

第56号

(公社)伊那広域シルバー人材センター

長野県伊那市西町4896番地1

☎(0265)76-4680 FAX(0265)76-4693

E-mail ina@sjc.ne.jp

辰野 ☎(0266)41-5576 FAX 44-3277

箕輪 ☎(0265)79-5175 FAX 79-5462

南箕輪 ☎(0265)76-8668 FAX 76-8665

伊那シルバー

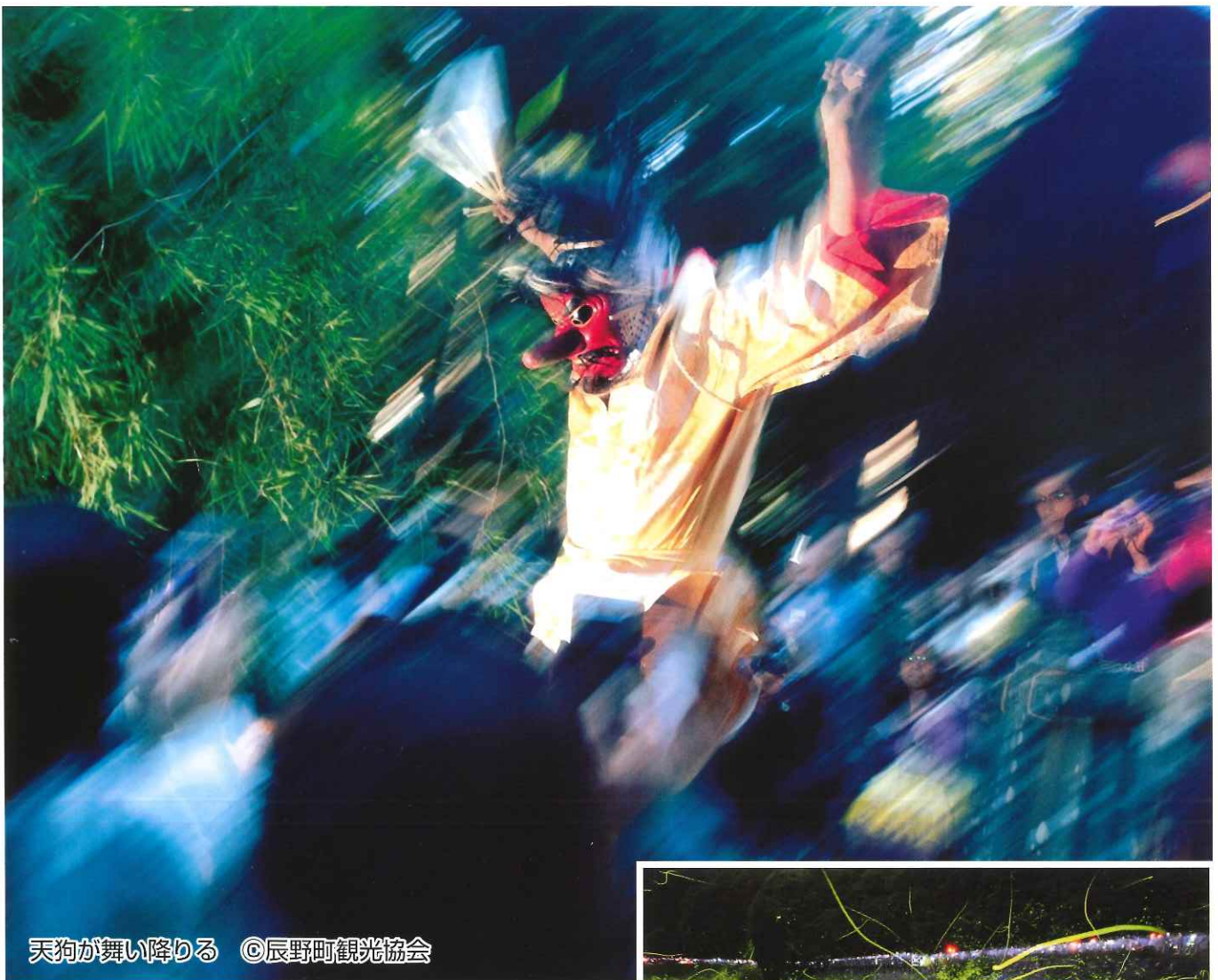
検索

印刷：龍共印刷株式会社

シルバー人材センター  
(愛称 生き活きセンター)



