

# シルバーかとう

No.  
28

令和4年3月1日

公益社団法人 加東市シルバー人材センター 加東市上三草234番地1 TEL.(0795)43-9110



兵庫県立播磨中央公園(バラ園)

After



Before

## 掲載内容

- 加東市シルバーあるある  
「会員平均年齢は73.4歳」、  
「会員は個人事業主?」、  
「仕事を依頼するにはどうしたらいいの?」など
- 具だくさんの食べてほっこりお煮しめの炊き方・  
野菜がたっぷり肉まんの作り方
- 庭木の剪定 基本ワンポイント 他

三十周年を迎え  
さらに地域と  
高齢者に寄り添う  
シルバー人材センターを  
目指す



公益社団法人  
加東市シルバー  
人材センター  
理事長 白井正志

私ども公益社団法人加東市シルバー人材センターは、今秋、設立30周年を迎えます。

そもそも、シルバー人材センターとは、健康で働く意欲のある高齢者が、就業をとおして『活力ある地域社会づくり』に寄り添い、貢献する、地域唯一の公益団体です。

現在約390名いるセンターの会員は加東市という地域の様々な要望に寄り添い、シニアライフでの生活の充実を図っています。

事務所であるシルバー人材センターは、そんな高齢者に寄り添い、『就業の場』を組織的に提供しています。いや、30年間にわたり提供し続けてきました。

寅年は成長や始まりの干支といわれます。30年目を契機に、新しい芽が『成長する』、新しい日常が『始まる』年にしたいものです。

皆さまのご指導とご支援をお願いし、一人でも多くの高齢者が入会くださるようお待ちしております。



「ありがとう!!」の声  
中国自動車道、滝野社インターチェンジからすぐ、緑の樹林に囲まれた自然豊かな兵庫県立播磨中央公園のフラワーズゾーンにある四季の庭は、季節の花々をゆつくりと一年を通じ楽しむことができる施設。中にある約1.5haのバラ園は約95種2500株の大変見ごたえのあるバラが植えられており、春（5月）と秋（10月）にはバラまつりも開催されて県内外から毎年多くのバラ愛好家や家族連れなど幅広い年齢層に親しまれています。

この環境維持のため、加東市シルバー人材センターの皆さまには年間をとおして作業に入ってもらっており、大いに助かっています。

（播磨中央公園管理事務所  
齋藤課長補佐）

感謝のことばが  
すごく嬉しくて

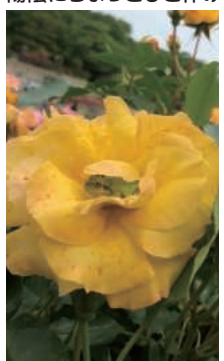
自画自賛って言われるかもしれませんが、作業前作業後でのあまりにも違う綺麗な仕上がりに達成感・充実感を得、見に来てくださるお客さまの感謝の言葉とその気持ちが、すごく嬉しいんです!!。

作業中はバラの棘との闘いでね。バラ園に入っている時はお風呂で傷が沁みて痛くて痛くて仕方ないし、あとは蛇が潜んでいるので注意が必要になります。

作業で、特に気を付けているのは事故が起きないこと、抜根なので根から引くことを常に意識しているところかな。そして作業後には、草引き班全体で『綺麗になったなあ』『（作業）した甲斐があったなあ』と、『気持ちよく仕事が終わって良かった!』という気持ちを共有しています。

（滝野地域草引き班 田中班长）

陽陰にちょっとひと休み



（筆者撮影）

会員平均年齢は73.4歳 70代が元気に働いています!

シルバー人材センターには、原則、加東市在住で、おおむね**60歳以上の「健康で働く意欲のある」方なら、どなたでも入会できます。**

令和4年1月現在、70歳代の会員が全体の68%、約260人を占めており、加東市シルバー人材センターが受注する件数は年間1,800件前後。職業分類では約40種類余りの仕事を担っています。

## シルバーの会員は、個人事業主？

シルバー人材センターの会員は、**それぞれが個人事業主です。**

会員は「請負」で働きますので雇用関係下の就労ではなく、会員が働いて得る報酬は給料・賃金ではなく、**「配分金」**と言います。

また、就業中や就業途上のケガによる入院・通院（傷害保険）や、就業中に誤って他人にケガを与えたり、他人の財物を壊したりした場合の弁償（賠償責任保険）に対応するため、**シルバー保険に加入しています。**この保険は、入会すると同時に加入となり、会員から掛け金はいただきません。

## 令和3年度開催の講習会からワンショット

（兵庫労働局委託事業「高齢者活躍人材確保育成事業」）

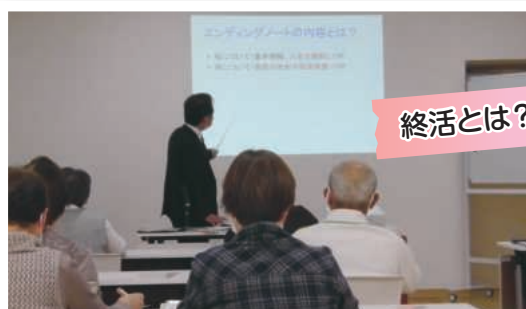
シルバー人材センターでは、会員拡大を図るため、未入会の高齢者や現会員を対象に、様々な講習会を実施しています。

