

シルバーだより

みずうみ

第 142 号

令和5年10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8月31日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	215	165	50
下 諏 訪 地 区	268	163	105
計	483	328	155



令和5年7月 社会奉仕活動（諏訪湖ハイツ）

10月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間です！

豊富な知識と経験を地域社会に提供しよう！

新型コロナウイルス感染症5類へ——各事業も活発化

6月3日に親睦ウォーキングを開催しました。諏訪湖ハイツで出発式を行い、湖畔を歩いて下諏訪町の健康フィールドでTRXという聞きなれない器具を使ってトレーニングをしました。心地よい疲労で参加者は満足げでした。

親睦ウォーキング



湖畔をウォーキング後、下諏訪町健康フィールドでTRXを体験



た。心地よい疲労で参加者は満足げでした。

6月22日には、恒例になりましたヨガ教室が開催されました。今回は男性も多く参加され、痛くない程度の限界まで柔軟性を鍛えました。日頃の生活や就業では動かさない筋肉もすっかりほぐれ、帰りには体も軽くなり、健康を取り戻しました。

ヨガ教室



笠原先生とがんばる会員



7月30日に約2年ぶりに社会奉仕活動が行われました。岡谷地区では、例年2ヶ所で行われておりましたが、市役所前の蚕糸公園が整備されたことにより、今回は参加者全員で諏訪湖ハイツ周辺の美化活動を実施しました。参加

夏の社会奉仕活動



岡谷地区の様子

いただいた会員の皆さんは協力しあいながら、汗を流していただきました。今年は草の丈も長く、終了時には、袋詰めめの草も大量でした。

下諏訪町では、宮坂町長や田中課長のごあいさつの後、今井理事長が会員を代表し、「日頃お世話になっている町や地域の皆さんに感謝の気持ちを込めて、これからも続けて行きたい。」と挨拶し、社会奉仕を実施しました。

夏の日差しの下、下諏訪総合文化センター周辺の駐車場や町道の植え込みなどが見違えるようにきれいになりました。

また、老人福祉センターでは植木の剪定作業も行われました。



下諏訪地区の様子



南信ブロック役員研修会 (伊那市)

役員研修会の様子▶



8月4日に長野県伊那文化会館で役員研修会が4年ぶりに開催され、理事と監事が出席しました。県シ連の宮下事務

局長より、「会員拡大」「安全就業」「事業のデジタル化」「インボイス制度」「フリーランス新法」など、シルバー人材センターが抱える問題点や今後の動向について講義がありました。当センターにおいても、これらの課題を適正な時期に的確に対応していかなければいけないことを再確認しました。

理事・班長合同会議

6月30日に理事・班長合同会議を開催しました。

社会奉仕活動や配付物についてお願いした後、地域班会議の進め方などについて説明をしました。

説明後、地域班長と担当理事が懇談して、会議の開催方法などについて話し合いを行いました。

地域班会議もコロナの影響で3年間中止となっていたことから、班長から積極的に質問が出されました。



▲理事と地域班長が懇談

◎理事会だより

(6～9月)

○開催状況

- 第2回 (6月20日)
- 第3回 (7月26日)
- 第4回 (9月27日)

○主な内容

- 正会員入会者・賛助会員入会者の承認について
- 理事、班長合同会議について
- 役員研修視察について
- 令和5年度第1四半期の事業実績について
- 夏、秋の社会奉仕活動について
- 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
- シルバーフェアについて

◎主なシルバーの動き

(7～9月)

- 総務部会 (7～9月)
- 入会説明会 (下諏訪8/8)
- (岡谷7/11、9/12)
- 就業部会 (7/14)
- 安全委員会 (7/11)
- 文化部会 (9/8)

