



新春号

# 伊勢シルバー

第24号

発行：編集 平成30年（2018年）1月1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：http://www.ise-sc.jp



作品提供 新春 寄せ植え 有緝地区 黒瀬 恵子さん

# 賀正



## 年頭のご挨拶

理事長 小川 一巳

新年あけましておめでとうございませう。

会員の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶びを申し上げます。

昨年中は、当シルバー人材センターの事業運営に対しまして温かいご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございました。本年も相変わりをませう宜しくお願ひいたします。

さて、我が国は少子高齢化が進み、労働力人口が減少している中、働く意欲のある高齢者が活躍し続けることができる「一億総活躍社会」を実現することがますます重要となっております。こうした時代の中にあつて、その受け皿として対応出来るシルバー人材センターに国及び地方自治体からも熱い期待をかけて頂いていきます。

当センターが、昨年度から開始しました「介護予防・日常生活

支援総合事業（シルバー応援隊サービス）」ですが、徐々にではあります、サービスの依頼も増えております。この事業は、

当センターとしても「地域のお役に立つ事業」として、存在意識を高めるチャンスと捉え、さらに地域のニーズに出来る意味からも積極的に取組んでまいりたいと思つていきます。

一方、懸案事項となつておりました「会員の減少」につきましても、派遣事業を含めた事業量の増加に伴い、退会者の減少傾向に歯止めがかつておりません。加えて、会員の皆様が、それぞれの地区連絡会のボランティアに参加して地域の人々との交流を深めていただきました。

「女性の会」の皆様には、ボランティア活動や伊勢まつりへの参加、三重県シルバー連合会主催の「シルバーいきいきフェスタ2017」のアトラクションに

「女性の会」有志の皆様が、参加して「伊勢音頭」を披露して

いただきました。このように、多くの会員の方々が、各種行事への参加を通してセンターの普及啓発を実践して頂いたおかげをもちまして、退会者が減り、会員数が増加したことは大変うれしく喜びでもあります。

しかし、総会や各種研修会を含めボランティア行事への参加者数の減少傾向は依然として変わつていません。社会参加を求め、シルバー人材センターとして、会員の一人一人がこれら行事に積極的に参加していただき、センターの活動を活性化させるのは会員自身であるという意識をもつていただければと思つて

伊勢市シルバー人材センターも高齢化が進んでおりますが、会員の皆様には就業を通じて自身の生きがいを見出し、充実した生活を送つて頂くとともに、当センターが、お客様から「親しまれ信頼されるシルバー人材センター」となるようご協力をお願いいたします。

また、シルバー人材センターの会員の心得であります「安全はすべてに優先する」を基本とし「無事故就業」を心掛けて頂いていますが、昨年の傷害事故件数は、大幅に増加していることから、今年も安全就業の一層の徹底に努めてまいりたいと考えています。

結びにあたり、会員の皆さま並びにご家族の皆さまのご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

謹賀新年  
本年もよろしく  
お願い申し上げます  
平成三十年 元旦  
役員一同

- 理事長 小川 一巳
- 副理事長 芝 武宏
- 常務理事 角前 明
- 理事 井坂 裕行
- 理事 大塚 雅俊
- 理事 小野 敬司
- 理事 北川 幸博
- 理事 楠 啓一
- 理事 黒瀬 恵子
- 理事 下井 經夫
- 理事 鈴木 正人
- 理事 中辻 一恵
- 理事 中村 博明
- 理事 松田 敏一
- 理事 豆原 幸子
- 監事 岩崎 良文
- 監事 山崎 隆子

(五十音順)

# 迎春



伊勢市長 鈴木 健一

## 年始ご挨拶

新年あけまして  
おめでとございます。

伊勢市シルバー人材センターの会員・役員の皆様、並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、お健やかに新春をお迎えのことと、謹んでお慶び申し上げます。昨年、「お菓子がつなぐ」「おもてなし」を世界へ」をテーマに、お伊勢さん菓子博2017が本市で開催され、58万人を超える方々にご来場いただき、盛況のうちに終えることができました。菓子博を通じて市の魅力をおもてなしの心でお迎えするこ

