

# シルバー かづの

会報 第93号

令和6年1月1日発行

(公社)鹿角地域シルバー人材センター

〒018-5201

鹿角市花輪字合ノ野245-1

TEL (0186-23-6644)

FAX (0186-23-7266)

小坂分室 TEL(兼)FAX

(0186-29-2954)

ホームページアドレス

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



## 飛翔



写真提供：藤井義明氏(会員)



これらを機会に当地域が活気づくように活動していきましょう。

今年(2025年)は国民スポーツ大会冬季スキー競技会が開催されます。

今年(2025年)は鹿角市で9年ぶりの秋田県種苗交換会、そして来年(2025年)は国民スポーツ大会冬季スキー競技会が開催されます。これらを機会に当地域が活気づくように活動していきましょう。

# 迎春







## 災禍に遭わないよう細心の注意を

(公社)鹿角地域シルバー人材センター

理事長 松岡 昇

新年おめでとうございます。

猛威を振るった新型コロナも5類へ移行し、各種のイベントや集会が続々再開されているこの頃ですが、最近はインフルエンザと同時に流行するなど、まだまだ注意が必要です。

さて、昨年度から進めてまいりました互助会の体制見直しも皆さんのご理解とご協力により、今年度の総会から新体制へ移行しています。新役員のご努力で、スムーズで活発な会運営がなされ成果が表れています。

特に女性役員の増員は、会運営の活性化に貢献しております。さらに、島山会長を中心とした役員皆さんの生きがいづくりや絆を深める活動に期待しています。

ところで、センターの上半期の運営状況ですが、全体の収支では前年並みとなっております。ただ、下半期については、派遣がこのまま推移する一方で、除雪作業など天候にも左右される請負については厳しい状況が予想されます。

また、インボイスの状況や物価の高騰など財務を取り巻く環境は厳しいものが

あり、予断を許さない状況といえます。

このため新年度の予算については、手数料や請負単価に係わる積算も視点を変えた見直しが必要と考えています。また、フリーランス新法の施行も近づいており、事務量の増加などの懸念材料もあります。皆さんのご協力を得ながら着実に進めてまいります。

次に、昨年度の事故発生件数は県内で鹿角が最悪で、今年度も上半期で5件の事故が多発しています。人為的なミスが大きな要因と思われませんが、今後の安全対策にはこれまで以上の周到な準備と余裕のある作業工程、さらに必要な資材の充実を図り事故の減少に資したいと思っていますのでご協力をお願いします。

また、熊の被害も最悪ですが、交通事故対策、病気予防も含め、災禍に遭わないように日頃の細心の注意をお願いします。

結びに、会員の皆様にとって今年も良い年でありますように祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。



就業機会拡大高齢者雇用・環境対策推進プロジェクト推進員

嘱託職員 戸 福  
臨時職員 兎 男  
" " 大 晃  
" " 泉 也  
主事 浅 水 卓  
主事 小 嶋 利  
主事 三 澤 彦  
事務局 田 口 善  
局長 浩

### ◎職員◎

監事 笹 廣  
" " 熊 良  
" " 木 則  
" " 黒 香  
" " 山 多  
" " 島 卓  
" " 橋 秋  
" " 高 廣  
" " 小 信  
" " 工 京  
" " 木 一  
" " 川 綾  
" " 安 岩  
" " 安 善  
" " 田 洋  
" " 花 明  
" " 松 浩  
" " 岡 昇

理事 花松  
副理事 安田  
常務理事 保口  
兼事務局長 保善  
理事 岩明

### ◎役員◎





## 新年のごあいさつ

鹿角市長  
関 厚

あけましておめでとうございます。

貴会員の皆様におかれましては、和やかな初春をお迎えのことと衷心よりお慶び申し上げますとともに、日頃から市政の推進に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、世界はいま大きな転換期を迎えており、ロシアの侵攻やイスラエル・パレスチナの紛争、気候変動や物価高などが私たちの暮らしに大きな影響を及ぼしています。

