

# うるめ

【うるめ】とは【めだか】の新潟地域の方言です。【めだか】は日本一小さい魚です。  
大きな群れを作って外敵から身を守っています。  
この『めだか』のように私たち一人ひとりの力は小さくても、みんなで助け合い、  
励ましあって仕事を進めていくことによって、大きな群れのシルバー人材センターに発展することを願って命名されました。



No.22

令和6年  
1月10日

発行

公益社団法人 阿賀野市シルバー人材センター

〒959-2022 阿賀野市外城町10-5 (阿賀野市福社会館内)

Tel.0250-62-1365 Fax.0250-62-1360

<https://webc.sjc.ne.jp/agano/>







会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
 旧年中は様々な事業活動に、多くの皆様のご協力を頂き厚く御礼申し上げます。  
 昨年は、地球の超温暖化により日本中で悲鳴が上がりましたねー。そんな中でも「オオターニさん」のニュースだけは私達をホットに慰めてくれましたねー。

当センターでは、屋外作業に従事する会員さんが100人ほどいますが、熱中症対策や健康管理に大変な年だったと思います。今後、高温時には作業の中止、午前中のみ作業など臨機応変に対応していく必要があります。

安全作業面では、運転、屋外・屋内作業どの分野でも事故が発生し、残念な年になってしまいました。「安全は正しい知識と意識から」は私の信念ですが、今年は、理事会、安全員委員会、職群班等で活発な討議をしていただき、発注者からの期待に更にお応えできる体制づくりをしていかなければならないと思っています。

会員の皆様及び事務局にとって、諸物価の高騰、昨年からのインボイス制度の開始により、時代は大きく変わりつつあります。今後も、センターの基盤である「会員拡大」「就業開拓」について、より一層会員一丸となって取り組んでいかなければなりません。これからも、輝ける「シルバーさん」であり続けましょう!

- |    |    |    |    |    |    |    |    |                 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| 監事 | 監事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 理事 | 副理事長<br>(兼事務局長) |
| 加藤 | 清野 | 伊藤 | 佐藤 | 長澤 | 石井 | 清水 | 川瀬 | 仁谷              |
| 坂角 | 孝敏 | 茂義 | 久一 | 孝夫 | 勉一 | 英夫 | 卓廣 | 邦男              |

明けましておめでとうございます

## 賛助会員のご紹介

- 社会福祉法人 阿賀北総合福祉協会
- 株式会社 権文
- 社会福祉法人 七穂会 すばるワークセンター
- 株式会社 早東商店
- 有限会社 富士製作所
- 株式会社 リハステーションみどりおか (五十音順・敬称略)

これからも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。



チラクロ

## 新入会員紹介



水原地区 桑原 秀直

私の所属する山の会では、阿賀野市役所の依頼で登山道の整備を行っていましたが、私は令和4年秋の下草刈りを最後に降板することになり、使わなくなった刈払機を譲り受けました。一年程使わずにいましたが、シルバー人材センターで活用したいと思い8月に入会致しました。

初仕事は米出し作業でした。久しぶりの仕事でしたが、先輩諸氏の指導の下、無事務め上げることができました。

これからも色々な仕事を体験させて頂きながら、気力と体力の充実した生活を送りたいと思っています。



笹神地区 山崎 洋一

インターネットより申し込みができることを知り送信すると、間もなく連絡があり個別面談のとき「山崎さんがweb入会の第1号ですよ」と言われ、簡易な書類の提出後、承認を頂き会員登録完了となりました。

私の母校の施設管理の仕事をご紹介いただき、月10日程度で短時間の仕事ですが、職場の方々のご指導を仰ぎながら少しでもお役にたてばとの思いで勤めています。

シルバー人材センターは自分の経験を生かした仕事だけでなく、これから新たに未経験の職種にも挑戦できる多様な就業機会があります。健康に留意して働き続けたいと思います。



京ヶ瀬地区 田村 京子

入会してちょうどよいお仕事を紹介していただき、ありがとうございます。さあ、これからと、気持ちを新たにしています。

週2日のサイクルの仕事は、私が求めていたことです。家事と、仕事と、家庭菜園と、三つの物事が支障なくできることです。生活のリズムをきちんとし、健康に気をくばり、元気ががんばりたいと思います。生活を豊かにしていけるのではないかと、楽しみにしています。



安田地区 坂詰 正彦

3年前に勤めていた会社を定年退職しました。シルバー人材センターには在職中に仕事を依頼した経緯もあり、入会しようと考えていましたが、持病が悪化し入退院を繰り返したため、今年度の入会に至りました。

趣味以外に体を動かすことが無く、最初は草刈り作業を引き受けました。パソコンでの事務処理作業は感覚を取り戻すのに苦労しましたが、勤務先の皆様が親切丁寧にご指導して下さい、とてもありがたかったです。断った仕事もいくつかありますが、自分で仕事を選んで、自分の決めた時間で仕事ができる事がシルバー人材センターの良さであると考えます。

これからも健康に留意し継続したいと思いますので、よろしく願いいたします。

昨年45名の方が新たに入会されました!!



あけましておめでとうございます。

# 今年の年男・年女

会員総数368名中、辰年生まれは、昭和15年生まれ4名、昭和27年生まれ26名 合計30名でした!

## 質問

- ① あなたの健康法は?
- ② 趣味や生活の中での楽しみは?
- ③ これからやりたいこと・挑戦してみたいことは?