とができたものと感じております。

改めて菓子博の成功を支えていただいた皆様に心から感謝申し上げます。

本年は、全国高等学校総合体育大会が開催されます。大きな行事が続くことによる機運の盛り上がりを一過性のものとしなため、さらなる魅力づくりに努め地域振興を進めてまいります。

一方、このような明るい話題がある中で、昨年は台風21号により近年にない甚大な被害を受けました。この教訓を踏まえ、市民の皆様とともに、災害に強いまちの実現に向け、一層の防

災対策に取り組んでまいります。

また、少子高齢化による働き手の確保が喫緊の課題となる中、会員の皆様に様々な就業機会を提供する貴センターの果たす役割はますます重要なものとなっております。今後もシニア層の皆様の多様化する働き方のニーズをお汲み取りいただき、活発な事業活動を展開されますことを大いに期待しております。

そして、本市を進める子どもたちの笑顔があふれ、幸せに年齢を重ねられる「笑子・幸齢化」のまちづくりに向け、本年も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。

結びに、伊勢市シルバー人材センターのますますのご発展と、会員の皆様、ご家族の皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



あけまして  
おめでとございます

### 会員互助会役員一同

- |     |        |
|-----|--------|
| 会長  | 芝 武宏   |
| 副会長 | 牛場 伊都子 |
| 副会長 | 中村 博明  |
| 副会長 | 村井 清吉  |
| 会計  | 井坂 裕行  |
| 幹事  | 牛江 鉦吉  |
| 幹事  | 中西 毅   |
| 幹事  | 松井 孝彦  |
| 幹事  | 豆原 保   |
| 監事  | 角前 明   |
| 監事  | 中崎 茂   |

(五十音順)

### 事務局職員一同

- |         |        |
|---------|--------|
| 事務局長    | 角前 明   |
| 事務局次長   | 中村 龍平  |
| 業務担当    | 北爪 二   |
| 業務担当    | 東端 弘泰  |
| 経理・予算担当 | 奥野 美幸  |
| 業務担当    | 中津 希与美 |
| 業務担当    | 鎌谷 美穂  |

## 「伊勢まつり」に参加して

女性の会 会長 牛場 伊都子

10月8日「伊勢まつり」はスッキリ晴れ上がり、伊勢市シルバー人材センターも尼辻イベント広場にテントを立て出店しました。女性の会で作った手芸品の販売、シルバーの普及啓発パンフの配布や来店者にシルバーに関するアンケートに回答してもらいました。また、伊勢市駅前では広場に設置された舞台上、シルバーのハッピーを着て15名の男女が伊勢音頭三曲を披露しました。赤いハッピーの踊り姿は、きっと年より若くみえたことでしょう。



## 新道の「伊勢の夜祭」に参加して

女性の会 委員 中辻 一恵

7月22日の「伊勢の夜祭」に伊勢市シルバー人材センターの新道連絡所ができ、初めて参加しました。

店内では子供向けのポーリングと輪なげのコーナーを設置。参加賞はバナナを提供し、大変喜んで頂き好評でした。店頭では、シルバー女性の会の手芸サークルの作品を販売し思いもよらない収益となりました。顔見知りの方が通ると声をかけ、シルバーの宣伝と販売で大勢の人と話ができて楽しいひとときでした。



## 福祉フェスティバルに参加して

福祉・家事援助サービス委員会 委員長 豆原 幸子

10月9日（体育の日）サンアリーナにおきまして「福祉フェスティバル」が開催されました。伊勢市シルバー人材センターも参加しまして、子供達を対象に「輪なげ」「ペットボトルのボーリング」「紙で作ったちょうちょ」「ぬり絵」等を行いました。

輪なげの輪は、とらロープで重さを加減したり、台にアンパンマン等の絵を置き楽しい雰囲気を出しました。「ペットボトルのボーリング」では子供達が倒しては立て倒しては立てのくり返しで、会員達は汗だくで対応しました。参加した子供達にはお菓子の「うまい棒」を渡しました。来年も機会があれば又、参加したいと思います。



