

特別号

厚木地区・相川地区
全戸配付・保存版

編集協力・印刷

- ・(株) 博報社関東支社
- ・住所: 厚木市愛甲1-8-39
- ・電話: 046-280-6001



シルバーは人の輪・知恵の輪・地域の輪 題字・厚木市長 小林恭良



発行元

公益社団法人 厚木市
シルバー人材センター
住所・厚木市松枝2-5-17
電話・046-224-9585
FAX・046-222-8559

E-mail・atsugisc@sjc.ne.jp
URL・http://www.sjc.ne.jp/atsugisc

目次

- 2面: 特別号の発行にあたって & 3地区会長インタビュー
- 3面: お客さまの声 & 会員の声
- 4面: シルバーのお助けマン
- 5面: 会員を募集しています
- 6面: 幅広い活動の紹介
- 7面: 家事援助サービス就業会員 & わが家の簡単レシピの紹介
- 8面: 安全ニュース・事務局だより



第67回あつぎ鮎まつり 恒例の花火大会



厚木南地区盆踊り風景

市長挨拶



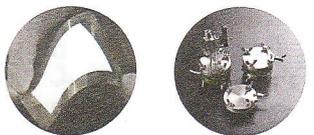
20回を迎えた除草・清掃作業

市長挨拶

厚木北地区の中央公園

私たちは厚木市シルバー人材センターを応援しています

技術革新への第一歩を、この厚木で。



(株) 半導体エネルギー研究所
〒243-0036 神奈川県厚木市長谷 398
TEL: 046-249-1131 http://www.sel.co.jp

社会医療法人社団 **三思会** www.tomei.or.jp/

- 東名厚木病院 046-229-1771
- とうめい厚木クリニック 046-229-3377
- 総合健診センター 046-229-1937
- 人工透析センター 046-229-1939
- 介護老人保健施設さつき里あつぎ 046-227-1188
- 訪問看護ステーションさつき 046-228-6556
- 訪問看護ステーションもみじ 046-294-1177
- 厚木市南毛利地域包括支援センター 046-226-1108
- 東名厚木病院居宅介護支援センター 046-227-6557
- 粟川クリニック 046-284-5225

平成25年4月オープン!

介護付有料老人ホーム
☆グランレーヴ厚木
入居相談受付中
湘南厚木病院のグループならではの
医療体制が整っています。
厚木市愛名1285
☎0120-615-515

健康ボウリング教室開催中

毎週水曜日・木曜日 10:30~12:00
横浜国立大学医学博士村松助教授と
研究チームが実験・分析したボウリングの効用
**筋肉・骨を強化 腰痛を緩和
血行・新陳代謝を促進
不眠改善 老化を予防**
しかも、おしゃべりしながら仲間と親睦を囲って一石数鳥!
公益社団法人 日本ボウリング場協会加盟センター
厚木赤い風船ボウリングクラブ
厚木市中町3-13-4 赤い風船ビル3F(本厚木駅徒歩4分)
☎(046) 222-4060

認定補聴器技能者在籍店
地域密着“だから安心”
厚木補聴器

厚木市寿町2-4-23
(営) 10:00~17:00
(休) 日曜・祝日

ご予約お問合せ
☎(046) 221-2678

住み慣れた我が家でイキイキと!

LPガス・太陽光・リフォーム
介護保険を使った住宅改修

(有) 林プロパン商会
厚木市下荻野1490
TEL(046) 241-1043

“疲れたあ”に薬草が効く!

■ ゆったり漢方薬湯と自慢の料理・・・(職人の手作り)
■ お得な... 弁当コース お一人3,150円(無料入館+お弁当)
(※すべて入館+お料理のお得なコースです。)
● 10名様以上で一人2,000円のシルバーコースもご用意(送迎も無料※要確認)
お問合せ: ☎046-227-4126 ■ 無料送迎... ショトルバス
小田急本厚木駅・他あり。

東名厚木健康センター 【営業時間】(無休)
朝10時~翌朝9時
ホームページ www.yunoizumi.com 所在地: 神奈川県厚木市岡田3-17-10 P158完備 (無料駐車場)

事業普及啓発促進月間及び「特別号」発行にあたって



理事長 宇賀田 治

厚木市シルバー人材センターは、10月の1ヶ月間を「事業普及啓発促進月間」と定め、当センターの事業運営について、市民の方々にご理解をいただくための諸事業を実施いたします。

この事業の一環として、厚木北、厚木南、相川の3地区の皆さまに、当センター発行の機関紙「年輪」をお届けすることにいたしました。この「年輪」は、皆さまに当センターをご理解いただくため、「特別号」として編集いたしましたので、是非「一読いただきたいと思います。

当センターは、市内に在住する概ね60歳以上の、健康で働く意欲のある方で構成する会員組織として、昭和52年6月に厚木市の指導と支援をいただき、高齢者事業団として設立されました。その後「社団法人」から「公益社団法人」に移行して、設立から37年目を迎えました。

