



(公社)佐倉市シルバー人材センター ホームページ

# ハローシニア佐倉

(公社)佐倉市シルバー人材センター

## 会員互助会で 初の講演会



週刊文春の2023年9月21日号の記事

佐倉市シルバー人材センター互助会（岡本恒雄会長）では11月21日、ミレニアムセンター佐倉にて「健康長寿は自分の力で」と題した講演会を開催した。副題として「健康長寿をサポートしてくれる街づくり」。講師は当センターの会員でもある健康ジャーナリストで演出家の塩田芳享（よしたか）さん。要旨は以下のとおり。

### 「医療には必ずリスクが伴う」

そのリスクは自分で判断する。例えば病院に行けば大量の薬が出されるケースが多い。真面目に飲むと却って悪くなる事もある。

「誤嚥性肺炎」という高齢になれば誰でも起こり得る可能性がある病気ですが、この究極の選択で「胃ろう措置」という手法があります。「嚥下障害」を繰り返して下手をすれば即死もありえる。医者は口からの食事を禁じて、お腹に穴をあけパイプで直接送り込む。



塩田氏の演出した「ガイアの夜明け」の1シーン



塩田氏の演出した「Mr サンデー」の1シーン

取材担当／広報委員 小沼 英夫



北からの渡り鳥「ユリカモメ」4月上旬撮影。東京湾から印旛沼に飛来し4月中旬頃にはシベリア方面に帰ります。

## 印旛沼おもしろ ゼミナール No.4

私は印旛沼観光船の助手兼ガイドとして、船に乗っています。観光船に乗ると、様々な質問をいただきます。予約制ですか？何人まで乗れますか？カミツキガメは船から見る事ができますか？富士山は見えますか？など、他にもいろいろなお話があります。今回は、観光船についてお話ししたいと思います。印旛沼観光船は年間を通じて運航しており、春の3月から4月にはチューリップフェスタ、夏の7月には風車のひまわりガーデン、秋の10月にはコスモスフェスタという三つの主要イベントが開催される土日祝日に運航しています。イベントのない土日には、佐倉ふるさと広場遊覧船乗場から対岸のサンセットヒルズ下桟橋まで往復3便運航しています。また、イベント期間外には団体予約も受け付けています。

取材担当／広報委員 鶴崎 金次



印旛沼全景



飯野竜神橋全景

### 今年!! 桜🌸チューリップ🌷菜の花咲く頃! 観光船に乗ってみませんか!!

印旛沼観光船で春夏秋冬、四季折々の趣が感じられる印旛沼を巡ってみませんか。貸切船では西印旛沼から7つの橋の下をくぐりながら捷水路を抜け甚兵衛大橋や北印旛沼が開ける場所まで進む『甚兵衛コース』がおすすめ。カワウ、サギなどを始め、いろいろな種類の鳥が年間を通して見られ、ヨシ、マコモ、ヒメガマなどの植生群も観察できます。豊かな自然を満喫してください。

### 観光船ガイド兼助手がそっとお教える! 今年の印旛沼観光船をより楽しく乗船するための特別メモ📝

1. 今年のふるさと広場の佐倉チューリップフェスタは3/27(水) から4/21(日) までです。観光船は3/30(土)から運航です。3/30(土) 3/31(日) の、特に朝方の9:30、10:00の便は比較的に空いています。グループで乗船予定の方は朝方の便が狙い目です。
2. 観光船は、先着順に乗船券発売しています。日中乗船の予定が決まったら朝方、1日8便の中から選んで乗船券を購入することが出来ます。

### 印旛沼観光船ガイド



観光船ガイド、航海図

上記は佐倉市観光協会のパンフとHPに掲載された観光船ガイドです。乗船しますと、このパンフを配り説明いたします。年3回のイベント時は上記コースではなく西印旛沼40分コースとして2艇で運航しています。



アメリカ製レジャーボート、定員11名(変更の可能性あり)2艇

イベント以外の時は、団体予約コース、上記パンフ4コースがあります。定員は大人11名 (秋のコスモス時点、変更になる可能性あり)

