

# シルバーあこう No.127

## 我が町《塩屋・東高山》地元自慢 No.5

我が町の良い所、穴場、自慢できる所を紹介します。

今回は塩屋・東高山地区の「徳見尚子さん」にお聞きしました。

♪みかんの花が、咲いている

思い出の道 丘の道：♪

皆さんこんにちは。今回は、我が町「東高山地区」を、ご紹介いたします。東高山は、みかんの山が多く、みかん狩りが出来ることで有名です。

以前は「赤穂みかんは、すっぱい」と、言われあまり好まれなかったのですが、年を重ねるごとに甘くなり、とても美味しくなりました。

### 東高山にたわわに実るみかん



昨今では、遠方より観光バスで、みかん狩りに訪れるようになりしました。家族連れや、友達同志のグループ等が、楽しく、賑やかに過ごす姿が、見受けられます。

春には、白い可憐な花が咲き、とても良い香りが一面に漂い、ストレス解消になっております。それと一緒に、山桜、つつじ等も見頃となり、新緑がまぶしい季節です。ウグイスの、さえずりを聴きながらウォーキングを楽しんでいる人々も見かけます。

夏が過ぎ秋祭りが終る頃、いよいよみかん狩りのシーズンに入ります。又、みかん山からは、赤穂の町が一望できます。

まわりの山々は、紅葉が素晴らしく、まるで絨毯の様で、深呼吸をしたくなります。

それから東高山には、立派な「赤穂霊園」があります。お彼岸、お盆には遠方よりご先祖様のお墓参りに来られる県外ナンバー

みかんの花



の車が多くびっくります。

その前方には「ドットグラン」があり、毎日のように大型犬、

小型犬等、種類の違ったワンちゃん達が遊びに来ています。

私も動物が好きなので、時々お邪魔して楽しませてもらっています。不思議なことにケンカしないんですね。皆すぐに仲良くなつて走り回っています。

高山には、年間を通して赤穂市のシンボルマーク「赤」の文字が夜空を照らしています。

まるで赤穂市に住んでいる皆様を見守るかのようにな... 皆さんも一度お越しください。

### 東高山から南、赤穂市内を一望



公益社団法人 赤穂市シルバー人材センター

〒678-0239 赤穂市加里屋 822-2  
 TEL (0791) 4 3 - 7 2 0 0 (代) FAX (0791) 4 3 - 4 6 8 7  
<https://webc.sjc.ne.jp/ako-sjc/index>

# 加里屋さんもく楽市

1月



2月



今回も、良い天気にも恵まれて『さんもく楽市』に参加出来ました。農産市班のメンバーは、前日から準備をします。畑から農産物を取って来て、綺麗に掃除をし、ラッピングして、値札をつけて、会場まで運搬と言った一連の作業が陰に隠れています。

今回も沢山のお客さんで最初の30分間は、長蛇の列になっていました。

中には袋の持ち手がちぎれんばかり沢山買っていただいた頼もしいお客さんも、いらっしやいました。

# シルバー生き活き農産市

市民の皆さんへ  
新鮮な農産物をお届け！！

12月

年の瀬が迫った12月21日、恒例の農産市を事務所北側の駐車場で、寒さに負けずに開催しました。

農産市班のメンバーは、年末なので、いつもより多くの野菜、柑橘、正月のお飾り花等沢山の品を持ち寄りました。

今回の農産物の主流は、ダイコン、ハクサイ、ネギ等でその他多品種に渡った農産市でした。またのお越しをお待ちしております！



# チャレンジシルバー無災害150

期間：令和4年6月15日～11月11日の150日間

- ・ 草刈班3 (的場班) 3名
- ・ 草刈班4 (稲田班) 4名
- ・ 公共草集班 4名
- ・ 草集班1 (幾島班) 6名
- ・ 草集班2 (寺田班) 6名
- ・ 草集班3 (豆崎班) 4名
- ・ 剪定公共班 7名
- ・ 剪定班1 (中川班) 2名
- ・ 剪定班2 (衣本班) 3名
- ・ 剪定班3 (鎌島班) 3名
- ・ 草抜班1 (溝口班) 8名
- ・ 草抜班2 (福本班) 7名
- ・ 発掘作業班 8名
- ・ ルートごみ回収 2名
- ・ 海浜公園除草班 8名
- ・ 海浜公園遊具班 2名
- ・ 文化財公園施設班 5名
- ・ 海浜公園ゴミ収集班 2名
- ・ 広報紙配布班 8名
- ・ 透析患者送迎班 5名
- ・ みどり財団公園事務所 5名

チャレンジシルバー無災害150の結果報告等が12月13日に行われました。事故を起こさない様に必死に取り組みましたが、結果が付いてこず傷害事故が1件、物損事故が2件という結果になりました。達成した班は24班(119名)の内21班(102名)で、達成率は85.7%でした。(達成した班は左記参照) 今後も無災害にチャレンジし続けて下さい。

