

総会特集号

伊勢シルバー

第41号



発行・編集 令和8年(2026年)7月25日
公益社団法人 伊勢市シルバー人材センター
〒515-0505 伊勢市西豊浜町141-1
伊勢志摩総合地方卸売市場2F
電話 0596-37-7170 FAX 0596-37-7172
ホームページ: <https://webc.sjc.ne.jp/ise-sc/index>

令和8年度 安全就業全国統一スローガン
声掛けは 仲間を守る いのち綱



陶芸作品 如意輪観音座像

作品提供 城田地区 上野 賢一さん

令和8年度 定時総会開催

6月5日（金）午後1時30分より「いせトピア 多目的ホール」において、令和8年度の定時総会が開催されました。

総会では、市議会議長、市産業観光部長を来賓に迎え、令和7年度事業報告、決算報告、役員選任の議案について審議が行われ、全ての議案が承認されました。

昨年度は、雇用環境や社会経済情勢の変化などにより、会員数は前年度より減少しましたが、契約金額は僅かながら増加しました。

これからも、「会員の拡大」と「退会抑制」、「就業機会の開拓」を重要課題として取り組んでまいります。

なお、総会終了後、理事会を開催し、理事長、副理事長、常務理事が選任されました。



会員数

709 人〔732 人〕
男性 **477 人**〔493 人〕 女性 **232 人**〔239 人〕

退会者数は前年度より減少しましたが、入会者数も減少したため、23 名減の 709 名となりました。

契約金額

(総額) **3 億 6,595 万円**〔3 億 6,328 万円〕
請負 **3 億 1,630 万円**〔3 億 1,001 万円〕
派遣 **4,965 万円**〔5,327 万円〕

請負で 629 万円の増額、派遣で 362 万円の減額となり、契約総額は 267 万円の増額となりました。

※数値は令和7年度、〔 〕内は令和6年度

役員名簿

理事長	堀 毅(新)
副理事長	下村 浩司(新)
常務理事	倉野 隆宏(新)
理事	上野 徳子
理事	佐波 良一(新)
理事	中川富士夫
理事	中辻 一恵
理事	中村 龍平
理事	東浦 久修(新)
理事	南 千佳子
理事	森井 秀樹(新)
理事	森本千賀子
監事	水島 徹
監事	山崎 隆子
	(五十音順)

なお、5名の理事が退任されました。

角前 明 (前理事長)
井坂 裕行 (前副理事長)
小野 敬司
佐々木一晃
中崎 茂
長年にわたり、シルバー人材センターにご貢献いただきありがとうございました。

あいさつ



理事長 角 前 明

令和8年度定時総会の開催にあたりご挨拶申し上げます。

会員の皆様には、ご多忙のなか、令和8年度定時総会にご出席をいただきありがとうございます。また、日頃は伊勢市シルバー人材センターの事業運営に多大なるご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

ご来賓の伊勢市議会議長様並びに伊勢市産業観光部長様には、公務ご多忙の中、ご臨席を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、当センターの令和7年度の事業実績ですが、伊勢市及び関係機関のご協力によりまして、公共事業の契約額は増加いたしました。しかし、

請負契約及び派遣事業の契約におきましては、社会情勢や雇用環境の変化により、個人や民間企業からの受注が減少しシルバー人材センターの事業運営は大変厳しい状況となっております。

このような中でも、会員の皆様が日々の就業において熱心に、誠実に取り組んでいただいたおかげで、総契約金額は若干ではありますが前年比で0.7%の増額となりました。

このことは、会員の皆様の仕事ぶりが、地域の人から喜ばれ、感謝され、頼りにされていることを表している結果であると考えています。

現在、伊勢市の60歳以上の人口割合は、毎年増加し全体の約40%を占めています。しかし、シルバー人材センターの会員数は減少し、令和7年度末の会員数は前年度より23名減の709名となっております。令和8年度には会員数が700人を切るのではないかと心配しています。

