



講習会のご案内

女性部会で講習会を開くのは、去年の九月のヒンメリ講習会以来ですが今回はブローチ作成ということで講師は佐倉市シルバー人材センター会員の富村一枝さんへお願いいたしました。素敵なブローチでも簡単にでき、男性の方も奥さまへのプレゼントとしていかがですか



あるあるコーナー
夫との会話
「カレンダーに病院に行く日書いておいて」「OK パパ 病院のびょうつてどう書くんだった。漢字がでてこない」

シルボンヌさくら講習会

9月29日(木) 13:00~15:00

佐倉市シルバー人材センター

ワークプラザ2F 定員15名

佐倉市シルバー人材センター

043-486-5482 担当 三橋

t.mitsubishi@sakura-sjc.or.jp

*詳しくは9月の定期便でお知らせいたします。

女性部会だより(シルボンヌさくら)に、掲載してほしいアイデアがございましたら、どうぞ気軽に申し付けくださいませ。女性部会で検討し、ご期待に沿えるよう頑張ります。

問い合わせ先(輝くシルボンヌ推薦先) 掲載申し込み先; Tel 043-486-5482 (三橋)

メール t.mitsubishi@sakura-sjc.or.jp



編集元 女性部会、シルボンヌさくら

発行所 佐倉市シルバー人材センター

043-486-5482 FAX: 043-486-5419

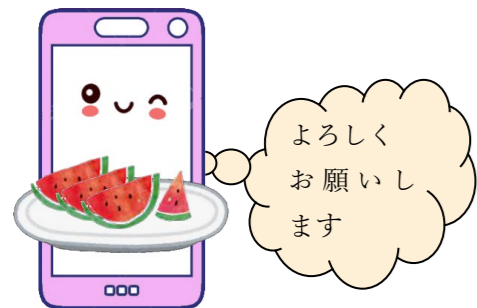
シルボンヌさくら

暑い日が続いていますね。暑さによる体調不良が気になります。皆様はお変わりありませんか。またコロナ感染も増えてきて油断できない昨今ですが、どうぞご自愛ください。



さて今年度の理事会で委員会の組織が大幅に変更となり会員拡大委員会、就業開拓委員会そして広報委員会の大きな三本柱となりました。女性部会は、女性会員拡大、女性会員のための就業開拓、そして女性会員への情報連絡とすべてに関連するべきものと考えられ、単独の委員会としてではなく、

各委員会の中で、女性を対象とした活動(女性会員拡大、女性のための就業開拓)を行っていくとなりました。今までもあり、呼称は【女性部会】、または愛称として使っている【シルボンヌさくら】でも構わないと思っています。今後とも、会員の皆様には応援と、シルボンヌさくらの会員として一緒に活動して下さるよう宜しくお願いいたします。



六月の

女性交流会報告

六月一五日に女性部会主催の白井・千代田地区女性会員交流会が開催されました。参加者は一八名で、①生活支援の会員から提示されたこと、②就業できていない新人会員の話し及び先輩会員からのアドバイスという二つのテーマで話し合いました。

その中で、初めてシルボンヌで仕事をする新人会員が、掃除の依頼を受けた訪問先の仕事で想像以上の時間もオーバーしてしまった。ということに対して、先輩方からは「個人宅の場合、事前に下見をして掃除に必要な持ち物があるか確認して時間的な見積りもきちんとしたほうがいい」というアドバイスがありました

皆さんのお話を聞いて感じたことは、お仕事をすることにあたって何よりも大切なことは、接遇五原則ではないかと思いました。



接遇五原則とは、「表情」、「挨拶」、「身だしなみ」、「話し方」、「態度」と言われています。身だしなみはおしゃれとは違います。おしゃれは「自己満足」身だしなみは「第三者満足」と言われています。時と場所、場面に合わせた装いのことですね。どの仕事にも関係することだと思えます。

それから別の会員の方のお話ですがシルバー人材センターにはもう二〇年在籍して清掃や介護施設の食事の世話等をしていらっしゃる方ですが、彼女はご自分の健康の為にスイミングや月に一度成田山まで二〇キロ歩いているとのことでした。二〇年シルバーにいらつしやるということは過ぎていらつしやるということとですよ。すごいと思いました。そして最後の言葉が良かったです。「いい仕事するには何よりも健康でなくては」と明るい声で話していらつしやいました。接遇五原則+健康ですね。



また、生活支援担当の事務局員の方にも参加していただき、女性会員のお仕事に対する話も聞いていただきました。そしてすごく参考になったこと、また反省しなければいけないことと前向きな素直な考えを述べられました。

今回で女性会員交流会を三回行いましたが、初めて参加された方も、何度も参加していただいた方も、皆さん楽しかったと言ってくださいました。こうしてお話しする機会が増えると共通の悩み、また話題も増え仲間意識が芽生えてまいります。これからもうこうした機会を作り、一層多くの仲間との交流が進むよう取り組んでまいります。



