



## 令和7年 新年のご挨拶

互助会会長 島村公章



明けましておめでとうございます。シルバー会員の皆さんにおかれましては旧年中互助会活動にご理解、ご協力を頂き誠にありがとうございました。本年も宜しくお願いいたします。

令和6年の互助会活動として「マレットゴルフ並びにウォーキング＝山歩きを楽しむ会」「一泊旅行」「会員作品展」を実施し、年間計画を本来の形で進めてきました何れも好評でした。

更に、1月24日には「新年交流会」が開催されます。ありがたいことに50名以上の参加希望者があります。例年、和気あいな

いの新年会で、楽しみにしております。

本年は「巳年」、へビが脱皮することから巳年は「復活と再生」を象徴しております。互助会活動がコロナ禍以前のように戻り、益々の隆盛を願うばかりです。シルバー互助会を会員仲間の親睦と自己研鑽の場所としてご活用ください。

皆さんにおかれましては日々お仕事でご活躍されておられますが、心の安らぎと充実のために互助会活動への参加をお願いいたします。



小さな景色に広がる発想 心の中で旅を始める二人

## 人生の彩りを作品に！！今だからこそ伝えたい想い シルバー祭り協賛作品展開催

11月9日～15日、シルバー祭りに協賛して作品展が開催されました。人生の彩りを転写したような多彩なジャンルの手作り作品が並び来場者は、その一つひとつに足を止め見入っておりました。来場者と出品者の交流も活発に行われ、作品の背景にあるエピソードを聞ける場面では感嘆の声が上がり、暖かな雰囲気のなか創作の魅力が存分に伝わる盛況なイベントとなりました。



## 演歌を唄うと

秘めた思いが

溢れ出す



高宮のプレスリー 五十嵐さん

歌声には不思議な力がある。どんなに疲れていても、一曲歌うだけで気持ちがパツと晴れる。音程が少し外れていても、そんなの気にしない。気分は名歌手、周りも一緒に乗ってくれば、疲れもどこかに吹き飛んで、いつの間にかみんな若返ったような笑顔に、歌は最高の活力剤ですね！！！！  
皆さん一緒に唄いませんか。



カラオケ発表会を開催した うぐいすの会  
代表：大澤勝利 ☎ 090-2472-9682

## シルバー世代の

### 手先はゴールド

民芸ぞうり出品：松沢照夫

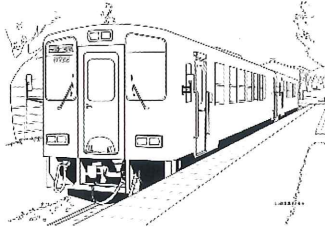
☎ 090-5340-0997



シルバー人材センター会員になり11年経ちました。この間駐車場の管理業務に携わりながら、会員の皆様と楽しく過ごし、生き甲斐を見出し頑張ってきました。シルバー祭り、作品展への出品を、入会から今まで続ける事ができ、発表の場を作って頂いた人材センターや互助会、関係者のご尽力にあらためて感謝いたします。作品展で皆様に観てもらえることや「えがお」での販売で配分金明細を見た時は格別の喜びを感じます。趣味として楽しみながら「手編みぞうり」をいつまでも続けていきたいと思っております。



# 呑み鉄



糸魚川駅 日本海ひすいラインのホームで愉快的仲間たち

## ぶら～りたびの勧め

家族や友人と、或いは互助会の”がっつり旅”も良いですが、ぶらり旅は、日常の延長で気軽に好きな時に、行きたい場所へと、楽しみ方はその場その場で変幻自在。旅先で新しい発見や出会いがあったり、好奇心が高まり感情が豊かになったりするなど、心の財産になります。

昨年の秋、山麓のボクシランさんの呼びかけに賛同した6人で存続の岐路に立つ大糸線の応援も兼ね、日帰りで糸魚川に行ってきました。

早朝6時前、松本発大町行の始発に乗り途中で2回乗り換え3時間の旅。呑み鉄旅のテーマに沿ってすぐにも飲みたい所ではあったが、大町までは高校生も多く自粛、その後は移り行くアルプスを肴に呑み鉄満開で日本海へ。

ヒスイを拾い、旨い魚を食べ、まったりとした時間が流れた一日でしたが、次は貴女も貴男もご一緒しませんか。



庄内の町会長 きゅーちゃん

☎ 090-2624-5210



晩秋の日本海は小春日和



車内で呑み鉄満開

冷え込みが深まると、体は思わぬ形で季節を感じるものらしい。特に手が冷えるとどういわけかトイレが近くなる。

体の防衛本能が働き、内臓を守るため血流を優先的に中心部に集める結果らしいが私の膀胱は期待に応えようと、めっちゃやたらと張り切り用足しを増やしてくれる。

こんなの私だけなのかな～～。

ただ、この現象を甘んじて受け入れるのもまた秋から冬の風物詩かもしれない。

さぁ～手袋をして今日も出かけよう。



車窓も肴に呑み鉄

## 風景写真に魅せられて

シルバー写真クラブ：小沢 徹

私は写真を趣味として、初めてから早56年が経ちます。やるなら皆がやらないカラー写真の撮影・現像・プリントをやろうと決めました。現像とプリントは特に難しく手間と費用が掛かり、中でも頭の痛かったことは、現像液の寿命が1.5日と短く現像作業に徹夜を強いられることです。次に撮影道具のカメラですが、皆が使用していない名門の大型カメラを購入しました。フィルムサイズが大きき1カット当たり千円の費用が掛り、1回の撮影行きで20カットは撮ります。又手持ち撮影不可のため大型三脚が必要となり、全てが大型で重量があるため体力的にもかなり負担がかかります。

撮影地は初め北アルプスでした。中でも冬の上高地が好きで何度も通いましたが、車の乗入が禁止されているため、中間の沢渡まで自家用車で行き、そこからタクシーに乗るのでだいぶ費用が掛りました。20年程すると登山者が増え始め、どこで撮影してもカメラに人が入るため撮影地を乗鞍高原に変更しました。

人が少ないのが何よりでしたが獣によく出会い、熊とは20m先で出会ったことがありました。熊が逃げてくれたため事なきを得ましたが、鹿や猪キツネ等はよく目撃します。

最後になりますがカメラが趣味で良かったことは撮影で外に出かける事、歩き回って足を使う事、構図で頭を使う事等が挙げられ、高齢者にとってこれ以上ない運動とボケ防止と思います。



春の香り 撮影地：乗鞍園地

### 風景写真の知っていると得する



- ◎三分割法を意識する  
主題を三分割した線上や交点に配置するとバランスが良くなる
- ◎前景を活用する  
奥行きを出すために、前景、中景、背景を意識して撮影