全国シルバー人材センター事業協会が行った最近の調査

で、高齢者がシルバーに入会しない理由として、1位が「希望する仕事がない」と、2位は「仕事をする必要を感じない」、3位は「シルバーに魅力を感じない」という理由だそうです。

このように、シルバー事業を取り巻く環境は、ここ数年で大きく変わってきています。定年年齢や年金の支給開始年齢の上昇、雇用対策の変化、このような様々な環境の変化の中、シルバー人材センターは、その変化に的確に対応していかなければなりません。

シルバー事業にとっては、会員の皆様がシルバー組織の基盤であり、安定したシルバー事業運営の根幹であります。シルバー人材センターが発展していくためには、会員の確保は絶対条件であると考えています。そのためには、センターは働きたい高齢者に対して働きがい、生きがいのある仕事を提供し、会員の皆さんは、地域のニーズにこたえ、地域の担い手、働き手として活躍していただくことにより、地域から信頼され頼りにされる存在感のあるシルバー人材

センターになると確信しています。

会員のみなさまには、これまで、これからも変わらぬ、シルバー事業の基本理念である「自主・自立」「共働・共助」の理念を忘れずに、胸を張って就業をしていただくようお願い申し上げます。

最後に私事でございますが、長年にわたりシルバー人材センター事業に関わらせていただいて、本当に充実した時間を送らせてもらったことに深く感謝しているとことです。

どんどん移り変わる現代社会のなかにあつて、いかにシルバー人材センターを活性化させていくかを理事会において、常に模索してきたつもりですが、うまく進んだこと、なかなか困難であったことなど思い出深い出来事が浮かんでいきます。

これからは、役員を退任しますが、シルバー人材センターの活性化に一会員として関わらせていただきますので、よろしく願います。これで本当にありがとうございます。

市長メッセージ



伊勢市長 鈴木 健一

公益社団法人伊勢市シルバー人材センターの会員・役員の皆様、ならびにシルバー事業にご尽力いただいております関係者の皆様には、平素より市政各般にわたり格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、本市は昨年11月に市制施行20周年を迎え、本年は次の20年のはじまりの年となります。これまでの歩みを基盤としながら、将来を見据えたまちづくりに取り組んでまいります。

第63回神宮式年遷宮に向け、本年から来年にかけて行われる市の無形民俗文化財であるお木曳行事は、地域コミュニティの再構築やまちの賑わい創出を図る好機となります。

市内各地区に結成された奉曳団、特別神領民によるお木曳には、老若男女問わず多くの方が参加していただき、まちは大きな活気に包まれています。

また、郷土の魅力を発信するための拠点として、本年4月25日、外宮前のいせ市民活動センター北館2階に「伊勢市歴史博物館」を開館しました。博物館では、常設展示に加え、特別展などを通して、お木曳行事などの伝統行事や参宮の歴史の変遷といった、伊勢市ならではの特色ある歴史文化を実物資料や映像、体験型展示を通じて多角的に紹介しています。地元の方でも知らなかった郷土の歴史に触れることができますので、ぜひご来場ください。

こうしたご遷宮を契機として、「観光・産業・文化力の向上」を図り、市民が集い観光客が滞在したくなるまちづくりに向けて、伊勢のまちの魅力を創出してまいります。

また、地域を支える担い手の確保や子育て・教育環境の充実などによる「次世代の育成・支援」、物価高騰対策や防災力の向上などによる「安全・安心な暮らし」も重点施策とし、だれひとり取り残さない、わくわく感のあるまちづくりに取り組んでまいります。

これらの取り組みを市民の皆様とともに力強く進めるため、一層のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、公益社団法人伊勢市シルバー人材センター様のますますのご発展と、皆様方のご健勝・ご多幸を祈念いたします。

議長メッセージ



伊勢市議会議長 北村 勝

公益社団法人伊勢市シルバー人材センターの皆様方におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素は、当市議会の活動に格別のご理解・ご協力をいただきておりますこと、厚く御礼申し上げます。