# 伊那広域 シルバー便り



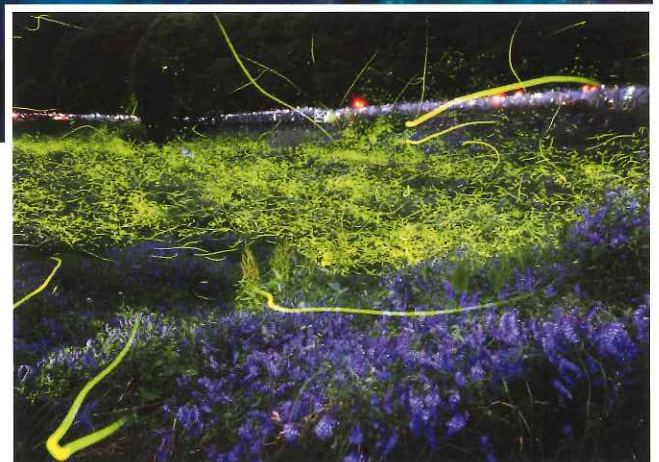
天狗が舞い降りる ©辰野町観光協会

全シ協 安全就業全国統一スローガン

いつまでも

働く喜び

無事故から



松尾峡 ©辰野町観光協会

# ごあいさつ

南箕輪村長

唐木 一直



常日頃から伊那広域シルバー人材センターの会員の皆様には、村行政運営

につきましてご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

私たちを取り巻く情勢は新型コロナウイルス感染症により、前例のない事態に陥っており、消費税増税の影響が残る中、コロナ禍による経済打撃によって、日本の経済は深い景気後退局面に入ったと言われています。そのため、国・県において支援策が行われていますが、村でも住民の皆様の生活を守るため、独自に様々な支援策を実施しているところでもあります。また、コロナ禍はシルバー人材センターの運営面においても影響を与えるものと考えられますので、今後も村としてできる限りの支援をさせていただきたいと考えております。

さて、シルバー人材センターは健康で働く意欲ある高齢者の方々が共助・協働しあうことによって地域の

発展に寄与することを目的に発足され、現在まで目覚ましい発展を遂げており、地域に根ざした親しまれる組織としてなくてはならない重要な存在となっております。

今後、社会の第一線を退いてもまだまだ働く意欲のある方々がさらに増大すると考えられます。そのため、加速していく高齢化社会を迎えるにあたり、シルバー人材センターで活躍されている皆様方が活力ある地域貢献の担い手となられ、生涯現役で住み慣れた地域で元気な毎日を送っていただけることを強く希望するものであります。

結びに、伊那広域シルバー人材センター会員の皆様の益々の充実とご発展を祈念申し上げます、あいさつとさせていただきます。



# 新年度にあたって

理事長

伊藤 次雄



令和二年五月二十六日(火)、公益社団法人伊那広域シルバー人材センターの

令和二年度定時総会が信州INAセミナーハウスにおいて開催されました。

本年は、新型コロナウイルスの影響によって、規模を縮小し、ご来賓は呼びしない、会員表彰式も行わない異例の定時総会となりましたが、五〇二名(本人出席九十九名、委任状九十三名、議決権行使書提出三一〇名)のご参加をいただき無事終了できましたことを心からお礼申し上げます。この定時総会に於いて、図らずも理事長に再任されました。引き続きよろしく願います。

昨年は「第四次中期五カ年計画」をスタートしたわけですが、皆様の大変なご努力にもかかわらず夏の猛暑や秋の二つの大型台風や新年になつてのコロナ騒動のため、事業の推進にいろいろ支障がありました。何とか一定の成果を上げることができ、ありがとうございます。広報活動として、高齢