健康診断について

● 健康診断は、年に1回必ず受けましょう。

● まだ受診していない方は、最寄りの医療機関などに予約しましょう。



今井克也理事長：全シ協会長表彰受賞

令和5年度の全シ協総会が6月22日に、東京・日本教育会館一ツ橋ホールで開催され、今井理事長が長期就任理事長として、表彰されました。

当日はコロナの影響もあり、出席できませんでした。長年の功績に対し、心からお祝い申し上げます。



- 内部監査 (7/19)
- 長野県法務課立入検査 (7/28)
- 滑川市シルバー人材センター研修視察 (9/14～15)

班長の紹介



(小井川 2)
宮内 正吉

私は平成 29 年にシルバー人材センター入会し、7 年目になります。入会した時から諏訪湖周クルーインセンターで仕分けなどの仕事をさせて頂いていただいています。クリーンセンターは 10 名の会員が交替で働いており、みんなで事故の無いように日頃から注意を払っています。これからも安全第一でがんばります。



(第 7 区 1 2)
山田 哲男

私は入会して 3 年目になります。植木剪定を中心に庭回り一般を行っています。現場で依頼主様より仕事内容の説明をいただき、作業開始。庭先には色々な花々が、家主の思いと共に可憐に咲き、いずれ冬を迎える。木々はその家の 100 年分の時を詰め込むように年輪を刻む。作業終了。依頼主の想いを汲んで行えただろうかと思ふ。お礼の言葉を頂き、いざ渡場(道具置場)へ。

こんなところで働いています

八島湿原保護指導員

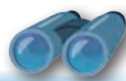
井出澤 勝治(下諏訪)

私は平成 25 年から指導員として八島のパトロールをしています。10 人のメンバーが 2 人 1 組で行っています。パトロールの仕事は、木道の外(湿原内)に踏み込んだり、摘み取り、昆虫採集、犬の連れ込み、木道を走ったりなどがないように適切な指導を行っています。

指導員になった頃は、色々な観光客があり、対応に苦慮したことがあります。指導以外には、木道側から見える花に花札を付け、訪れた方から大変喜ばれております。八島湿原も自然の影響を受け、草花の変化を、年々感じられます。現状を維持していくため、体調を管理して続けていきたいと思ひます。



八島湿原保護指導員の井出澤さん



同好会・事業部会の紹介

<会員募集中>

しめ飾り事業部会

当事業部会は現在、男性：5 名、女性：1 名の会員 6 名にて活動しています。シルバーフェア当日から注文を取り、毎年しめ飾り 150 個、門松 2 組を数量限定で受注し、製作、販売します。

しめ飾りは藁がなえないとできないと思われがちですが、なう以外に藁準備、組立、飾り付けなど、沢山の作業があります。

作業はフリータイム制であり、都合の付く曜日、時間の参加で構いません。手作業の好きな方の参加をお待ちしております。



▲会員製作の注連飾り

●活動日：11 月中旬から 12 月下旬 平日：8：30～17：00

●代表者：宮坂 龍二 ●連絡先：080-5146-5890 ●作業場所：諏訪湖ハイツ 102 研修室

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、入会を勧めた会員に褒賞制度(1000 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。

- 5 区
- 3 区 4
- 2 区
- 4 区
- 1 区 2
- 下諏訪地区……● 5 人
- 小口 2
- 西堀
- 川岸 3
- 東堀 2
- みなと
- 中村
- 岡谷地区……● 6 人
- 平本 恵子
- 小坂 雅樹
- 林 香
- 井出 浩
- 五味 正夫
- 山本 浩
- 金丸 睦代
- 秋野 哲範
- 小林 昭夫
- 友野 房子
- 松沢 敦子

新入会員紹介

よろしくお願ひします

(6 / 1 ~ 8 / 31、入会順 11 人)