また、全国的に人口減少や少子高齢化の諸問題が顕在化してきており、鹿角市においても労働力不足は深刻で、有効求人倍率が依然として高水準で推移するなど、大きな課題となっています。

一方、平均寿命や健康寿命は延伸を続け、元気な高齢者が増加していることから、高齢者が経験や技能を生かしていきいきと働き、

活躍し続けることができる「高齢者の社会参加」の環境づくりが非常に大切であると考えております。

鹿角地域シルバー人材センターは、鹿角の元気な高齢者が活躍するための機会をつくる大変重要な役割を担っていただいておりますので、これからも、関係機関との連携をより一層深めながら、貴会の活動を強力に支援してまいります。

結びに、本年が貴会及び会員の皆様にとりまして、素晴らしい年となることをご祈念申し上げます、新年の挨拶といたします。



「花輪ばやし」4年ぶりの完全開催



## 新年を迎えて

小坂町長  
細 越 満

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、ご家族共々穏やかな新年をお迎えのことと思います。

さて、人口減少や物価高が続く中でも、インボイスへの対応や会員の拡大、企業訪問による営業など、大変ご苦労されていることと思います。

そのような厳しい状況でも、会員や事務局のご努力により、会員が生きがいを持って働き、大きな事故もなく順調に売り上げを伸ばすとともに、地域に貢献されていることに対して敬意を表するものです。

さて、全国的な傾向ではありますが、少子高齢化による人口減少から、担い手の確保が喫緊の課題となっております。

4月には鹿角三校を統合した「鹿角高校」が開校しますが、高齢者の社会参加や就業機会を確保して高齢者が元気に健康で働くこと

は、地域の活性化と若者の定住促進にも繋がることと思います。

今後も、経験と技能を活かした役割を發揮していただき、安心安全な活動を地域住民に届けていただければと思います。

今年は辰（龍）年で、辰は架空の動物ですが、大変縁起が良い生き物とされております。

鹿角地域シルバー人材センターにおかれましては、今年も辰にあやかり会員及び家族にとって健康で最良の一年となることを祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。



オリックスに入団した杉澤龍選手(小坂町出身)が町長に入団報告



# 辰年 生まれの 会員紹介

辰年生まれの会員の方へ、次の項目についてアンケートをお願いしました。十一名の方から回答を頂きました。

- 氏名(敬称略)
- ① 辰年にあたり、今年の抱負
  - ② 私の健康法
  - ③ 最近夢中になっていること
  - ④ シルバー会員の後輩にひとこと(8回目の辰年の方へ)

- 齊 藤 龍 悦(花輪)
- ① 事故を起こさないよう頑張りたいです。
  - ② 腹八分。
  - ③ 家庭菜園。

- 田 原 孝 子(十和田)
- ① 無理せずマイペースで役に立っている事があれば進んで実行したいです。
  - ② 甘い物が大好きなため食べすぎないようになんでも腹八分目。
  - ③ 運動が苦手で、すすめられませんが自分なりに体を動かすようにしています。

- 塩 谷 レイ子(花輪)
- ① 昨年は体調を壊して休んでいたのが今年こそ健康でいたいと思っています。坂道が苦手なので気を付けて仕事に通いたいです。
  - ② 6人位の仲間でのウォーキングが楽しみです。見たこともない所に連れて行ってもらい、歩き、写真、食事が楽しみです。
  - ③ パッチワーク、家庭菜園、韓国ドラマ。
- 出来上がりが楽しみにしています。

- 米 村 和 子(花輪)
- ① 健康に気を付けてがんばりたいと思います。
  - ② 食事療法。特に減塩に努めている。
  - ③ 韓国ドラマを見るのが楽しいです。