ボランティア清掃

シルバーに入会して初めてボランティア清掃に参加しました。参加するまでは、暑いし知らない人ばかりだからいやだなとか中止にならないかなどか思っていました。憂鬱な気持ちで現場へ行きました。

輝くシルボンヌ



シルボンヌ Silbonne とは「シルバー (silver)」と「ボンヌ (bonne)」(フランス語で女性の「お手伝い」「親切」「優れた」の意味)を合わせた造語です。

今回の輝くシルボンヌは白井千代田地区お住いの岡田典子さん(七十八才)を夏の輝くシルボンヌに推薦いたしました。岡田さんは六十才頃から、すぐにシルバー人材センターに入会され、パソコン班、清掃、介護、図書館と就業してこられました。事務局、理事としても活躍されてきました。互助会のサークルでは「短歌の会」に所属、なんにでも挑戦しそして、その経験してきたことが今ご自分の生活に役に立っているとおっしゃっています。

彼女の座右の銘はマルティン・ブーバーの「始める事さえ忘れなければ人はいつでも若くある」だそうです。



その通り彼女は六十才の時シルバーセンターに入会と同時にクラシックバレエも始められ、今七八才でも続けられています。

ただ、彼女が言うにはやはり七十五才の時一つの壁があったそうです。年齢的な身体の限度と体の限界を感じたと、そして七十五才を後期高齢者と言われるのはやはり色んなことで注意しなくてはいけない年齢だと一声大きくおっしゃいました。それでも彼女は無理をしないように体に気遣いながら今もバレエを続けています。最後に彼女の短歌を添えて

喜寿むかえ「眠りの森」を踊りたる
チュチュの姿は冥途の土産

夏のレシピ「なんちゃってぬか漬け」



ところが参加してみたら交流会でお会いした人など、女性会員の方が結構参加されていて色々とお話をいただきました。また四〇年近く住んでいる街並みでも知らなかった場所を発見。また、一人の女性会員の方の誘導で私たちはごみを探しながら歩き、その途中での先輩の一言「この場所今日はゴミ一つ落ちてないけど、いつもはすごく落ちているのよ。いつもゴミを落とす人が今入院中」なんて話され私たちは大笑い。本当かウソか、まるでミニミニツアーといった感じでとても楽しいひと時でした。

交流会であれ、ボランティア清掃であれ、人と交わる楽しさとはとてもいいものですね。早朝暑かったですが、さわやかな気持ちを感じながら帰宅しました。来月も楽しみだなと思っていましたら「コロナで当中止」の連絡が来ました。

暑い日が続くと、食欲もなくなりますよ。

「なんちゃってぬか漬け」は、米のとぎ汁+塩で食材(主に野菜)を乳酸発酵させた漬物です。「保存」「節約」「時短」「腸活」に役立ちます。余り野菜で簡単に作れます。食材は色々な野菜で出来るのですが、ここではきゅうりを使って紹介をします。

★まとめ買いした野菜が保存できるので節約になります
★野菜を劣化させることなく、乳酸発酵で栄養価をあげて保存できます。

★乳酸菌が沢山溶けだし漬け汁も、調味料として活用できます。
★二合以上の米を洗う際、一度目の米の汚れを取るためにさっと洗って捨てて二度目の濃いとき汁をとっておきます。

花の命は短くて



花の命は短くて…。中学生の時、眼にとめた詩がありました。「花の命は短くて苦しきことのみ多かりき」この歌は、林芙美子さんの詩です。

私はそのころ、この歌は花を女性に例え女性の青春時代は楽しいけれども苦しいことが多い短い期間だとばかり思っていました。

ところが「アンゆりかご村岡花子の生涯」に村岡花子さんに彼女が送った歌が紹介されていました。それには、「苦しきことのみ多かりき」ではなく「多かれど」となっています。それに続く歌は「風も吹くなり、雲も光るなり」となっていました。決して苦しいことばかりではなく、花の命は短く苦しいこともあったけど、美しく夢多き時代でもあった。今青春時代を振り返り、友と夜通し話したこと、心ときめいた瞬間、ひとつひとつが宝物のように蘇ってきます。花の命は短くて苦しい、又人生もしかりです。でも私は、残り短い人生を、楽しく、前向きに凛と生きていきたいと願っています。

作り方

- ① きゅうりを洗い、所々皮をむき、ジップロックに入れる。
- ② 塩を振り入れ袋の上から軽くたたく(板ずりするような感じ)。
- ③ きゅうりがひたひたになるくらいのとぎ汁を入れ、顆粒だしも入れて余分な空気を抜きながら閉める。
- ④ 軽く手で揉んで、2〜3晩で食べ頃に。きゅうりを食べやすい大きさにちぎって入れると早く食べられる。

材料
 きゅうり 5本
 塩 きゅうりの重量の5%位
 お米のとぎ汁 適量
 顆粒だし 5〜10g