さて、皆様ご承知のとおり、加齢的に進行する人口減少や少子高齢化に加え、昨今の人手不足や物価高騰は、私たちの日常生活に大きな影響を及ぼし続けています。

特に人手不足の解消に向けては、豊かな知識や経験がある高齢者の雇用・就労促進が求められており、働く意欲がある方へ就労機会を提供する貴センターの社会的役割は、益々重要なものとなっております。

会員各位、理事長様をはじめ、

役員、事務局の皆様方のご尽力には、衷心より敬意を表する次第でございます。

また、本年は、神宮式年遷宮に向けたお木曳行事が始まり、地域活性化への期待はもろろのこと、全国から注目をいただく絶好の機会であります。

市議会といたしましても、伊勢市の地域づくり・まちづくりがより良い方向へと進み、伊勢市がより一層魅力あるまちになりますよう、行政と共に取り組みを進めてまいります。

そして、幅広い市民の皆様からのご意見やご要望を的確に把握し、市政へ反映させるとともに、二元代表制の一角を担う議事機関として闊達な議論を行い、引き続き市民の皆様が安心して生活できる環境づくりに努めてまいります。

会員の皆様方におかれましては、地域に愛され親しまれるセンターとして引き続きご尽力いただき、長年培った豊かな知識や経験、技能をぜひ生かし、今後も益々ご活躍いただきたいと存じます。

結びにあたりまして、貴センターのさらなるご発展と、皆様ますますのご多幸・ご健勝を心より祈念申し上げます。

功労監事 (敬称略)

水島 徹

会員歴10年表彰者

(31名 会員番号順 敬称略)

下岡美公子

橋本 和世

森本 征治

田岡 光生

清水 義雄

松葉 清

久保 文子

西 茂美

乾 勉

山崎 隆子

楠 繁喜

八田まり子

浜口 順子

松井 文代

林 明美

岩本 武典

坂本 絹子

金子 弘子

中森 智子

森脇 伸子

中村 キヌ

濱口 省治

安田 孝

米山光一郎

北村鹿乃子

中川智代子

松田 宗一

前田 哲夫

和田 和子

井田 陽子

下岡美公子
(厚生地区)

社会との繋がりをもちたいと入会して早や10年、その間多くの仕事をさせて頂きました。

- ①シルバー人材センターに入って良かったこと
②私の趣味または今後の抱負について伺いました

会員歴10年表彰者インタビュー

初めての仕事では緊張し、無事終えたときは安堵。その折々に出会った人々との交流。すべてかけがえのない経験をさせて頂きました。個々が良い仕事をすれば会員さん全員が輝き、反対に良くない仕事をする全員が悪くなってしまう。シルバーでの仕事は重みがあり、それだけにやりがいもあり、本当に良い勉強になりました。

松葉 清
(小俣5地区)

シルバー人材センター10年表彰を頂き、ありがとうございます。これまで様々な作業を楽しみ、心から感謝しております。

中でもバラ園の作業はベテランと言われ、温かい評価も頂戴いたしました。

これも一緒に働く仲間や発注者様のご支援があり、続けてこれました。これからは自分の体も労りながらお手伝い出来ることを続けていきたいと思っています。

西 茂美
(四郷地区)

シルバー人材センターに入会し、早々に紹介して頂いたのは、清掃工場内での資源回収ネットの洗浄等の仕事でした。厳しさの中にも全員が助け合うという大切さを教えて頂いた場所でした。

その後仕事も変わり、就業機会創出員として、高齢者にも何か適した仕事はないかと市内の各事業所を訪問した中でのやり取りは、貴重な体験の二年間でもありました。

余暇の楽しみは、昔は友人との山歩きでしたが、今は家庭菜園です。成果は今一ですが…。

山崎 隆子
(小俣4地区)

先輩から紹介されたこともあ

り、新しい人生の第一歩として入会してから早10年が経ちました。最初の仕事である外国人の日本語会話教育が海外に興味のある私にぴったりで、一番の思い出になっています。

