

# シルバー千歳

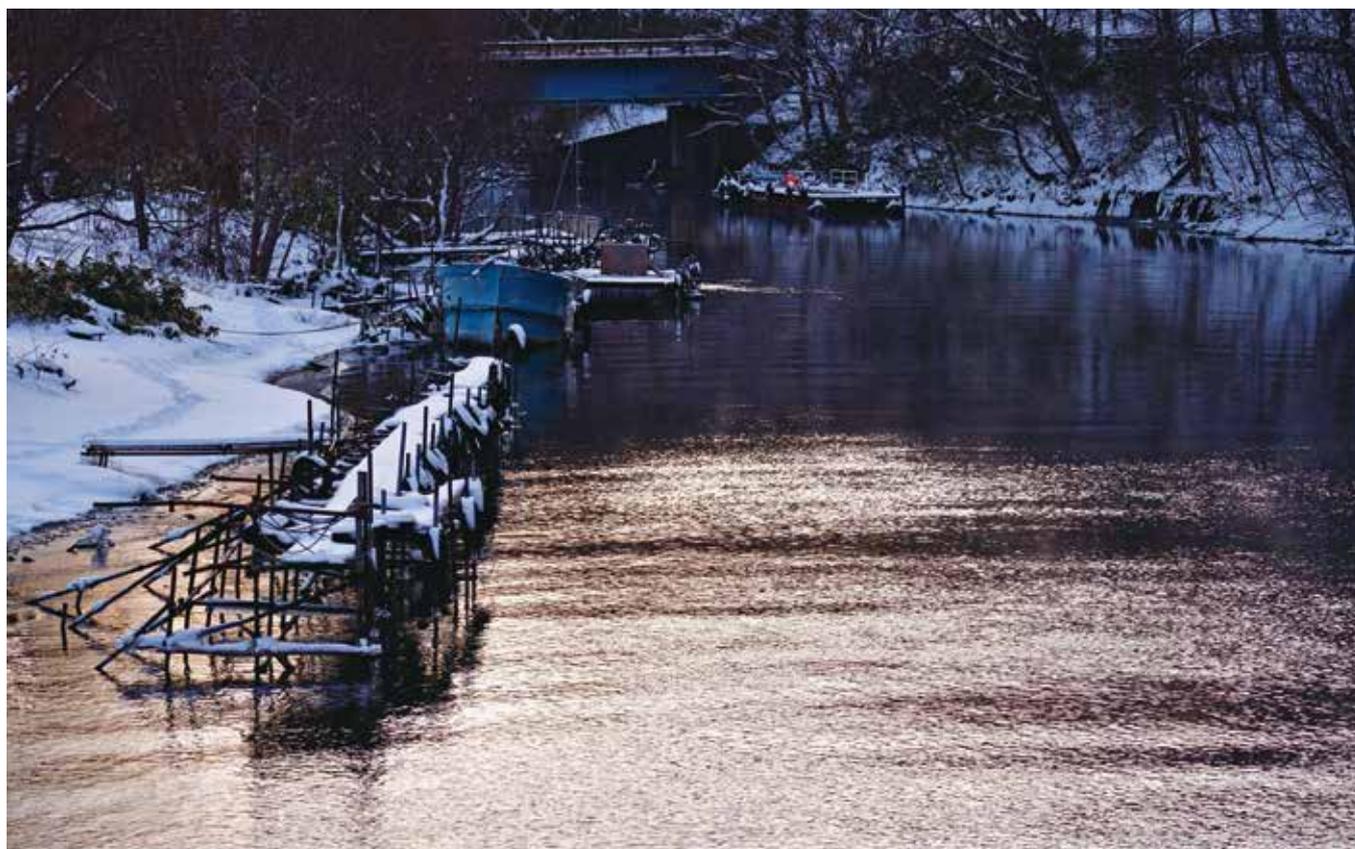
第 78 号  
公益社団法人  
千歳市シルバー  
人材センター

〒066-0047 千歳市本町3丁目11番地

☎(0123)26-2277

FAX(0123)26-1228

HP <https://webc.sjc.ne.jp/chitose/>



千歳川源流部 (支笏湖)