会員数は約千百人で、それぞれ元気に就業しています。就業の場所としては、公共や企業、個人、家庭から幅広く依頼された仕事で、最近では、一般のご家庭からの仕事が多くなってきており、依頼された方々からは、会員の誠実で丁寧な仕事への取り組みが大変喜ばれております。

厚木市の将来人口推計によりますと、平成32年には、厚木市も4人に1人が65歳以上と云う「超高齢化社会」が訪れようとしています。こうした人口構造が変化化する中で、地域の活力を維持していくためには、シルバー人材センターの役割が、ますます重要になり、高齢者の生きがいづくりと、家事援助等、信頼される市民サポーターとしての役割をしっかりと担って参りたいと存じます。

皆さまには、当センターについてなお一層のご理解を賜わり、ご支援とご協力をお願い申し上げます。

高齢化社会が必要としている仕事のPRを！

厚木北・厚木南・相川の3地区 自治会連絡協議会会長インタビュー

特別号発行にあたり、厚木北・鈴木会長、厚木南・三田会長、相川・内田会長のお三方に当センターについて、お話を伺いました。

知人が会員であったり、仕事を依頼されたことがあったり、過去に事業発展にご尽力頂いた方で、当センターの存在をご存知の方々が、仕事の認識は駐輪場の管理・放置自転車の整理・除草・襖張り・しめ縄作り等でした。

当センターがお引き受けできる仕事のパンフレットで説明したところ、充実した内容に驚かされていきました。特に「家事援助サービス」や「パソコンの出張指導」については、これからの高齢化社会に向けて、とても必要な仕事であるので特別号の中でも、大きくPRすることを要請されました。



厚木南 三田会長

また、各自治会長の役目は、多くの人々とふれ合い、地域住

民が幸せに暮らせるように努めることなので、当センターの仕事を理解し、ちよっとした「介助」や「手伝い」を上手に利用できるようにしたいので、もっと情報が届くようにして欲しいとのご意見を頂きました。

当センターのメリットは「短時間の仕事でも頼める」ことと「短時間でも働くことができる」ことなので、この事をセールのポイントにした会員募集ができるのではないかとこのヒントも頂きました。

最後に、自治会長も当センターの情報を地域住民にPRするが、当会員それぞれがそれぞれのための営業活動を行うことで認知度をあげることができるのとアドバイスも頂きました。



相川 内田会長

また、各自治会長の役目は、多くの人々とふれ合い、地域住

私たちは厚木市シルバー人材センターを応援しています

あつぎけんこうまーじゃん 厚木健康麻将センター サークルコース 指先を使い、頭を使う、そして卓を囲んで 仲間の輪が広がる... 9:45~12:45 13:00~16:00 各1500円

天然温泉 湯花寮厚木店 手ぶらでOK! 会員証ご提示で入館割引有ります! ☆さらに本冊子ご持参で入館割引☆ 入館:1,000円 ひたつ風呂:600円

遺言は安全確実な公正証書で 相談は無料でお受けします 厚木公証役場 (046) 221-1813 FAX(046) 221-1819

神奈川県民斎場 白雲閣 ご用命は当社まで 送迎 年中無休 / 24時間対応 (046) 222-0012

県央エリアの不動産の事なら 地域密着の当社へぜひご相談ください 株式会社 神奈川ハウジング (046) 228-2917

JIS規格生コン/土木建築資材販売 「お客様第一主義がわたしたちのモットーです。」 株式会社 藤川商店 JIS Concrete FUJIKAWA

不動産の名義変更は ご相談下さい。 司法書士曾根事務所 ※相談料は無料です。 お気軽にお問い合わせ下さい。 (046) 224-7003

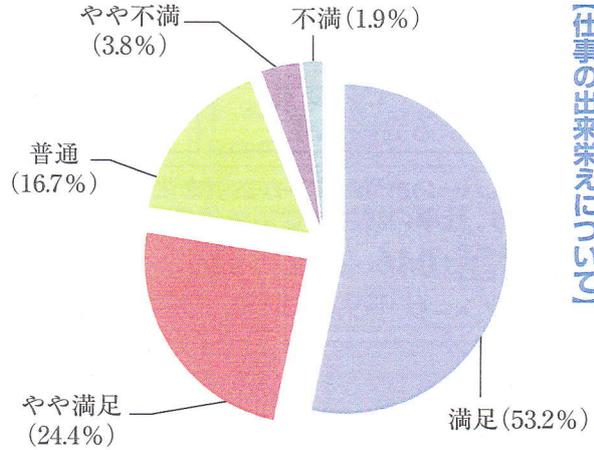
お客さまの声

センターでは様々な仕事を企業や個人の皆様から受注して頂きます。これらの仕事を頼まれた方々から色々なお声を頂いていきますので、紹介いたします。高齢化や共働き世帯の増加及び地域に密着した公共的団体の安心安全を背景に当センターの役割が受け入れられています。「仕事の出来栄え」や「料金」でも下記グラフの通り、評価が高く、お客様にご満足いただける仕事をしています。