者活躍人材確保育成事業を活用しての一般向けの二つのイベントを実施し、新聞二社に募集全面広告を掲載しました。

また、会員増強に関しては、前年は入会希望者理事面談及び新人会員研修会を、十二月〜二月にも実施しこの時期の入会者は十五名増えました。

さらには、会員及び事業所の要望を受け「高齢法三十九条」の就業時間延長にかかり、長野県知事の指定を受けるべき手続きを行い令和二年四月一日指定施行が得られました。派遣事業の一層の推進を図ってまいります。

これから令和二年新たなスタートを切るわけですが、コロナウイルス感染予防のため、社会の行動様式の変化や、経済活動の低迷が予想され、どんな世の中になるか懸念されます。先ずは健康第一に気を付けて、会員・役員一丸となつてみんなの英知で新たな施策を検討し、この難局を乗り切つて本年の目標の会員の増強や事業の拡大に、頑張つてまいりたいと思います。皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。

# 令和2年度 定時総会開催

令和2年度定時総会はコロナ禍で三密回避、多くの集会・催し等の自粛という前代未聞の中、5月26日（火）伊那市みすずの信州INAセミナーハウスにて会員総数573名中502名（本人出席99名、委任状93名、議決権行使書提出者310名）が出席し開催されました。



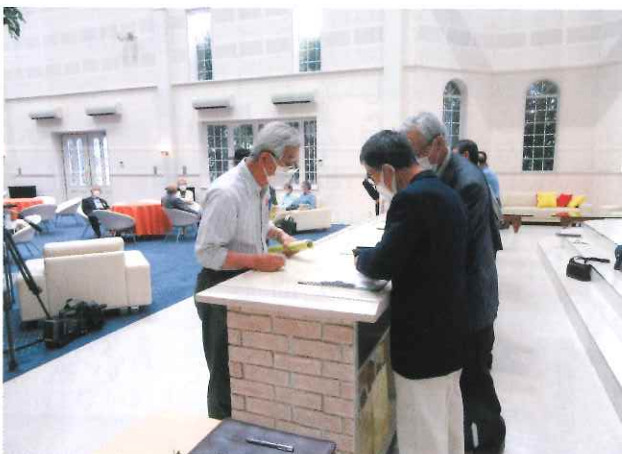
伊藤理事長が「新型コロナウイルスの影響で、このように定時総会が縮小され開催される

ことをご理解いただきたい。本来であれば、20年表彰者・10年表彰者に表彰状を授与するところですが、これも省略し後日理事長が各支所へ出向いて授与することになりました。また、来賓の皆様からのご祝辞もご遠慮いただくこととなりました。」と

挨拶いたしました。また、要請として引き続き、伊那広域シルバー人材センター会員増強について、協力をお願いの言葉もありました。



議案第1号～3号は議案通り承認。議案第4号の新理事・監事の選任では、全員が承認され新役員の紹介がありました。



## 退任の役員の皆様お疲れさまでした

松尾芳親 理事（伊那）

白鳥義人 理事（箕輪）

# 会 員 表 彰

## ◆二十年表彰

辰野町	箕輪町
上島 元辰	柴 文弘
箕輪町	柴 家道
下平 安則	丸山 孝人

## ◆十年表彰

伊那市	辰野町
清水 卓男	佐久間令勝
伊藤 哲夫	板倉 干夫
橋爪 伸雄	竹澤 直志
小林 智彦	竹澤かほる
長田 孝平	松井 英明
長田 茂子	有井 正
宮下 政徳	北條 和幸
宮下 忠彦	濱 和郎
折田 正勝	箕輪町
伊藤 賢治	福永 新一
八木 正子	唐澤 武
河野 賢治	本道 忠則
唐木 和平	花岡 保直
中山 晶夫	丸山 正幸
辰野町	南箕輪村
池田 道男	赤羽 留男
山本 義治	清水 和徳
吉江 平二	野溝キミコ
篠平 修	竹中 久

(敬称略・順不同)

## 二十年を顧みて

箕輪地区 下平 安則

この度は二十年表彰して頂き誠に有難う御座いました。

振り返って見ますと入会当時は高齢者生きがい対象事業として、シルバー人材センターは国から育成資金を頂きながら各地域で立ち上げて参りました。退職後の仕事ができてもよいことだと思いました。