## シルバーいきいきフェスタ2017に参加して

女性の会 委員 河村 愛子

10月25日三重県総合文化センターにて「いきいきフェスタ」が開催されました。伊勢市シルバー人材センターは、今年もアトラクションで伊勢音頭「扇の舞」他二曲をセンターの大舞台で踊らせて頂き、会場から手拍子や拍手を頂き緊張もほぐれ練習の成果も出しきれ、皆様から「よかったよ」と言って頂き、嬉しくよい思い出となりました。午後から作品の即売会、展示、パネル展、東海テレビアナウンサーの庄野俊哉氏の講演と、有意義な一日でした。



# 会員の広場



今年の年男・年女の会員さんで、84歳(2名)と72歳(7名)の方々に、次の内容について寄稿いただきました。

①趣味として楽しんでること  
②これからの抱負・目標

①私は、手芸が好きで、刺繍編物等、特に、布を染めてアトフラワーを作るのは二十年近く続けています。出来上がった時に、きれいだねと言ってもらえるのが嬉しくて続いています。

②元気で仕事が出来て、旅行等楽しめる様に健康第一にと思つて、日々過ごしていければと思つています。

## 早修地区 原田 と志

①今の私の趣味は、三年前に始めた絵手紙です。一生懸命に描くことで自分らしさ、自分の絵、自分の言葉を発信できることです。

特に自分にあつてゐるのは「ヘタでいい、ヘタがいい」のキャッチフレーズです。

デジタル時代のなかにあつてアナログ感覚の絵手紙は、心のオアシスでもあります。

②これからは「か」は感動・「き」は気力・「く」は工夫・「け」は健康・「こ」は好奇心を大切に頑張っていききたいと思つています。

シルバーの益々の発展を祈念するとともに入会を勧めて下さつた岡尾様、辻村様ありがとうございました。

## 明倫地区 橋本 和世



①趣味はと問われれば働くことと猫の額の畑いじり位です。平成二年にシルバーの業務課にお世話になり六十五歳で定年、その後会員になり草刈や掃除等をし、今は墓地清掃の仕事をしています。

②この歳になつて抱負という程のものはありません。毎日元気でほけずに一生懸命働くことです。八十三歳のじじいにも仕事を与えて下さることに感謝、感謝の毎日です。これからもよろしくお願ひ申し上げます。

## 中島地区 竹内 正己

①魚釣りとドライブ。マイボートがあり、海でキスやアジ、サバ、アイナメ、メバルなどを狙う。キスのトントンと竿に伝わる感触は心地よく夢中でエサを取り替えては釣りに没頭し、時の経つのを忘れてしまう。

②健康が第一。次に毎日の晩酌。

## 浜郷地区 堀口 慎治

適度の量は明日への活力だ。一日二―三合は少し多いようだが続けたい。シルバーで紹介して頂く仕事の賃金を酒代に？ただ運動不足によるメタボが心配。額ほどの畑を耕し一年を頑張りたい。

## 四郷地区 中村 幸吉

①趣味は好きな車をいじることです、いつも車を綺麗にして大事にしています。また、車の構造に多少詳しいので簡単な点検を行つたり、消耗品の交換(バッテリー、オイル、エレメント等)やドライブブレコーダー、取締レーダーの取付け等は自分で行つていきます。

退職してから、あと何歳まで車に乗れるかは分かりませんが、これが最後の車として、ベントのSLK200(2人乗りオープンカー)に乗っています。まだまだ運転には自信はありますが安全運転に心掛け、気候の良い時はオープンにしてドライブを楽しんでいます。

②いつまでも好きな車に乗れる

ように、また、認知症やボケ症等の病気にならないように、今後も体調管理に充分留意して、車の趣味とシルバール人材センターの会員として、働ける内は頑張っていきたいと思っています。