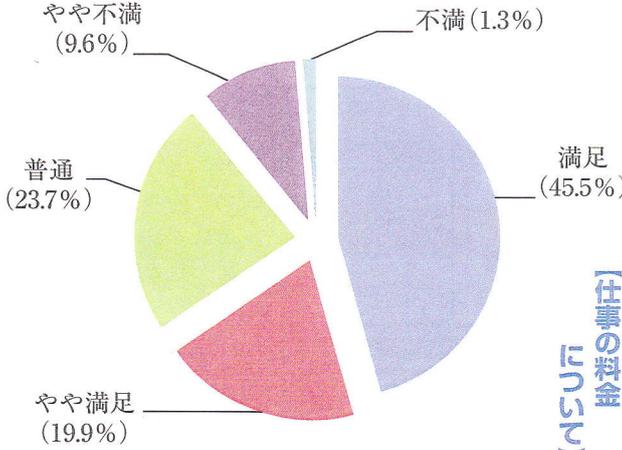
【お客さまの意識調査より】

- ・説明から実施まで丁寧にやっていたいただきました。(植木)
- ・7年間シルバーさんにお世話になっていきます。(植木)
- ・この先、年をとったら、とても便利で助かりそうです。(襖)
- ・要望として、電気関係の仕事も頼みたい。(大工)
- ・職人さんによってプロ意識に差があるようです。さらに鍛えてより一層の人材集団になってください。(除草)
- ・よくやっていただきありがたいと思います。(家事)
- ・インターネットを活用しサービス内容をより詳しく掲載していただきたい。(筆耕)

【仕事の出来栄えについて】



【仕事の料金について】



当センターではいろいろな仕事を引き受けています。詳細は4〜5頁をご覧ください。

会員の声

必要とされている喜び 柴山さん (鳶尾)



出産後から育児中のお宅を時々お世話しております。自分の経験を生かし、人のために「役に立てること」また「必要とされていること」に喜びを感じています。(育児支援サービス)

料理談義に花が咲く時も 渡辺さん (愛甲)



一人暮らしの高齢者の方の家事援助を受け持っています。仕事の終わった後、料理談義に花が咲く時もあります。お互いにコミュニケーションをとり、楽しくやっています。(家事援助サービス)

配分金は孫へのお小遣いや楽しいランチに 田中さん (妻田西)



毎日1時間掃除をやっています。掃除の仕事も、視点を広げれば「社会と触れている」そんな感じにもなります。責任感や緊張感も覚え生活に張りが出ます。配分金で、孫へのお小遣い、友達とのランチなど楽しんでいます。(屋内清掃作業)

お客様の笑顔が嬉しい 草柳さん (玉川)



私の趣味の植木剪定が、お客さまの要望にお応えできる仕事になっている訳ですから、こんな嬉しいことはありません。仕事は忙しいほどあります。難しい剪定で心を込めて仕上げた後、お客さまの喜ばれた笑顔を見ると、疲れも吹っ飛んでしまいます。(植木剪定)

当センターでは家事援助に従事できる女性を中心に会員を募集しています。★詳細は5〜6頁をご覧ください。

私たちは厚木市シルバー人材センターを応援しています



社会福祉法人 厚木慈光会

睦合ホームやすらぎ ~従来型特養・短期・通所~
睦合ホームすこやか ~ユニット特養・短期~
睦合ホームうるわし ~従来型短期~
厚木市睦合地域包括支援センター
地域に根ざしたサービスを目指して
TEL(046)245-8312

社会福祉法人 敬和会 けいわ荘

高齢者のための総合福祉施設
ケアハウス えがりて
下荻野2117-2 ☎(046)241-7771 (代)
厚木市荻野地域包括支援センター
鳶尾2-25-6-101 ☎(046)241-5780

おかげさまで30年



社会福祉法人 神奈川やすらぎ会
高齢者総合福祉サービスセンター 森の里
厚木市下古沢193
☎(046)248-3888

デイサービス

入浴・リハビリ・おいしいお食事
訪問介護
家での入浴・食事の介助
☎248-1121 までお電話下さい
社会福祉法人 光温会 温水ケアセンター

障がい者の自立と共生を目指して50年
◆すぎな会児童育英・すぎなの畑(障害者支援施設)
◆デイセンターつくし(生活介護)
◆すぎな会生活ホーム(グループホーム・ケアホーム)
◆相談支援所すぎな
「いきいきサポーターポイント事業」
ボランティア随時受け入れ
社会福祉法人 すぎな会
厚木市小野2136 http://www.sugina.or.jp
☎(046)247-0311

Tsukui Aina Atsugi Hadano
社会福祉法人 かながわ共同会
秦野精華園 ☎(046)77-8811
厚木精華園 ☎(046)291-0780
愛名やまゆり園 ☎(046)247-0621
津久井やまゆり園 ☎(042)684-3511
法人事務局 ☎(046)265-0031

社会福祉法人 藤雪会
ケアセンターあさひ
住み慣れた街で豊かに暮らす
お手伝いをいたします。ご相談は、まず
☎229-9110 へ!!
※施設の見学は随時お申し出ください。
在宅サービス(介護保険対応他)
地域のミニデイサービス支援など
厚木市旭町2丁目3-13