- 大 森 せい子(花輪)
- ① 不安なところがいっぱいありますが、まずは喜寿を目指して健康に気をつけたい。
  - ② 歩く事。
  - ③ スポーツ観戦。特に、バレーボールと相撲。

- 橋 本 秋 義(八幡平)
- ① 体調に気を付けて、友人との会話やお酒、そして趣味を楽しむ。
  - ② 買い物などの時は、車をお店から出来るだけ遠くに停めて、歩数を多くする。気休めかな？(笑)
  - ③ 深夜の(早朝も)ラジオを聴くこと。(ジャズ・ポピュラー・クラシック・歌謡曲など)

## 令和5年度 ボランティア活動

各地区多数の会員が参加して行われました。みなさんお疲れ様でした。



地 区	活動日	実施場所	参加人数
尾去沢	7/ 7	鹿角市ゲートボール場	8名
小 坂	7/18	小坂町郷土館	32名
十和田	7/20	大湯体育館	13名
八幡平	7/21	八幡平小学校校庭	17名
花 輪	7/27	東恵園・和光園	29名
参加者合計			99名





佐藤 ルリ子 (花輪)

- ① 規則正しく、健康第一に過ごす。
- ② 毎日、ラジオ体操とストレッチで筋伸ばしをして転倒予防をしている。
- ③ 家庭菜園やガーデニングと韓国ドラマを見て楽しんでいる。

M・A (八幡平)

- ① 病気をしたので健康でありたい。お金ではかえられない。今現在より、衰えないよう努力する。
- ② 草取りとか土いじり。草花を育てること。
- ③ 菊花の種類を集めること。友人とパークゴルフをするこ

藤井 義久 (八幡平)

- ① 一にも二にも健康に気をつける。必ず人間ドックを受ける。
- ② ウォーキングをしています。今年は昨年よりも同じ距離にかかる時間を短くしたい。
- ③ 旅行。昨年沖縄に行つて来ました。今年は九州、和歌山方面に行つてみたいと思います。

# 8回目の辰年を 迎えて



奈良 勇 (花輪)

- ① いつも通りに過ごすこと。まだまだ現役でがんばりたい。
- ② 特にないが、家の仕事をやることで元気でいられる。
- ③ 温泉めぐりや観光して歩くこと。
- ④ 仕事があることは幸せなこと。みなさん健康で元気に頑張ってください。



木村 忠良 (花輪)

- ① これからも健康で元気に仕事をがんばること。
- ② 散歩。仕事のない時は、4kmくらい歩いている。
- ③ 家庭菜園。いろいろな種類の野菜を作っている。
- ④ みんな仲良く安全に仕事をしましょう!!

## ★天文初歩講座★ No.6

2024年は閏(うるう)年です。4年に1度と覚えている方も多いと思いますが、実は少々異なります。地球が太陽を1周する公転周期は、約365.2422日です。

4年に1度閏日を設けると、今度は4年で約0.0312日足りなくなります。そこで西暦年数が100では割り切れるが400では割り切れない年は、閏年とはしないことにします。今後では、2100年、2200年、2300年は閏年ではなく、2400年は閏年です。つまり、閏年は400年に97回となり、ズレも400年で約0.12日多いだけとなります。現在世界各地で使われているこの方法を、グレゴリオ暦といいます。(広報部 星の大じさま)







## 自分の居場所



小坂 伏見 俊一

定年退職後、元職がデスクワークでしたので自然の下での仕事にあこがれもあり、ご縁があつて林業、農業にそれぞれ約1年ずつ携わりました。その後、少し早いかと迷いながらも昨年5月に63歳で思い切つてシルバー人材センターに飛び込み、小坂地区「草刈り隊」の新兵となりました。早速の失敗で関係各位にご迷惑をおかけしつつも、林業、農業で鍛えた体力が役に立ち、先輩諸氏に支えられながら昨夏の猛暑を乗り切りました。なによりこれまでお付き合ひのなかった年上の仲間の皆さんと、毎日笑いながら楽しく充実した時間を過ごしたことは、自分にとって新鮮で働く活力となり定年後の「自分の居場所」の一つを見つけた気が