安全就業のため作業の再確認を



安全就業強化月間に併せて 安全パトロールを実施

7月11日に岡谷班、下諏訪班の2班に分かれてパトロールを実施しました。

岡谷班は草刈りと庭木剪定を、下諏訪班は林道整備と公園管理を見回りました。

パトロール終了後、安全委員会を実施し、気づいた点の報告と、今後の見直しについて意見交換を行いました。
班長は指摘事項について、作業の再確認をすることとしました。

「安全は無理せず
焦らず 油断せず」

県シ連・安全パトロール実施



8月1日に県シ連の安全パトロールが実施されました。

県シ連の宮坂安全就業対策委員会副委員長と内田安全就業パトロール指導員により、岡谷地区の草刈り作業の現場(墓地)を確認していただきました。

墓石への飛び石防止対策について提案がありました。就業前ミーティングや新規入場者への指導、ハチ刺されなどの安全器具の確認についてはしっかりと対応が出来ており、良好であったという報告をいただきました。

無予告パトロールの実施

8月21日に下諏訪町の植木剪定の現場をパトロールしました。

安全意識も高く、適正に作業されていました。



当センターの今年度の事故

(8月末、すでに5件発生)

交通事故

- ・車両停車中に横を通り抜けた車両に接触された

草刈現場の事故

- ・草刈り作業中、飛石により駐車車両のガラスを破損(2件)

その他

- ・枝払い作業中、はしごから降りる際、足を滑らせ転倒、靭帯損傷
- ・土砂しゅんせつ作業中、転倒。親指骨折

昨年度は、1年間で5件の事故が発生しました。

安全就業の再確認をお願いします

事故を起こすと!

- 自分が痛い→就業できない→収入の減
→入院、通院→支出の増
- 信用をなくす→受注が減る
- 家族や仲間に迷惑をかける
- 保険対象でない場合
→自己費用で対応

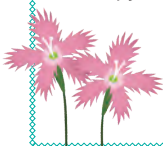


事故を起こしてからでは遅い 再度見直してみよう

- ▶ 体調管理はできていますか?
- ▶ 準備運動や器具の点検は大丈夫ですか?
- ▶ 加齢による身体機能の低下はありますか?
- ▶ 交通事故に気を付けていますか?

毎日の基本の取組みが身を守る

安全・適正就業に係る標語の応募ありがとうございました
今年38件の応募をいただきました。





写真展とポタニカル絵画(7月)

矢崎一路さんの写真展が開催されました。霧ヶ峰の風景や諏訪湖花火、伊那の石仏のほか、すずめの学校というユーモラスな1枚も飾られました。

宮澤米子さんは20年ほど続けているポタニカル絵画(色を重ね、正確で美しい植物画)5点を展示されました。

お二人は宮澤さんが矢崎さんに写真を習っている縁で、今回二人展となりました。



矢崎さんと宮澤さんと作品

リボン金魚のつるし飾り (8月)

今年も包装用リボンで作った金魚のつるし飾りが並びました。

手芸同好会の会員が手掛け、約10年前から梅雨明けに合わせて飾り、夏の風物詩として恒例となっています。

5から7個の金魚を糸に連ね、80から90本を並べて、約450個の金魚が風に泳ぎました。願い事を書いた短冊や風鈴に見立てた紙コップなど趣向を凝らし、涼感を醸し出しました。

今年も暑い日が続きましたので、来場者に喜ばれていました。



涼し気なりボン金魚

お花畑の世界 (8月)

永田鈞郎さんは5年ほど前から折り紙を始め、くす玉や箱を作成していました。タンポポを作ったことをきっかけに自宅や近所に咲く草花を作品として折るようになりました。

伏見屋邸には鉢植えから高山植物まで多種多様な花、約70種類が展示されました。花びらや雄しべ、雌しべ、葉っぱなど、細部まで忠実に再現し、色合いや紙質にもこだわり、作成されました。会場はリボン金魚と絶妙なコラボレーションとなりました。