旅の申し込みは
(株)毎日観光へ
☎(046)228-6655
自社バスにて、格安料金です

当センターでは家事援助とパソコンの
自宅訪問サービスを強化しております。
ぜひ、ご利用をお待ちしています。



家事援助サービス要員
56名による会議風景



パソコン出張サポート要員
10名による講習会風景

お問
合せ

シルバーのお助けマンがお引き受けできる仕事のほんの一例
です。仕事の詳細は電話確認及びホームページをご覧ください。

電話:046-224-9585 FAX:046-222-8559

ホームページ: [厚木市シルバー人材センター](#) 検索 ← [ここをクリック](#)

シルバーのお助けマン

お家で「困ったこと」はありませんか？



シルバーの真心と知識と経験が
満足と安心と美しさをお届けします。



満足

お買い物



食事の支度・世話



お話し相手



散歩付き添い



パソコン出張サポート
・チラシ/資料作成



園児の送迎



お留守番



安心

通院の介助



子どもの世話



花の水遣り



襖・障子・網戸
の張替え



大工(修繕・塗装)



洗濯・布団干し



家の掃除



美しさ

庭の除草・草刈
・植木剪定



私たちは厚木市シルバー人材センターを応援しています

心療内科・精神科
金子クリニック
診療受付時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:30~11:30
午後 3:00~6:30
▲水曜午後2:00~4:30 ▲土曜午後2:00~3:30
休診日/木曜・日曜・祝日
厚木市旭町1-25-5
ハビネスビル3F ☎(046)220-5656
小田急線「本厚木駅」南口徒歩1分

日本眼科学会認定 眼科専門医
前厚木市立病院 眼科医長
院長 飯田和之
厚木いいだ眼科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~13:00
15:00~18:00
△9:00~12:30 休診:日祝日・木曜午後・土曜午後
<http://www.iida-eye.com> 旭町1-25-5
☎229-8031 ハビネスビル2F

県央胃腸クリニック
消化器内科・消化器外科・肛門科
*** 各種検査と迅速診断 ***
診療受付 午前 8:00~11:30
午後 2:30~5:00
(但:土曜の午後及び日曜・祝日は休診)
<http://kihp.or.jp> 水引2-6-32
☎(046)224-5533

医療法人社団 循環器内科 内科 外科
養生循環器クリニック
SASOH HEART CLINIC
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~午後12:30
午後 3:00~午後6:30
△水曜日午前は9:00~12:00 ●入院設備あり
厚木市旭町5-47-1 ●駐車場あり
☎(046)227-1919

歯から
健康と幸せを
考える
落台歯科医院

一般歯科・小児歯科・矯正歯科
内田歯科医院
夜8時まで診療 土・日曜も診療
月曜~金曜 AM 9:00~12:00 PM 2:00~8:00
土曜・日曜 AM 9:00~12:00 PM 2:30~6:00
■本厚木駅北口より徒歩1分 (休診日) 祝日
厚木市中町2-2-8 厚木センタービル4F
☎ 外来受付 訪問受付
0120-824103 ☎225-1390

内科
光ヶ丘医院
院長 老山大輔
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00
15:30~18:30
休診:日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
厚木市恩名2-23-26 ☎221-1811
www.hikari-hp.com/ FAX224-1047

青木医院
診療科目 内科・消化器科・外科・皮膚科・形成外科
診療時間 午前 9:00~午後12:30
午後 3:30~午後6:30
※土曜午後は3:00~5:00まで
休診日 木曜午後・日曜・祝日
厚木市東町3-19
☎(046)221-0031

**厚木市シルバー人材センターではいろいろな仕事を引き受けています。
お気軽にお問い合わせください。電話：046-224-9585**

心を通わす仕事		知識を広げる仕事			
家事援助	950円～/時間	パソコンの出張指導 チラシ/資料作成	1650円～/時間		
高齢者介助		家庭教師	1650円～/時間		
育児支援					
技を活かす仕事		安心・安全を届ける仕事			
襖・障子・網戸の張替え(3尺×6尺・材料費込)		建物・駐車場等管理	950円～/時間		
襖(表と裏) :3500円～/枚	障子:1350円～/枚	網戸:1650円～/枚	物品管理	950円～/時間	
大工(修繕・塗装等)	1400円～/時間		美化を進める仕事		
刃物とぎ(文化包丁)	機械とぎ:350円～/本	手とぎ:500円～/本	庭の除草・草刈	手:90円～/㎡	機械:30円～/㎡
毛筆筆耕(賞状)	全文:2700円～/枚	部分:35円～/字	植木剪定	1400円～/時間	
宛名書き	毛筆:65円～/枚		屋内外清掃	950円～/時間	
体を使う仕事		※上表の単価は平成25年4月1日現在で、 手数料(事務費7%と消費税)が含まれています。 ※いずれの仕事も見積に伺います。お気軽にご連絡下さい。			
チラシ配付	各戸配付:4円～/部				
包装・梱包等	950円～/時間				