安田地区  
渡辺 正一

① 朝一時間、近所をウォーキングすることで。早起きをしなければならぬので、規則正しい生活にもつながっています。

② 畑で色々な作物を作っています。手をかけた分、良くできると嬉しくなります。

③ 座右の銘は平々凡々です。これからも健康に気を付け、シルバートの仕事を通して社会と人との繋がりを大切にしていきたいと思っています。



京ヶ瀬地区  
新田 ミヤ子

① 運動はこれといってしていませんが、シルバートの仕事、畑仕事、友達とシヨッピングに行ったりして体を動かしています。

② 民踊を週一回習っていて、皆さんと談笑しながら楽しくやっています。コロナ前はボランティアにも参加し、楽しんでいました。また参加したいな、と思っています。

③ 畑を少し借りて野菜を作り、孫たちに送って食べてもらっています。色々な野菜に挑戦してみたいと思っています。



水原地区  
新保 美津枝

① とにかく間食はあまりしないようにして、好き嫌いをなく食べ、肉は少しの量とるようにしています。また天気の良い日は、軽いスクワットをして、足腰を慣らしています。

② あれこれとしたいと思いますが、長続きはしません。料理番組を見ることや、園芸が好きで、歩きながらあちこちの花を眺めるのを楽しみにしています。

③ コロナ禍で主人も亡くなり、自分のやりたい事が出来ていなかったため、体をもっと鍛えたいと思っています。出来るか分からなければ、低い山から山登りをしたいと思っています。



笹神地区  
北村 藤雄

① 毎日午前中の二時間、体育館で歩いたり、筋トレしたりしています。

② 園芸と野菜作りです。家内と一緒にしています。作物は手をかけると応えてくれるように思います。

③ 数年前に大病をしたので、これからは健康第一で長生きに挑戦したいと思っています。



水原地区  
阿部 正幸

① 動く・歩くを心がけ、休みのウォーキングも含めて、毎日汗を流せることが健康の秘訣なのかもしれません。「情熱は年をとらない」をモットーに、年を忘れて働いています。

② 山野草、釣り、バイクです。休みは天気の良い日はバイク、天気が悪い日は庭で山野草の手入れ、海の状況で釣りとか、毎日週間天気予報を見るのも趣味の範囲かもしれません。

③ 「情熱は年をとらない」今後も元気で年を忘れ、体が動く限り仕事・趣味を大切に、大いにしゃべり、笑って中身の濃い有意義な人生に努力・研鑽したいです。



安田地区  
成海 辰子

① 朝コップ一杯の水を飲む。孫の送迎、その他家事全般請け負い、これだけでもいい運動になります。夜寝る前にストレッチをしています。特に痛い所は筋肉を伸ばすようにしています。

② テレビのニュースなど見るたび心が痛む昨今ですが、そんな中でもほっとする時間が朝一杯のコーヒート、新聞内の脳トレ「ナンバープレース」を解けた時がささやかな楽しみです。

③ これといった人生設計があるわけでもない、ただ周りに迷惑掛けないように、趣味など持ち、これから先、元気に生活していければと思っています。

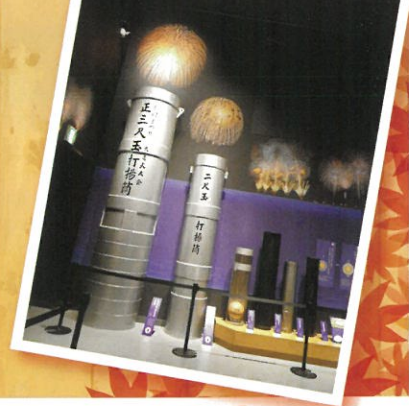


# 互助会だより

## 互助会ふれあい交流会 目帰りバスツアー

紅葉狩り・酒蔵見学・ながおか花火館

11月7日(火) 参加者39名



### サークル活動紹介

現在、健康マージャン同好会が  
毎月2回、12人で  
活動しています!



### サークル募集しています!

5人以上でサークル活動しませんか?  
たとえば・・・手芸、ウォーキング、囲碁・将棋など。詳しくは事務局にお問い合わせください!



### 活動報告



シルバーの日 [京ヶ瀬地区]



シルバーの日 [水原・笹神地区]



シルバーの日 [安田地区]



シルバーの日 [フードドライブ]



救命救急講習会



児童クラブ補助員研修



地域班正副班長会議



安全パトロール

### 編集後記

会員の皆様には、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は、「地球沸騰化」の影響でしょうか?梅雨時の豪雨災害、超大型台風の襲来被害、夏の猛暑、11月上旬まで真夏日を観測、かと思えば一転、秋を乗り越えて冬並みの気温となり異常気象でした。村上の「さけ」の遡上が例年の1割～2割程度に落ち込み関係者も困惑。海水温の上昇が原因のひとつといわれました。

ちなみに、皆様も既にお気付きの事と思われませんが、昨年度より「うるめ」の表紙デザインが一新されております。今年度も引き続きこのデザインでお届け致します。理事長、事務局の皆様より、お知恵・協力のお力添えを得ながら、私共広報委員5名で微力をそそぎ、より良い紙面作りを心掛けて参ります。何卒、宜しくお願い申し上げます。

(山田)

### 訃報

～ 謹んでご冥福をお祈りいたします ～



| 事務局職員      |             |            |
|------------|-------------|------------|
| 事務局長 仁谷 邦男 | 業務主任 田村 ゆかり | 嘱託職員 高橋 勝也 |
| 次長 朝熊 敦子   | 総務係 山崎 千里   | 臨時職員 折笠 朝美 |
| 業務係長 小林 葉子 | 嘱託職員 酒井 慎一  |            |

表紙写真撮影:長澤 孝一 会員 / 撮影場所:瓢湖