

# 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.21

令和5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/>





## 新年によせて

理事長 山口 鉄夫

会員の皆様方には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年中は、大変お疲れ様でした。皆様方の積極的なご尽力のお陰で事業実績値は微増ですがプラスに転じております。今年度は、配分金基準単価の改定を行うこととし日頃のご苦勞に少しでも改善したいと願っているところです。昨年は安全就業に取り組み、事故件数が激減したことは会員と家族の皆様方と当センターが最も喜ばしいことでした。

今年の課題の1つは、高齢労働者としての健康管理と健康づくりへの再認識です。すべては健全な体力が基になると思います。2つ目は会員の増員対策です。依頼される職種が多様化して、ご依頼に対応できないことも現実です。会員の皆様方からは友人・知人でお誘いできる方がおられたら、是非共お声がけくださるようお願いいたします。本年も、健康で笑いのある1年でありますよう、祈念し、ご挨拶といたします。



## 就任のごあいさつ

互助会長 齋藤 隆夫

新年あけましておめでとうございます。

昨年の総会で互助会会長に選任され就任いたしました齋藤です。

阿賀野市シルバー人材センター互助会は、令和2年・令和3年とコロナ禍の中でほとんど交流活動ができず、残念な結果で終わりました。令和4年度はなんとかふれあい交流会を実施できるよう役員会と事務局で何度も協議を重ね、マジックショーと落語口演を開催でき、喜びに堪えません。互助会では、過去にはカラオケ等芸能発表会、研修旅行、親睦会など様々な交流活動をしていました。コロナ禍の一刻も早い終息を願いながら、会員皆様の貴重な意見を頂戴し、努めてまいりますので、ご協力のほどよろしくをお願いいたします。

## 新入会員紹介



水原地区 関川 光子

昨年、十数年勤めていましたヘルパーを都合により辞め、家でゴロゴロしておりましたが、足腰の衰えに愕然としました。これではいけないと、シルバー人材センターの説明会に参加して入会し、施設の清掃業務を紹介していただきました。

初めは右足が痛い、ひきずりながらの仕事でご迷惑をおかけしましたが、リハビリにもなったのか、筋力が付き、痛みもすっかりなくなり、張り切って務めさせて頂いております。皆様により快適に施設をご利用いただけるよう、一層努力したいと思います。よろしくをお願いいたします。



笹神地区 宮尾 正文

47年間の会社勤めを退職し、1年間は畑仕事をしながら屋敷の片付け、自治会の役員などを行っていました。ひと段落すると、1日が短く感じだらだらと過ぎていくことが多くなり、シルバー人材センターの説明会に参加し入会を決めました。現在は体育施設の受付、施設管理の仕事をして3人でシフトを組み行っております。入会当初はわからない事が多かったのですが、仕事仲間や施設の職員に聞きながら利用者により快適に使ってもらえるように心掛けています。私は子供たちが好きですので今のような体育施設の仕事を体の元気なうちは続けていきたいと思っております。



京ヶ瀬地区 酒井 京子

令和4年3月で退職し、その後は家でゆっくり家事や農作業をして過ごそうかと思っておりました。これでは生きるハリもなくダメだと思い、以前よりシルバー人材センターの事を耳にしており、知人を誘って説明会に参加させていただきました。

入会して、センターより仕事の電話をいただき清掃の仕事をしています。仕事も慣れるまでは大変で大丈夫なのか心配でしたが、今はとても楽しく働かせてもらっています。色々な人達と交流をもち笑顔も増えて生きがいを感じています。就業先の方々も皆様とても親切にしてくださり、ありがたく思っています。

自分に与えられた仕事に感謝し、これからも楽しく皆さんと一緒に仕事をがんばり、明るくいつまでも健康で過ごしたいと思っています。これからもよろしくお願いたします。



安田地区 小林 孝平

昨年4月に入会しました。近年物忘れが多くなり、自分でも情けなく思っていました。ある日、阿賀野市の広報を見ていたら偶然にもシルバー人材センターのことが載っていたので説明会に行きました。私の第一の目標は、ボケ防止です。諸先輩方の勤めもあり、入会することになりました。早速6月にはセンターから仕事の連絡があり、家族と話し合い、施設管理の仕事をするようになりました。施設管理の仕事は夜勤が主で日々の晩酌ができないのがとても残念ですが、これを機会に休肝日だとポジティブに解釈し頑張っています。

施設の職員は礼儀正しく、張りつめた雰囲気の中で仕事ができ、自分としてはボケ防止に大変役立っています。これからは健康づくりに頑張っていこうと思っています。

あけましておめでとうございます。

# 今年の年男・年女

会員総数361名中、兎年生まれは、  
昭和14年生まれ 3名、昭和26年生まれ 26名 合計29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？



笹神地区  
坂井 等

- ① ラジオ体操を毎日朝と夜にやっています。あと、寝る前に布団の中で手と足の爪もみをしています。血行が良くなつてぐっすり眠れる気がします。
- ② 時間があれば温泉に行ったりもします。旅行など、とにかく出かけることが好きなので、今まで行ったことがないところに行つて、風景建物・庭などを観るのが楽しみです。
- ③ 造園の仕事が好きで、シルバーでも樹木管理班で剪定、伐採、冬囲いの仕事をしています。もともと腕を磨いて自慢できる庭園を造りたいです。