新しく多くの方々を知り合い、今まで経験のないジャンルの仕事をし、それ以外では、うまくないけど春秋ゴルフクラブで体力アップに励んでいます。これからも元気で楽しく後悔のない毎日を送りたいと思います。

中村 キヌ
(城田地区)

入会後10年とは早いものです。シルバー人材センターからの仕事は、日頃だらけてしまう私にとって生活上での「張り」を得られ、また社会と繋がる唯一の手段と感じています。特に会員の方々との出会いを通して友人を得られた事は喜びでした。

今は幼い頃から好きな唄や絵を極めてみたいと、唄は過去43年間の慰問活動を通じて、絵は仕事の合間をぬって描き出しました。クレパス画やエンピツ画をせめて人に見て頂ける様に描いてみたいと夢中になっています。

女性の会が 表彰されました

令和8年2月4日(水)に行われた第21回伊勢市社会福祉大会において、「女性の会 和と輪」がボランティア活動功労(団体の部)で表彰を受けました。



新理事長挨拶



新理事長 堀 毅

このたび、伊勢市シルバー人材センターの理事長を務めさせていただくことになりました堀でございます。

会員の皆様におかれましては、日頃よりシルバー事業の推進にご尽力いただいていること深く敬意を表させていただきます。シルバー人材センターは、会員の皆様が長年培ってこられた知識・経験・技能を活かし、地域社会のさまざまな場面で力を発揮できる場です。

新副理事長挨拶



新副理事長 下村 浩司

このたび、副理事長に就任いたしました。微力ではございますが、会員の皆さまが安心して活動できる環境づくりと、シ

少子高齢化や人口減少が進む今こそ、地域の暮らしを支え、次の世代へとつなぐ役割が求められ、人生百年時代において一層重要な役割を担っていると考えております。

会員の皆様が健康で生きがいを持ち、安心して就業できる環境づくりに努めるとともに、地域の多様なニーズに応えられるよう、新たな就業分野の開拓にも取り組んでまいります。

これからも、皆様と共に歩み、地域に必要とされるセンターを築いてまいりますので、変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。

皆様のご健康とご活躍を心よりお祈りし、就任の挨拶といたします。

ルバー人材センターのさらなる発展に努めてまいります。

少子高齢化が進む中、私たちの経験や知識を地域社会に生かす役割はますます重要になっていきます。会員の皆さまのお力添えをいただきながら、活力あるセンター運営に取り組んでまいりますので、今後ともご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

新任理事紹介



新理事 佐波 良一

私は「第二の人生を、健康で楽しく笑って過ごしたい」と思っています。そのためには「バランスの良い食事」「適度な運動」「人との交流」が大切だと知りました。

それで趣味の野菜作りをしたり、サークル活動に参加するようになりました。

シルバー人材センターには5年前に入会し、週3日の受付業務をさせていただきました。その仕事を通じて沢山の方と知り合いになり、新しい友人も出来て良かったと感じております。

理事の仕事については分からないことばかりですが、先輩の方々に教えて頂いて、自分にやれることを全力で取り組みたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



新理事 森井 秀樹

シルバー人材センターの会員になって、4年目に就任させていただきました。今回理事になりましたが、その職責が果たせるか不安であります。先輩方の指導の下、一つずつ学んでいきます。最後に元気で活動出来る様に頑張っております。皆様よろしくお願ひします。



新理事 東浦 久修

この度、理事に選任いただきました。伊勢市産業観光部長の東浦です。シルバー人材センターのさらなる発展のため、活力ある地域社会づくりのため、皆さんとともに取り組んでまいりたいと思っております。よろしくお願い致します。

新入会員紹介 (敬称略)

