

平成 17 年度

第 6 号

(通)第17号

SEUシニアクラブ会報

自主
相互扶助
社会貢献

事務局:長野県諏訪市大和 3-3-5 セイコーエプソン労働組合内 TEL・FAX:0266-53-5820 Email:seu_scnt@moon.odn.ne.jp

春の訪れのおそい信州にも、ようやく花便りが聞かれるようになりました。
 今回は活動部会、社会貢献部会、Web部会などの動向をお知らせします。仕事紹介部会については、今までの準備段階から 来月あたりから具体的な動向をお知らせできるかと思えます。今後、各部会への積極的なご参加を期待しています。

専門部会活動状況

活動部会より

(鎌倉バスハイクについて)

ご協力ありがとうございます。参加人員は定員に達しました。

現在下見などを実施して、詳細を詰めています。内容は5月15日頃発行される5月度会報に掲載します。

乗車場所などは、参加申し込みをされた全員のみなさんと、個々に連絡を取らせていただきながら、確認をしていきますので、よろしくお願いいたします。

現在のところ バス乗車場所は次の地点で検討しています。

岡谷カノラホ - ル前 6 : 3 0 発 長地小学校前 下諏訪駅口バス停

下諏訪高木バス停 上諏訪駅西口 7 : 0 0 上川橋手前ラ - メンス

タンド前 沖田D2前 諏訪インタ - 前おぎのや駐車場

申し込みをされたみなさん・・・どこにするか検討しておいてください。

(三月度土曜サロン報告)

3月26日(土) 13:00～ゆうむ25で開催されました。

今回のテーマは「春夏の家庭菜園」と題して会員の千葉春男さんに講師をお願いして菜園講座が開催されました。

会員16名が出席され講師の軽妙な語り口にも魅了され、ああ菜園のコツはこんな所にあっただと、改めて感嘆・感激・眼から鱗落ち、・・・早く種まきの時期にならないかなあ～と、参加者一同思いを同じにしました。

ちなみに千葉さんは、約○○坪の畑に30種類程植えるとか。講座では皆の希望菜園を十数種類手法とコツを伝授。

もう頭の中は一足早く、熟れた菜園で一杯となりました。・・・



石楠花つつじ 3/21 開花

(四月度土曜サロンのお知らせ)

4月23日(土)「ゆうむ25」です

社会貢献部会では福祉施設へ古布の清拭布を提供する活動を行っています。

4月度の土曜サロンは社会貢献部会とタイアップして、皆さんから出して頂いた布で清拭布の裁断作業を行います。女性の参加、大歓迎です。お力をお貸しください。各自ハサミ持参でお集まりください。

16月以降の土曜サロンのテ - マについて

毎月第4土曜日に実施されている土曜サロン。現在6月～8月までのテ - マを幹事会で検討しています。

会員みなさんのご協力をいた দিয়ে、魅力的なテ - マが決められそうです。

乞うご期待！5月号会報でご連絡いたします。

社会貢献部会より

社会貢献部会では、3月24日（木）諏訪退職者連合と共催で、諏訪市上川の、旧小松家具～湖畔河口までの1000m区間で土堤の清掃活動を実施しました。

これは諏訪湖浄化を目的とした、アダプトプログラムの一環としてなされているものです。

積雪のあるあいだに、投棄されたと思われる、空のペットボトル、飲料缶、たばこの吸い殻などが多く、かなり汚れている状態でした。

当日は、・可燃ゴミ40L 6袋 ・不燃ゴミ40L 6袋を回収しました。

今後も2ヶ月に1回程度、定期的 to 実施していきますので、お力添えをお願いいたします。

お力を貸してください！

福祉施設「西山の里」支援活動で清拭布の提供を行っています。

前号でも会員の皆さんにお願いしてきましたが、引き続き「木綿の古布・古衣」を集めています。

浴衣・肌着など洗濯をした状態で捨てずに福祉活動にご協力下さい。下記役員までご連絡下されば戴きに伺います。



連絡先役員：平林健治	52 - 3792	後藤茂人	53 - 0098
有賀吉治	53 - 5758	内山まさ子	53 - 3693
久保田永子	53 - 6296		

Web部会より

かゆいところに手が届く！『孫の手』パソコン教室

5月連休明けから新スタートします！

カリキュラムの内容や運営方法を変更して、パソコン教室を5月からスタートします。パソコンに興味はあるが、次のような経験はありませんか？

- 進み方が早くて、モノにならなかった。
- 家にパソコンはあるが、自分だけ使えなくて取り残されている。
- わからないところを、ゆっくり・じっくり繰り返し聞きたい。

