



(4月号)
3月1日現在 男 1,557名
女 1,037名
総会員数 計 2,594名

兄弟会員(定班)に聞きました

小倉北区に兄弟一緒に剪定班で就業している豊福重美さんと英機さんがいます。大河ドラマ「豊臣兄弟」ならぬ、4歳違いの豊福兄弟に入会のいきさつや仕事内容などを聞きました。

聞き手(写真も)は上野範賢・広報副委員長です。



自宅前で兄・豊福重美さん(左)と弟・英機さん

—入会のいきさつは。

◆二人とも若い時から父の造園業を手伝っていました。剪定は職人さんに習いました。父の

死後も造園を続けましたが辛くなり、シルバーに剪定班があるのを知っていたので私(英機)が65歳を機に入会しました。兄は、さらに数年間父の仕事が続けた後、入りました。

父の代からの馴染みさんの多くが今でもシルバーを通して発注してくれてありがたいです。

—剪定の仕事は習熟するのが大変では？

◆新しく就業する人は始め片付けなどですが、1年もすれば剪定の要領がかなり分かるようになります。以前に建設や農業、園芸関係の仕事の経験がある人は、割りと早いです。そしてセ

ンスのある人が長く残るようになります。ただ、最近が高齢入会者が増えて、剪定班に入る人が少ないです。

—剪定で苦労するのはどんなことですか。

◆定期的に依頼される方は問題ないのですが、最近は一定期間放置していた空き家の庭木の剪定を依頼される方も多く、庭

いっばいに雑草が茂り、草木に毛虫が付いていて刺されることもあり、たまらんです。

シルバーでは新規の発注者も多く、仕事が絶えないのはありがたいですが、夏場は歳をとった身には困ります。最近夏場が猛暑なので、なるべく昼まで終わらせられる、そういう仕事に限定しています。

—剪定の仕事を続けるために心掛けていることは。

◆仕事がいい運動になり、体力は付けるために何かをするという必要は感じません。無理な仕事は引き受けないことだと思います。シルバーは、3・5以上の木は引き受けないなど無理な仕事や危険な仕事はしないでいいです。特に夏場に無理に頑張ると後で体にきます。

当センターの令和8年度定時総会は6月12日(金)午後1時から戸畑市民会館大ホール(ウエルとばた・戸畑区汐井町)で開催します。

会員の皆様、お誘い合わせのうえ、ぜひ出席してくださいませようお願いします。

定時総会開催の案内は5月中旬発送を予定しています。

定時総会の質問は1人1回と出ることになっています。質

問要旨書は本部総務課へ送付・持参してください。質問要旨書の詳細については総会開催案内でお知らせします。

互助会総会は6月26日

北九州シルバー互助会の令和8年度定時総会(代議員制)は6月26日(金)午後1時30分からセンター本部会議室で開催します。

選任されている代議員の方は印鑑をお持ちのうえ、ご出席ください。

藤代医師の健康アドバイス

メンタルヘルスケアについて

定年を境に注意を要する精神障害の一つが、アルコール依存であることは以前もお話ししましたが、自由な時間ができたからといって昼から一人飲みを始めるような人は要注意。

昼から時間を潰すために飲み始めると、長い時間飲むことで結果的に酒量がかさむし、夕食時のように食べる物が多い(乾き物ばかり等)ので、相対的にアルコールを処理するのに必要な栄養素がとれないことになるのです。

アルコール依存症の患者さんでは、上記のようなことから要は部分的栄養失調のような状態になっている方が多く見られます。肝機能が低下して腹水がたまり、ぼっこりしたお腹に手足はがりがりといった姿を想像してみてください。怖い、怖い……。
産業医 藤代 一也

