスターズ陸上競技会
金メダリストの小西津弥子さん
（金子先生のお母さま）

みんなで「ゴックン体操」



撮影者：広報委員会 牧野良二
撮影日：令和7年2月13日
撮影場所：旧大津公会堂



われらが地域委員会 活動紹介

地域委員会とは

シルバー人材センターにボランティア活動等の積極的な地域貢献活動が求められる中、その実施主体として、当センターでは平成23年に設置されました。地域に根ざす地域委員会活動は、シルバー事業の中で大変重要な組織です。14の地域委員会では、地域課題の解決を目標とするボランティア活動の企画・運営や地域会員相互の「つながり」の醸成を目的とした親睦事業等を実施しています。

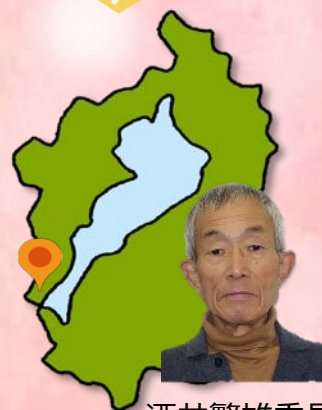


真野・伊香立地域委員会 会員数87名（令和7年2月末） （葛川、伊香立、真野北、真野地域）

地域の真野支所を会場にパン教室とそば打ち体験教室を開催しました。どちらの教室も地域の会員が講師を務めました。おいしく出来上がったパンやおそばを食べながら就業の話題を中心に親睦を深めることができました。



杉原重治委員長
（平成22年入会）



酒井繁雄委員長
（平成23年入会）

皇子山地域委員会 会員数108名（令和7年2月末） （滋賀、山中・比叡平地域）

ブランパークを会場にグラウンドゴルフ大会を2回開催しました。地域の一般高齢者も参加され、入会促進を図っています。今年度は、お一人が入会され、剪定で就業予定です。シルバー会員は参加費無料!! 2月はカラオケ大会も開催し、数多くの会員の方に参加いただくことができました。



あなたのまちにシルバー会員推進運動

センターは、会員拡大の具体策として大津市内全町丁へのシルバー会員の在籍を目指して、自治会単位のプチ出張入会説明会を開催しています。地域に根差した活動を続ける地域委員会では、会場となる自治会館の確保や案内チラシの配布で協力しています。あなたの町丁で開催する際には、皆さまの協力をお願いします。

地域委員会活動に興味をお持ちの方、役員として活動してみたいと思われる方は、各地域委員長もしくはセンター（☎525-2528）へご連絡ください。



桑田幸子うちで委員長
地域委員長会議 議長
（平成15年入会）

令和6年度に特別功労賞を受賞された17名の方のうち 今回は2名の受賞者に健康ライフインタビュー!!



矢吹嘉三さん
在籍年数14年
80代

来場者の笑顔
が見たくて



バラ園に集合
された矢吹家
の皆さん

活動 内容

*バラ園の管理の仕事(滋賀県湖西浄化センター)
*ボランティア活動の地域幹事

シルバーの活動を通じて、沢山の仲間ができました。バラ園の仕事で体を動かし、仲間と過ごす楽しい休憩時間が元気のヒケツです。春と秋の一般公開は、無事に花を咲かせるか毎回緊張しますが、来場者の笑顔に元気をもらっています。昨年は、一般公開に合わせて、広島と愛知に住む親戚が集まり、満開のバラ園を楽しむことができました。



杉本八重子さん
在籍年数14年
80代

健康レシピ
紹介します

活動 内容

*縫製作業(坂本作業所で集合就業)
*子育て支援

坂本作業所の縫製作業と子育て支援がシルバー活動の中心です。坂本作業所では、納品に向け仕事に集中する一方で、お昼はわいわい楽しく仲間と過ごしていることが元気のヒケツです。お昼は、手づくりの品の持ちよりで盛り上がることもあり、梅酢シロップは仲間から教えてもらったレシピです。私は、毎日朝に飲んで体を整えます。

ゆず茶

- ・ゆず
（収穫期の新鮮で色つやのよいもの） 500g
- ・氷砂糖 500g

Point! 醗酵を防ぐため
ゆずと同量の氷砂糖を入れる

- 1) ゆずのヘタを取り、流水で洗って水気を切っておく。
- 2) ゆずの皮をむいて中身と皮を分けておく。
実は種を取ってぶつ切りにする、皮は細めの短冊切りにして実と合わせておく。
- 3) 広口のビンにゆず、氷砂糖 3分の1 位ずつ交互に入れる。
- 4) しっかりと密封したら容器のまま冷蔵庫で保管する。
- 5) 氷砂糖が溶けるまで、時々容器を振るかフタをあけて中身をほぐす。
- 6) 一週間位で出来上がり

梅酢シロップ

- ・青梅 1kg
- ・氷砂糖 1kg
- ・食酢 1,000cc

お酢の効能

- ♥便秘改善のお手伝い
- ♥ガン抑制効果
- ♥内臓脂肪を減らす効果
- ♥血中脂質低下など
- ♥食欲増進作用のお手伝い
- ♥高血圧抑制効果

参考元：タマノイ酢株式会社

- 1) 新鮮な青梅を傷付けずに水洗いし、水気をよく拭き取る。（何箇所か穴をあけておく）
- 2) ビンの中へ梅と氷砂糖と食酢を 3分の1 位ずつ交互に入れる。
- 3) ビンをさかさまにするなどして隅々まで梅を濡らす。（2～3日毎に繰り返す）
- 4) 三週間位で出来上がり。冷暗所で保管、又は冷蔵庫に入れる。