### 1. イベントの時の西印旛沼40分コース

ふるさと広場乗船乗場→風車眺望→サンセットヒルズ眺望→しあわせの鐘🔔→野鳥の森🌳眺望→ラジコン飛行場眺望🚁→カワウの休憩姿→タイミングが合えば、「ユリカモメ」が見れるかも?→印旛沼浄水場→県立印旛沼公園(師戸城跡)→印旛沼周囲の桜並木眺望→ふるさと広場乗船乗場

### 2. お勧めコース(甚兵衛周遊コース)2時間コース

ふるさと広場乗船乗場→風車眺望→サンセットヒルズ眺望→サンセットヒルズ下乗船乗場前→しあわせの鐘🔔→野鳥の森→西印旛沼の広さを実感していただく→佐倉市、印西市ラジコン飛行場前眺望🚁→双子公園前→双子橋(ここから印旛捷水路、約4km)→北印旛沼→6つの橋の下をくぐる→ナウマン象発掘地点前→印旛沼漁協水産センター(トイレ休憩)→昼食🍴飲み物🥤は船の上で可→印旛沼漁協水産センター→北印旛沼→印旛捷水路→双子橋→西印旛沼→ユーカリが丘高層マンション群の眺望→カワウの休憩姿→ふるさと広場乗船乗場



サンセットヒルズ、しあわせの鐘

運航に関するお問い合わせ: 佐倉市観光協会  
mail: sakurashi-kankou@catv296.ne.jp  
TEL: 043-486-6000

料金徴収に関するお問い合わせ: 佐倉市役所 佐倉の魅力推進課  
TEL: 043-484-6146  
mail: sakurashi-kankou@catv296.ne.jp  
TEL: 043-486-6000

### 「食べる力の重要性」

元都立駒込病院の外科医長であった帯津良一先生の「患者の立場に立った治療」などの理想の医療や現実の医療の裏側を見てきた事などを中心に紹介。

現実の多くが1.医者は自分に不利な事は言わない 2.医療は個人の健康は保障してはくれない 3.医療は個々の故障は診てくれるが体全体は見えてくれないなど。つまりは「自分の体は自分で守るしかない」のです。



塩田氏の著書のカバー



講習では  
①キャッシュレス決済  
②地図アプリの利用方法  
③カメラの使い方  
④メール・LINEの利用方法  
等の講座があります。

## デジタル社会の

### 波を乗りこなす



# スマートフォンは面白いな!

佐倉市シルバー人材センターでは会員限定のスマートフォン講習会を開催しています。これは、政府・総務省が推進する『デジタル活用支援事業』の実施項目の一部で、地域連携型の事業実施団体として当センターが昨年12月より取り組んでいる公式事業です。受講費用は無料。機器の無料貸し出しもあります。次のような事にお心当たりの会員は是非この機会を活用してください。



- (a) スマートフォンに買い換える予定がある
- (b) スマートフォンは電話として使っているだけ
- (c) 説明書を読んでも画面を押す場所が分からない
- (d) スマートフォンの画面を押したのに説明書の通りに画面は変わらない
- (e) メールを利用しているが、思うように入力が進まない
- (f) 地図アプリを上手く使いたい
- (g) スマートフォンによるキャッシュレス決済を利用したい



この講習を受けた会員からは『画面に触れる位置が分かると、思ったよりも操作は簡単』『便利なアプリの利用登録画面で入力するID、メールアドレス、パスワードのことが分かった』『情報検索はマイクへの話しかけで簡単に出来た』『地図アプリでは、目的地周辺の地図の他に、そこまでの経路、道路交通情報、列車時刻、街並み風景なども調べられて便利』等々の声が寄せられました。

## まだ間に合います!! 一つの講座だけでもOK

基本の8講座、応用の3講座を組み合わせると1日に4つのテーマを学びます。今後の開講は2月に3度、3月に4度あり、合計28講座あります。この詳細は定期便に同封されている『スマホ講習会2024年2月・3月日程表』をご覧ください。講座は一つから受講できます。講師は NTT docomoの方で、当センターのパソコン班も講習に参加して、皆さんを丁寧にサポートしてくれます。

