



（公社）北九州市シルバー人材センター  
（4月号）  
3月1日現在 男 1,898名  
女 1,070名  
計 2,968名  
総会員数

# 女性委員会が3区で「集い」開催

女性委員会は2月に、小倉北、小倉南、八幡西の各区で「集い」を開催しました。

## 小倉北区では「足の大切さ」と健康管理など勉強

小倉北区では2月16日、小倉北生涯学習センターで「市民と会員の集い」を開き、女性43人、男性3人が参加しました。講師に足管理療法士の藤原久美子さんをお招きして「ヒザ、



## 小倉南区でも足管理療法士招き健康講座

小倉南区でも2月16日、「市民と会員の集い」を小倉南生涯学習センターで開催し、健康講座がありました。

女性21人、男性7人が参加。小倉北区同様、藤原久美子さんから「ひざや腰の痛みは何故起きるのか」の説明や、正しいウォーキング法のレクチャーを受けました。写真。機能性健康く

つ展示もありました。足裏は様々な神経が集中する敏感なセンサーであり、ひざ、

心バランスが整い、体幹の強化につながり、痛みが軽減して転びにくくなり、冷え・むくみの改善などとても重要な要素であることが良く理解できました。また、正しいウォーキングの仕方では、姿勢を正しくし、かかとからしっかりと着地することで足裏全体の血行を良くし、むくみが解消される効果があることなど、日常生活の中で実践できる「足裏エクササイズ」も教えてもらい、とても貴重な時間でした。

女性委員会副委員長 塩田 紀美子

女性委員 筒井 美智子

腰の痛みや肩こりなどの矯正のため、足首かかとのマッサージ方法を習いました。また、かかと着地で土踏まずを転がすように爪先で歩行するウォーキング法の勧めを受けました。

女性委員 和田 靖子

## 八幡西区は大木さんの「シルバー体験」を聴く

八幡西区では「女性会員の集い」を2月15日、黒崎市民センターで福祉家事班の班会議と合同で開催し、元理事の大木満壽子さん（八幡東区）に「シルバー

## 私の宝物

### 一番は心の鏡

宝物は、今までの過去においては父母先哲の愛にあふれた小



「宝物は多い方がいい。もっと探したい」と話す林さん  
未来においては、勝れる宝子にしかめやも（山上億良）とあるように2人の姫の幸せと一太郎の活躍である。見果てぬ希望と夢の継承である。生きとし生けるもの

るものの願いであろう。やはり、一番の宝は、今、ここ、を自覚認識して充足する心の鏡の発見である。多少墮落気味の私の宝物の見方としては、温泉、旨い酒と肴、恋しい〇〇があれば、それでいい。ケ・セラ・セラなるようになる、逆らわず呼吸していくことです。人生は、一世一代大遊び。宝物は、いっぱいあるほうがいい。今日も新しい宝物を見つけてみましょう。

小倉北区 林 文雄

## グラウンドゴルフ大会 3位に松川さん（小倉南区）

さわやかシルバーグラウンドゴルフ大会が1月30日、八幡西区の穴生ドームで開催されました。今冬には珍しい晴天に恵まれ、会員32人、一般74人の計106人の選手が参加しました。中溝理事長の挨拶などの後、柔軟体操で体をほぐし、14グループに分かれて試合が開始されました。ホールインワンが出る度に歓声が上がリ、和やかなムードのなか、約2時間の競技を楽しみました。

## 西部出張所移転について

4月末でクロサキメイト（八幡西区）が閉店するに伴い、西部出張所を移転することになりました。4月末までは通常通り業務を継続する予定です。移転先や開所日などが決まりましたら、お知らせします。

井上 勝之

## 定時総会5月28日開催

戸畑市民会館で 午後1時から

当センターの令和2年度定時総会は5月28日（木）午後1時から戸畑市民会館大ホール（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、ぜひ出席して頂きますようお願い致します。

総会開催の案内は5月初旬発送を予定しています。定時総会の質問は1人1問とし、あらかじめ質問要旨書を提出することになっています。質問要旨書は本部総務課へ送付してください。

質問要領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5日 北九州シルバー互助会の令和2年度定時総会（代議員制）は6月5日（金）午後1時30分から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。

## 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 <http://www.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一丁目1-1 クロサキメイト2F

# 令和も楽しく「会員のつどい」

新春恒例の「区全体会議・会員のつどい」が令和では初めて1月18日〜2月9日に、全7区で盛大に開催されました。

各々の参加者は、門司79人▽小倉北88人▽小倉南78人▽若松101人▽八幡東70人▽八幡西81人▽戸畑50人―でした。

各会場では理事・役員らの挨拶に続き、鈴山安全委員長らが安全講話をしました。「前半は事故件数が少なかったが、年末以降増えた」と話し、事故防止を訴えました。シルバー互助会による15年以上在籍者の表彰もありました。

また、門司区では門司署交通課員による「交通安全について」の講演がありました。八幡東区では八幡東消防署員の講話があり、「住宅火災で亡くなった人の多くは火災警報器を設置していない家に住んでいた」との話



若松区 スコップ三味線

## 在籍15年以上表彰は60人

シルバー互助会の在籍15年以上表彰を受けた会員は福留敏雄さん(小倉北区)ら計60人です。

各区別の内訳は次の通り。

門司3人▽小倉北12人▽小倉南16人▽若松4人▽八幡東5人▽八幡西17人▽戸畑3人



小倉南区 こまどり姉妹?