会員を募集しています。

センターに求められている仕事

- ★センターは、公共や企業そして個人から依頼の仕事、幅広く受託しています。
- ★その中で、家事援助、育児支援、襖・障子・網戸の張替え、植木剪定といった個人・家庭の仕事の依頼が増加しています。
- ★お客さまの依頼に迅速に対応し、満足と安心をお届けするために、これらの仕事に従事する会員を募集しています。

センターの会員になるためには

- ★入会の資格
市内に在住する概ね 60 歳以上の健康で働く意欲があり、センターの目的に賛同される方であれば会員登録できます。
- ★入会の手続き(場所:シルバー人材センター事務所)
 - ・入会説明会参加:毎月第2水曜日 午前10時
 - ・接遇研修会受講:毎月第3水曜日 午前10時
 - ・入会申込書等の提出:「入会申込書」「承諾書」「配分金振込口座届」を当日提出
 - ・年会費の納入:承認後、15日以内に3,000円を納入

- あなたの余暇・知識・経験を社会のために生かしてみませんか
- 市民に満足と安心をお届けし生きがいを見いだしてみませんか
- 右頁のシルバーのお助けマンになって働いてみませんか
- ★仕事をされた時は1ヶ月単位で配分金(報酬)が支給されます
- ★自分の都合に合わせて短時間の仕事を選ぶことも可能です



お問合せ:公益社団法人厚木市シルバー人材センター
住所:〒243-0005 厚木市松枝 2-5-17
厚木市生きがいセンター内
電話:046-224-9585 FAX:046-222-8559

私たちは厚木市シルバー人材センターを応援しています

内科・循環器内科
生活習慣病・脳卒中後遺症

松田内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
PM 2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後
厚木市飯山2119-7クラウド1-1F
☎(046)243-5225

医療法人社団 友城会
OGINO CLINIC 荻野クリニック
院長 太田和年

内科・整形外科・リハビリテーション科
皮膚科・肛門外科/往診・在宅診療

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~PM 12:30	○	○	○	○	○	○	○
PM 14:30~PM 17:30	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後
下荻野1101-1 TEL242-3062

KANKI CLINIC かんきクリニック
脳神経外科・神経内科・内科・CT完備

診療科目 脳神経外科・神経内科・内科
(頭痛・めまい外来) CTスキャン完備

診療時間 平日 午前9:00~12:30 午後3:00~6:30
土曜 午前9:00~12:00 午後1:00~3:00
休診日:水曜日・日曜日・祝日

院長 神吉 利典 ☎228-2002
小田急線本厚木駅南口より徒歩15分
厚木市旭町5-35-15 エスフォーナル NOUJYOU 101

http://www.seikyo-atsugi-clinic.com
内科 せいきょうあつぎ診療所

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~5:00	○	○	○	○	○	○	○
夜間 5:30~7:00	○	○	○	○	○	○	○

厚木市水引2-8-29
☎223-3325
FAX 223-3349

■各種健康診断
■胃内視鏡検査
■はじめる各種検査
*金曜午後は3時から
*第2・4土曜日は休診
*夜間は第2水曜のみ

医療法人社団
五味歯科医院
日本歯周病学会認定歯周病専門医
五味一博 在籍

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 10:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○
夜間 6:00~9:00	○	○	○	○	○	○	○

水曜・土曜の午後は~21:00迄 駐車場有り
☎(046)245-4588 厚木市関口391番地
http://www.gomi-shika.com/

一般歯科・小児歯科・矯正歯科
※訪問歯科診療致します。

荻野歯科医院
インプラント対応、CT完備

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
PM 2:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・木曜(祝日のある週を除く)
インターネット予約可 http://www.oginoshika.com
厚木市下荻野982
☎(046)241-9966

歯を磨こう!
苦しむのは、自分だけ!!
予防で呼ぼう!みんなの健康!!

みんなニコニコ、フタさんウサギさんマークの
グリーン歯科医院
☎(046)242-0234

御賛助
特別号発行
おめでとうございます

会員主体で幅広い活動を行っています

事業方針や予算・決算を審議する総会、事業運営するための理事会・委員会、仕事を遂行するための職種班・講習会、社会貢献活動、会員のコミュニケーションを図るための地域班会議・サークル・レクリエーションなど、幅広い活動を行っています。

★講習会

- ・接遇、応急処置
- ・植木剪定、草刈、襖張り



★ボランティア

- ・一日奉仕の日(年1回)
20回を迎えた厚木中央公園の除草・清掃作業



★定時総会

方針・予算・決算を審議する総会に300名以上が参加



★地域班会議

出席率 50% 以上と関心が高い



厚木南地域班

★サークル活動

- ・パソコン(パソ楽同好会)
40名の会員が月3回活動



- ・シルバーの日(年1回)
各地域班毎に公共施設等の除草・清掃作業など



★理事会

17名の役員による執行機関

★委員会

5委員会による計画立案及び実行

★職種班

6職種班による仕事の遂行



相川地域班

地域班活動の紹介

睦合南・西地域班による合同旅行

去る、6月15~16日会員相互の親睦を図るため、恒例の春の旅行を1泊2日で熱海に40名の参加で実施しました。

当日は、電車の移動となり、電車に乗るのは何年ぶりになるのか、キップ買いに戸惑う方、乗り換えできるのか、などありましたが皆さん熱海のホテルに無事ついて楽しく過ごしました。



