

シルバーだより

みずうみ

第 143 号

令和6年1月1日 発行

公益社団法人 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター

- 岡谷市長地権現町四丁目11-50
TEL : 0266-23-0760
URL : <https://webc.sjc.ne.jp/okaya/>
E-mail : osksc@po24.lcv.ne.jp



- 下諏訪町 4613 番地 8 TEL : 0266-28-0890

会 員 数 (令和5年11月30日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	213	162	51
下 諏 訪 地 区	271	163	108
計	484	325	159



新年あけましておめでとうござります



新年のごあいさつ



理事長
今井 克也



明けましておめでとうござります。

皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年はコロナウイルスが5類になり、4年ぶりにコロナ前の行事が出来るようになりました。

ここで、インボイス制度の開始、フリランス法の施行とシルバーの置かれた環境が大きく変わろうとしています。

皆様には、お客様に対して、今まで以上に丁寧な仕事求められると思います。また、事務処理の量が増大して、紙での対応からデジタル機器を使った対応が必要になります。

皆様には「自主・自立・共働・共助」の理念のもとシルバーの行事への参加協力と、地域社会への貢献に一層のご活躍をお願いします。

皆様方の益々のご健勝とご多幸を祈念申し上げ、新年のご挨拶と致します。

◎理事会だより

(9～11月)

○開催状況

- 第4回 (9月27日)
- 第5回 (10月25日)

○主な内容

- 正会員入会者の承認について
- 代表理事等の職務執行状況について
- 最低賃金の改定について
- インボイス等に対応した事務費率の改定について
- シルバーフェアについて
- 令和5年度上半期(4月から9月)の事業実績について
- 下諏訪町長との懇談会について
- 県シ連安全標語入選作品について
- 岡谷市及び下諏訪町への要望書の提出について
- 年末の企業訪問について
- 専門部会等の報告
- 入会を専決処分した正会員について
- 退会した正会員について

◎主なシルバーの動き

(10～11月)

- 総務部会 (10/11)
- 就業部会 (10/3)
- 安全委員会・安全部会 (10/17)
- シルバーフェア実行委員会 (10/3、10/30)

◎新入会員紹介

よろしくお願ひします

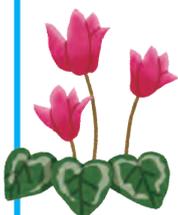
(9月～11月、入会順6人)

- 入会説明会 (岡谷11/14) (下諏訪10/10)
- 内部監査 (10/19)
- シルバーフェア (11/11～12) 諏訪湖ハイッ
- 岡谷地区…………… 4人
 - 西堀 小口 郷生
 - 東堀3 杉村 法夫
 - 東堀3 宮坂由紀子
 - 東堀1 赤羽 節子
- 下諏訪地区…………… 6人
 - 3区2 郡 ひで子
 - 3区4 川口 義美
 - 9区 林 久喜
 - 5区 矢澤 律子
 - 3区2 高橋 正明
 - 3区4 宮澤 佐紀

◆新規入会会員の紹介者(会員)に対する褒賞制度

会員の皆さんが友人や知人に入会を勧め、この方が入会した場合、入会を勧めた会員を褒賞する制度(千円)があります。

この制度を活用して、一人一会員入会運動を進め、多くの方が入会されるようご協力をお願いします。



令和5年度 上半期実績 (9月末)

年度	受託件数	契約金額(千円)	会員数(人)
令和4年度	2,189	130,434	494
令和5年度	2,351	137,491	485
差	162	7,057	△9
増減率(%)	7.4	5.4	△2

件数、契約金額ともに前年同期を超えることができました。会員数については前年同期より9名の減となりました。

■おくやみ

11月 岡谷地区
高本義広 様
長田正康 様
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



第34回 シルバーフェア (11月11日~12日)

おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)にて開催



会員の力作を展示・販売



多くの皆様に来場いただきました



恒例のしめ飾りの実演販売



フェアを総括した濱文化部会長



岡谷市保健師さんの健康相談コーナー



恒例の野菜販売

コロナ明け・復活した企画



会員交流



ふれあいコーナー(折紙)

笑顔があふれた親睦旅行



10月27日(群馬県)



宝徳寺の床もみじ



わたらせ渓谷鐵道乗車



昼食は名物ソースカツ丼 みんな笑顔でいただきます



9月30日に朝もやの中、秋の社会奉仕活動を行いました。施設管理者には大変喜ばれました。



秋の社会奉仕活動



秋のヨガ教室は、女性部で企画・運営していただき、9月7日、10月5日の2回実施されました。今年も併せて3回実施し、会員の健康やリフレッシュの機会となりました。

秋のヨガ教室



班長の紹介



(西堀)
武田 勝

会社を定年後入会し、紹介いただいた会社で就業しましたが、勤務先が移転となったことから、一度退会し3年ほどゆっくりしました。

しかし、まだ体は動きますし、社会とのつながりも大切と感じたことから再入会、駐車場の施設管理に就業し14年になり最古参になりました。

これからも体調管理に努めながら続けていきたいと思えます。



(第8区)
山田 巻廣

平成14年に入会し、それから21年間運動場の整備をしてきました。球場の草刈りや草取り、球場のペンキ塗り等をしています。冬は秋宮スケートリンクの整備を早朝から行っています。

