

2023年3月15日

No. 79

公益社団法人
小山町シルバー
人材センター

〒410-1312
静岡県駿東郡小山町
菅沼1074-1

小山町シルバーワークプラザ内
TEL (0550) 78-6266
FAX (0550) 78-7886

拓やま

～生きがいを求め、地域に奉仕～

弥生



金時山山頂からの紅富士

目次



- 2 ・事務局だより
- ・事業報告、行事予定

- 3 ・キャリアアップ研修

- 4 ・安全祈願
- 5 ・安全講習会

- 6 ・ハイキング部活動報告

- 7 ・俳句・短歌
- ・サークル活動
- ・会員募集
- ・傷害保険及び賠償責任保険について

- 8 ・元気はつらつ！
- ・編集後記

事務局だより



立春を過ぎ暦の上では春ですが、寒さ
 いよいよ厳しき折、会員の皆様にはご自
 愛の程宜しくお願い致します。

また日頃より当センター行事に、ご支
 援ご協力を賜り深く感謝申し上げます。

本年度も残すところ約二か月となりま
 したが、会員数・収入実績の減少が止ま
 りません。甚だ厳しい状況であります。

会員数は、昨年同時期より二十名の減、
 収入も約一〇パーセントの減です。今後
 会員皆様・事務局職員一丸となって、増
 員・増収・販路拡大に邁進していきたく
 と思えます。皆様の益々のご協力を期待
 致します。

そのような状況の中、お飾り作りは厳
 しい諸条件の中、会員皆様のご尽力によ
 り対前年で二十三万八千円の増となり、
 収入に貢献致しております。次年度以降
 も引き続き宜しくお願い致します。



本年度は、事業実績の中核であります
 植木剪定・草刈り等の収入減が多いです
 が、高齢化・担当会員の引退などにより、
 受注を断ざるをえませんでした。今後は、
 現在の状態を鑑み、身の丈に合った仕様
 で実施致したいと思えます。
 末筆になりますが、皆様の益々のご健
 勝とご多幸を祈願致します。

「シルバー人材センター」 はこちらです。



行事 予定

3月17日(金) 第二回支部長・班長会議

事業 報告

- 12月16日(金) 第五回理事会
- 1月13日(金) 第二回お飾り作り委員会
- 1月20日(金) 安全講習会・安全祈願祭
- 1月25日(水) キャリアアップ研修会
- 2月1日(水) キャリアアップ研修会
- 2月24日(金) 第六回理事会
互助会幹事会





キャリアアップ研修

小山町シルバー人材センターでは、平成26年度よりシルバー派遣事業を開始し、行政の指導のもと、静岡県シルバー人材センター連合会との間に雇用契約を結んでいます。

派遣事業を継続するために、派遣で勤務している会員は、年に1回の研修受講が義務づけられています。今年度は、小山町シルバー人材センターにて1月25日、2月1日の2回に分け実施しました。



郵便事業に見る小山町の歴史について

講師 元小山町役場職員 梶 雄寿様

認知症サポーター養成講座

講師 小山町包括支援センター
インストラクター 山本和子様

富士山頂郵便局

日本一高い郵便局です。明治39年7月30日に開設されました。

静岡北郷郵便局

明治36年12月10日に「阿多野新田郵便局」として開設されました。町村合併により北郷村が小山町になったころ用沢に移転し今に至っています。

小山菅沼郵便局

大正10年12月11日、落合に「藤曲郵便局」として開局、昭和5年茅沼に移転しました。

金太郎郵便局

平成13年6月25日、全国で初めて童話の主人公から命名しました。

梶さんは、切手収集をサポートされています。



「認知症」と「老化現象」のもの忘れの違い

認知症	老化現象
体験そのものを忘れる	体験の一部を忘れる
忘れたことを理解できない	忘れたことを自覚している
食べたこと自体を忘れる	何を食べたか忘れる
約束したこと自体を忘れる	約束をすっかり忘れる
買い物に行ったことを忘れ また買い物に行く	買い物に行ったときに 買う物を忘れる
日付や曜日、場所などが わからなくなる	日付や曜日、場所などを 間違えることがある
探し物は誰かに盗まれたと思う	探し物は努力して見つけようとする

安全を願って

安全祈願

「安全第一」で今年もがんばりましょう。

須走 富士浅間神社

1月20日（金）

石橋宮司に安全祈願をお願い致しました。



安全講習会

今年一年の

安全はひとりひとりの願いです。



理事長
岩田 隆雄



安全委員長
葛城 春夫

安全講習会

安全心得10か条の唱和

講演

(1)生活安全課講話 特殊詐欺被害防止について

講師 御殿場警察署生活安全課
係長 中山 博規様
係員 根本竜太郎様

令和4年1月1日から11月末までの管内の特殊詐欺被害が4件、被害額が697万円でした。留守番電話設定で録音中の相手の声の確認や、ナンバーディスプレイに表示される覚えのない着信番号に回答しないようにしてください。

不審電話の相談は、御殿場警察署（☎84-0110）へ。

(2)交通講話 交通事故防止

講師 交通安全協会御殿場地区支部
交通安全指導員 石崎 浩世様

交差点での出会い頭の衝突や足の動きが鈍くなったことなどが原因のブレーキとアクセルの操作ミスによる事故が多いです。一時停止の徹底や、骨盤の可動域の再確認をして事故を防ぎましょう。



ハイキング部

活動報告



毘沙門天

昨年一月に計画した行程ですが、コロナの為中止になり、今回は毘沙門天大祭の初日になりました。富士山かぐや姫ミュージアムの秋山学芸員にかぐや姫の説明を受けました。かぐや姫は月に帰ったという物語が有名ですが、富士市では富士山に帰ったと伝わっています。「滝川観音妙善寺」の東側には、吉原第三中学校を挟んで、かぐや姫生育の地とされる竹採塚があり、この辺り一帯の小字名を赫夜姫かぐやひめというように、竹取物語に所縁のある地名が残されているそうです。



富士山かぐや姫ミュージアム

募集!

