

シルバー北見

141号
2023.9

■令和5年9月25日発行 ■(公社)北見市シルバー人材センター広報委員会 〒090-0836 北見市東三輪5丁目1-16 ☎0157-23-6000



強い日差しの中で…奉仕活動から

写真 事務局

●会員登録数

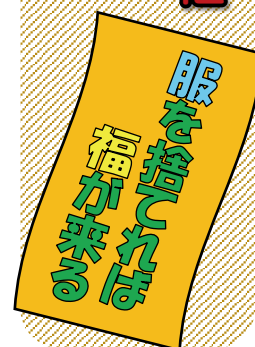
単位：人

	6 月			7 月			8 月		
	入 会	退 会	月末現在	入 会	退 会	月末現在	入 会	退 会	月末現在
男	7	1	514	3	4	513	1	3	511
女	3	1	164	2	0	166	1	2	165
計	10	2	678	5	4	679	2	5	676

働くよろこび、社会参加の輪を広げよう

シニア応援セミナーの開催

家族や自分のために今、
なにをしておけば良いの？



北海道シルバー人材センター連合会主催による『シニア応援セミナー』が、6月22日(木)午後、サンライフ北見を会場に開催されました。当日は、定員を超えて多くのシニア世代の市民が参加し、講座や案内に熱心に耳を傾けていました。

前半は、整理収納アドバイザーである札幌市在住の川村あゆみ氏による『私らしい暮らしをつくる整理収納講座』が開かれました。氏は、現在、新聞やテレ



講師の川村氏・・・「大きな物から整理して、快適さを感じましょう！」

ビでも活躍し、大変前向きな『片付け術』を提案しています。特に、高齢者には、自立して生活できるうちに、『人生の棚卸』(生前整理)を行うことを勧めています。

「普段、家庭に備えているものは、いくつあると思いますか？なんと5千個以上あると言われるています。そのうち、生活に必要なものは、100個なのです。」

「物を大切にすると、物を使いこなすことです。自分優先で、自分らしい生き方を明確にすることで、本当に必要なものを見極め、物・心・情報を整理しましょう。死後、家族の負担を軽減するためにも、やる気になった時、自身の手で整理しましょう。」

- そして、次の順に、片付けるようアドバイスがありました。
- ①使っていない大きな物↓来客用布団、健康器具など
 - ②高所の物↓天袋・押し入れ・ク

ローゼットの中(贈答品・タオル・シーツ類)

③押し入れの中↓ほぼ不用品が多い

④身の回りの物↓食器・衣類

最後に、「新しい楽しい環境に身を置くことで、気が流れる家になれば、開運間違いなしですよ。」と、まとめのお話がありました。

後半は、道シルバー人材センター連合会の相原氏から、「60歳以降の生活を豊かに！」と題して、「センターの仕組みや活動」について説明がありました。

まず、事業の主な目的について話がありました。「リタイアして、自分の時間が持てるようになった。まだまだ

だ元気なので、自分にあった働き方をして、

◎健康を維持する

◎生活に張りを持つ

◎収入を得る

◎地域に貢献する

ことができたなら・・・と考えている方々に、働く機会を提供しています。」

さらに、組織の概要や『自主・自立、共働・共助』の理念に基づいた運営、賃金、保険、サークル活動についても詳しく話がありました。

参加者は、「服を捨てれば、福が来る」という川村講師の印象的な言葉を胸に、明日からの生活に生かすべく、帰途についていきました。



「シルバーは、社会貢献を目的とする非営利団体です。」
・・・相原氏



「生涯現役！」・・・女性の受講者が大半をしめていました・・・

令和5年度 第2回 安全委員会を開く

『安全は全てに優先する』を
方針にパトロールも実施

シルバー人材センター2回目の安全委員会が7月7日に開催されました。

先の4月の第1回では、前年度報告や今年度の活動目標、計画などが承認されましたが、今回は事故報告、就業先のパトロールや募集した安全標語の審査を行いました。

事故については、昨年の物損事故2件、傷害事故5件に対し、6月末時点では無事故が続いており、会員皆さんの安全への心がけが伺われます。また、今年の安全標語の募集には、9名の皆さんから25点の応募があり、下記掲載の入選となりました。

安全パトロールには、4名ずつ2班に分かれ、北見地区を3か所、留辺蘂地区1か所を巡回しました。全ての地区が、基本マニユア

ルを守り、信頼される安全作業を行っておいりました。



安全就業パトロール

北見 プール管理・庭木剪定・分譲地草刈り

常呂 今年度該当なし

留辺蘂 新車洗車・リサイクルセンターの草刈り

パトロール総合評価

安全作業への意識は高く、安全装備や熱中症予防等の対策も徹底している。今後はハンドブックの活用や、ミーティングの完全実施に向け、取り組みを継続することが望ましい。

令和5年度 安全就業推進標語 審査結果

最優秀賞

橋本 紗織 さん (職員)

仲間とは 声を掛け合い 安全就業

優秀賞

中 博美 さん (6地区2班)

油断せず あるかもしれない 想定外

優秀賞

川原 望 さん (職員)

まあいいか ゆるむ心に ひそむ事故

優秀賞

西澤 憲捷 さん (5地区2班)
のりとし

今一度この目この手で 安全確認

入選

丸山 政二 さん (3地区3班)

無駄と思う心に 落とし穴 事故の元

入選

高橋 誠 さん (4地区3班)

初心に戻って安全作業

来る日も来る日も 無災害

入選

橋本 紗織 さん (職員)

いつだって 初心忘れず 緊張感

入選

南保 稔 さん (職員)