がしています。

家族のおかげで健康で毎日働けることに感謝しつつ、いろいろな経験をしていく中で「相互扶助」の精神で助けたり、助けられたりしながら、笑いながら楽しく仕事を続けていけたら、今後もよりよい人生を送れるかもしれないと感じさせてください。1年でした。

今の自分の居場所、その仲間を大切に、微力ですが社会にこれまでも世話になつた恩返しをしたいけるように努めてまいります。若輩者ですが、今後ともよろしくお願いいたします。

## 今年の私



花輪 島山 洋子

5年前に定年退職し、まもなく再就職しパートで働いてきました。が、2年前神奈川県に住んでいた姉が入院して退院。その後も治療を続けていました。ところが今年に入り、子供のいない姉から介護してほしいと頼まれ、仕事を退職し姉の世話をしていました。後片付けを

を終えて秋田に戻って来ました。が、なんにも手に付かず。ぼーっとする日々が続く、体調不良に。

徐々に仕事がない気持ちに。徐々に仕事がない気持ちに。以前から友人達から聞いていたシルバー人材センターの存在を訪問し、説明を聞いてここだと即座に入会を決めました。

これからは会員の皆様に迷惑をかけないように勤しんでいきたいと思ひますので、宜しくお願いします。

## ひとり言



八幡平 稲垣 洋悦

私は、若い頃吉川英治著の「宮本武蔵」に憧れ、武者修行だと意気込んで、愛知県、長野県、福島県で園芸の研修をしていました。福島県いわき市からは自宅まで歩いて帰って来ました。

地元で自営後に30代で縁があり、ジャスコ(現イオン)に入社し単身赴任生活がスタートしました。その頃はイケイケの時代で仕事は楽しく、30年近くの赴任生活では

一度も炊飯ジャーで米を炊いたことがありませんでした。その後出向でホームマックで仕事をするようになり、その時々企画、プロシエクトに参加する事になり70歳の定年まで働く事が出来ました。

子供たちが小さい頃からの単身赴任で、60代で地元に戻った時には子供たちが独立をし、どのように育ったか思い出がない状態です。妻とは50代の頃より日本を旅してみようと、北は北海道から南は九州、四国と列車の旅をし、各県の美術館、神社仏閣、お城を見て回るのが楽しみでした。

私が定年退職をし、これから二人の生活が充実して行くものと思つていた矢先、令和4年11月に妻が亡くなり、もう力が抜けて力が維持できなくなりました。何とかしなくてはと思ひ、シルバー人材センターの仕事に出ることで時間コントロールと自分維持ができてきました。

一人暮らしの良さを体感できるように、何でも、いつでも、どこでもできるを実践、行動することで「ワクワクドキドキ」を積み重ね、これからの人生を楽しむことが、妻への、家族への、恩返しだと思つております。



### 『全シ協』 会長来訪



去る11月21日、(公社)全国シルバー人材センター事業協会の金子順一会長(前列左から3人目)が当センターへ来訪され、県シ連茂木局長、当センター役員と意見交換会を行いました。