ハイキング部



大河ドラマ館めぐり

日時 六月十日(土)
役場八時三十分

総合文化会館道場
八時四十五分

参加費 三千元

持ち物 昼食、飲物、雨具、マスク

申込み 五月二十二日(月)
までにシルバー事

務局へ

行程 ・静岡大河ドラマ館
(静岡浅間神社)

・静岡市歴史博物館
・三保の松原

雨天決行

部員以外の方の参加も
お待ちしております。

小山町シルバー人材センター

会員募集中

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。

☎78-6266

会員数 136名
男 78名、女 58名
(内6名はゴールド会員)
2月1日現在

俳句

小山 米重 初枝

大寒と いえど健気や 登校児
茶筒ぬく スポンと寒が 明けにけり
象の鼻 くるりくるりと 招く春

短歌

下小林 大矢 幸子

散歩道
この新春も一キロ歩行に加わりて
ゴールは最後まで甘酒うまし
永らえて呆けて安らうこの日々
三人の子らの確かさがある
昨日の雪踏みゆく今日の散歩道
やわき日差しのわが誕生日

サークル活動

今年度も新型コロナウイルスの影響でサークル活動が思うようにできませんでしたが、しかし、少しずつ活動が始まります。

生活文化部
コロナ感染防止対策をして、以前のようにみんなで楽しく活動したいと思えます。

ハイキング部
部員の皆さんに今年度中に鉢植えをお配りする予定です。楽しみにお待ちください。

園芸山野草部


募集!

ゴルフ部

申し込み 五月十日(水)までにシルバー事務局へ

場所 カントリークラブ富士ヘルス

日時 六月五日(月) 九時集合



傷害保険及び賠償責任保険について

業務に従事している会員が業務中に事故により被った傷害に対して保障されている金額は次の通りです。

傷害保険

死亡・後遺障害	五〇〇万円
入院日額	三、〇〇〇円
通院日額	二、〇〇〇円

賠償責任保険

対人一名	三、〇〇〇万円
対人一事故	一億円(免責一億円)
対物一事故	一億円(免責一億円)

一億円は個人負担です

この保険は、全ての事故に適用されるものではありません。シルバーは自己責任が基本です。保険適用がなされないときは、免責一万円以外に負担していただくこともあります。事務局が休みの日の作業は極力避けるとともに、事務局を通さない相手先との示談はしないでください。



元気はつらつ!

7つの健康習慣

- 適正な睡眠時間
- 禁煙
- 適正な体重維持
- 過度な飲食・飲酒をしない
- 定期的に運動する
- 朝食を毎日食べる
- 間食をしない

カリフォルニア大学
プレスロー博士



成功といえる人生

1. 基本的に成功

- 一生の間、
- ・雨露を凌ぐ家がある。
- ・毎日食べるものがある。

2. 地球レベルで成功

- ・風呂やトイレがある。
- ・布団があり衣服がある。
- ・食事ができ医療が受けられる。

3. 大成功

- ・好きな勉強ができる
- ・社会の一員として働ける。
- ・愛するものがある。
- ・旅行、読書ができ、趣味もある。
- ・家族、友人から好意を受け、信頼され尊敬される。



曽根綾子「老いの才覚」から

100歳へGO!

1. 朝食にネバナバを
納豆、オクラ、長芋
(インスリンの動きUP)
2. 鮭(抗加齢効果NO.1)
活性酸素を防ぎ
ビタミン・EPA・DHAが豊富
3. 魚と肉をバランスよく
(牛肉200gはアジ4匹分)
4. 野菜ジュース(1日1杯を)
5. 腹7分目
(少し足りないくらいがBEST)
6. ひと口30回噛む(前頭葉の働きUP)
7. 睡眠は7時間がBEST
8. カラオケは脳を刺激する
9. ムリしてでも笑顔を(ストレス発散)
10. ウォーキング
コレステロール、血圧が下がる
11. 背筋を伸ばす。肩腰を回し伸脚する
12. 愛妻(夫)、恋人、子供、孫、犬猫など
愛情の対象を持つ
KISSをする(生きるモチベーションUP)

健康に万能薬はない。地道な努力が大切。

2007~2015年
お茶の水健康長寿クリニック院長
白澤卓二氏の著書から



鬼は外!
福は内!
鬼の目を
ぶつつぶせ!



編集委員
小島 常譽 池谷 廣美
大矢麻津子 坂本 正子
岩澤 英子 勝亦 信吉

編集後記

昔をしのび一人静かに豆まきをしました。たった一人で小さな声で「福よこいこい」「幸もこい」。とてもはずかしいことでしたが、だれもない家でしたので、だんだん声も大きくなり、一合枮がすぐ空になり、豆まきも終わりました。淋しく思われるかもしれませんが、来年の実りを楽しみに、元気にまた豆まきをしたいと思いました。