### 大湊地区 金森 泰彦

①アマチュア無線を始めて43年が過ぎました。今は、伊勢市アマチュア無線災害ネットワークに入会して、医師関係が50名程度と一般50名程度です。

毎朝のロールコール20名程度で交信しています。ハム仲間の人たちに、優しく見守られて行事に参加しています。年も感じないで生きてきたけど、体も脳も衰えてきとるんやるな。考えてみたら、思い当たることがあるは。

気持ちがあっても、体が、目もかすむし、耳も遠くなったり、動作が鈍く、物忘れが多い。老化は私に内緒で、忍び寄ってたんやな。

②私なりにボケ防止もしとるんよ。ものづくりマイスターと

して、若年者の方々が技能検定試験にチャレンジするお手伝いをしとるんよ。いくつになっても勉強は死ぬまでか、高齢者と笑われながら楽しくやっています。これからも元気でいたいものです。周りの皆さま、見守ってくださいね。

### 豊浜地区 中西 憲章

①卓球を始めて2年程になりました。きっかけは、近所に住んでいる人が、自分の持っている大きな倉庫に卓球台を置いて卓球を始めましたが、相手が必要なため私も強引に誘われて始めました。近所の人たち4〜5人で楽しんでいきます。私は主に仕事がない日に合わせて汗を流しています。

②季節によって耳の調子が悪い時があり、今は眼科に通院しているので体調を考え無理をせず、今の仕事をできるだけ続けていきたいと思っています。



### 楠部地区 小崎 順子

①シルバーの後押しも借りて、出会いと体を動かし山や海に。マツタケ採り、まつぼっくり、栗拾い。カニ、アユ、あじ、タイ、タコ獲りに行く元気でいることを願って、食事と歩くことを心がけて毎日を過ごしております。

近くの道を歩きストレッチをしております。いつもシルバール人材センターの方に心していただきありがとうございます。

②シルバーに入り十年目。いつまでも元気で働いていきたい。母のように百歳まで。

### 小俣地区 小林 千枝子

①現在趣味として楽しんでいることはグラウンドゴルフです。やり始めて10年位になります。それ以前は皮細工など手芸品作りをしていたが、今はやめています。

普段の練習は、近所の仲間10人程度が集まって、近くのグ

ランドや広場を借りてしています。近隣の3地区が集まっても50人ぐらいで試合をすることもあります。最近ありました試合で準優勝をしました。

②シルバール人材センターから頂く仕事を、仲間の人たちと楽しくやりながら、仕事がない時はグラウンドゴルフを楽しみ、これからも過ごしていくことを望みます。



## 地区連絡会活動状況

### 小俣1地区 (会長 藤井佐太司) 11月12日

まちを美しくする運動に参加し、自宅から集合場所の宮前保険福祉会館まで、道路に落ちている空き缶やゴミを拾いながら集まりました。ゴミの量としてはそれほど多く無かったけど、結果は満足です。



### 二見1地区 (会長 高木芳美) 8月26日

廃校となった今一色小学校の校庭にあった花壇のフェンスの撤去と除草ボランティアを行いました。これからも、地域の役に立てるように頑張っていきたいと思っています。



### 小俣5地区 (会長 金丸俊雄) 9月28日

近鉄明野駅前の花壇の清掃ボランティアを行いました。暑い日でしたが、みんなで力を合わせ草引きと清掃を行い、気持ちの良い駅前に仕上がりました。



### 宮本・沼木地区 (会長 森本茂治・北川克巳) 9月28日

宮本地区・沼木地区合同で、オレオレ詐欺や取り込み詐欺から身を守るための防犯講習会を伊勢警察署・市担当課を迎えて開催しました。



～地域のお役に立っています～

## シルバーパワーで地域に貢献!!

### 伊勢まつり会場の早朝ボランティア清掃 10月1日(日)

「三重県シルバーの日」に合わせて、今年も「伊勢まつり」の会場となる、新道商店街から尼辻交差点までの区間の早朝清掃を行いました。昨年は、雨が降ったために参加者が少なく、今年の参加者数を心配していましたが、約100名の会員の方に参加していただきました。商店街の空き地には雑草が生え、まつり会場にふさわしくない状態でしたが、会員の皆さんが草を抜き、ゴミを捨てていただいたおかげでとてもきれいになりました。早朝清掃に参加していただいた会員の皆様には、感謝申し上げます。どうもありがとうございました。