小田原駅にて



貫一・お宮の像

地域班別班長名 & 会員数

平成25年7月31日現在

地域班名	班長名	男性	女性	合計
厚木北	金子 道利	48人	15人	63人
厚木南	小林 栄治	30人	6人	36人
依知北	伊藤 典雄	38人	11人	49人
依知南	臼井 勇	45人	19人	64人
睦合北	望木 文夫	48人	17人	65人
睦合南	柳田 博司	70人	25人	95人
睦合西	斎藤 役郎	44人	21人	65人
荻野北	高野 仁史	49人	15人	64人
荻野南	柳田 正夫	43人	11人	54人
荻野東	小林 忠雄	55人	22人	77人
小鮎	真板 肇	67人	17人	84人
玉川	安西 可雄	19人	2人	21人
南毛利	寺西 康次	125人	41人	166人
愛甲	加藤 正義	49人	13人	62人
相川	石田 誠	37人	15人	52人
緑ヶ丘	菅 枝 稔	23人	7人	30人
森の里	仁藤 真	26人	5人	31人
合計		816人	262人	1,078人

私たちは厚木市シルバー人材センターを応援しています

キラキラ瞳に
ToBIO 個性がキラリ
東京音楽学院 **とびお幼稚園**
厚木市鷹尾2-22-18
TEL 046-241-6611
<http://www.toontobio.ed.jp>

学校法人 白山学園
小鮎幼稚園
みて・きいて・やってみる!!
ひとり一人が主役です
厚木市飯山2377
☎(046)241-1423

生き生きとした笑顔とキラキラ輝く瞳をもてる子に!
《教育目標》心豊かにたくましく
(学)緑ヶ丘学園・認定こども園
厚木緑ヶ丘幼稚園
厚木市緑ヶ丘2-2-2 ☎221-0242
<http://www.midorigaoka-kids.net>
はやし幼稚園
厚木市林2-13-41 ☎223-0710
<http://www.hayashi-kids.net>

学校法人厚木和田学園
光ヶ丘幼稚園
自然に恵まれた
広い園庭で
元気いっぱい
遊んでいる
光りっ子たちです
厚木市恩名3-11-55
TEL(046)222-2561
<http://www.hikarigaoka.ed.jp>

誠意をもって
広報誌づくりを応援します
各種出版物 制作・印刷
株式会社 **博報社 関東支社**
神奈川県厚木市愛甲1-8-39
☎(046)280-6001(代)

社会福祉法人 愛慈会
岡田保育園
厚木市岡田1-7-8
☎(046)228-6480
<http://okada.hoikuen.to>

Sanda HOIKUEN
社会福祉法人 三田福祉園
三田保育園
三田保育園では地域の子ども、お母さんのための
子育て支援センターを開設しております。
厚木市三田350-3 ☎(046)241-9127

あがるく たのしく げんきよく
認可保育園
社会福祉法人 坂の上会
かねだチャイルド園
厚木市金田254
TEL(046)296-4152
FAX(046)296-4154

家事援助サービスで活躍している会員

当センターの家事援助サービスに携わっている会員は56名で、男性も6名います。

仕事の内容も一般家庭の掃除、通院の介助、お買い物等々さまざまです。

年輪「特別号」の発行に当たり、厚木・相川地区にお住いの3名の方にお話を伺いました。

関口佳津子さん

会員になったきっかけ 外に出ることが大好きで、友人の紹介で入会して、約7年になります。

仕事の内容

自宅に近い 一人でお住いのお宅1軒を週1回伺って4年になります。台所、お風呂場、トイレ2箇所と3部屋の掃除です。



生きがい

健康が守られている限り仕事を続けていきたいです。

角田和子さん

会員になったきっかけ 娘の勧めで会員になり1年になります。

仕事の内容

一般家庭の掃除で土曜日の午後2時間の仕事で、階段、トイレ、踊り場などの拭き掃除です。



生きがい シルバーに入会して新たなお友達が出来ました。一緒に旅行を楽しんでいます。

酒井行治さん

会員になったきっかけ チラシをみてなんとなく会員になり3年になります。

仕事の内容

週1回2時間の仕事です。広いお屋敷で家の外回り、通路の掃除です。要望があるときは家の中で荷物を運ぶこともあります。



生きがい

仕事仲間が増えて、横の繋がりが持てるようになり、体力も強化されて健康になりました。

学童通学誘導員

ニュースでも話題になった小学生の登下校にあわせての通学誘導は、当センターの会員も就業しています。

厚木第2小学校と戸田小学校の通学路は信号のない交差点にあり、登下校時に合せて3時間を黄色のベスト・帽子姿で従事しています。車の流れを判断、黄色の旗をかざして安全を確認してから子ども達を渡らせています。 集団登校の児童達は、誘導

