

# 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.23

令和7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 (阿賀野市福祉会館内)

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

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





会員の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
 当センターは、益々厳しさを増している現下の状況においてもお陰様で、着実な事業実績で推移しております。これからも、地域社会の活性化とニーズに合った対応をしていかなければなりません。

本年は、水原・安田両シルバー人材センターが統合して20年の節目を迎えました。これまでの関係各位のご尽力に、感謝と深い敬意を申し上げます。我々は同郷の先輩に習い、センターを愛し次世代に継承していかなければならないと考えております。

今年度も、様々な会員の皆様のお力添えが大切になります。今後とも、ご協力よろしくお願い申し上げます。

## 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

割烹旅館 室町

株式会社 明愛

今板温泉 湯本館

株式会社 リハステーションみどりおか

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。  
チキチキ

副理事長  
常務理事  
(兼事務局長)

坂角 孝一  
小菅 吉則

清水 英夫

石井 勉

長澤 孝一

佐藤 久義

伊藤 広義

斎藤 哲之介

清野 茂

加藤 孝敏

## 新入会員紹介



安田地区 鈴木 茂

友人に誘われて入会しました。今まで草刈り作業や一般企業での米の精米作業をしました。草刈り作業は慣れているので問題なく参加できましたが、精米の仕事は初めてで、最初の2日間くらいは不安を感じていました。就業先の皆さんに細かく仕事を教えてもらい、段取りが把握できると次第に慣れる事ができました。シルバーの仕事は趣味(県外へのドライブや、海釣りなど)とも両立でき、バランスが良いと感じます。これからも健康に留意し、頑張りたいと思います。



水原地区 青木 ルリ子

入会したきっかけは、働くことに対して年齢という壁に不安を感じていたところ、シルバー人材センターのパンフレットを拝見して、働く希望を持ちました。仕事は2人で行い、丁寧に教えていただきましたので、不安もなく感動しました。動き方も頭の回転も速い相棒は、若く見えました。若さを保ってきたのは働ける喜びがあるからだと思いました。就業先の従業員の方々の優しい声掛けにも、とても感謝しております。今後も皆様のパワーを頂き、元気で働きたいと思えます。よろしくお願ひします。



笹神地区 中山 正文

退職後、スローライフを楽しんでおりましたが、友人の誘いもあり昨年4月に会員となり、スポーツ施設の施設管理業務をしております。就業形態はシフト制で、計画的なスケジュールができるため、休みの日には登山に出かけたりもしています。また労働時間も長くなく自分に合った就業ができて良かったと思います。今後も同僚の指導を仰ぎながらスキルアップを行い、利用者の満足度向上に取り組んでいきます。



安田地区 大野 勉

令和6年1月に友人に誘われ入会し、派遣の運転の仕事を紹介されました。今はやっと慣れてきたところです。運転の仕事の合間に畑仕事をし、時々草刈りの仕事にも行っていると、ちょうどいいと感じます。また、家にいて何もせずボーっとしているより、仕事があると思うと生活の張り合いになります。今後も健康に留意しながら、講習会などにも参加し、他の仕事にも挑戦してみたいと思っています。

昨年は51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。

# 今年の子男・子女

会員総数372名中

巳年生まれは、昭和16年生まれ3名、昭和28年生まれ25名 合計28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?
- 4 今年の抱負を漢字一文字で表すと?



水原地区  
山口 みよし

4 夢

1 腹八分目でおいしいものを食べています。一日二回から二回、犬の散歩を楽しんでいます。また、整形外科でのストレッチもやっています。

2 シルバーで草取りの仕事をしています。仕事に順調に終わった時の達成感はい言表せないくらいです。一日二日を楽しんでやっています。ぜひ皆さんも一緒に楽しんでみませんか?

3 シルバーで色々な事を学ばせてもらって、これからの人生の第一歩になったような気がします。人には優しく自分には厳しくをモットーにして頑張りたいと思います。



安田地区  
西潟 彰

4 健

- 1 近くの池でへらぶな釣りをすることです。
- 2 シルバーの仕事の無い日に釣りに行くことです。一週間に三回くらいは行っています。
- 3 釣りをもっとうまくなりたいです。



笹神地区  
W・T

4 進

1 毎朝、筋トレをすることです。腹筋・スクワット・腕立て伏せなどを二十セットしています。

2 家族と県外の観光地までドライブをすることです。最近では大谷資料館やこんにやくパークに行きました。道中の景色も楽しんでいます。

3 今はこれといって無いので、趣味など、できることを探している最中です。



水原地区  
田中 敏

4 挑

1 シルバーの仕事で施設内を巡回していると、六千歩くらい歩くことがあり、良い運動になっています。あとはお酒をやめたことです。

2 書道・三味線・尺八・篠笛など、色々あります。今は獅子舞の笛の後継者に指導しており、受け継いでいってくれたいことを楽しみにしています。

3 絵手紙に挑戦してみたい。また、今までいつでも行けると先延ばしにしていたですが、足立美術館や平泉などへの旅行がしたいです。



京ヶ瀬地区  
長澤 孝一

4 活

1 定年後、タラタラと生活していたら体調を崩しました。シルバーに入会し仕事をするようになったら体調が良くなりました。仕事をすること、忙しい事が健康法かなと思います。

2 今一番楽しみにしている事は、マーじゃんです。シルバーの互助会の健康マーじゃん同好会で四十数年ぶりにマーじゃんができました。ボケ防止にもなるし、楽しんでいます。

3 これからも好きな車の運転を続けていけるように、今まで以上に安全運転に挑戦していきたい。「目指せ、ゴールド免許五十年」あともう少し!



安田地区  
神田 浅夫

4 幸

1 就寝前後にコップ一杯の水を飲む事。稲作と、野菜を作り、大きな汗をかくように体を動かすことです。その後のシャワーで汗を流した爽快感がたまりません。

2 ゴルフです。楽しい話をしながら緑一面の芝生を歩き、健康維持が出来ます。また、写真展見学はその場に行つた気分になります。

3 昨年でやめたパラグライダーの代わりにドローンの操縦を試してみたい。空からの景色は最高です。



# 互助会だより

## 互助会ふれあい交流会



日帰りバスツアー  
11月6日(水)



### サークル活動紹介



#### サークル活動に参加してみませんか?

たとえば・・・  
カラオケ、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!



健康マージャン同好会

### ♪カラオケ同好会♪ 立ち上げ準備中です!!

参加したい方は  
事務局まで  
ご連絡ください。



### 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



シルバードライバー講習会



スマホ教室



連合会主催 ドローン体験会

### 編集後記

あけましておめでとうございます。  
うるめNo.23号はいかがでしたでしょうか?今年の年男・年女は巳年生まれの方々でした。蛇は脱皮を繰り返すということで、巳年は新しいスタートを切る年なのだから。皆様ハツラツと生きがいを持って活躍され、素晴らしいですね。元気の秘訣の健康法もぜひ見習いたいものです。  
末尾になりましたが、原稿・写真等のご協力をいただきありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

(佐藤)

#### 広報委員会

委員長 伊藤 広義 副委員長 長澤 孝一 委員 渡邊 民子  
委員 船木 強 委員 佐藤 三枝子

#### 事務局職員

事務局長 小菅 吉則 次長 朝熊 敦子 業務係長 小林 葉子  
業務主任 田村 ゆかり 総務主任 山崎 千里 囃託職員 酒井 慎一  
囃託職員 高橋 勝也 臨時職員 折笠 朝美

表紙: 祥雲寺樹木冬囲い作業