世の中の移り変わりの変化の中、シルバー人材センターが一事業として独立したわけです。この間に良き友にめぐり合えて共に技を磨き共助・協力して地域の皆様に喜ばれる仕事をしてきました。

これからは人生百年といわれていますので、会員の皆様は健康に留意して仕事を頑張つて、地域の皆々様に喜んで貰える仕事をしてください。

最後に  
なりまし  
たが、伊



那広域シルバー人材センターが発展する事をお祈りいたします。

## 十年を振り返って

伊那地区 河野 賢治

シルバー人材センターに入会して、十年が過ぎました。昔は「十年一昔」と言われましたが、今思えばあつと言う間の十年でした。

今年、コロナウイルスと言う今迄に経験した事の無い事態で、人との接触を避けなければならぬと言う事で、私は、今回初めてシルバー定時総会を欠席しました。

十年表彰を後日、事務所にて行って頂きました。私の所属は剪定班です。毎日くが新しい出会い、新しい環境での仕事でやりがいがありました。依頼主に「昨年と同じにやっ

て」の一言で作業を行いました。最近の仕事の傾向は、空き家、留守宅等の作業依頼が多くなった事です。二年三年手の入って無い庭木、つるがはびこって樹形の原形が保たれて無い庭木等、十年前には見られない光景が多いです。その様な庭の手入れを終え原形に近い庭の出来栄えに、依頼主も喜んでもらえるだろうと自己満足です。

やりがいの有る仕事を十年間やっ

て来れたのも、依頼主を始め周囲の人達のおかげと感謝しています。

健康で

体が動く間は頑張りたいと思います。

## 十年の表彰を受けて

辰野地区 佐久間 令勝

本年は新型コロナウイルス感染症により、日本も、世界の国々も今までに経験したことがない大変な事態となつてしまいました。

そのため、五月二十六日に開催されたシルバー人材センターの定時総会も、規模を縮小してマスク着用で行われました。例年なら長年頑張つてこられた会員の皆様の表彰状の授賞式がこの場で行われるはずでしたが、本年は各地区事務所にて行われ、少し寂しい授賞式となりました。

私も理事長より十年の表彰状を授与されて、本当に嬉しく心より御礼を申し上げます。有難うございま



伊那広域シルバー人材センターの会員になって、早くも十年を過ぎ、この度、理事長より勤続十年表彰を受賞したわけですが、これも偏に先

## 十年を振り返って

南箕輪地区 竹中 久

た。私も知人の紹介でシルバー人材センターに入会して、すぐに特別養護老人ホームの仕事を紹介してもらい、お世話になって十一年目に入りました。シルバーだから仕方ないと言われないう、依頼された仕事を一生懸命やり信頼される様にといいながら十年たちました。

その他にも、草取りや蛍祭りにも行って会員の皆様との交流も楽しみでした。今こうして健康で働いて十年の節目を迎えることが出来たのも、シルバー人材センターに入会したお陰だと感謝しています。

輩、同僚、事務所の皆様、また家族の温かい支えがあった為と感謝する思いです。

私がシルバー人材センターに入会したきっかけは定年退職後南箕輪村に居住したが、知人や友人もいないので友達作りを兼ねて仕事が出来るといふ思いからでした。

その為シルバー人材センターで行うマレット大会や料理会、親睦旅行等には積極的に参加し大勢の知人や友人が出来ました。

入会して六年間は大芝公園の管理でマレット場・野球場・テニスコート・プール・キャンプ場の整備や清掃・草刈り・剪定作業を行っていました。



大芝公園の仕事を離れてからは、草刈り作業や役場から依頼された広報誌の配布、月二回のプラ・ペット・空き缶等の資源ごみの分別指導の仕事をしています。

今後も体調管理に注意して無理をせずシルバー会員として努めたいと思います。

令和元年度事業実績

会員数は、平成28年度630名であったものが、平成29年度に600名を切って568人と減少し、更に、令和元年度は556人と減少し、今日に至っています。契約金額も平成28年度3億7千万円であったものが、令和元年には3億4千万円と減少しています。会員の減少数に比例して、契約金額の大幅な落ち込みが見られないことは、受注に対しての会員の皆さんの不断の努力によるものと考えます。