## 謹 賀 新 年

本年も宜しくお願い申し上げます

理事長 牧野 敏彦

副理事長 紺谷 基次

常務理事 政岡 孝明

理事 二瓶 幸雄

熊谷 邦子

鈴木 隆夫

監事 桑原 正俊

蒲生田雄司

奥山 佳子

磯部 進一

兵頭 博之

柴田 博夫

志田 甚市

加來 博

苔米地佑子





理事長 牧野 敏彦

# 新年のご挨拶



千歳市長 横田 隆一

新年あけましておめでとうございます。会員そしてご家族の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、賛助会員の皆様、企業の皆様、行政などの関係機関の皆様、そして市民の皆様には旧年中のご高配に対し厚くお礼申し上げます。

昨年は元日に能登半島地震、翌日には東京国際空港での航空機衝突事故が発生するなど、我が国は年頭から大規模な災害、事故に見舞われました。お亡くなりになられた方には謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被害に遭われた方にはお見舞いを申し上げます。

さて、国内においては社会活動、経済活動が新型コロナウイルス感染症発生前の状況に近づきつつある中、センター運営におきましても、事業量は順調に回復してきております。一方、会員数については会員拡大に努めてはおりますが、改正高年齢者雇用安定法の施行に伴い、使用者の70歳までの就業機会確保の努力義務化が課せられたことなどにより新規入会者数が伸び悩み、ほぼ横ばいの状況が続いております。また、令和5年10月には消費税の適格請求書等保存方式、いわゆるインボイス制度が施行され、昨年11月にはフリーランス法が施行されるなど、人材面、財政面ともにセンターを取り巻く状況は一層厳しいものとなっております。

このような状況において、会員の皆様の就労環境は非常に厳しい状況でしたが、皆様の頑張りにより無事完了することができました。この場を借りて厚くお礼申し上げます。また、昨年9月に開催しましたシルバー展については、多くの会員の皆様に参加いただくとともに、多くの市民の方にもお越しいただきました。本年も様々な活動に積極的に取り組み、センター運営をより活性化させていきたいと考えております。会員の皆様が生きがいのある健やかな人生を送るため、役職員一丸となって事業に取り組んでまいりますので、何卒よろしくお祈り申し上げます。

結びになりますが、皆様のご健勝とご発展を心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

千歳市シルバー人材センターの会員並びに役員の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。また、貴センターの各種事業を通じ、地域社会の発展のためにご尽力いただいておりますことに、深く敬意を表するところであります。

さて、国内の社会経済活動につきましては、緩やかに回復している状況であります。国際情勢の変化や円安の影響による物価の高騰などにより、依然として社会経済に大きな影響が続いております。

また、今日では少子高齢化の進展に伴う労働人口の減少が急速に進み、様々な業種で人手不足が生じており、高年齢者が長年培った豊かな経験や知識を生かし、「生涯現役」として多様な形で社会参加することが求められております。そのため、高齢化社会を支える地域の組織として、シルバー人材センターの担う役割は一層重要なものとなっております。

このような状況のもと、シルバー人材センターにおかれましては、会員の皆様に対し、就業機会を確保・提供することにより、地域の労働力創出に寄与されるとともに、地域活動、ボランティア活動、環境美化などを通じて、高年齢者の生きがいの充実や社会参加の促進、地域社会の活性化にも幅広く貢献され、「生涯現役社会」の実現に向けて、重要な役割を果たされております。本年も、会員の皆様が一丸となって様々な事業の推進が図られ、更なる「就業機会の拡大」や「会員の拡大」へと結び付きますことを期待しております。

本市といたしましても、高年齢者の皆様が健やかに生き生きと暮らせる社会の形成に向け、国の対応等を踏まえながら、各種取組を進めてまいりますので、皆様の変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びとなりますが、千歳市シルバー人材センターのますますのご発展並びに皆様のご多幸を心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