に熱心に耳を傾けました。

小倉南区では安全講話の後「安全遵守」のシユプレヒコールをして会議を終えました。午後は会食しながらのつどい。各区で踊り、詩吟など工夫を凝らした演芸の発表やカラオケ大会、ビンゴゲームや福引き大会を楽しみました。小倉北区



戸畑区 合唱と踊り



八幡東区 白浪五人男

ではバナナのたたき売りがあり、完了しました。八幡西区では長い間利用してきた北九州ハイツが閉館だそうです。参加者は「会場は変わっても来年も集まろう」と再会を誓い合っていました。



小倉北区 バナナの叩き売り

会報「ひまわり」は今4月号で通算200号を迎えました。前身の「シルバー会員だより」はシルバー開設から6年半後の平成6年9月に創刊。毎月発行で同14年12月に100号になりました。

110号から隔月発行になり、公益社団法人化を契機に同24年6月、名称を「ひまわり」に変更。同28年から現行の年4回発行になっています。私は初めての広報委員ですが、他の広報委員や関係の皆様と共に「親しまれ、愛される会報」のために紙面の充実に努力してまいりたいと思います。会員の皆様のご協力とご支援をお願いします。「シルバー会員だより」時代から会報発行に長く携わってこられた会員2人に思いを寄せていただきました。

## 「ひまわり」が創刊200号に

### ひまわりの生い立ち

元理事、元広報委員長 小倉北区 塚崎 伊佐男

私が当センターに入会して約17年が経過しています。入会時からパソコン班の立ち上げ、その運営などに携わっており、その一つが会員の減少でした。年金制度の変更に伴い、年齢の段階的引き上げに伴い、企業は退職年齢を60歳から必然的に引き上げていました。この



門司区 歌と踊り



八幡西区 カラオケ熱唱

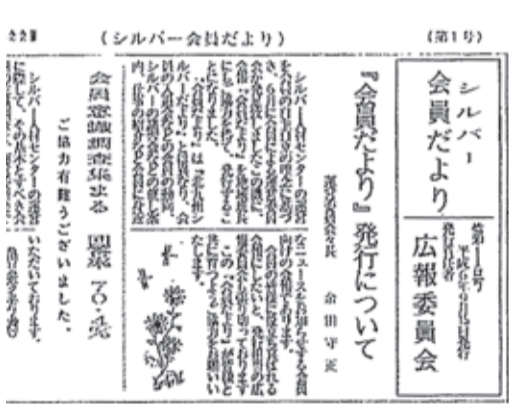
★シルバーだより原稿募集 シルバーだより7月号の原稿を募集します。

写真は1人1点。必ず題名を書いてください。表紙用の写真も募集します。「表紙希望」と書き添えてください。随筆は450字程度で1人1編。短歌・俳句・川柳は1人3首・句以内。

専用原稿用紙(14字×16行)が本部と西部出張所に置いてあります。専用原稿用紙以外でも受け付けます。

若干の修正やトリミングをすることがあります。原稿はお返

## 「シルバー会員だより」創刊号



することが始まりました。

広報委員会は、会報の一般公開には「会員だより」の名称を変え、記事も工夫しなければならぬということ、名称は北九州市の市花である「ひまわり」に決定しました。

題字は筆耕班にお願いし、背景画は、ある学生さんに無料で描いてもらいました。

「ひまわり」の内容を新しくすることで広報委員会のメンバーも一新し、新しい姿になりました。当時は経費節減のため、紙面構成、データ入力、印刷な

発行 公益社団法人北九州市 シルバー人材センター

## ★配分金支払日のお知らせ

就業年月	配分金支払日
2020年4月分↓	5月25日(月)
2020年5月分↓	6月25日(木)
2020年6月分↓	7月27日(月)
2020年7月分↓	8月25日(火)
2020年8月分↓	9月25日(金)
2020年9月分↓	10月26日(月)

ししません。ご了承ください。

締め切りは5月29日(金)必着。送り先は〒802-0006 2 北九州市小倉北区片野新町1-1-6 北九州市シルバー人材センター 企画課あて。

ど製作のすべてを会員が担当していました。

## 200号に寄せて

元広報委員 戸畑区 谷口 延子

いつの間にか200号になっていたとは感慨無量です。「会員だより」から「ひまわり」へと名称を変え、併せて、枠外に基本指針などを記載する事などを広報委員9人で熱心に話し合い決めていったことを思い出します。

あの頃は、企画から編集、校正、パソコン入力、印刷、それに配布まで、すべて広報委員の手で行いました。毎号、発行した後は悔んだり、笑ったりしたものです。

私は広報委員を14年間務めました。会報に載せるために写真撮影法を覚えたり、多くの人との出会いもあり、世間知らずの身には大変いい社会勉強になりました。

「ひまわり」のこれからの発展を祈ります。

## 新型コロナウイルス感染防止に 会員1人1人が努めましょう

予防対策として、入念に正しい手洗いをし、マスク着用を含む「咳エチケット」を守りましょう。体温が高く、体調が悪い時は仕事を休み、静養しましょう。