# 令和2年4月～令和2年7月 事業実績報告

過去3年度の事業実績				令和2年度の事業実績				
	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年4月	5月	6月	7月	
会員数	568人	551人	556人	573人	573人	581人	582人	
契約金額	357,369千円	352,176千円	343,106千円	18,961千円	28,423千円	36,976千円	32,924千円	
配分金額	308,272千円	303,656千円	289,863千円	16,042千円	24,016千円	30,909千円	27,493千円	

### 令和元年度事業実績

全国的にも言えることですが、このまま会員減少が続くと、シルバー人材センターの存続が危ぶまれる事態にもなりかねません。

会員増強のために、ポイント制度の創設を検討しています。是非、皆さんの新規会員のご紹介に期待するものです。

令和二年度の事業実績

会員数は4月の変動により、573人でスタートを切りました。新型コロナウイルスの影響で、施設管理業務に若干の影響があったものの、減少幅は昨年比4.7%減にとどまっています。未だに新型コロナウイルスの猛威は衰えず、シルバー人材センター事業に影を落としているところですが、粛々とした事業運営が肝要と考えています。

# 理事会報告



副理事長  
浦野 重雄

令和二年度定時総会において理事、監事候補者の選任が行われ左記の皆さんが承認されました。

- 理事長 伊藤 次雄(伊那)
- 副理事長 浦野 重雄(辰野)
- 常務理事 井口 功(伊那)
- 理事 宮下 平治(伊那)
- 理事 小松 幸夫(伊那)
- 理事 竹澤 廣光(伊那)
- 理事 網野 澄子(伊那)
- 理事 佐久間 令勝(辰野)
- 理事 向山 輝予史(箕輪)
- 理事 齊藤 晋一(箕輪)
- 理事 向山 実直(南箕輪)
- 理事 原 英勝(南箕輪)
- 監事 山岸 大輔(宮田)
- 監事 松尾 勝臣(辰野)

## 理事会においての定例議題

- 一、新入会員の承認
- 一、事業実績の報告
- 一、委員会及び部会の報告

その他運営上の重要事項が検討されています。

五月二十六日

①理事長、副理事長、常務理事の互

選が行われ代表理事及び業務執行理事、監事の選任承認された。  
六月三日

- ①令和二年度定時総会にかかる意見交換
  - ②令和二年度四月業務実績について
  - ③新入会員の承認について
  - ④第一回理事会議事録の作成について
  - ⑤令和二・三年度 委員会、各部会の構成について
  - ⑥ポイント制度について
  - ⑦互助会制度について
  - ⑧役員先進地視察研修について  
十一月頃に予定
  - ⑨令和二年度奉仕活動について
  - ⑩伊那広域シルバー人材センター設立三十周年記念事業について  
等を検討しました。
- 七月十四日
- ①令和二年度五・六月の業務実績について
  - ②新入会員の承認について
  - ③その他
- 会員数の減少が続いているなか、今年度も引き続き会員各位が一名の新入会員を勧誘する目標のほか、需要が拡大している女性会員を増やすことと、会員の交流の場となる各種同好会やクラブの結成を奨励し、それを積極的に支援するなど、より魅力的なシルバー人材センターとなるよう会員各位の協力添えのもと、役員一丸となって取り組んで参ります。

# 安全委員会より



委員長 宮下 平治

安全委員会は、六月十九日に新役員による第一回安全委員会を開催

し、年間活動計画及び活動方針について協議いたしました。

委員は次の方々です。

- 委員長 宮下 平治(伊那)
- 副委員長 有賀 廣(箕輪)
- 委員 齊藤 晋一(箕輪)
- 委員 向山 実直(南箕輪)
- 委員 浦野 守(伊那)
- 委員 稲村 良人(伊那)
- 委員 中谷 守男(辰野)
- 委員 春日 友治(南箕輪)

## ◇令和二年度活動計画◇

- 一、広域安全パトロール二回・地区別安全パトロール一回の実施
  - 二、県連合会安全パトロールの実施
  - 三、剪定・草刈り安全講習会
  - 四、高齢者安全運転講習会
  - 五、連合安全就業推進大会への参加等を計画いたしました。
- 会員一人一人が安全就業基準に基づき作業を進め、事故のない安全就業に努めましょう。