11月実施

すてき  
ライフプラン  
講習会



人と心をつなぐ傾聴講座



終活とは？

1月実施

ときめく  
お洒落  
講習会



おもてなしの心を学ぶマナー講座



元気になるメイクアップ術

## 退職者の活動促進！

◆60歳以上の定年退職者・家業の一線を退いた人等を求めています。

- 庭木の剪定等 ●軽事務、毛筆筆耕、宛名書き等 ●公共施設管理等
- 受付等 ●公園清掃、除草（草刈り）、室内清掃、墓地清掃、工場内部分軽作業等

公益社団法人

加東市シルバー人材センター

〒673-1472 兵庫県加東市上三草234番地1  
TEL0795-43-9110 / FAX0795-42-7475  
ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/katoh/index>

「入会説明会」毎月第3水曜日  
午後1時30分～（人材センター）



お煮しめ



作り方

Aを煮立ててCの具材を入れて落とし蓋をして弱火で20分煮る。具材が柔らかくなったらBを加え中火強で煮詰める。ざやえんどう、ゆずは最後に盛り付ける。彩りにブロッコリーなど。

(ポイント) 具材が柔らかくなるまでBを加えるのも、ぐっとがまんしましょう。

材料 [4人分]

- 小芋(300g) ... 一口大に切って塩でもみ洗いし、米のとぎ汁で固ゆでにして、冷水で洗い、ぬめりをとる。
こうや(3ヶ) ... 水で戻し、一口大の乱切りにする。
ごぼう(1本) ... 5ミリ程度の斜め切りにし、酢水につける。
こんにゃく(1枚) ... 湯通しして7~8ミリ幅に切り、真ん中に切込みを入れ、手綱にする。
しいたけ(5ヶ) ... 水にもどして亀甲(六角形)に切る。
大根(300g) ... 皮をむき一口大の乱切りにする。
筍(1ヶ) ... 先の方は縦六等分に切り残りはいちよう切にする。
人参(1本) ... 皮をむき5ミリ幅に切り花形にする。
れんこん(1ヶ) ... 皮をむき5ミリ幅に切り花形にし、酢水につける。
かまぼこ(1枚) ... 2~3ミリの薄切りにする。
ざやえんどう ... 塩ゆで(2分程度)
ゆず ... 花切り(皮のみ)
調味料 A [だし汁...1200cc, みりん...60cc, 砂糖...40g] B [薄口しょうゆ...35cc, 塩...8g]

具だくさんの食べてほっこり お煮しめの炊き方

と 野菜がたっぷり 肉まん の作り方を紹介します。



(山国) 福岡輝代、藤本悦子 田中和子、田中千秋

肉まん



材料 [10~12個分]

- 豚ミンチ(250g)
筍(100g) ... みじん切り
干し椎茸(3個) ... 水に戻す
玉葱(半個) ... みじん切りにし、塩をして15分程度置く。
片栗粉(大さじ3分の2)
ニラ(一束) ... みじん切り
キャベツ(3枚) ... みじん切り
調味料 ごま油...適量, 中華だしの素...大さじ2, 生姜(おろしたもの)...適量

肉まん皮

- ①薄力粉 ...200g
②強力粉 ...100g
③塩 ...6g
④ベーキングパウダー...8g
⑤砂糖 ...60g
⑥ドライイースト...6g
⑦サラダ油 ...大さじ1
⑧ぬるま湯...150~160cc

作り方

- 1. ボールに①~⑥を順に入れ、ふるいにかけておく
2. 1. に⑦を入れ、⑧を少しずつ入れながら手早くこねる(耳たぶの硬さ位)。
3. ひとまとめに丸めてボールに入れ、ラップをかけて、15分位したらプーと膨らんでくるので、台の上に片栗粉をしき、2を棒状にして、具材と同じ個数にとり分ける。
4. 手に片栗粉を塗りながら皮を引き伸ばし具を包む。
5. フッキングシートを肉まんの大きさに切り、包んだ肉まんを乗せる。
6. 蒸し器で8~10分位蒸す。

肉まん中身の作り方

- 1. ボールにミンチと具材と調味料を入れてよくこねる。(よくこねる程具材が柔らかくなります。)
2. よくこねた具材を10~12個に丸めておいて置く。(中身の具材は人参、白菜、貝柱、海老、大根、等何でも良い、今回は煮しめの具材を使用しました。)

庭木の剪定

基本ワンポイント



写真のモクレンのように、剪定は花が咲いた後に行うのが基本で、晩秋から冬にかけて作業を行います。



また、樹の芽吹くのを助ける作業でもあるので、写真のツツジのように、枝を平らにして陽がよく当たるように剪定しますし、枯葉をきれいに掃除します。(社地域剪定班 井上班長)