—就業再確認年齢が従来の78歳から今年度80歳になりました。まだまだ剪定の仕事を続けますか。

◆兄弟で気心が知れているからあまり気を遣わずに働けるので、楽です。それに、続けたいと食べていけないのでね。



ボールの行方を見つめる会員

94人参加、熱戦を展開 グラウンドゴルフ大会

第12回さわやかシルバーグラウンドゴルフ大会は1月23日(金)、八幡西区の穴生ドームで開催されました。

選手94人(会員23人、一般71

人)が参加、2ゲームで熱の込められたプレーを繰り広げ、交流も楽しめました。会員は残念ながら上位入賞できませんでしたが、村地史朗理事長が健闘し、8位になりました。

★シルバーだよりの原稿募集

シルバーだよりの令和8年8月号の会員の原稿を募集します。紙面上ではペンネームを使えます。ただ、投稿者は必ず本名を明示してください。写真は1人1点(必ず題名を

私の宝物

大正琴

20年余り前、久々に再会した知り合いが大正琴の教室を開いていて、お稽古に誘われました。

お付き合いで始めたのですが音楽が好きでピアノの経験もあり、すぐに弾けるようになりま

した。だんだん楽しくなってきた。5年後には「春鶴」という名取の免状をいただきました。琴も親戚のお下がりから、家元にお願



福祉施設で大正琴を演奏する小林さん(2月21日、畑瀬かつ子さん撮影)

いして少しせいたくなものをそ

月に2度、近くの公民館の教室で指導を兼ねて約2時間稽古

をしています。また、月に1度介護施設で演奏しており、1回に5〜6曲弾きます。

ほかにも公民館の敬老会や月見の会などに呼んでいただきます。月見の会には15〜20曲準備していきます。楽しみで、生きがいになっています。

稽古の時間は半分以上がお茶会のようになっていますが、教室の皆さんとの会話がとても楽しく、元気の素です。これからも仲間と一緒に仲良く頑張りたいと思います。

八幡西区 小林千鶴 枝

会員募集

公益社団法人 北九州市シルバー人材センター本部
TEL 093-922-4801 FAX 093-922-4818
〒802-0062 北九州市小倉北区片野新町一丁目1-6
ホームページ <https://kitakyusilver.jp/>

西部出張所
TEL 093-482-6112 FAX 093-482-6114
〒806-0021 北九州市八幡西区黒崎三丁目15-3
コムシティ3階



HPは
ここから

「全体会議・会員のつどい」開催

参加者全員集合して
八幡西区の記念写真

2年ぶり全7区で 楽しく



第29回 八幡西区会員のつどい

令和7年度の「区全体会議・会員のつどい」が12月22日（2月14日）、八幡西区をトップに全7区で開催されました。各会場では会員同士が久しぶりの再会を喜び、和やかに歓談し、一層の活躍を誓い合いました。昨年は小倉北区が猛烈寒波で中止となったので全区で催されるのは2年ぶりです。



輪を受け取ろうと懸命に頑張る会員＝小倉南区

在籍15年以上50人を表彰

北九州シルバー互助会は今年度在籍15年以上の会員を表彰しました。表彰されたのは毛利スエ子さん（八幡東区）、宇野工さん（八幡西区）ら計50人。「区

劇団とさわり同好会メンバーの「ひょっこり踊り」＝八幡東区



全体会議では各区とも始めに理事・役員などの挨拶や紹介がありました。また、横山久事務局長の安全就業に関する講話やフレイル予防の健康講話があり、小倉北区では松本清張記念館・古賀厚志館長による「人生100年時代―清張さんの生きざま等に学ぶ」の講演とオカリナ演奏。八幡東区では第二次大戦の状況や復興の話をお聞きしました。若松区は若松署員による安



盛り上がった地域班対抗合唱大会＝若松区

全体会議・会員のつどい」の席上や郵送などで感謝状と記念品が贈られました。各区別の内訳は次の通り。門司2人▽小倉北3人▽小倉南16人▽若松13人▽八幡東7人▽八幡西6人▽戸畑3人