大変ですが利用者の喜んでくれる顔を見ると、まだまだ頑張ろうと思えます。

シルバー ボランティアだより

★「あるこうかい」

さわやかな秋空のもと、10月21日に「あるこうかい」の皆さんがシルバー事業及び子ども見守り活動のピーアールを兼ね、お揃いの緑色のユニフォームで下諏訪町内を巡回しました。

シルバーの活動紹介ボードを首に下げて歩き、会員募集のチラシやポケットティッシュを配布し、加入を呼び掛けました。

「あるこうかい」では、会員を募集しています。お気軽にお問い合わせください。



「あるこうかい」の皆さん

下諏訪町長に要望

11月21日に4年ぶりに下諏訪町長との懇談会を開催しました。理事や監事の皆さんがそろって出席し、今井理事長からシルバー人材センターの状況を説明しました。その後、下諏訪町長から、町政についてご講演をいただきました。質問にも丁寧にお答えいただき、有意義な時間となりました。

また、懇談会に先立ち、理事長から町長に、「地域社会に貢献するシルバー人材センターの決意と支援の要望」と題する要望書を手渡し、町からの補助金の確保や発注の拡大などをお願いしました。



宮坂町長に要望書を手渡す今井理事長

県シ連 安全・適正 就業推進大会

11月17日に塩尻市のレザンホールで、県シ連の安全・適正就業推進大会が開催されました。

大会の冒頭、今年度の安全・適正就業標語の入賞作品受賞者の表彰が行われ、今井理事長の作品が優秀賞を受賞し表彰されました。



優秀賞

「気を抜くな 慣れた作業に
落とし穴」



表彰を受けた今井理事長

令和5年度 県シ連安全・適正
就業標語 最優秀作品が決定

最優秀賞 塩尻地域シルバー

「危険予知

意識高めて防ぐ事故」

令和6年も、応募にご協力をお願いします。



〇 ぶらりしもすわ

秋の三角八丁(11/3)

11月3日に、恒例の三角八丁が開催されました。好天に恵まれ多くの方が伏見屋邸に来場いただきました。

伏見屋邸では、シルバー旗を掲げ、スタンプラリーや下諏訪社中学のゲームコーナー、刃物研ぎを実施しにぎやかな一日となりました。



▲刃物研ぎコーナー



▲三角八丁で賑わう伏見屋邸

この日は、宮坂町長も見えられ、理事長や役員と懇談頂いたほか、消防ラッパ隊による演奏が行われ、観光客らは、秋晴れの一日を楽しんでいかれました。

〇 吉村健二 写真展

(10/1~10/31)

吉村健二さんによる身近な場所に生息する昆虫の美しさを伝える写真展が開かれ、一瞬を捉えた写真に圧倒されました。



▲作品を紹介する吉村さん



〇 軒下に柿すだれ

恒例の干し柿が2階の軒下につるされ、柿すだれが深まる秋を演出していました。

〇 岡谷フォトクラブ 写真展(9/1~9/30)

新たに岡谷フォトクラブの会員5人による作品展が開催されました。野鳥・飛行機・流れ星・風景・自宅裏に集まる獣たち等の作品10点が展示され、多くの来訪者が見入っていました。



▶ 展示した作品を前に笑顔の会員の皆さん (下諏訪市民新聞社提供)

会員へのお知らせ



入会3年目の会員 研修会のご案内

日時：令和6年1月14日(日)・15日(月)の
 両日 いずれも午後1時30分～
 ※どちらか都合のよい日に参加してください。

場所：諏訪湖ハイツ (大会議室)

対象者：令和2年度入会者及び未受講者
 ※該当者には通知を発送済です。



就業安全推進大会のお知らせ

安全就業推進大会を、下記のとおり3年ぶりに開催します。今年度は事故が多いことから、多くの会員の皆様の出席をお願いします。

日時：令和6年2月19日(月) 13:30～
 場所：下諏訪総合文化センター 小ホール
 内容：・高齢者の安全運転について
 ・特殊詐欺について



救急救命講習のお知らせ

救急救命講習を下記のとおり実施します。いざという時の備えとして、未受講の会員の受講をお勧めします。

日時：令和6年1月22日(月) 13:30～
 場所：諏訪広域消防下諏訪消防署
 申込期限：令和6年1月15日(月)
 (先着20名)



新年度の 班長選出にご協力を

令和6年度の地域班、職群班の班長を報告していかない班は、1月中に報告いただきますようお願いいたします。皆さんご協力をお願いします。

夜間の外出時には 反射タスキの着用を

近年、夜間の散歩等において高齢者が事故に巻き込まれる事案が多く発生しております。



シルバー人材センターでは入会時に反射タスキを配布いたします。安全確保のためにタスキの着用をお願いします。

ご意見をお寄せ下さい。

今年は4年ぶりに地域班会議を開催していただきました。多くのご意見を頂きましたので、可能なものは、今後の当センターの運営に活かしていきたいと考えております。

ご意見等ございましたらお寄せください。

IT時代到来? スマホ初心者講習会(計画中)

今は多くの会員が携帯電話やスマートフォン、パソコンをお持ちだと思います。これらの機器を使いこなすのはなかなか大変。スマホの機能で使うのは電話だけではもったいない。かといって、怪しいサイトへのアクセスや迷惑メール受信は避けたい。ではどうするか? 安全なサイトから閲覧しては?