永田さんと彩りのフラワークラフト

技術と遊び心



もりぞうポスト

下諏訪町高木の甲州街道沿いに「元気もりぞうポスト」が今年も下諏訪の植木班の会員よってきれいに刈り込まれました。

場所は街道沿いの古民家「橋本政屋」の道向かい。ポストを囲むように伸びたヒバの生垣を刈込み、目や「ちゃんまげ」を付けて超大作が完成しました。コロナ感染拡大時には地域住民を励まし、最近では観光客などに楽しんでいただいているとのことです。

また、湖畔沿いのレストラン



入口にはもりぞうの子供? も出現。好評の様です。

第34回 シルバーフェア開催迫る

～ご家族でご来場ください～

期日：11月11日(土) 午前9時30分～午後3時30分
11月12日(日) 午前9時30分～午後2時30分

場所：おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)

見て、参加して、楽しんで!

今年もくじ引きあります!

出展の予定

- ・手芸品、掛軸、わら細工などの作品展示、販売
- ・同好会、事業部会の活動紹介……パネル展示
- ・刃物研ぎ
- ・野菜の販売(ネギ、白菜、サツマイモ、かぼちゃなど)
- ・しめ飾り、年賀状の作品展示、注文受付

出展手続き

個人、同好会とも展示品、販売品の区別を明確にし、
10月25日(木)までに、岡谷事務局または下諏訪支所で受付をしてください。

初企画

フォトコンテスト
入選作品展示

再開

- ★子供ふれあい交流会
- ★シルバーなんでも相談
- ★会員交流広場

お正月の用意はシルバー人材センターにおまかせください!

<p>ご注文を承ります</p> <p>11月11日から受付開始</p> <p>お早めをお願いします</p> <p>お申し込みは事務局まで</p>	<p style="text-align: center;">しめ飾り (150本限定販売)</p> <table style="width: 100%;"> <tr><td>大</td><td>3,500円</td></tr> <tr><td>中A</td><td>2,200円</td></tr> <tr><td>中B</td><td>2,000円</td></tr> <tr><td>床飾り</td><td>1,700円</td></tr> <tr><td>輪締め</td><td>170円</td></tr> <tr><td>ミ二門松</td><td>3,000円</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">(高さ40cm)</p> <p style="text-align: center;">《しめ飾り事業部会》</p>	大	3,500円	中A	2,200円	中B	2,000円	床飾り	1,700円	輪締め	170円	ミ二門松	3,000円	<p style="text-align: center;">年賀状</p> <p>事務局(岡谷事務局、下諏訪支所)に見本を展示しますので、ご覧いただき、注文をお願いします。</p> <p style="text-align: center;">2024</p> <p style="text-align: center;">《岡谷・下諏訪パソコン事業部会》</p>
大	3,500円													
中A	2,200円													
中B	2,000円													
床飾り	1,700円													
輪締め	170円													
ミ二門松	3,000円													

お知らせ

10月27日(金)は、会員親睦旅行のため、岡谷事務局・下諏訪支所はお休みです。よろしくお祈いします。

伐木等(チェーンソー)業務特別教育のお知らせ

期日：令和6年2月14日(水)～2月16日(金)【3日間】
もしくは 3月6日(水)～3月8日(金)【3日間】
(両回とも定員30名：定員になり次第締切り)

場所：長野県林業総合センター(塩尻市大字片丘)

受講料：21,000円

申込み：〈問合せ先〉林業・木材製造労働災害防止協会長野県支部
諏訪分会 52-2468(火、水、金の8:30～15:00)

補助金：受講修了者には当センターから7,000円補助します

※チェーンソー作業は、法律によりこの講習受講が必須です

補助金の申請をされる方は、修了証と領収書の控えを事務局までお持ちください

Vol.14

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

〇〇の秋♪

夜に虫の声が聞こえてくると秋の気配を感じますね。さて、秋といえば「紅葉の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」「実りの秋」など色々ありますが、みなさんにとっての秋は何の秋ですか？

岡谷市健康推進課栄養士がレシピをご紹介します。



■ 里芋とさば味噌煮缶の煮物 ■



◆ 材料 ◆ (4食分)