## ●●● 会員互助会旅行 ●●●

会員相互の親睦を深めるため、今年も一泊旅行と日帰り旅行を次のとおり実施しました。参加下さった会員の皆様、そして企画から旅行終了までお世話いただきました行事部会の皆様ありがとうございました。

### 一泊旅行 (10月20～21日) 一南信州・昼神温泉の旅一

キリンビールの工場を訪問、製造過程を見学した後、ビールの試飲を楽しみました。

昼神温泉で一泊、泉質は榊原の湯に似て肌がヌルッとする感じで1日の旅の疲れを癒してくれました。宴ではカラオケ、伊勢まつりで披露した伊勢音頭の踊りや、マジックショーなども飛び出し大いに盛り上がり、楽しい一時をすごすことができました。



### 日帰り旅行 (11月10日) 一大河ドラマ直虎の舞台を巡る旅一



戦国時代のヒロイン直虎ゆかりの地ということで、今回はボランティアガイドの説明を聞きながら「浜松城」の見学と国指定名勝庭園で有名な井伊家の菩提寺「龍潭寺」を訪れました。

戦国時代にタイムスリップした気分になり、一日楽しくすごしました。

特に「龍潭寺」の庭園は圧巻でした。



# 安全就業ニュース

安全就業スローガン

事故防止・急ぐな・あせるな・気を抜くな

～事故ゼロをめざして～

安全適正就業パトロール員  
近藤 覚



## 1 上半期の損害賠償事故件数の推移

年度 \ 月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
29年度	3	0	4	1	0	2	10
28年度	2	1	0	4	3	3	13

## 2 作業別損害賠償事故件数（29年度上半期）

作業名	剪定	草刈	その他	合計
事故件数	1	7	2	10

## 3 会員就業中の傷害事故件数

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
事故件数	2	0	0	2	1	4	9

\*上表のとおり平成29年度も残念ながら草刈り等による損害賠償事故件数が大変多くなっています。また、会員の傷害事故も大変多くなっています。

事故が発生した場合には、安全委員と当事者・班長により、現地で現場検証を行い事故の改善策について検討しています。また、事務局からも班長会議・刈払い従事者の講習会を行い、再発防止に努めております。

\*作業は、安全第一を心がけ、急いだりあわてたり無理はしない。健康には常に注意し健康状態で就業して事故防止を図ってください。



飛石による窓ガラス破損



意識して  
体を動かそう！

# いせし健康体操

延ばそう！  
健康寿命

伊勢市健康課

伊勢市のオリジナル健康体操・第一弾です！

皇學館大学教育学部教授の小木曾一之さんが監修した体操で、作曲家の錦かよ子さん（元皇學館大学教育学部教授）が作曲した軽快なリズムにのせて、様々なステップと動的ストレッチをバランスよく組み合わせています。いせし健康体操を日常生活にぜひ取り入れてください。

## いせし健康体操の期待される効果

### ポイント①

ステップで足と手を  
同時に動かす

脳への効果的な刺激で、  
脳の働きをよくする効果  
が期待できます。



### ポイント②

体操で身体の中心部、  
特に肩や腰まわりの  
筋肉を動かす

腕や脚の血流をよくする  
ことに、つながります。



### ポイント③

腕や脚を内側にひねる、外側にひねる、  
曲げる・伸ばす、体に近づける・遠ざける、  
体をひねる動きを繰り返し行う

運動器（骨・関節・筋肉・神経系）の機能維持、  
向上が期待できます。



体操は「基本立位編」と  
「基本座位編」があります。  
各自の体力や体調に合わせて、  
行いましょう。



健康寿命を延ばすキーポイントは、ウォーキングなどの「運動」だけでなく、家事や労働、通勤などの「生活活動」を増やし、「身体活動」全体を増やすことです。日常生活でいかに意識して身体を動かすか、毎日の積み重ねが重要です。5分でできる『いせし健康体操』をスキマの時間に有効活用し、活動量を増やしましょう！

※伊勢市ホームページで、体操の動画や音楽等を確認することができます。  
ぜひご利用ください。



問い合わせ

伊勢市健康課（中央保健センター）  
TEL：27-2435 FAX：21-0683

いせし健康体操

事務局だより

会員の就業年齢の見直し!