令和7年

の年男・年女は



年

対象者は昭和16年生まれ（1941年）と昭和28年生まれ（1953年）となります。

- 1 班 沼田 優子（昭和28年）
- 3 班 細川 俊美 早川 義昭 高木登美子（昭和28年）
- 4 班 村上 孝榮（昭和16年） 庄司 孝志 半谷英実子（昭和28年）
- 5 班 鳩澤 重勝（昭和16年）  
影山勢津子 石徹白明人 千葉 英夫 吉田 輝雄（昭和28年）
- 6 A班 水戸 政男（昭和28年）
- 6 B班 松田 良子（昭和28年）
- 7 A班 川畑 康子（昭和16年） 岩田 明 宮本 政己（昭和28年）
- 7 B班 石橋 武昭 佐藤三佐子（昭和16年）
- 8 班 片岡 満 藤野 喜三 久末 勝治（昭和16年）
- 9 A班 小山 悦子（昭和16年）
- 9 B班 根本 一司 白石 拓（昭和28年）
- 10 班 柴田ユキ子 工藤 勝彦（昭和28年）
- 11 班 岩田 敏雄 上田 連（昭和16年）  
山口 敦子 佐藤 仁彦 柏原 厚（昭和28年）
- 12 班 村中 善男（昭和16年） 竹嶋 好美（昭和28年）
- 13 班 武田 実（昭和16年） 飯沢 智行（昭和28年）
- 14 班 御家瀬榮吉 樋口 寛（昭和16年） 佐藤 吉彦（昭和28年）
- 15 班 出石 天（昭和16年） 川尻 俊幸 山本 英二（昭和28年）

昭和16年生まれ16名  
昭和28年生まれ26名



## 挑戦することに意義がある

1班 沼田 優子

今年私は、年女になりました。この年齢にすごくこだわり、目標でした。なぜなら母が72歳で亡くなったからです。今の自分を思うと元気に生活しており、まだまだこれからだと思えるのです。母もいろんな事ができたのにとすると悔しさが残りません。

その後、数年で夫も逝き、子ども達は独立していたのでひとりになってしまいました。でも会社勤めをしていたので気は紛れました。仕事があり、ありがたいと思いつつも寂しさはつのるばかりです。

そんな時、保健所に子犬がいると知りすぐに引き取りました。毎日が仕事と子犬のおかげで癒されました。その犬も今年で13歳、私と同年くらいでしょうか。愛犬と言うより親友、いや同志のような存在です。

ここから私の新しい章が始まり、これからは好きな事をしようと居酒屋を始め、だめでもともととんでも挑戦できました。60代でベリーダンス。まわりは皆、若い方でそこでも元気をもらい、卓球も始め、へたくそながら今でも続いています。シルバー人材センターに入会して仕事をいただきながら囲碁サークルに入会。

挑戦することに意義がある。この言葉を胸にこれからの人生を過ごして行きたいと思ってます。そして今は、苦楽を共にしているワンちゃんと元気に長生きを競い合ってます。



## 新年の抱負

5班 石徹白 明人

今年巳年、私は6回目の年男になります。早いものでもう72歳、シルバー人材センターにお世話になって7年、会館の管理人を経て今はパークゴルフ場に勤務して丸2年が過ぎたところです。

健康維持と余暇の活用、そして何よりカミさんの邪魔そうな目から逃れるにはもってこいの仕事だと感謝しながら勤めています。

さて、新年の抱負ということですが、この歳になるとなかなか良い考えが出てきません。そこでやむなくAIに古希を過ぎた男が掲げる抱負としてふさわしいことを聞いてみました。その内容は、したいことは「すぐやる」、欲しいものは「すぐ買う」、見たいものは「すぐ見る」…年々記憶力と思考力が落ちていく中、長々と考えることなく「すぐ実行に移す」…という回答でした。