## コロナワクチン接種業務で“元気をもらった夏の日”

きょうも暑くなりそうだなあ、車を降りて大きく深呼吸した。

庁舎前玄関には早くも多くの方が列を作り、間隔をあけて並んでいるのが見える。五月から市役所の特設会場で二回ずつの接種が行われた。その補助要員として、私もシルバー人材センターから声をかけていただいた。

一日に何百人もが来られる日もあり、迷惑をかけずに仕事ができぬだろうかと、不安を抱きつつ仕事の流れを聞き、とにかく親切・丁寧を心がけようと思った。今も心に残っている場面・言葉がある。

『この子が連れてきてくれましてん』車椅子から教えてくれる白髪の方。傍で息子さんがはにかんでおられる。親子の絆に微笑ましい繋がりを感じた。

『えらいこっちゃわ、市役所行くのにエプロンではなあ。何着て行くのかな!!』気分はいつも若々しく、おしゃれが楽しい七十代後半。同じ世代の私も見習いたいと思う。

「加東市シルバー」のロゴが入った、黄色のベストやエプロンでこの業務に携わった私たちの仲間も大きく変身していました。

お世話をするにやりがいを感じ、顔つきや目が輝きはじめ、また、多くの視線を感じる状況から、洋服等もお洒落になり、立ち振る舞いも華麗になって、シルバーの会員にとっても素晴らしい経験となりました。

これが読まれる頃には、三回目のワクチン接種のお世話も終え、日常生活が平穩になっていることを祈りつつ。

(会員 M・I)



## センターに仕事を依頼するにはどうしたらいいの？

**まずは、シルバー人材センター（☎43-9110）にお問い合わせください。**

その時に、依頼したい仕事の内容と現場の住所、依頼される方の住所・電話等連絡先を説明ください。センターには、社・滝野・東条各地域の担当者がおりますので地域ごとに対応させていただきます。

費用は、配分金（単価/1時間 消費税込み）×時間数×人数に事務費（消費税込）、材料費（刈草・剪定枝等処分、機械・車両使用等の実費分）を加えた金額を請求させていただきます。

規則正しい生活を送るため  
シルバー人材センターで  
働いています

会員 小紫吉猛

長年続けた自営業を廃業し、毎日が日曜日の中で考えたのが、健康の維持・自堕落に陥らないため、生活のリズムを保ち、同じ時間帯で働くようにしようということでした。

そこで加東市シルバー人材センターの事務所まで相談し、会員として就業することになりました。

現在の仕事は、社サイエンスパーク内の工場で、毎朝7時45分から8時45分の間、出勤する従業員に入門許可書を配布する仕事と、週に2回、裁判所で掲示情報を書き写して、大手の企業信用調査会社へ送信する仕事をしています。

毎朝一時間だけですが、寝過ぎすことはできないし、約百人の従業員の方々と挨拶を交わすことで誤嚥（ごえん）防止になっています。また、決まった曜日に裁判所へ足を運び、情報を読む作業は結構頭を使うので、認知症予防になっていると思います。

働いている時間は短いのですが、規則正しく生活し、病気等の予防も行えているという目標は達成できています。

これが、私の働き方です。



## 年間医療費が6万円少ない？ 「きょうよう」と「きょういく」の大切さ

「教養」と「教育」ではありません。

「今日、用がある」、「今日、行くところがある」ということで、高齢者が毎日を過ごすうえでとても大切なことだと言われています。

小紫さんが書いているように、決まった曜日・時間に、決まった場所へ行くことで、健康で規則正しい生活が送れ、また、多くの人とあいさつを交わすことで様々な生活習慣病等の予防にもなっています。

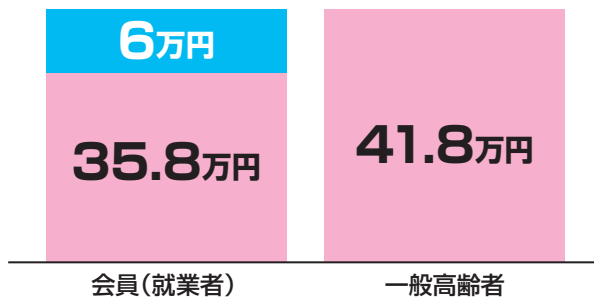
あなたも、「きょうよう」・「きょういく」の充実シニアライフを送りませんか？

### 高齢者医療費等の削減に寄与

シルバー人材センターを通じて就業している会員の総医療費の推計値は、**一般の高齢者に比べ年間で6万円少なくなっています**。また、要介護者の減少もみられています。

このことから推計しますと、医療費は約80万人会員全体で年間約480億円、介護保険では年間約37億円、合わせて年間約517億円の医療・介護の財政軽減に寄与しているといえるでしょう。

就業している会員と一般高齢者の  
年間総医療費の比較（推計値）



平成18年7月  
「高齢者の社会参加と健康維持・増進に関する調査」結果より