全講話を聴きました。

その後は「つどい」で会食しながらの懇親会。各区とも尺八やフラダンスなどの演芸やカラオケ大会、福引大会、ビンゴ大会などがあり、歓声や拍手に包まれました。

小倉南区では各地区から2人が代表となり、1人が4回輪を投げてイスに座った1人が両手足で受け取るゲームを楽しみました。最後は全員でジャンケン



平岡吉夫・小倉南区会長（奥中央）の講演を聴く門司区の会員

会員通信

令和5年度から3年間務めさせていただいた除草・清掃班代表班長を退任するにあたり、「振り返り」をさせていただくことになりました。個人の振り返りにつき客観性に欠けるかもしれませんが、ご容赦願います。

除草・清掃班は全7区（戸畑区は活動休止中）にあり、総勢310人程が所属、公共機関・民間合わせて年間3400件程の業務を受託しており、職群としてはかなり大きな規模です。色々とありますが、今回は班長会（6人）にスポットを当てて振り返ります。除草・清掃班



古賀館長（手前後ろ向き）の講演を聴く小倉北区の会員

大会をしました。門司区ではシルバー川柳クイズをし、ジャンケン大会も盛り上がりしました。



カラオケの熱唱に合わせてダンスをする女性会員＝戸畑区

除草・清掃班代表班長の3年間を振り返って

素で、人員減少、熱中症対策（作業時間短縮）に対応します。公園作業で行き詰まりかけた際に班長会議で、他班からの応援や作業方法の見直しなど色々な施策を出し合って乗り切ったことは非常に自信となりました。これからの意見や体験談をどん

戸畑区では地域班対抗カラオケ合唱大会が白熱しました。八幡西区では最後に、全員で輪になって「若者たち」を合唱し楽しい会を終わりました。



他地区会員と意見交換する前川さん（右の白い服）、佐海さん（テーブル奥の右）、藤田さん（同左）

ワフワフ★シルボンヌに3会員が参加し交流

シルバー人材センター女性会員（シルボンヌ）の交流会「ワフワフ★シルボンヌ」が2月19

ん出し合ってください。問題は安全です。除草・清掃班では、残念ながら今年度は2月までに12件の事故が発生しており10件が刈払機によるものであります。対応策は明確にあるのに実行できていない。なぜか？限られた班長会議の時間内での対応は難しい所があります。が、最重要課題です。班長の役割は「区組織の安定性・継続性を維持する」ことです。前述の基本をおろそかにしては組織の存続に影響します。入会者の高齢化で後継者の人材不足ではありますが、各区班長は目標を持って頑張っていたきたいと思います。

小倉南区 白井 義男

★令和8年度配分金支払日

就業月	配分金支払日
4月分 →	5月25日（月）
5月分 →	6月25日（木）
6月分 →	7月27日（月）
7月分 →	8月25日（火）
8月分 →	9月25日（金）
9月分 →	10月26日（月）

「イチオシ会員コンテスト」や職員による「エプロンコンテスト」も好評でした。おやつタイムには、各センターが独自事業で販売しているイチゴや草木饅頭を囲んで、意見交換をしました。

午後にはレクリエーション。参加会員全員で健康体操、玉入れ、伝言ゲームなどを楽しみ、大いに盛り上がりしました。

当日は県内17センターから会員90人と職員60人が集まりました。昨年同様、この会は講演会が中心でしたが、今年初めて参加型交流会が催されました。午前の部はワークショップ。当センター会員3人は布コサージュ、クラフトバンドのコースター、ハート型のサシェの製作に取り組みました。

日、福岡市であり、当センターは藤田知子女性委員長と福祉・家事援助班の前川ヤス子代表班長、佐海登志子副班長と職員1人が参加しました。会には県内17センターから会員90人と職員60人が集まりました。昨年同様、この会は講演会が中心でしたが、今年初めて参加型交流会が催されました。午前の部はワークショップ。当センター会員3人は布コサージュ、クラフトバンドのコースター、ハート型のサシェの製作に取り組みました。

各回の参加者は、門司35人▽小倉北52人▽小倉南71人▽若松54人▽八幡東55人▽八幡西54人▽戸畑32人——でした。

発行 公益社団法人北九州市シルバー人材センター