今一度安全どついで再認識を！



# 接遇講習会

～接客・接遇に役立つ！～笑声レッスン



アナウンス・プランナー  
水野かおり氏

1月24日、水野かおり氏を講師として招き、12名参加のもと接遇講習会を開催しました。接遇には見た目、身だしなみ・表情・姿勢 話し方・滑舌など第一印象が大切です。現在私たちはコロナ禍で「マスク」を着用していますが、相手に見えないだけに気を付ける必要があります。



大切なのは 第一印象です

# 会員作品展&会員のお孫さん作品展

赤穂市役所1階エントランスホールにて開催！

今年度も赤穂市役所で開催し、会員 15名 35点とお孫さん 8名 8点の  
出展がありました。3日間で85名の方にご来場いただきました。  
ありがとうございました。

11/21  
~11/25

行事・活動



# 第26回グラウンドゴルフ大会

## 会員相互の親睦を深めました♪

1月21日に第26回グラウンドゴルフ大会を赤穂元禄スポーツセンターで開催し、会員・職員の計58名が親睦を深めました。

寒風吹く中、シルバーパワーを発揮して元気にプレーしている姿は、たくましさを感じました。結果は以下の通りです。

是非次回の大会に、お気軽にご参加ください(∩^∩)♪

まずはラジオ体操♪



やったぜ  
ホールインワン

表彰式



### 成績 順位 & スコア

1位	井上 章	59	6位	田中左内	64
2位	麦踏 和磨	61	7位	衣本 光昭	65
3位	山本 政秋	62	8位	釜増 実男	65
4位	深澤 辰美	63	9位	金田 繁明	67
5位	亀井 紀代子	63	10位	前田 晴基	67

※同スコアの場合は年齢の高い順

当日賞 21位 谷 勇 ブービー賞 萬里子 91

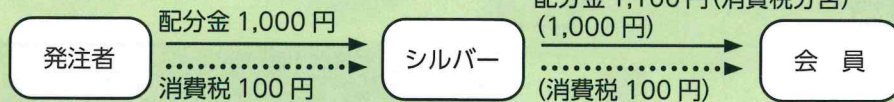
## インボイス制度について

【配分金には消費税が含まれています】

### 1. 現在 (令和5年9月30日まで)

派遣を除く請負就業する会員の皆さんは個人事業主であり、センターから会員の皆さんへ支払われる配分金には消費税が含まれています。本来であれば、個人事業主である会員の皆さんも消費税を納税する義務がありますが、現行の制度では消費税の納税は免除されています。

支払配分金額が  
1,100円の場合



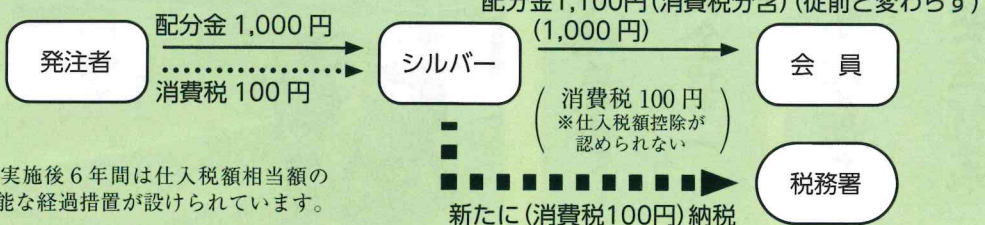
### 2. インボイス制度が始まると (令和5年10月1日~)

・インボイス制度が始まっても、会員の皆さんにはこれまでどおり発注者から預かった消費税額を含めた配分金を支払います。一方、会員の皆さんは、消費税免税事業者(1,000万円以下)のため、消費税を納税しなくても良いとなっています。

・センターは消費税免税事業者である会員との取引となるため、消費税の仕入税額控除が認められなくなり、お客様から預かった消費税分を負担しなければなりません。

・センターは新たな納税コストが発生し、経営が非常に厳しくなります。

支払配分金額が  
1,100円の場合



※インボイス制度実施後6年間は仕入税額相当額の一定割合を控除可能な経過措置が設けられています。

## 私の健康づくり (36)

年齢を重ねる事に従わず、日々努力され、忙しい「寺本幸治さん」に聞いてみました。

尾崎 寺本 幸治 (82歳)

### ◆現在の体調は？

・まずまず健康維持は出来ています。

### ◆持病はありますか？

・平成17年夏に心筋梗塞を患いました。

### ◆体調維持のためにしていることは？

・①家庭菜園で野菜作り ②老人会で地域の奉仕活動、百歳体操、お茶会、カラオケ会に参加 ③働きに来ている外国人の英語補助教員に日本語教育と教材準備 ④趣味の屋外で写真、スケッチ等 ⑤デザイン的なレタリング ⑥読書等です

### ◆それはどういう意味(効果)で行っていますか？

・①体力の維持、保持&活性化の為 ②交流する人々との協力、協調、融和の為 ③社会でのコミュニケーションの為です

### ◆そのきっかけは何時頃(何年前)から？

・全て、20年前程からです。

### ◆実施する周期は？

・①家庭菜園は春、夏、秋天氣の良い日はほぼ毎日畑の見回りと野菜作りの作業です ②老人会行事はコロナ前では、ほぼ毎月行事がありました(コロナ禍では自粛した状態です)地区の「百歳体操、陣太君体操、パタカラ体操、お茶会は毎週水曜日コロナに負けず続行中です ③日本語講座は、約4年前から続けています。

### ◆その他に気付いたこと、皆さんに伝えたいこと！

・自分の出来る事は、出来る範囲でやれば良いと思います。まずはボケ防止ですね。高年齢に成っても何とか生きていくことが大事だと思います。何でも興味を持とう!!