員の「おはよう」の声に「おはようございます」と皆元気が良くて、気持ちがいい。 一瞬のミスが大変なことになるので、安全に関する講習会は必ず受講しています。



わが家の簡単レシピ

鮭のマヨネーズ焼き

投稿 柿沼さん(南町)

材料(2人前)

- ・ 鮭切り身.....2切れ
・ 玉ねぎ.....1/2個
・ シメジ.....1/2株
・ ピーマン.....1個
※代りにパプリカでも良い
・ ミニトマト.....4個
・ 油.....大さじ1
・ マヨネーズ.....適量
・ アルミホイル.....2枚
・ 鮭の味付け
酒.....少量
塩・コショウ.....適量
小麦粉.....少量
※鮭の塩加減で味付けの調味料の量を調節

作り方

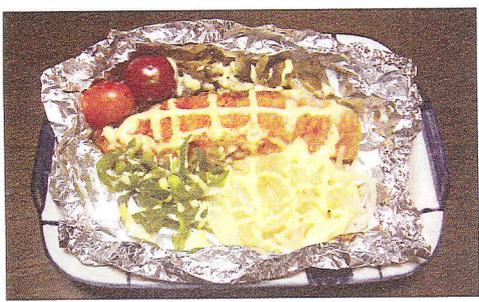
① 鮭に軽く酒と塩コショウし、水気をふきとり小麦粉を少量ふっておく。

② 玉ねぎは繊維にそって、5ミリ位のくし形に切る。
③ シメジは根の部分を取り取り、バラバラにほぐす。
④ ピーマンは縦半分に切ってから、横に5ミリ幅に切る。
⑤ ミニトマトはヘタをとっておく。
⑥ フライパンに油半量を入れ、玉ねぎを先に炒めて1分たったら、横にシメジ、ピーマン、ミニトマトを入れて、それぞれを混ぜずに半生程度に1分位炒めて皿に取り出しておく。

⑦ フライパンに残り半量の油を入れて、鮭の両面を焦げないように焼く。

⑧ アルミホイルの中央に鮭をおき、両脇に炒めた野菜をおいてその上にマヨネーズをかける。

⑨ 温めておいたオーブントースターに入れて焼く。マヨネーズに少しだけ焦げ目がついたら(2〜3分位)ホイルごと皿に盛る。



⑦ たつぷりの湯に塩大さじ1を加えゆで、ざるにあげて水気をきる。
⑧ 器にスパゲッティを盛り付け
⑥ のソースをかけて、出来上がり。

ほうれん草とベーコンのクリームパスタ

投稿 多田さん(林)

材料(2人前)

- ・ ほうれん草.....1/2束
・ ベーコン.....100g
・ シメジ.....1/2袋
・ 玉ねぎ.....1/2個
・ スパゲッティ.....160g
・ 生クリーム.....150cc
・ 白ワイン.....大さじ2
・ オリーブオイル.....小さじ2
・ 塩.....小さじ1/3
・ 小麦粉.....小さじ1
・ コショウ.....少々

作り方

① ほうれん草はゆでて、冷水に取り、水気を絞る、食べやすい大きさに切る。
② シメジは根元で切り落とし、小房に分ける。玉ねぎは薄切りにしておく。

③ ベーコンも食べやすい大きさに切っておく。

④ フライパンにオリーブオイルを熱しシメジ・玉ねぎ・ベーコンを炒める。

⑤ ④に塩・コショウ・小麦粉を入れ炒める(コンソメを少し入れてもokです)。

⑥ ⑤に白ワイン・生クリームを加えて、ひと煮立ちしたら、ほうれん草を入れる。



華道展の見学

厚木市文化会館で開催された神奈川県華道展を見学してきました。 今回の華道展の中に、パソ楽同好会会員の福原さんの作品「一葉式いけ花福原香永先生の生花」があり、素人目にも技術と研鑽のたまものである素晴らしい作品を見ることができました。



安全ニュース

今年 7 月上旬に梅雨が明け、例年になく猛暑が続きました。そのため 9 月及び 10 月は、夏の溜まっていた疲れが出やすく、また季節の変わり目と重なり、体調を崩しやすい時期と言えます。

このような時期の対策としては、食欲の秋と言われるように食べること、適度な運動を、長く続けることが大切なため今回は「ウォーキング」について紹介します。

ウォーキングは他の運動よりも比較的簡単に安全でありやり始めることが最も容易な運動の一つです。ウォーキングを行うことにより日常生活動作が改善したり、生活の質が向上するだけでなく、高齢者に特有の生活習慣病や老年病の予防・改善に有効であることが多くの研究によって確認されています。ただし体調の悪いときなどは無理をせず、マイペースで行いましょう。

事務局だより

事業実績

平成 25 年度の実績（4 月～7 月）は平成 24 年度の同時期に比べて 337 万 5 千円の増額となりました。

ました。引き続き個人・家庭を中心に受注の強化に努めた結果、受注件数は 138 件の増加となりました。

事業実績（4 月～7 月）

	平成 25 年度	平成 24 年度	増減
契約金額	126,706 千円	123,331 千円	3,375 千円
受託件数	1,707 件	1,569 件	138 件
会員数	1,078 人	1,111 人	△ 33 人
就業実人員	915 人	949 人	△ 34 人
就業率	84.9%	85.4%	△ 0.5 ポイント
就業延人員	30,174 人日	29,271 人日	903 人日