令和 7 年 10 月～令和 8 年 3 月

会員番号	氏 名	地 区							
4267	山口 守	明 倫	4275	佐古しずこ	明 倫	4284	富岡 忠	二見 2	
4268	森井 和代	二見 2	4276	高須美恵子	有 緝	4285	山下さとみ	五十鈴	
4269	中村千鶴美	四 郷	4277	金森ちあき	大 湊	4286	奥山千代美	五十鈴	
4270	浅田 昇	早 修	4278	世古口明美	四 郷	4287	松本 康良	早 修	
4271	岡田 美晴	明 倫	4279	松本 吉生	中 島	4288	大西とき代	五十鈴	
4272	岡野 明子	小俣 3	4280	小林 昭生	厚 生	4289	中西 康代	有 緝	
4273	村井 千束	小俣 4	4281	中西 弘明	豊 浜	4290	村澤 正文	厚 生	
4274	若林みどり	五十鈴	4282	小林みどり	小俣 3	4291	竜田 博史	小俣 2	
			4283	坂本 功勝	有 緝	4292	田島 正弘	厚 生	

講習会が開催されました

安全運転講習会

令和 8 年 1 月 16 日
「ほめちぎる教習所伊勢」
において、安全運転講習
会を開催し、2 名の方が
参加しました。



草刈り安全講習会

令和 7 年 12 月 17 日
三重県シルバー人材セン
ター連合会主催で伊勢市
シルバー人材センターに
おいて、片山安心コンサ
ルタント合同会社から講師を招き講習会を開催
し 11 名の方が参加しました。



講習会

ロコモ予防講習会開催のご案内

昨年度に続きロコモ予防研修を 9 月 14 日 (月) 14 時からいせトピア研修室において開催し
ます。参加には事前申し込みが必要です (定員 50 名)

※ロコモとは筋肉、骨、関節などの運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、「立つ」「歩く」といった自分一人で移動することに何かしら支障が起きている状態をさします。

「伊勢まつり」～参加者募集中～

来る 10 月 11 日 (日) の伊勢まつりで「伊勢はよいとこ」「伊勢音頭さわぎ」「ドラえもん音頭」の 3 曲を踊ります。大勢で楽しく踊りましょう。練習日と練習場所は、次のとおりです。

たくさんの方のご参加をお待ちしております。

新道連絡所

8 月 31 日 (月)・9 月 7 日 (月)
9 月 14 日 (月)・9 月 28 日 (月)
13:30～14:30

本所

10 月 1 日 (木)・10 月 8 日 (木)
13:30～14:30

問い合わせは本所まで TEL 0596-37-7170



シルバーいきいきフェスタ 2026 開催

日 時 令和 8 年 10 月 15 日 (木) 13 時～ (予定)

場 所 津市久居アルスプラザ

参加を希望される方は事務局まで
連絡をお願いします。

※人数制限あり

地区連絡会活動状況

令和 7 年 12 月から令和 8 年 6 月の活動状況をご紹介します。

● 清掃活動

2 月 14 日 参加者 17 名
地区連絡会の総会を行いました。



12 月 6 日 参加者 9 名
二見浦海岸のボランティア清掃を行いました。



二見 2 地区
(会長 梅本忠男)

12 月 22 日 参加者 7 名
坂社周辺の道路清掃を実施しました。



厚生地区
(会長 奥出美代)

12 月 13 日 参加者 7 名
古市から内宮までの古市街道沿線のごみ拾いを実施しました。



五十鈴地区
(会長 眞野昭義)

3 月 25 日 参加者 4 名
五十鈴川駅周辺の御幸道路沿線のごみ拾いを実施しました。



四郷地区
(会長 西 茂美)

2 月 22 日 参加者 8 名
交通公園の清掃を行いました。



小俣 3 地区
(会長 中村定一)

● 講習会

12 月 4 日 参加者 8 名
伊勢市健康課職員を講師に招き、シニア世代の健康づくり講座を開催しました。



城田地区
(会長 佐波良一)

5 月 19 日 参加者 13 名
伊勢市健康課職員を講師に招き、熱中症予防・お口の健康講座を開催しました。



城田 宮本・沼木 御園地区
(会長 佐波良一)

6 月 7 日 参加者 11 名
大仏山公園の清掃を行いました。



小俣 4 地区
(会長 森 久幸)