“キザ”ですが、「想像力と創造力」を持とう。

神社に奉納力作

小学生に語り続ける寺本さん



## 高齢者の健康管理 75

### 「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに!

赤穂市保健センター 保健師 森本幸恵

新型コロナウイルス感染症流行後から外出を控えていますか。身体活動量が減少することで高血圧や糖尿病など様々な疾患リスクの増加、フレイルの進行につながります。自宅でする「健康づくり」に取り組み、健康習慣を見直しましょう。

1. 毎日プラス10分の身体活動を心がけましょう  
外出機会が減り、身体活動量も減りがちです。移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。
2. 適切な食生活でからだの調子を整えましょう  
おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよくとりましょう。
3. 喫煙習慣を見直しましょう
4. 飲酒に伴うからだへの健康影響を知りましょう
5. 質の良い睡眠を目指しましょう  
おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。
6. 定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見しましょう  
コロナ禍で外出を控え、受診を迷っている間に生活習慣病やがんは進行しています。健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入り口です。

(出典：厚生労働省)

- 赤穂市では「令和5年度生活習慣病健診」を実施します。

詳しくは広報あこう3月号と同時配布の「令和5年度生活習慣病健康診査のご案内」をご覧ください。

事故発生状況 (R4年 12/1 ~ R5年 2/28)

会員傷害事故	物損・人身賠償事故
2件 (内派遣0件)	1件 (内派遣1件)



未就業会員を対象の就業相談会  
 今回は4月17日(月) 13:30~

未就業の会員を対象にした就業相談会は、下記の要領で行います。

- ◆日時：令和5年4月17日(月) 13:30~
- ◆場所：シルバー事務所1階相談室、ロビー

事務所からの連絡

◆「定時総会」ご案内

令和5年5月29日(月)に令和5年度定時総会の予定をしていますが、開催場所や開催方法については改めてお知らせいたします。

◆新規会員募集中!!

赤穂市内に在住の60歳以上の、心身共に健康で働く意欲のある方のお知り合いはいませんか?

新規会員さんを紹介していただいて、その方が入会に至ると紹介していただいた会員さんへ粗品(商品券)を進呈します(^o^)

《入会説明会日程》

- 4月10日(月) 4月26日(水)
  - 5月8日(月) 5月24日(水)
  - 6月12日(月) 6月28日(水)
- 午後1:30~ センター2階大会議室にて

※オンラインではいつでも入会説明会に参加が可能です。  
 詳しくはホームページをご覧ください。

あとかき

- 会報4月号をお届け致します。
- 次号発行は7月1日です。原稿締め切りは5月10日となります。ご協力下さい。
- この会報の編集方法や、その他お気づきの点などご意見等ございましたら、センター事務所又は編集担当者までお知らせ下さい。

(編集担当：安原、吉田)

受注拡大・会員紹介  
 皆さん協力ありがとうございます

11月1日から1月31日までの受注紹介、会員紹介は下記の通りです

- 受注は「紹介=27件。就業=37件」
- 会員は「紹介=5人。入会=5人」
- ◆会員の皆さんは全員が営業マンです。シルバーに入会したい人、仕事の依頼などの相談を受けた場合は親切に対応してください。詳細は事務所で対応します。

♥新会員紹介♥

(※R4年12月1日~R5年2月28日)

地区名	会員番号	氏名
坂越	3440	高上 幸雄
赤穂	3441	宮本 茂樹
尾崎	3442	山下 昌紀
高雄	3443	山根 光子
御崎	3444	田中 憲彦
城西	3445	重田 弘隆
赤穂	3446	守岡 昭文
塩屋	3447	山元 鉄也
赤穂	3448	藤井 毅
塩屋	3449	中村 昌孝
有年2	3450	沼田 浩

令和5年2月28日現在  
 合計520名(男性372名)(女性148名)

追悼

謹んで、ご冥福をお祈りいたします。

- ・河東トキナさん(高雄) 85歳  
 令和5年1月18日逝去
- ・名田 明治さん(有年2) 71歳  
 令和5年1月30日逝去
- ・亀谷 善夫さん(塩屋) 62歳  
 令和5年3月2日逝去

配分金支払日

3月分	4月20日(木)
4月分	5月19日(金)
5月分	6月20日(火)

派遣賃金支払日

3月分	4月25日(火)
4月分	5月25日(木)
5月分	6月23日(金)