正にその通り、私もこれに習って今年は常に「すぐ」を頭においてアグレッシブな生活を送って行きたいと思います。



## 介護受講の思い出

7B班 佐藤 三佐子

平成17年11月から翌年1月までの約3ヶ月間、ホームヘルパー2級課程を受講させていただきました。

前期は主に学科で、後期は介護施設、病院、個人宅など、2人1組で実習を行いました。特に印象に残っているのは、介護施設での実習です。

担当の職員の方から、認知症の方へ声かけをしてほしいと依頼された際、何を話せば良いのか戸惑いました。しかし、勇気を振り絞って利用者さんの手を握り、「お元気ですか？」と声をかけると、普段は無表情の方だったのに、にこりと笑顔を見せてくださったのです。この経験から、笑顔で接することの大切さを改めて実感しました。講師の皆様には、介護全般や医学的な知識を分かりやすく教えていただき、心から感謝しております。おかげさまでホームヘルパー2級の資格を取得することができ、シルバー人材センター職員の皆様にも大変お世話になりました。

今後も、学んだことを活かして貢献していきたいと考えております。





## 千歳から我が故郷を想う

15班 柴田博夫

先祖代々の墓を故郷から千歳へ移転する、いわゆる墓じまいを行い、千歳の墓地に新しく墓を建立した。費用はそれなりにかかったが、人生においての責任を果たした気持ちで安堵している。故郷より千歳の居住が長くなっている。

私の生まれは、沙流郡平取町字振内で四男五女の三男として生まれ育った。実家は愛石収集家が集う沙流川沿いにあった。実家の庭先に沙流川で見つけた石の種類で蛇紋石を置いていたら、通りすがりの人がその石を10万円で譲ってほしいと訪ねて来るほど愛石ブームだったらしい。

当時は泊まると静かな所で川の流音が子守り唄となり心地よく寝れた。実家と沙流川の間には野原があって子供の頃には最高の遊び場であった。野原には野イチゴや桑の実があちらこちらになっており、口の中を赤色に染めながら口にほおぼっていた。

故郷に立ち寄ると、当時の楽しかった思い出がよみがえり胸がキューンとなる。「本当に故郷は幾つになってもいいものだ。」



## ふと思う昭和の時

4班 三原敏明

近頃は朝・夕とめっきりと寒くなり、朝起きると窓のカーテンをそっと開け今日は雪が降っていないかどうか、老人の確認ごとから一日が動き出します。

私はこの時期になると、何時も思い出す言葉があります。それは60数年も前の私が小学生の低学年の時です。

小さな街の小学校で冬休みを前に、先生が冬の注意事項をお話している中で、先生が「皆さんは雪が降るのを楽しみにしているでしょうね」と話され、「先生の年齢になると、雪が降る頃になるとまた大変な時期が来るなど考えるんですよ」と言っていた事を思い出します。(遠い昭和時代の事です)

私も喜寿にもう少しで手が届く年齢になりましたが、冬には冬の楽しみ、雪には雪の楽しみを見つけ、厳しい北海道の冬を乗り切ると、やがて福寿草が芽生えてくる事を楽しみに、そして春の眩しい太陽を迎え、青い草花が芽を出します。

私も気持ちを若く持ち、やる気と元気でシルバー世代の第二の青春を大いに楽しく過ごしていこうと思っています。

# サークル紹介

## 卓球クラブ

卓球クラブはクラブ員が少ない中、消滅する事なく10年以上も続けております。目標は会員の健康維持と体力維持を目的とすると共にシルバー会員の友好と親睦を図るため、毎週金曜日の午前中にシルバー人材センター2階の部屋で、卓球台2台で楽しみながら活動しております。

上手、下手は関係なく自己流に合わせて楽しむ事ができますので興味のある方は是非参加してみてください。

現在はクラブ員が少ないため夏の期間は休んでおりますが、クラブ員が増えれば年間を通して楽しむ事ができると考えております。冬の期間だけ数名が集まって怪我をしない様に、無理をしないで卓球台2台を有効に活用して、交代しながら、休みながら、世間話に花を咲かせながら楽しんでおります。