当センターでは、事務局の日常業務や会員への情報伝達においてデジタル化を進めています。その一方で、『会員を誰一人取り残さないデジタルシルバー人材センター』の実現には、会員への支援活動が重要な鍵になります。今回の『スマートフォン講習会』はその活動の一つです。これを機会に今からスマートフォンに慣れ親しんでおくと、国がデジタル社会の実現に向けて様々な改革を押し進める波にも無理なく乗って行けることでしょう。

取材担当/徳野 廣一グループリーダー

## SSJC 会員互助会 歌の会 同好会

長かったコロナ禍も下火となり、会員互助会の活動もコロナ前の活発さを取り戻しつつあります。今回はそんな中、最も活発に活動している同好会のひとつである「歌の会同好会」取材しました。



エドアルドさんと集合写真

### 月例会は「シルク」で

佐倉市シルバー人材センターには2つのカラオケ同好会がありますが、「歌の会同好会」は毎月第2土曜日、12時から16時まで月例会を開いています。場所は市役所に近い、カラオケファンには馴染みのお店「シルク」で



会場はシルク

現在の会員は21名、うち女性が6名。「歌の会同好会」が始まったのは意外と新しく、令和元年の4月、現在も約



戸ヶ崎会長

3分の2が設立時からのメンバーです。

会長の戸ヶ崎美枝子さんに会の特徴を聞くと、「この会では新しい唄を覚えて歌えるようになることと、発声練習を行なって唄を上手に歌えることをめざして、歌の先生の指導を受けています」とのこと。

### 1月は特別ゲストを迎えて

今回取材した1月の月例会は、プロ歌手のエドアルドさんを迎えての特別な月例会でした。心地よい語りで行迫(ゆきさこ) 尚明先生の司会進行のもと、岡本恒雄副会長の開会の辞、戸ヶ崎会長の挨拶に続き、行迫先生の発声練習となりました。



岡本副会長の課題曲披露



行迫先生の発声練習

いつも20分以上発声練習を欠かさないと、テキストを使っての指導に、皆さん大きな声を合わせてしっかりと発声練習をされていました。

発声練習も終わり、いよいよ歌の部に入り、最初は課題曲の発表です。課題曲とは行迫先生の指導で、3ヶ月で1曲ずつマスターしていく新しいチャレンジ曲です。今回はこの日の



古瀬さんの課題曲披露

ためにエドアルドさんのオリジナル曲、3曲が課題曲になっていました。行迫先生、会計担当の古瀬俊洋さんと岡本副会

長の3人が練習の成果を披露されました。

次はいよいよ当日のメインイベント、テイクレコードのプロ歌手ブラジル出身エドアルドさんのショータイムとなりまして。約30分間、優しいながらも力強く圧倒的な歌唱力でオリジナル曲を歌い上げ、全員の耳と目を引き付けて離しませんでした。



エドアルドさん熱唱

エドアルドさんにも聞きました。「日本でプロの演歌歌手になる目標を持って9年前に日本に来ました。母と二人でお弁当用の惣菜を作る工場で働くことから始め、5年目にデビューし、アルバムと5枚のシングルCDを出しました。夢は紅白に出ることです」と、完璧な日本語で熱く語ってくれました。

### 持ち歌披露へ

岡本副会長の乾杯のあとは、待ってましたとばかり、皆さんの持ち歌披露の時間です。通常月例会では1人3~4曲ですが、今回は時間の都合で2曲程度の持ち歌披露です。皮切りは板垣征男さん。戸ヶ崎会長の気持ちの入ったせりふとしっかりとした歌声にも大きな拍手が送られていました。



板垣さんの持ち歌披露

会のお開きの4時まで次々と熱唱が続き、最後はエドアルドさんと一緒に集合写真を撮り解散となりました。

3月にはもうひとつのカラオケ同好会からのお誘いで、白子へカラオケ合同日帰り旅行を計画されているとのこと。



盛り上がっています

益々活発に活動される「歌の会同好会」でした。



取材担当/広報委員 小野寺 弘孝