● 地区連絡会全体会議

3 月 19 日に各地区連絡会の活動報告を行い、活動の今後の進め方について話し合いました。



安全就業ニュース

～事故ゼロをめざして～

令和7年度の事故状況について報告します。安全パトロール等の実施による、会員の安全意識の高まりにより、昨年度に比べ傷害は9件減少し7件、損害補償は4件減少し6件、総件数は13件減少し13件となっています。引き続き、事故ゼロをめざし会員一人ひとりが更に安全意識を高めていただき、事故防止に努めてください。

また、今年度も異常な高温が続くと予想されますので、熱中症などにも十分ご注意ください。

■傷害（ケガ等の部）

発生年月日	傷 害（ケガ等）の 状 況
R7. 7.30	剪定作業中に、同じ場所で草刈作業の飛石が左眼に当たり眼球を打撲した。
R7. 7.31	回収する網袋の状況を確認に行った際、自転車から降車するときに車体と一緒に倒れ、ハンドルで胸を強打し、左側肋骨を骨折した。
R7. 8.12	空地の草刈作業中に、右手小指付根付近を蜂に刺された。
R7.12. 5	清掃作業中に、足が絡み転倒し、顔面を打撲した。
R7.12.13	勤務地へ向かう途中に、跨線橋上でセンターラインを越えてきた車と正面衝突し、胸、首を打撲。右膝を擦傷した。
R8. 1.13	草引き作業中に、足元の段差に気づかず転倒し、肘を打撲した。
R8. 1.20	職場から徒歩で帰宅途中に強風にあおられ転倒し、顔面を打った。
計	7 件

■損害賠償の部

発生年月日	内 容
R7. 6.23	広場の草刈作業中に、防護ネットをしていたが、飛石により公衆電話ボックスのガラスを破損させた。
R7. 7. 7	水路の草刈作業中に、草刈刃のチップが地面と接触し、チップが飛び、対岸のアパートの窓ガラスを破損させた。
R7. 7.24	道路の草刈作業中に、草刈り刃が道路端の壁に接触し、飛散したチップが走行中の車の右前方の三角窓のガラスを破損させた。
R7. 9.16	墓地の草刈作業中に、飛石によりロウソク立てのガラスを破損させた。
R7.10.13	墓地の草刈作業中に、飛石により駐車中の車の左後部窓ガラスを破損させた。
R8. 3.13	公園の草刈作業中に、飛石により走行中の車のフロントガラスを破損させた。
計	6 件

■車両事故の部

発生年月日	内 容
R7. 8. 4	刈った草を回収するため、パッカー車をバックさせた時に、後方のブロックに気づかず右後方ランプカバーに接触し破損させた。
計	1 件

会員互助会便り …「同好会・クラブ」 & 「女性の会」ご紹介…

- 趣味を同じくする会員と一緒に楽しんでみませんか。
- 入会を希望される方は、下記の同好会部会長にご連絡ください。入会の受付はいつでも可能です。

同好会・クラブの紹介



クローバーカラオケ同好会

(平成 18 年 4 月発足)

会員数：28 名

会 長：中西 章

歌が大好きな皆さんが楽しく歌唱しています。活動は月 1 回です。



と〜足すクラブ (歩こう会)

(平成 19 年 4 月発足)

会員数：35 名

会 長：眞野 昭義

月 1 回のウォーキングを楽しんでいます。

グラウンドゴルフクラブ

(平成 20 年 10 月発足)

会員数：21 名

会 長：豆原 保

月 4 回、みんな和気あいあいとプレイを楽しんでいます。



春秋ゴルフクラブ

(平成 27 年 4 月発足)

会員数：26 名

会 長：中村 秋次

伊勢志摩 CC など (4 回 / 年) ゴルフコンペを開催しています。



女性部会紹介

女性部会は、女性の会を中心に、4 サークルを作って活動しています。

会 長：中辻 一恵

料理サークル

会員数
37 名



体操サークル

会員数
35 名



手芸サークル

会員数
28 名



ボランティアサークル

会員数
(伊勢まつり 会員数 20 名) 17 名



- 新しい同好会を作ろうとお考えの方は、同好会部会長までご連絡下さい。

同好会部会長 眞野 昭義 (TEL 090-5627-6607)