現在のところ、会費等は集めておりません。無料で参加できますので是非気軽に参加してみてください。会員一同、首を長くしてお待ちしております。

(8班 藤野 喜三)



## 折り紙等昔遊び同好会

千歳市シルバー人材センターに、「折り紙等昔遊び同好会」というクラブがあります。でも、参加者は、かつては子どもの頃もあったのですが、もう、高齢者の仲間入りです。でもなぜ、おりがみなのか？



それは、「頭の体操」に昔ながらに、頭脳と指先と「？」を使って、楽しく見栄えのする作品が作れます。

つる・おりがみゴマ・ミニゴミ箱作りなど、おりがみ遊びから進めます。「初めての方も、何回もやっている方も」おしゃべりをしながら、楽しみながら、おりがみ遊びを進め、一緒に脳トレを楽しみませんか。

(9B班 二瓶 幸雄)

## 私たちのお仕事紹介します④

### 樹木の剪定・冬囲い 久島 輝夫 会員 (平成23年入会)

センターでは会員のスキルを活かし、行政機関や民間企業、個人宅からの依頼に応じて、高齢者に適した仕事を提供しています。

今回は剪定班の久島輝夫会員にお話を伺いました。お仕事の内容や日頃感じたことなどについてご紹介します。

聞き手：二瓶 幸雄 編集委員



剪定班の皆さん  
末広霊園の冬囲い作業を終えて

#### ①シルバー人材センターに入会したきっかけは何か。

- それまで働いていた仕事が終わったので、もう少し働きたいと、シルバー人材センターにお願いしました。

#### ②庭木の剪定作業の仕事は、どのようなお仕事ですか。

- 個人宅から依頼された、庭木の枝払い作業です。はじめはどんな仕事かわからず責任者の方の作業を見ながら作業をするうちに、枝払い、枝の後始末、そのうちに枝についたコケ取り、時には、「薬の散布」など大変なこともありましたが、みんな協力して解決してきました。

#### ③担当されているお仕事についての感想をお聞かせください。

- 個人宅の方々は、好きでよく世話をする方や、大きくなるまで水をあげる方など。木は少しずつ大きくなってきて、手に負えなくなってきます。そこでシルバー人材センターなどに木の剪定作業の依頼が来ることになります。普段から木と仲良くし手入れをしてくれるとうれしいです。

#### ④会員の皆さんや入会を希望される方にアドバイスをお願いします。

- 木の剪定作業は、班長さんを中心に、みんなで作業の手順を確認しながら心をつなげて行っていますので、仲間になってください。



樹木の種類や枝の形を確認しながら剪定



大きな木の雪吊りはチームワークで作業



今後も安全第一に、そして健康に留意され  
お仕事頑張ってください。  
貴重なお話を伺いありがとうございました。

## センターの活動紹介

### 第32回シルバー展を開催しました

9月1日と2日の2日間、千歳神社例大祭にあわせて第32回シルバー展を開催しました。

1階と屋外では手作り野菜市、焼きそば・ジュース、腐葉土販売、しゃぼん玉コーナー、包丁研ぎ、センター2階では会員の作品やパネル展示などを行い、多くの市民の方が来場されました。