次のとおり、適正就業基準に関する取扱要綱第5条の継続就業会員の年齢基準を見直しました。

- ① 車両運転従事者の就業年齢「満70歳まで」→「74歳まで」に変更  
ただし、71歳を超えたら健康診断の受診と安全運転講習を受講することとします。
- ② その他の就業年齢「満80歳まで」→「基準なし」に変更  
ただし、81歳以上の会員は、健康状態、労働意欲、就業状態等を事前に面談をして就業していただきます。
- ③ 平成29年11月1日から施行します。

会員募集

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。会員の皆様には、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します。

入会説明会

●日時 毎月第2金曜日（3月を除きます。）  
午前10時～

●場所

伊勢市西豊浜町一四一―一  
伊勢志摩総合地方卸売市場2階事務所

※必要書類がありますので、事前に事務所までお問い合わせください。

☆☆会費納入のお願い☆☆

平成30年度の会費(2,400円)と互助会費(1,000円)、あわせて3,400円です。  
つきましては、4月15日に引き落としとなりますので、それまでにご準備をお願いします。

配分金明細書の送付について

平成30年1月就業分より、配分金明細書を圧着ハガキにて送付しますので、ご自身の就業をご確認下さい。

定時総会開催のお知らせ

下記のとおり定時総会を予定しています。  
ご案内は、別途致しますのでご参加いただきますようお願いいたします。

○平成30年度定時総会

日時 平成30年6月2日(土)午後1時30分～  
場所 伊勢市生涯学習センター  
(いせトピア 多目的ホール)

会員の皆さんへ  
確定申告のお知らせ

今年も確定申告の時期が近づいてまいりました。  
皆さんが受領した「配分金」収入は、必要経費を控除した金額を「雑所得」として、所得税の確定申告をする必要があります。

平成29年分の所得税の確定申告期間  
平成30年2月16日(金)から  
平成30年3月15日(木)

- 1. 配分金収入から必要経費を控除した金額です。
- 2. 必要経費の額が65万円未満の場合は、収入金額を上限として65万円を控除することができます。
- 3. (注)シルバー人材センターからの収入のほかに給与収入や事業所得及び公的年金以外の雑所得がある場合は、65万円から給与収入金額や事業所得と公的年金以外の雑所得の必要経費を差し引いた差額でしか控除できませんのでご注意ください。
- 3. 詳しくは、税務署や市役所課税課担当へ相談してください。

◆◆編集後記◆◆

新年あけましておめでとうございませう。  
会員の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えになったことと、お慶び申し上げます。  
さあ、成年です。「ト犬は喜び庭かけまわり」という童謡もあります。今号にも、皆様の活躍の話や、楽しい話が多数掲載されています。

私は今年71歳になります。この歳になりますと、今まで簡単に出来ていたことが出来ません。これではダメだと思い「健康第一」をモットーに「二つの日課」を考えました。一つはウォーキング。所要時間約1時間、7千歩。二つ目は頭の体操です。ある新聞の一面記事をパソコンのワードでそのまま入力しています。指先の運動にもなります。  
今号の11ページで市健康課から頂いた原稿「いせし健康体操」を掲載しています。「意識して体を動かそう!」「延ばそう!健康寿命」です。

会報編集委員

報 告

(平成29年7月～12月)

野口 勝弘 さま  
大橋 勉 さま  
西村 久美子 さま  
北村 ふみ子 さま  
濱口 修 さま

合掌 会員一同

謹んでご冥福をお祈り申し上げます