このパソコン教室では、あなたの悩みをきっと解決してくれます。詳しい資料を希望の方は PC 担当 = 山田勝俊 (090-8949-5155) にご連絡ください。

=5月度のカリキュラム=

●パソコン広場

ワープロ、表計算、ホームページなどの操作を、ゆっくり・じっくり自分のペースで習いたい方を対象に、個別レッスン方式でサポートします。

- 1) 一回のサポート時間は2時間が目安です
- 2) 時間帯 月～金 午前10時～午後4時（夜間の開講も計画中です）

●孫の手パソコン塾

1) パソコン入門講座(月1回 6回コース)→パソコンにはじめて触る方を対象に、パソコンの接続の仕方から始まり、電源の入れ方、文字入力の方法、インターネット利用などをのんびり学習します。メールやインターネットでの情報収集などができることが目標です。

2) スキルアップ講座(各テーマ1回で終了コース)→パソコンを楽しく、かつ安全に生活に生かしていただくための基礎を習得していただく講座を提供します。

- ・ Word・Excel などを使った生活便利グッズ(基本操作の習得)
- ・ セキュリティー講座(ウィルス対策、ネット犯罪対策など)
- ・ 家庭内ネットワーク講座(複数台のLAN接続、ユーザー管理など)

●会 場 NPO 法人スマートレイク事務所 諏訪市清水2-1-2(高島産業(株)構内)

●受講料 1回 500円(会場使用料+お茶代)
回数券、半年・年会員扱い等の、お得な支払い方法も用意しています。

SEUシニア事務局から



クロッカス 3/21 開花

メールアドレス登録のお願い

事務局の体制が整ってきました。事務効率向上と経費節減のために、今後e-mailの活用を考えています。現在メールアドレスをお持ちの方は是非ご協力頂き、登録をお願いいたします。登録方法は事務局へメールにて登録の意思をお伝え頂くだけで結構です。ご協力の程よろしくお願いいたします。

(会員寄稿)

定年一年を経過して

三澤昭彦さん

私は2005年1月20日で定年退職、丸一年が経過しました。

現役時代、定年退職後の生活にいろいろ不安を感じていましたが、実際に突入してみると結構楽しく、充実して過ごすことができました。

そこで一年を振りかえって感想を述べてみたいと思います。

1. 基本的な考え方(ポリシー)

「スローライフ」と決めました。現役の会社生活は「S & A」のもと、すべてにスピードが求められ、それに基づいて行動してきましたが、定年後は一転して何事にもゆとりをもって対応することにしました。

2. 目標

生活の目標を次の3つに決めました。

- (1) 健康づくり
- (2) 仲間づくり
- (3) 生涯学習

3. 手段

目標を達成するため、次のような活動を開始しました。(順不同)

- (1) 社友会へ入会(現在 世話人)
- (2) SEUシニアクラブへ入会
- (3) JAM長野シニアクラブへ入会
- (4) ろうきん虹の会へ入会(現在 松本支店の監事)
- (5) 松本市老人大学へ入学(現在 自治会の会計)
- (6) 松本市熟年体育大学へ入学
- (7) アルプス紀行へ参加
- (8) 信州大学 市民開放授業の受講



4. 趣味の継続

現役時代から続けていた趣味は、継続して実施しました。

- (1) 山登り 3月～12月まで無雪期
今年は尾瀬、妙義山、金峰山等へ行ってきました
- (2) EPSON女子バレーの応援 4月～12月 月一回大会有り
今年は前橋、小樽、岡山、金沢、大阪岸和田等へ行ってきました
- (3) 家庭菜園づくり 3月～12月上旬
一反歩の畑にいろいろな野菜や花をつくり、大豊作でした

5. 結果

上記3.4.の活動を実施した結果、現役時代に各種シニア向けセミナーで言われた、“定年後は スケジュール帳(予定表)がうまらない”という心配は、まったくなく予定がびっしりと入ることが出来ました。逆に予定が重なり調整に苦労する程でした。また目標とした健康づくり、仲間づくり、生涯学習は100%達成できました。

6. 定年2年目の取り組み

1年目の活動を振り返ってみると、余りに間口を広げすぎたかなという反省があります。会社の事業展開と同じように、選択と集中が必要だと思います。比較的余裕のあるこの冬場に整理して、定年後二年目に備えたいと思います。

7. まとめ

このように定年1年目を充実して過ごせたのも、手厚い年金制度と現役時代に真剣に老後資金の形成に取り組んだおかげだと感謝しています。(個人積立年金等)

60才を過ぎると、どこの銀行もお金を貸してくれません

健康管理をしっかり行い、自分の出来ることで社会に貢献し、つつまじやかに生活していきたいと思います。

水仙(黄色の花10万株)

丸子町生田の信州国際音楽村で、4月17日まで「すいせんまつり」が開かれています。

約3,000㎡の斜面に広がる約10万株のスイセンの間を散策でき、切花なども販売しています。

4月3日(日)に行ってきましたが、3分咲きでした。10日(日)頃からが見ごろです。



(三沢会員投稿・同写真)