事業の報告

○第 3 回理事会（7 月 23 日）

審議事項「正会員入会申込者」の 1 件が議題となり、原案の通り承認されました。

○「日奉仕の日」

実施日 25 年 7 月 27 日
場所 厚木中央公園

内容 公園除草・清掃
参加人数 280 名

事業の計画

○「シルバーの日」

実施日 25 年 10 月 20 日前後

場所 各地域班

内容 公共施設の除草・清掃
受注用チラシ等の配付

個人・家庭の仕事に対する繁忙期の就業体制整備

当センターでは、「中・長期基本計画」後期計画の実施計画「組織体制の充実」の中で、「繁忙期における就業体制の構築」が重点事業として位置づけられ、現在、地域活動委員会で検討しています。

受注量が集中する繁忙期に個人・家庭からの「除草・草刈」「植木剪定（枝葉片付け）」「家事援助（大掃除・片付け等短時間による作業）」などの仕事に対して迅速に対応するとともに、既存会員の配分金の増額を目的にしています。

今後、「地域班」毎に就業体制を整備する予定ですので、ご協力をお願いします。

編集後記

これまでは会員向けに発行しておりました会報誌「ねんりん」を厚木北・厚木南・相川の 3 地区の皆さまにご覧いただくため、当センターの広報誌として「特別号」をお届けすることになりました。

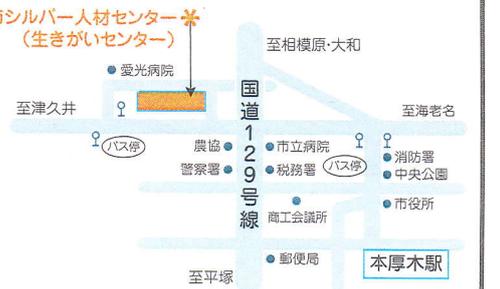
3 地区の自治会連絡協議会会長のインタビューにはじまり、シルバーのお助けマンの紹介、会員募集、幅広く行なっている活動等を紹介しております。

きつと皆さまのお役に立つ内容になっていると思います。保存版として、ご利用いただければ幸いです。

センター事務所ご案内

交通機関

- 路線バス
本厚木駅北口
- ① 番乗り場
松蓮寺、半原、鷹尾団地行き
「市立病院前」下車 徒歩 7 分
 - ② 番乗り場
王子行き
「愛光病院前」下車 徒歩 2 分
 - ③ 番乗り場
宮ヶ瀬、宮の里行き
「愛光病院前」下車 徒歩 2 分



スポンサーの皆さまへお礼

このたびは、厚木市シルバー人材センター広報誌に広告の協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は紙面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆さまに当センターの認知度を高めるため、発行するものでございます。以上の主旨をご理解いただき、引続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは厚木市シルバー人材センターを応援しています

Home Instead
掃除・食事作り
家事全般のお手伝い

住み慣れた「わが家」で、生活リズムはそのままに、24時間・365日サービス提供できます。ご相談はお気軽に

ホームインステッド
厚木駅前
厚木市鷹尾4-1-3 ☎0120-003-721

社会福祉法人 清琉会
玉川グリーンホーム

一地域福祉の拠点一
自立支援・生活支援・よろず相談
厚木市小野734-2 厚木市玉川地域包括支援センター
☎(046) 248-7778
包括直通 ☎250-9091

花物語あつぎ
認知症対応型共同生活介護
(グループホーム)

人生の大先輩である皆様と共に笑い、共に語らい、家庭的な中で安心して頂ける生活を支援しています。
厚木市下依知960番地
☎(046) 246-4187
ご入居の相談はお気軽に

新鮮 安全 安心 な農産物を皆さまの食卓へ

JAあつぎ ファーマーズマーケット
Yume mi icki

工業用ゴム部品及び一般ゴム製品・プラスチック部品成形と組立
ISO9001:2008年認証取得 パッキン Oリング 防振ゴム その他

株式会社 大和ケミカル
日本工業規格認定工場
☎(046) 245-3871 FAX(046) 245-7109
厚木市上依知1405-3

小児一般・アレルギー・内分泌・肥満・予防接種・健診

ちとせととも
診療受付時間
休診日 火曜・水曜・日曜・祝日
厚木市林4-1-10
☎(046) 225-6820

林眼科クリニック
診療受付時間
休診日 火曜・水曜・日曜・祝日
厚木市林4-1-10
☎(046) 225-6820

医療法人社団 正裕会
石垣整形外科
診療時間
平日 AM 9:00~12:30 PM 3:00~6:30
土曜 AM 9:00~12:00 PM 1:00~3:00
休診日 水曜・日曜・祝日
院長 石垣 正美
〒243-0036 厚木市長谷646-4
☎(046) 290-2020