# 就業部会より



部会長 小松 幸夫

七月二十二日  
(水)令和二年度第一回就業部会を開催致しました。

任後、事業計画及び、活動内容を協議致しました。

令和二年度の役員は次の方々です。

- 部会長 小松 幸夫(伊那)
  - 副部会長 山岸 義武(南箕輪)
  - 部員 網野 澄子(伊那)
  - 部員 竹澤 廣光(伊那)
  - 部員 北原 栄一(伊那)
  - 部員 小澤 辰夫(伊那)
  - 部員 有賀 則幸(辰野)
  - 部員 小山 松生(箕輪)
- 尚、活動計画は次の通りです。

- ・シルバー人材センターのPRチラシの全戸配布について(十月OR十一月)
  - ・大型店でのポケットティッシュ、チラシの配布(十一月頃)
  - ・来年のカレンダー配布(十二月半ばに部員で手分けをして配布する二五〇部)
  - ・未就業者についての対応(適正就業への取り組み)
- 部員の皆様から活発な意見がありました。就業について、会員の皆様からもご意見、ご希望がありましたらお聞かせください。

# 広報啓発部会より

部会長 向山 輝予史



六月二十三日  
(火) 第一回部会  
を開き、新体制、  
令和二年度の活動

計画を確認しました。

## ◆令和二年度活動計画◆ (抜粋)

- 一、「シルバー便り」(五十六・五十七号)・号外の発行
- 二、普及・啓発用カレンダー作成
- 三、PR広告作成・掲載
- 四、地域新聞などへの広告掲載
- 五、ホームページの充実

## ◆役員◆

- 部会長 向山輝予史(箕輪)
  - 副部会長 丸山美智子(伊那)
  - 部員 佐久間令勝(辰野)
  - 部員 原 英勝(南箕輪)
  - 部員 酒井 義彦(伊那)
  - 部員 竹内 渉(辰野)
  - 部員 伊藤 久子(箕輪)
  - 部員 野溝キミコ(南箕輪)
- 以上、役員一同一丸となつて活動してまいります。
- 活動にあたって、会員の皆様の協力が私たちの力になります。
- 改めて、役員一同皆様のご協力をお願い申し上げます。

# 財務総務部会の皆さん

- 部会長 伊藤 次雄(伊那)
- 副部会長 浦野 重雄(辰野)
- 部員 宮下 平治(伊那)
- 小松 幸夫(伊那)
- 向山輝予史(箕輪)

# 地区委員の皆さん

- 竹村 守(伊那)
- 吉川 喜六(伊那)
- 北原 正夫(伊那)
- 宇治 文平(辰野)
- 富田 德行(箕輪)
- 柳澤 理訓(箕輪)
- 征矢 元幸(南箕輪)



# 意識向上研修会開催



根本賢一先生

会員の四大義務のひとつ、二年に一回の「意識向上研修会」

が、令和二年二月二十五日に箕輪町文化センターにおいて開催され、二百九十名の会員が参加しました。

講師に松本大学大学院健康科学研究科の根本賢一先生をお迎えし、「健康寿命を延ばす運動法 めざせ！ピン！ピン！きらり！」と題して講義していただきました。

冒頭、根本先生が「私はじつとして講義するタイプではないので」と



お話しされたとおりステージいっぱい動きながら、また、時には根本先生に同行された学生さんの実演を交え、会場の会員さ



んと交差した両手で耳と鼻をつかみ直すゲームをしたりと盛り上がりま

した。中でも、ウォーキングはいくつになってもOK、八千、五千歩、どうせ歩くなら「歩き方」で、背筋を伸ばし姿勢を整え、普通

に歩く、早く歩くを繰り返すインターバル速歩が効果的だと紹介されました。



終了後、会場を後にされる会員さんからは「楽しかった」「少しでもいいから実践してみる」の声

発注者の声



## シルバー人材センターの皆さんに感謝

箕輪町教育委員会文化スポーツ課スポーツ振興係  
小池 弘 郷



箕輪町文化スポーツ課では、町の文化とスポーツに関わる業務を行っております。

担当施設数が多く、文化センター・交流センター・博物館・図書館・体育館などの役場周辺に集中した施設と番場原・上古田・沢運動場などの町内全域に点在したスポーツ施設の管理を行っております。