会員互助会役員

令和 8 年 7 月現在の
会員互助会役員は左記
のとおりです。互助会
の活動に對しまして、
役員一同力を合わせて
頑張つてまいります。
どうか会員皆様のご理
解・ご協力をよろしく
お願い申し上げます。

会 長 不在
副会長 中辻 一恵
副会長 中村 秋次
副会長 森 久幸
会 計 小柳 由紀(新)
幹 事 太田 茂男
幹 事 佐波 良一(新)
幹 事 中西 章
幹 事 南 千佳子
監 事 倉野 隆宏(新)
監 事 角田 憲一

(五十音順)

腰痛は人間の宿命？ ～腰を守る工夫を知ろう～

人間は上半身の体重を背骨で支えているため、腰の部分に大きな負担がかかります。
腰痛はまさに、二本足で立つ人間の宿命といえるでしょう。

腰痛の原因は？

腰痛の原因はさまざまで、加齢だけではありません。

腰痛の大きな原因は「**よくない姿勢**」と「**筋力の衰え**」です。

また「**座りっぱなし**」「**立ちっぱなし**」などの長時間同じ姿勢をとり続けることも、骨や筋肉の特定の部分だけに負担がかかるため腰痛の原因となります。

「筋肉」という自前のコルセットを強化しよう！

腰を支える腹筋や背筋が衰えると腰への負担が増え、腰痛が起こりやすくなります。

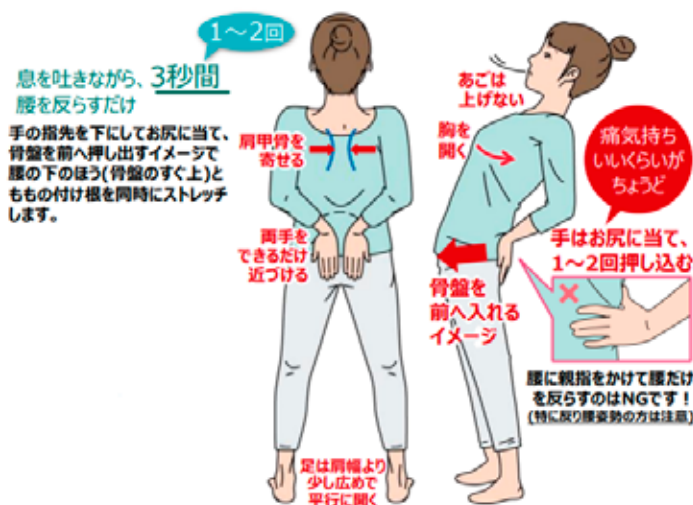
一方で、筋力を保つことで腰への負担を減らし腰痛予防につながります。

日頃から体を動かし、腰を支える“自前のコルセット”を鍛えて腰痛の予防につなげましょう。

簡単にできる体操を一部ご紹介します。

※痛みなどの症状がある人は、医療機関に相談して行いましょう。

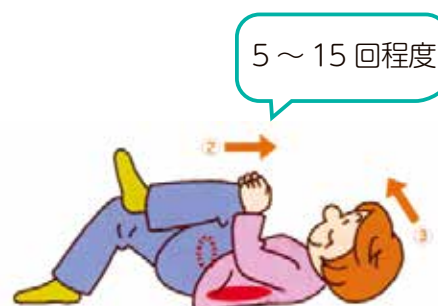
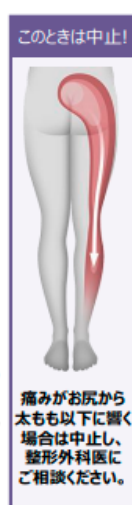
(1) 姿勢を整える



