

オリーブだより

**祝 達成！
女性会員 200 名**

第 22 号 令和 8 年 2 月 15 日

流山市シルバー人材センター女性委員会発行

TEL 04-7155-3669 FAX 04-7154-1839

令和 8 年 1 月 31 日現在 女性会員数 200 名

第 15 回 女性会員のつどい「料理講習会」 災害時にも役立つ料理 ～家庭にある食材で～

メニュー

- ・干し芋ごはん
- ・野菜ジュースリゾット
- ・魚肉ソーセージのカレー
- ・切り干し大根と塩昆布サラダ
- ・フルーツの蒸しパン
- ・フルーツ寒天
- ・切り干し大根

日 時：令和 8 年 1 月 23 日(金) 10 時～15 時

※参加者 24 名(内 男性 6 名) 会員 22 名・非会員 2 名

場 所：流山市保健センター 3 階調理室

講 師：高井さん・遠藤さん・竹内さん



『おしゃべり会』

※参加者 18 名(内 男性 2 名)



参加者の感想

※女性会員：講習会は楽しかった。美味しかった。目からうろこ。参考になった。家でも作ってみたい。シルバーを辞めて久しいですが皆さんと会えるのは楽しくて嬉しい。

※男性会員：女性委員会の活動で女性会員が増えている。皆さん元気ではつらつとしている。

また、中学校の用務員をされている女性会員からは仕事の内容を説明していただきました。



私の介護日記（あなたの幸せを願っています）

2013 年春に会社を退職、ゆっくり人生を楽しもうと思い、北や南に旅行三昧。すぐに飽きてしまいストレスで帯状疱疹になり働いた方が元気になると思いシルバーセンターに入会しました。

順調にセンターの仕事を楽しくさせていただいていた矢先、2024 年 6 月、夫のパーキンソン病の悪化、急性腎盂炎(3 か月入院)などで難病 3 介護認定 4 になり急な生活変化に戸惑いました。

今の私には半日程度の仕事があり、介護の息抜き、ストレス解消、会館にご来館の利用者の方たちとの会話、職場仲間の温かな応援に支えていただきながら毎日を楽しく過ごしています。

無理をせず、『楽しいことを見つけ楽しむ!』をモットーに頑張っています。

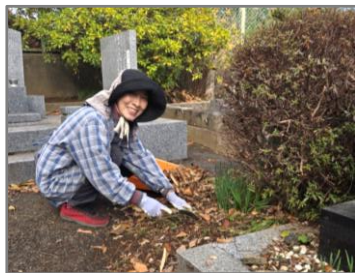
6 地区 Mさん

我々シルバー世代の日常は日々変化します。困難にぶつかっても色々な方のいろいろなお話を聞いて明るく過ごせたらいいですね。

☆女性会員の職場☆（除草・植栽）

除草班 7 地区 八木 眞由美さん

植栽班 4 地区 岸川 智子さん



暑い日寒い日と色々ありますが、季節を感じながら体を動かし体力がつきます。依頼者さまの草花を自分の庭のように思え、知らない植物があると帰宅後名前を調べたりします。

楽しく仕事に行けることは、心身共に私の健康のバロメーターになっています。メンバーを見習いながら自分なりの工夫ができたときは嬉しく「たかが草取り、されど草取り」です。すっきりと片付いた作業のあとを見るのは気持ちのいいものです。

今は低木類(ツツジ等)・中木類の剪定を先輩たちに教えを請いながらおこなっています。仕事の魅力や楽しさは、昔風・今風の様々な庭木との出会い。そして力仕事は程よい筋トレになりますし、週 3 日のシフトで時間を有効に使うことができていることです。



除草・植栽の仕事も女性が元気にやっています。あなたもやってみませんか？