その中でシルバー人材センターの皆さんには、文化センターや町民体育館の夜間・休日受付業務や移動図書館車の運転など、私たち職員と一緒に住民サービス向上に取り組んでいただいています。

当町は、平日夜間の無人施設が多く、鍵の貸し出しの窓口が一本化されており、多くの利用者が見えになります。対応も丁寧でトラブルが少なく、職員退庁後も安心して施設管理をお願いしております。

また、屋外施設では時期になりますと草が伸び、庭木が生い茂ります



町民体育館作業



文化センター作業

が、依頼をしますと、丁寧かつ迅速な仕事を行っていただいています。草刈りは平場だけでなく、のり面や水路際など刈りにくい場所もありますが、どの現場も安定した綺麗な仕上がりです。公共施設の庭木は目につくところにありますので、こちらも同じく綺麗に整えていただいています。

これら日ごろの業務について感謝申し上げます。健康で、引き続き活躍されることを祈念申し上げます。

## 会員の声

### 働けるじいのよこいづ

伊那地区 伊藤 節子



アルバイトをしながら、大学生活を送っている孫を少しでも応援したい。

そんな思いで入会して一年半。沢山の仕事をいただいた事に感謝し、夢中で一生懸命に頑張ってきた自分を褒めたいと思います。

今、コロナで休んでいる仕事がありますが、体の不自由な方の家のお掃除や庭の草取りを何件か担当させていただけます。

仕事先での「うれしい。ありがとう。頼むね」の言葉に元気をいただき、働ける事のよろこびを日々感じています。でも、

自分もシルバー。いつ頼む側になるかわかりません。体を大切にしたい。少しでも長く続けられるようにしたいと思います。



きな楽しみができました。出会いに感謝しながら、人生豊かに過ごしていきたいと思っています。よろしく願いいたします。

### 新しい出会い

伊那地区 倉澤 きく子



シルバー人材センターの仲間に入れていただき、一年が過ぎようとしています。今から新しい事を始めて遅くない？思い立ったのがチャンス。又、大勢の方と知り合いになりたいと思います。入会させていただきました。

この何ヶ月間、コロナ禍の中の生活で沈みがちな毎日を送っていました。そんな折、「アルラ」での仕事をいただきました。経験したことのない事への挑戦です。皆様にご迷惑をおかけするのではないかと不安もありますが、チャレンジしたいとの思いです。新しい出会いとワクワク、ドキドキ感を味わいながら達成感を得られたらと大



### 未経験ですが…。

辰野地区 松尾 あき子



シルバー人材センターに入会させて頂き、一年半が経ちました。長年事務職

に携わっていたので当初事務の仕事我希望していましたが、中々難しく世の中はそんなに甘くはありませんでした。半年が過ぎ、シルバー人材センターから清掃のお仕事を紹介していただきました。今まで経験したこともなくどうしたものかと思いいお断りしようと考えていた矢先「試しに来て見て下さい」とお電話を頂き、日時を指定され……。そのまま現在もお仕事を続けさせて頂いています。

### 懐かしく思っています

箕輪地区 小嶋 春幸



シルバー会員に入会してから早五年、いまは主に草刈・剪定を行っています。

草刈作業には比較的多くの発注者がおられるので、いろいろな場所に行きます。

中には子供の頃に来た記憶のある所もあります。

今は機械化が進んでいますが、自分の小さい頃は、叔父の家で馬を飼っていて、春は鋤で馬耕をし、田に水が入ると馬にドレッツ(名称の記憶が定かでない)を引かせ代掻きをする。その代掻きのドレッツに乗り田を回るのが楽しかったです。自分の家の田は近くに有りましたが、叔父の田が、今の伊北インターの場所になりましたので、馬荷車に大勢乗り行ったものです。秋は稲束をどっさり積み秋の夕暮れを帰って来ました。長田のお湯に皆で寄って来たのも覚えています。会社勤めを終えた今、草刈をしていると時々昔を懐かしく思い出します。