- 里芋 6個
- にんじん 1/2本
- 生しいたけ 4枚
- だし汁 200cc
- さば味噌煮缶 1缶
- しょうが 5g
- 青ネギ 少々



作り方

- ① 里芋は皮のまま洗って茹で、10分位茹でて水にとり、皮をむいて乱切りにする。
- ② にんじんと生しいたけは乱切り、青ネギは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③ 鍋に、だし汁、里芋、にんじん、生しいたけを入れて煮る。
- ④ 野菜が少し柔らかくなり始めたら、さばの味噌煮缶(汁ごと)と、しょうがを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 汁気がなくなったら火を止め、器に盛り付け、青ネギを散らす。

【里芋と行事食】

里芋は、親芋に子芋、さらに孫芋とたくさんの芋がつくことから、子孫繁栄の象徴として、お正月や行事などの料理によくつかわれています。

ポイント

● 缶詰は意外と便利 ● さばの味噌煮缶は単品でもおいしいですが、今回のように煮物に使うこともできます。さば以外の缶詰も料理の具材や味付けとして利用できるので常備しておくとう便利です。

【1人分の栄養価】

エネルギー：183kcal / たんぱく質：10.5g / 脂質：11.3g / 食塩：0.8g

■ ミニミニきのこピザ ■



◆ 材料 ◆ (2食分)

- きのこ(お好みで) 100g
- 玉ねぎ 1/4玉
- ベーコン 1枚
- みそ 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1
- ピザ用チーズ 適量
- きざみのり 適量
- 青しそ 適量
- 餃子の皮(大判) 5枚

作り方

- ① きのこは小房に分けるか薄切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅、青しそはみじん切りかせん切りにします。
- ② フライパンを熱し、ベーコンを炒める。
- ③ ②に玉ねぎ、きのこ類を加えてさらに炒める。
- ④ ③に ①を加えて味をつける。
- ⑤ 餃子の皮に④の具を広げてのせ、その上にチーズをのせる。
- ⑥ トースターで、チーズが溶けて皮に軽く焦げ目がつくまで焼く(1000Wで約4分)。
- ⑦ 焼けたら、きざみのりと青しそを散らす。

【低カロリーでヘルシーなきのこ】

秋になるときのこ狩りに行く人も多いのでは？きのこは食物繊維を豊富に含んでいるので、便秘の解消や予防に効果的です。

ポイント

今回はしめじとエリンギを使っていますが、いろいろなきのこで味の変化を楽しんでください。また、具は何でもOK。きのこだけじゃなく季節の野菜を使ってもいいですね。簡単にできるのでお酒のおつまみにもなります。

【1人分の栄養価】

エネルギー：183kcal / たんぱく質：7.8g / 脂質：11.3g / 食塩：1.2g

日々報道されるような事件・自然災害にも対応できるよう、考える力、工夫する気持ちを失うことなく、また、年を重ねた経験を少しでも役立て、社会に恩返しをしたいと思えます。出来ることから、少しの事から、一緒にやりますよ。

(理事・小口悦子記)

今自分の生き様はこれで良いのかと考えると、自分に問いかけながら暮らしていきたいと思っています。人生の後半はなるべく穏やかで明るい気持ちで過ごしていきたいと思っています。美しい物に感動し、すばらしい音楽に耳を傾けられるような生活を心がけています。今の自分出来ることは、進んで動くこと。そして、物事に対して覚える気力、意欲は持ち続けたいと思っています。

人と人との繋がり、人への思いやり、動物とのふれあいなどを通じて、思いやりがもてる人間として過ごしていること。そして社会参加、社会活動のお手伝い出来る体力があること等、年を重ねる中で自分が努力してきた結果だと感じています。

編集後記

8月 岡谷地区
林 芳江 様
読んでご冥福を
お祈り申し上げます。