また、横田千歳市長にもご来場いただきました。



### シルバー人材センター普及啓発促進月間の取組

毎年10月は全国シルバー人材センター事業協会が定めた「普及啓発促進月間」です。

当センターでは10月19日にイオン千歳店様のご協力により出入口でリーフレットなどを配布し、シルバー事業の普及啓発活動を行いました。



10月24日に暢寿園に清拭用として使用していただくタオル101枚を贈呈しました。

### 青葉公園の落ち葉集めを実施しました

11月6日と8日の2日間、当センターの独自事業である腐葉土づくりのための落ち葉集めを青葉公園で行いました。

7日は悪天候のために中止しましたが、ボランティアにもかかわらず多くの会員の皆さんに参加していただきました。

ご協力いただきありがとうございます。



**シ ル バ ー 川 柳**

人生は  
惚れて惚けて  
さようなら

柴田 博夫 第15班

幸願い 共に歩みし辰年も  
無事暮れんとす 光明の巴へ

岩本 志朗 第15班

あれよあれ 老後の会話は  
代名詞

沼田 優子 第1班



※シルバー千歳への掲載作品等を随時募集しています。寄稿していただいた方、川柳に応募していただいた方にはシルバーポイント100ポイントを付与します。

### スマホ (スマートフォン) セミナーを開催しました



10月30日に「スマホの基礎とLINE」講座を開催しました。ソフトバンクのスマホアドバイザーからスマホの基本操作や入力方法など分かりやすく説明があり、参加した受講者からはスマホ操作に自信がついた等の声が聞かれました。



令和6年11月からはフリーランス新法が施行され、会員への就業条件の明示を会員向け専用サイトの「Smile to Smile」により行うこととなり、シルバー人材センターもデジタル化の推進が図られています。

スマホの利用により生活のいろいろな面が便利に楽しくなります。シルバー世代こそ、より充実した豊かな日常のためにスマホを活用しましょう。

令和6年度 安全就業標語入選作品

- 
**最優秀** 安全は 誰もが願う 合言葉  
 第8班 清水川 孝
  - 
**優秀** 無理するな 年には勝てない 明日がある  
 第9A班 中村雅巳
  - 
**優秀** 危険予知 安全作業に ゴールなく  
 第15班 寺島松二
- 安全は、すべてに優先する**

賛助会員のご紹介

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 山崎建設工業(株)千歳支店<br>(株)カミノ<br>千歳印刷(株)<br>(株)山三ふじや<br>(株)ホンダカーズ札幌中央千歳店<br>(株)もりもと<br>北海道空港(株)<br>ホテルグランテラス千歳<br>千歳建設業協会<br>緑建工業(株)<br>(有)松浦印刷<br>中村三商(株)<br>千歳市森林組合<br>(株)ナスタ千歳工場<br>(株)中央造園<br>(株)大淵造園土木<br>(株)協栄土建 | (株)弘和建設工業<br>近藤電設工業(株)<br>中央運輸(株)<br>スノウショップ(株)<br>千歳石油(株)<br>(株)三友石油<br>(株)GMSトサカ<br>(株)報業社<br>リバーサイドゴルフセンター(株)<br>(株)丹波組<br>(株)光健印刷<br>AWファーム千歳(株)<br>岩倉商事(株)<br>アイグステック(株)<br>(株)かなまる<br>千歳市環境整備事業協同組合<br>札幌トヨタ自動車(株)千歳店 | リサイクルファクトリー(株)<br>(株)日建企画<br>千歳商工会議所<br>(株)千歳国際ビジネス交流センター<br>(社福)千歳市社会福祉協議会<br>紫園<br>海鮮亭 ととや<br>共同配管工業(株)<br>(株)フジプラ<br>医療法人ミライエ緑町診療所<br>(株)荃津綜業<br>千歳建設(株)<br>千翔建設(株)<br>杉原商事(有)<br>(株)メディアコム |
|--|---|--|

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

今回の年末年始は世間一般には9連休でした。自分には関係なくとも、ご家族の休みの関係などで普段とは少し違ったのんびりとした元旦を迎えられたのではないのでしょうか。

でもこれからが冬本番、どんどん気温も下がり雪も降ります。皆さん雪かきはどうされていますか。私は前日の天気予報を確認して積もりそうな日は朝4時に起床するようにしています。早朝から自宅の雪かきをし、出勤してからセンターの雪かきに勤しんだその日一日は腰が重くて仕方ありません。

皆さんも無理はなさらないように。

編集委員：政岡 孝明

..... 編集委員会メンバー .....

編集委員長：二瓶 幸雄 副委員長：芳賀 章 委員：齊藤 法子 廣森 清茂 政岡 孝明 四日谷利子