

ふ く つ  
シルバー 福津

第42号  
2026年(令和8年)  
4月1日発行

自主・自立、共働・共助



会員互助会で、好きなこと楽しんで、



福津市シルバー人材センター  
会員数  
(令和8年3月5日現在)  
計 500人  
内 男性 381人 女性 119人



ときどきお仕事、というのもあります😊

＼ご入会お待ちしております／



シルバー人材センターで、いきいきと活動されている会員の方をシリーズで紹介しています。今回は会員互助会の副会長であり、駐輪班でも活躍中の小島副孝さんです。

## シリーズ第19回

# 私のいきいきライフ



会員  
小島 副孝さん

## 入会のきっかけ

私は、老舗の教科書出版社に定年まで勤めました。主に営業の仕事に就いていました。定年後は、『仕事をしながら社会との接点を持ちたい、自分の活動費ぐらいいは自分で稼ごう』との動機からシルバー人材センターに入会しました。

入会してからは、駐輪場の仕事に就きました。JR福岡駅駐輪場の運営管理で、定期券



駐輪場にて

の販売など神経を使う仕事です。接客業ですので、はつきりとした明るい声での対応を心掛けています。

今年で5年目になります。朝夕の立ち番では、こちらが挨拶する前に声を掛けてくださるお客様もおられます。そんな日は一日明るい気持ちで過ごせます。風の強い日には倒れた自転車を起こすのですが、けっこう体力を使い、汗をかきます。これはトレーニングだと思いい作業に取り組んでいます。

## 私の趣味

私は、山登りが好きで学生時代から社会人になるまで楽しんできました。

学生時代は、一人でネパールヒマラヤのトレッキングをしました。高地障害でフラフラになりながら登ったピークからは、眼前にエベレストの雄姿を望むことができました。黒光りしてそそり立つ荒々しい岩壁は、神々しく輝くオーラを放っていました。帰路は月明かりに照らされ深い静寂に包まれ

た氷河をシエルパに励まされながら降りました。いつかまた、この世界へ戻って来ようと強く思っていました。40代から、海外への山旅を始めました。ヒマラヤ、アルプス、アラスカ、キリマンジャロ等、10回以上の山旅でした。理解ある妻と自由な風土の会社には深く感謝しています。



カラパタールの丘から  
エベレスト8,848mを眺む  
(大学生の頃)

70代からは国内の山行ヘシフトしようと考えていましたが、シルバー仲間や町内の方々との交遊が盛んになり頓挫しています。

この先の楽しみは「読書の旅」です。各駅停車の列車に乗り、本を読みながら終点まで行き、駅周辺を散策するというものです。純文学からSFまで多岐にわたりますが、これまで読んだ本を読み返しています。

## シルバーに入会してよかった

シルバーに入会してよかったのは、第一に生活にメリハリができて心身ともに健康だということです。第二に以前より人の輪の広がりができたこと

です。駐輪場仲間やゴルフ同好会とのカラオケ会、それに皆で協力して行った互助会の活動などにより楽しいお付き合いが増えていきます。

私たちシルバーが充実した人生を送るには、適度のストレスと同時に明るい笑顔や会話が大切だと思っています。互助会ではウォーキング、グラウンドゴルフ、地域の名所巡りなどの行事を月に1回のペースで開催しています。意見を出し合い無理のない行事です。多くの方にご参加いただきたいです。

## 家族への感謝

妻と二人の子供達には感謝しています。子供への就寝前の読み聞かせは、私にとって幸福な時間でした。毎年の家族旅行やスキー等では多くの思い出ができました。

これからの人生、できないことは無理をせず、穏やかにゆったりと過ごしていこうと思っています。

そして可能ならばもう一度、ヒマラヤの8000m峰を望みたいと思っています。



互助会幹事会にて

10/28

# 福井市長を訪問



右から3人目が福井市長、4人目が青谷理事長

運営統括委員会で福井市長を訪問し、口頃のご支援へのお礼と最近の調査でセンターでの活動継続が介護予防に一定の効果があるとの研究結果の紹介をさせていただきました。シルバー人材センターへの更なる支援として、「国の補助金と同額以上の補助金の確保や新規事業への支援」、「市からの事業発注の確保」、「現在取り組んでいる新たな契約方法への対応」等をお願いし、要請文をお渡ししました。

## 11/12 折り紙サロン



市内の60歳以上の方対象で、「羽ばたく鳥」と「四季の花」をテーマに折り紙を折りました。途中、複雑な折りに苦労される方もいらつしやいましたが、当センター「なの花会」メンバーのサポートで、全員きれいに仕上げることができました。皆さん、作品を眺めたり、花束にしたりして、とても満足された様子でした。脳トレと指の運動にもなる折り紙の魅力、再発見でした。



## 11/25 普及・啓発イベント (会場：イオンモール福津)



2階イオン前ブリッジにて、シルバー人材センター事業の普及啓発イベントを開催しました。働きたい高齢者の方の入会相談やお仕事依頼の受付など買い物をされる方々にPRを行いました。



高齢者活躍人材確保育成事業

## 12/10~12 剪定・チェーンソー講習会



県内の60歳以上の方を対象に、3日間にわたって庭木の剪定方法やチェーンソーの安全操作等の講習を行いました。参加された方には、実際に道具を使って体験することで、安全に作業を行う大切さを実感していただきました。



会員募集中

# 入会説明会のご案内



4月 1日(水)  
15日(水)

5月 7日(木)  
20日(水)

6月 3日(水)  
17日(水)

福津市在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方、お気軽にご参加ください。事前予約は不要です。毎月第1・第3水曜日の10時からシルバー人材センター事務所で開催しています。(祝日の場合は変更になります)



簡単クッキング(いりこピー作り)



ストーンアート



クリスマスリース作り



フレイル予防講座



※フレイルとは加齢に伴い心身の活力が低下していく状態の事です。

女性会員の交流と連携を深める集いの場所として、毎月第2水曜日に手芸や趣味を通じて、おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしています。あなたも入会して一緒に楽しませんか。

## 女性会員の集い 「なの花会の日」活動報告

## いろいろなお仕事承ります

お気軽にご相談ください!



障子・網戸・襖 張替



電球交換



清掃



配布



庭木剪定



草取り



家事援助



パンク修理



空家管理

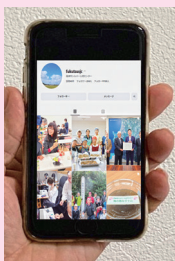
上記はほんの一例です。経験豊かな会員が対応させていただきます。

最後までお読みいただき、ありがとうございます。本誌はシルバー会員の挑戦や満面の笑顔を誌面に載せて、読者の皆様へ身近で役立つ情報をお届けし、新たな気づきや心弾む瞬間が訪れるような誌面づくりを目指しています。あなたも入会して一緒に楽しみませんか? 「新しいことを始めるのに遅すぎることはない」とよく聞く言葉ですが、「いつやるの? それは今でしょ!」これからもさまざまな情報を発信してまいります。

広報・啓発推進委員会一同

編集後記

### Instagram



Instagram

当センターのイベント情報や会員互助会の楽しい活動報告などを紹介しています。



### ホームページ



fukutsu-sjc.jp  
https://fukutsu-sjc.jp

福津市シルバー人材センターを紹介するサイトです。入会やお仕事の受付もしています。



情報発信案内

## 公益社団法人 福津市シルバー人材センター

〒811-3218 福津市手光南2丁目1番1号 ふくとぴあ・いきいき交流館内  
TEL 0940-43-6541 FAX 0940-43-1214 メールアドレス fukutsu-sc@sjc.ne.jp