水原地区  
山田 節子

- ① テレビ体操とラジオ体操、目覚めと就寝前にコップ一杯の水を飲むことを心掛けています。
- ② 図書館よりジャンルにこだわらず本を借りて読書を楽しんでいます。また、小学・中学・高校時代よりの友達と旅行したり食事をしたり（アルコール付）青春しています。
- ③ コロナ禍で中断してしまっていたのですが、妹夫婦の計らいで、毎年末年始には温泉に浸かりながら、富士山の初日の出を拝んでいましたので、



京ヶ瀬地区  
船木 強

再開したいです。モトローは、「プライベートを楽しむ。」「仕事を楽しむ。」「今日を楽しむ。」です。

- ① 健康法というほど意識してはいませんが、強いて言えば、週二回の卓球や水原体育館でのジムつてところです。そうそう、あとは、よく寝ることです。用のない時は九時間でも寝られます。
- ② 趣味は、バードウォッチングです。野鳥の写真撮影もします。瓢湖をマイフィールドにしています。瓢湖では年間八十種類ぐらゐの野鳥が見られます。時には、やまびこ通りに出かけることもあります。
- ③ 一昨年、初孫が産まれました。孫を連れてスキーに行つてみたいです。ようやく二歳なので、スキーに行くためには、もう数年は元気でいなければなりません。長生きするぞと思っています。



京ヶ瀬地区  
若月 陽佐子

- ① 家で過ごす時間も大切なのですが、時間の使い方が苦手な私は仕事を通じて社会とのつながりを持ち続ける事が私の健康法につながっていると思います。
- ② 朝刊に目を通すことです。ページをめくりながら自分の興味のある生活欄を読みます。中でも料理の作り方が載っているのでそれに挑戦してみても美味しく出来たときは喜びになります。
- ③ 七十歳を過ぎて、いつの間にか高齢になつてしまったという感じです。しかしこれからも健康



安田地区  
國井 忠雄

でいられるように留意して、仕事趣味を通じて周りの皆さんと仲良くしていきたいです。



水原地区  
木村 光子

- ① シルバーの仕事。仲間との交流で楽しむこと。畑や米作りなどいろいろと体を動かすことです。
- ② 孫と遊ぶこと。テレビ鑑賞。
- ③ 体が動く限り、仕事を続けたい。
- ① 数年前から「酢玉ねぎ」を毎朝食べています。運動は何をやつても三日坊主、続かないのですが、「酢玉ねぎ」が体に良いとテレビや新聞で見始めました。酸っぱすぎないようオリゴ糖も入れて。今の時期は菊イモも仲間入りします。
- ② クロス刺繍が好きです。退職と同時に孫たちの子守がスタート。子守の空いた時間、夜中も刺繍をしていました。ジャンルもサイズもこだわらず気に入った図案を取り寄せてせっせと刺繍を楽しんでいます。
- ③ 月に一度、集会所で茶話会が開かれ参加しています。各自好きな手芸や物作りをします。年に一度、市から担当者を招いての調理実習もあり減塩調理や災害時の調理方法を教えてもらい、参考になります。今後も続けたいと思います。

# 互助会だより

互助会ふれあい交流会 マジックショー&落語口演会

11月30日(木) 参加者45名



## 活動報告



シルバードライバー講習



障子張り講習



樹木冬囲い講習



安全パトロール



シルバーの日 水原・笹神地区



シルバーの日 京ヶ瀬地区

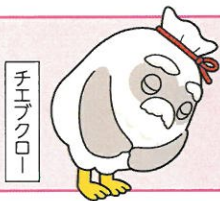


シルバーの日 安田地区



シルバーの日 フードドライブ活動

## 賛助会員のご紹介



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。

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

(五十音順・敬称略)

## 編集後記

2023年、会員の皆様、新年おめでとうございます。私も、新しい年を元気に迎えることができ、喜んでおります。

ここ数年は、「COVID-19新型コロナウイルス感染症」のため、様変わりの新年をむかえています。会いたい人に会えなかったり、行きたい所に行けなかったり、こんな新年が2020年から続いています。

が、阿賀野市では新しい出来事として、水原バイパスの部分開通や道の駅「あがの」の開設等々、時間は着々と先へ先へと進んでいることも感じられます。2023年は、我々シルバー会員の皆様と共にコロナに負けず元気に活動していきたいと思っております。皆で頑張りましょう。

(長澤)

## 訃報

宮嶋 松男さん(1月) 池田 光良さん(6月)  
小山 一夫さん(6月) 柄澤 和男さん(12月)

## 事務局職員

事務局長 仁谷 邦男 業務主任 田村 ゆかり 嘱託職員 酒井 慎一  
次長 朝熊 敦子 総務係 山崎 千里 臨時職員 折笠 朝美  
業務係長 小林 葉子 嘱託職員 荒木 一哉

表紙写真撮影：波多野 帝子 会員 / 撮影場所：天朝山公園