●表紙のQRコードは当センターのホームページです。毎月の就業情報や予定などが見られます。チャレンジしてね。



配分金等の確定 申告のご案内

令和5年中(1/1～12/31)に配分金等を受け取った会員には「配分金支払証明書」を、派遣の会員には「源泉徴収票」をそれぞれ1月中旬頃郵送します。所得税や住民税の申告が必要な場合には、期間中に申告手続きを済ませてください。

※詳しくは岡谷市、下諏訪町の税務課や諏訪税務署又は税理士までお問い合わせください。



Vol.11

作ってみよう! 健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に

皆様におかれましてはお健やかに新しい年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

今年も皆様の健康に役立つレシピをご紹介しますのでよろしくお願いたします。

今回はお正月の食事で疲れた胃腸にやさしくヘルシーなレシピをご紹介します。



れんこんのモチモチ蒸し団子



◆ 材料 ◆ (2人分)

れんこん	60g	薄口しょうゆ	小さじ 1
鶏ひき肉	90g	みりん	小さじ 1/2
たまねぎ	20g	A 片栗粉	小さじ 1
塩こしょう	少々	A 水	小さじ 1
だし汁	60cc	あさつき	1本

作り方

- ①レンコンの3/4はすりおろし、1/4は粗みじんに切る。たまねぎは、みじん切りにする。
- ②鶏ひき肉をよく混ぜて粘りが出たら、①のれんこんと玉ねぎ、塩こしょうを入れてさらに混ぜる。
- ③②を団子状にして、耐熱皿に入れる。
- ④蒸し器で 15 分蒸す。
- ⑤蒸している間に、だし汁・しょうゆ・みりんを煮たてて、最後に A でとろみをつけて、あんをつくる。
- ⑥④にあんと小口切りのあさつきをかける。

【れんこんの保存方法】

れんこんは光や空気、乾燥が苦手です。丸ごと保存する場合はキッチンペーパーまたは新聞紙等に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れます。保存の目安は 1 週間です。

ポイント

れんこんはビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれています。れんこんをすりおろして使うことで、つなぎの役割をしてくれるので、パン粉やたまごがいりません。あらくみじん切りにしたれんこんと一緒に入れてシャキシャキ感をプラス! さらに蒸すことで油も使わず、ヘルシーなお料理になります。

【1人分の栄養価】

たんぱく質: 9.7g / 脂質: 5.5g / 食塩相当量: 0.7g

エネルギー: 125kcal /

ひじきと切干大根のかみかみ和え



◆ 材料 ◆ (2人分)

干しひじき	7g	酢	小さじ 1
切干大根	15g	しょうゆ	小さじ 1/2
みずな	30g	レモン汁	小さじ 1/2
ちりめんじゃこ	10g	ごま油	小さじ 1/2
		いりごま	小さじ 1

作り方

- ①干しひじきは水で戻して、サッとゆでて冷ましておく。
- ②切干大根はよく洗い、3~4分水につけて戻しておく。
- ③酢、しょうゆ、レモン汁、ごま油を混ぜてドレッシングを作る。
- ④ひじき、切干大根、みずな、ちりめんじゃこを③であえて最後にごまをふる。

【意外と便利な切干大根】

煮物に使うことが多い切干大根ですが、炒め物に使える、サラダに使えたりと実は使い勝手のいい乾物です。干すことで生のだいこんよりも栄養価が高くなっています。ストックしておいても損のない食品です。

ポイント

切干大根に含まれる食物繊維は動脈硬化や高血圧予防にもなると言われています。噛み応えもあるので、お口の運動にもなります。

戻す時には一度よく洗って、汚れを落としてから水に浸して戻してください。

【1人分の栄養価】

たんぱく質: 3.7g / 脂質: 1.9g / 食塩: 0.8g

エネルギー: 59kcal /

編集後記

私の趣味は読書。今でこそ週に二、三冊のペースになったが、現役時代には少なくとも毎日一冊、出張時には行きのおらずさで一冊、帰りのあずさで一冊は読んでいた。思い返せば、初めて読んだ本は「怪盗ルパン」。小学校六年生のときだった。以来、本の魅力に取りつかれ、子供向けの冒険ミステリーや冒険小説を夢中で読んでいた。

そして、成長するにつれ、いわゆる純文学にも興味を持ち、ジツトやヘッセを皮切りに片っ端から読み漁った時期もあった。

その後、SFや推理小説に対象は移り、最近では時代小説や歴史小説が主な対象となっている。そんな私にとって、本は人生を彩る大切なパートナーであり、きつここれからも手に取り続けることだろうと思っている。

(理事) 島田 勇記

お知らせ

2月9日(金)は、職員研修のため、岡谷事務所・下諏訪支所はお休みです。よろしくお願いたします。