参考：厚生労働省資料「腰痛予防対策講習」

(2) 腰・背中の柔軟性を高める

- ①あおむけになり両ひざを立てる。
- ②片足を両手で持ち胸に引き寄せる。
- ③頭を軽く持ちあげる。
- ④反対側も同様にいき、繰り返す。



(3) 筋力を鍛える(体幹、太もも、お尻)

- ①椅子に座り両腕を胸の前で交差する。
- ②立って座るという動作を連続で行う。



こんな腰痛なら医療機関へ！

下記に1つでも当てはまる場合は、病気やけがなどが原因で起こることがありますのでまずは受診を！

- ☐ 横向きに寝てじっとしていても、腰がうずくことがある
- ☐ 鎮痛薬を使うと一時的に楽にはなるが、痛みがぶり返す
- ☐ がんの治療歴やステロイド薬の使用歴(3か月以上)がある
- ☐ 原因不明の発熱がある
- ☐ 就寝後に痛みで目を覚ます
- ☐ 痛みやしびれがお尻から膝下まで広がる

問い合わせ

伊勢市健康福祉部健康課
☎0596(27)2435

事務局だより

会員募集

会員拡大にご協力をお願いします。

当センターでは、伊勢市在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある人を募集しています。

会員の皆さんには、友人や知人の方に一声掛けていただき、入会のお誘いをお願いいたします。ご紹介いただいた方が入会された場合は、紹介会員さんに心ばかりのお礼をさせていただきます。

(事前に事務局へご連絡ください。)

入会説明会

●日時 毎月第2金曜日 午後1時30分～

(3月は開催しません。)

8月14日、9月11日、10月9日、11月13日、12月11日、令和9年1月8日、2月12日

●場所

伊勢市西豊浜町141番地1
伊勢志摩総合地方卸売市場2階
伊勢市シルバー人材センター事務所

※予約が必要です。事前に事務局までお問い合わせください。(電話37-7170)

入会・お仕事相談会

●日時 毎月第4水曜日 午後2時～4時

●場所

伊勢市宮後一丁目1-35
Mirai SE (ミライセ) 8階
ハローワーク伊勢 相談室

※予約制です。詳しくは事務局までお問い合わせください。(電話37-7170)

事務局の案内

入口

カウンター

奥川	下井
	鎌谷 主任

梶原

倉野 事務局長	日置 次長
------------	----------

堀
理事長

尾崎
安全・通訳就業パトロール員

長野
就業機会創出員

新道連絡所

鳥羽 橋本

二見連絡所

大西 中村

会員業務委託料・
配分金支払い日

7月分	8月14日(金)
8月分	9月15日(火)
9月分	10月15日(木)
10月分	11月13日(金)
11月分	12月15日(火)

派遣給与支払い日

毎月25日

(土・日・祝の場合は前営業日)

新職員紹介

4月からシルバー人材センターにお世話になっています。よろしくお願いします。



職員
奥川 亜貴



次長
日置 幸美



事務局長
倉野 隆宏

◆◆編集後記◆◆

今年も蝉しぐれの本格的な夏の到来を感じる時節になりました。この会報を扇風機の風に当たりながら、またクーラーの効いた部屋で見てくださっていただけるでしょうか。今号でも作業の様子や会員仲間とのふれあいなどの状況もお届けしております。紙面を通してまた頑張つて就業しようと思ってくただければ幸いです。

連日のこの暑さ、就業時にはこまめな水分補給や休憩が何より大切です。どうぞご無理なさらず、ご自分の体調を第一に考えてお過ごしください。

編集委員 大塚 雅俊

役員の改選に伴って、会報編集委員を左記のとおり改選されました。今後2年間、新メンバーで編集作業に努めて参ります。

会報編集委員
委員長 中村 龍平(新)
副委員長 黒瀬 恵子
委員 太田 茂男
山下 明男
大塚 雅俊(新)
日置 幸美(新)
(事務局)

計 報

(令和7年12月～令和8年6月)

河俣 眞一
井坂 裕行
東 卓男
濱千代 幸子
野島 宣久

さま
さま
さま
さま
さま

合掌 会員一同

謹んでご冥福をお祈り申し上げます