### 私の経歴

南箕輪地区 酒井 忠重



私は高校卒業後、かつての公害都市川崎に就職し測量にたずさわり、現在の

東急電鉄田園都市線の開発に従事していました。が、縁あって地元の方に移り、上伊那一円ならび木曾谷の仕事をし、最後は国土交通省飯田国道事務所、長谷の美和ダム等外部から応援に出向していました。

趣味は以前はパチンコ(家庭を顧みず遅くまで行っていました)。

地元のソフトボールを三十年程行い、最後は監督までやらせてもらいました。

今はゴルフを月に一度のペースでコースにでて仲間と楽しくやっています。それから卓球も四十年程健康のためにやっています、試合にはほとんどでません。

シルバーの今の作業は剪定クズの片付けと草刈等の作業です。皆様も暑い中、熱中症・コロナウイルス等に充分気をつけて下さい。



よろしく願っています

## 新入会員紹介

令和元年十二月～令和二年七月

#### 伊那地区

- 北原 秀子
- 岩谷 昭雄
- 北原 康實
- 小松 哲三
- 田畑三三子
- 板倉 倫頭
- 鈴木 靖子
- 小澤 博幸
- 木下 和好
- 古畑 卓郎
- 春日 正行
- 本名 宣雄
- 田中 益夫
- 渡部 正尚
- 桜井 優
- 守田 昭雄
- 北原 克彦
- 北原 節子
- 根橋 辰幸
- 篠原 勝泰
- 鈴木 栄良
- 林 祥司
- 落合 公明
- 鈴木 さよ
- 梅田 勝
- 小牧 利久
- 寺澤 幸司
- 藤本百合子
- 和田平八郎
- 白井 幸博
- 絹村 義徳
- 後藤 芳和
- 赤羽 勝幸
- 内藤 稔
- 佐々木博明
- 井上 偉男
- 今吉 健
- 宇治 晴喜
- 新村 正幸
- 土戸 一
- 中村 徳次
- 大嵩崎正人
- 岩崎 文夫
- 金内 健一
- 倉田 博
- 南箕輪地区
- 出浦 民夫
- 池上三恵子
- 赤羽 幸
- 林 実千雄
- 金田 善俊

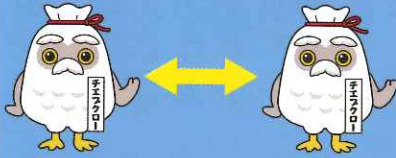


# 新型コロナウイルス感染症対策

感染拡大を予防する「新しい生活様式」の実践をしましょう！！

## 【感染防止3つの基本】

### 身体的距離の確保



(できるだけ2mあける)

### 外出時・会話などの際は、マスクの着用



### 手洗い (30秒程度)



## 熱中症 予防

# 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！！

- ①適宜マスクを外しましょう 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、状況に合わせて着脱しましょう
- ②暑さを避けましょう 体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動しましょう
- ③こまめに水分補給をしましょう のどが渇く前に水分補給する事が大切です



## 職員の異動

【新任】伊那本所 寺脇 純歌



四月より伊那本所でお世話になっております。会員の皆様のパワーを

毎日感じながら日々仕事に励んでいます。まだまだわからない事が多くご迷惑をお掛け致しますが、ご指導のほどよろしくお願い致します。

## お知らせ

### イベントのご案内

高齢者活躍人材確保育成事業  
奥知久先生による

「新型コロナに打ち勝つ

心と体の健康づくり」講座

とき

令和二年十月十六日(金)

午後一時三十分より

ところ

ニシザワいなっせホール(六階)

対象者

退職予定の方または

六十歳以上の方

その他

入場無料 定員五十名

## 会員おくやみ

令和元年十二月

中谷 義章 さん (辰野町)

令和二年七月

西澤 利保 さん (南箕輪村)



・・・謹んでご冥福を  
お祈り申し上げます・・・

## 編集後記

二月末頃よりコロナ禍の拡大により、伊那地方においても文化センターやいなっせの閉館に見舞われた大変な年となりました。

その中におかれましても、皆様のご協力によりここに、シルバー便り五十六号の発刊ができました。ありがとうございました。