### シルバー普及啓発促進活動を実施



10月17日と18日にシルバー人材センター事業普及啓発促進月間として、理事・女性部会員・職員によるスーパーマーケットでのチラシ配布、呼びかけを行いました。

### 今後の講習会等のお知らせ

#### 雪下ろし・除雪機械操作

- 令和6年1月16日(火)
- 午前9時～正午
- 鹿角広域消防署・シルバー事務所

#### 女性部主催「会員のつどい」

#### リハビリ体操・太極拳と懇談会

- 令和6年1月19日(金)
- 午前10時～午後2時半
- 花輪市民センター



#### 8/29 切り絵



#### お知らせ

#### 『富山卓蔵・千恵』二人展

3/15～3/31 コモッセギャラリー

切り絵講習会の参加者数名の作品が展示されます。是非ご覧ください。

#### 10/26 パステルアート



#### 10/12 庭木冬囲い



### 講習会のようす

#### 11/16・11/22 ニュースポーツ



#### 11/26 スマホ教室PART4





## 会員の異動 (令和5年7月～令和5年11月)

### ★仲間になりました★

大石 孝雄(八1班)  
 藤原 武博(八1班)  
 小田島 公夫(八2班)  
 鳥谷 功一(十1班)  
 長谷川 良一(十2班)  
 川口 悦子(十2班)  
 畠山 洋子(花2班)  
 田中 栄美子(花3班)  
 木村 正成(花6班)  
 澤田 文男(小4班)  
 澤田 健児(小4班)

### ★お世話になりました★

橋本 マサ子(八2班)  
 田原 敬子(十3班)  
 安保 コト(十3班)  
 山本 健司(花5班)  
 金澤 ゆり子(花6班)  
 木村 友衛(花7班)

### 訃報

小笠原 正吉(十2班)  
 謹んでご冥福を  
 お祈り致します。

## 事務所の 年末年始休暇の お知らせ

12月分の作業日報を持参される方は、事務所前に箱を準備しておりますので、お入れ下さるようお願いします。

令和5年 12月		令和6年 1月			
30 (土)	31 (日)	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)
「年末年始休み」					
1月5日(金曜日)から 通常業務となります。					

## これからはショートメッセージ(SMS)を主体に情報発信

### ★携帯電話の登録・受信確認のお願い★

携帯電話番号のショートメッセージ(SMS)を利用してセンターからの緊急連絡、講習会等お知らせするサービスを行っております。

メッセージの受信には料金はかかりません。

下記番号から届きますのでアドレス帳への登録と受信の確認をお願いします。携帯電話をお持ちでない方には、ハガキでお知らせします。

お持ちの携帯電話の契約会社	携帯電話に表示される電話番号
NTTドコモ、au、楽天モバイル	050-5491-4105
Softbank、Y!mobile	242244



## 事業所や家庭の皆様へご案内

シルバー人材センターでは、主に次のような仕事をお引き受けしています。

是非ご用命下さい

### 季節の主な作業



除雪  
 排雪  
 雪おろし(1階)



家・庭木冬囲い外し  
 外まわり・部屋掃除  
 農作業全般

#### 一般事務

- あて名書き(毛筆・ペン)
- 賞状(全文・名入れ)
- 案内状・命名・説明け
- 調査・集計
- パソコン浄書
- 経理 など

#### 簡単な大工仕事

- 大工・小物修理
- 障子・襖・網戸張り替え

#### 管理

- 公共・民間施設受付
- 空家管理 など

#### 屋内外作業

- 会場設営準備・撤去
- 清掃
- 墓掃除
- 雑木伐採 など

#### 家事支援

- 掃除
- 食事のしたく
- 高齢者・病人の見守り
- 通院介添え など

安全適正就業上、危険・有害な仕事はお引き受けできません。



## 編集後記

▶ 仮に69歳だとして「65歳以上の高齢者」と言われるより、「70代」と言われたほうがまだマシだと感じています。「高」の文字があるかないかでイメージが違うように感じるのですが、皆さんならどのように思いますか？(A・H)  
 ▶ 去年は当地域での熊の目撃・人身事故情報

が例年に比べ非常に多かった。(目撃421件・人身11件、11月25日現在)▶ エサとなる山の木の実の不作と、生息域を人里近くまで広げており、里に市街地に出没しているのだという。  
 ▶ でも、会員の就業中の事故は無く、幸いであった。自分も就業途上に度々出没する地域があり、少し音色の高い鈴に取り替え備えている。▶ 対：熊＝「いつでも」「どこでも」「誰でも」(ナベッコ)