労災を他人事と 思う心に隙がある

北海道(株) 社会貢献活動として シルバー人材センターの駐車場を整備

去る5月11日、北海道(株)の皆さんが当センター駐車場の整備を担ってくれました。北海道(株)は主に舗装や道路管理の工事を行っています。

日頃、市民の皆さんにお世話になっているとのこと、社会貢献の一環として公共施設の敷地整備を年一回、もう20年近く続けています。この日も朝8時半から夕方まで、凡そ6000㎡を整地しました。



まずはグレーダーで地ならし

そして、ロードローラーで押し固め、タイヤローラーで仕上げていきます。広範囲な敷地を建設機械と人手で終日、黙々と進めていました。

当センターは、令和2年5月に同社に整地してもらい、3年ぶりとなりますが、さらに見違えるほどしっかりとした地面が出来上がりました。

広大な敷地を終日、重機や作業員で大掛かりな整備をしていただきました。おかげさまで安全で快適な駐車施設となりました。



2台のローラーで押し固め

た。大変ありがとうございました。



北海道(株)の整地作業を受けて、「サンライフ北見」の受付会員4人が、駐車場に車1台1台ごとのトラロープを張り巡らせました。

総台数180台の場所を、2日間かけて作業にあたり、5月18日に職業訓練センター前を、25日にはサンライフ前にロープを張り終えました。

1台ごとの寸法や角度などを測りながら、台数分のロープを張り、固定金具を打ち付けていきます。時間が掛かりましたが、ゆとりのあるきれいな駐車枠が出来上がりました。



マイナバンパーナンマイダーと聞き違え
薄味にしたらコロナとわめく祖父
クラス会いくつになつたと聞く旧友
じいちゃんにスマホ教える孫5才
証人が一人もない武勇伝
名を呼ばれ誰も立たなきや多分おれ
徘徊と噂をされて散歩止め
冥途の土産どこで買うのと孫が聞く
すらすらと嘘が言えますポケてない
※「全国有料老人ホーム協会」発表の川柳を掲載しました。
※次回は会員の皆様からの作品を予定しています。
是非ご投稿ください。

子供たちの安心・安全を念頭に 学校プール研修会開く



去る6月1日(木)学校プールの業務を担当するシルバールの会員を対象にした研修会が市内高栄小学校を会場に開催されました。

シルバー会員30名が参加しました。

昨年、一昨年とコロナ禍の影響で学校プールの利用が制限されていましたが、今年はコ

ナ感染対応が5類扱いになり、以前のよ

うにプール利用が可能になったことを受けてのこの日の研修となりました。

学校プールを利用する児童・生徒が安心・安全に利用できることを願っての研修会です。

同、研修では北見市教育委員

会・学校教育課からのお願事項をはじめ、プール管理人としての業務や、監視員としての業務について、更には学校薬剤師会からプールの水質検査方法、浄化装置の維持管理まで詳細な研修が行われました。

後半には学校ごとに分かれて教頭先生、担当の先生との打ち合わせも持たれ、内容の濃い研修会でした。

また、プール業務に従事する会員は、すでにこの3月に普通救命救急の講習を受講済みと

のことです。

講習会に参加した3地区1班の中川幸治さんに後日、お話を聞きました。

「プール業務には今回初めて当たります。

先日、事前準備をしていると、子供たちが寄ってきて『いつから使えるの』『楽しみにしているんだ』と目を輝かしていました。この子供たちの為にも安全を第一に、自分自身も熱中症に掛からないように頑張りたいと思います。」



教育委員会学校教育課

大関課長の挨拶



研修会に参加した

会員の皆さん



プールの水質検査の

手順を確認



機械操作も綿密に



学校毎に細かく打合せ

北見エリアの全11地区で

55.5%に！

令和5年6月25日



れ、参加している会員さんたちが、熱中症にならないか心配しました。私の担当する地区は2ヶ所掛け持ちだったので、途中で移動しなければならず、一部の会員さんには失礼いたしました。普段、総務課に席を置いている私にとって、会員さんと顔を合わせてお仕事をする唯一の機会です、多くの会員さんにお会い出来ました。道路沿いのゴミ拾いを担当しましたが、たばこの吸い殻がとて多く気になりました。中にはペットボトルやコーヒー缶に詰め込んで、タバコと缶、ペットボトルと分別するのが大変でした。又、コロナ禍からか、マスクの投棄も目につきました。

好天の中、たくさん汗をかいた奉仕活動で会員さんの中には軽い熱中症状になった方もいましたが、水分を多くとり大事に至らず、充実した奉仕活動でした。

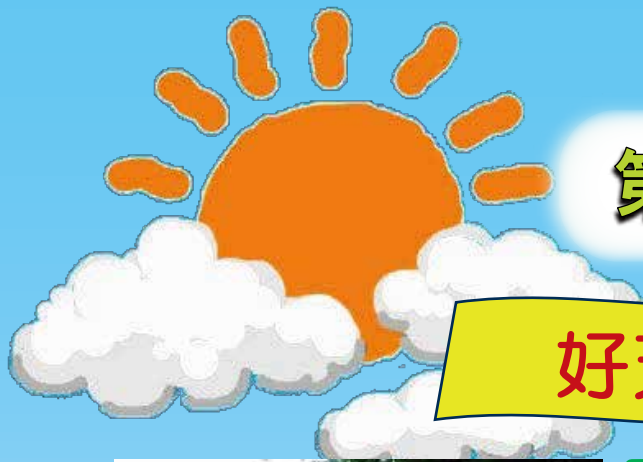


北見市シルバー人材センターの一大行事、奉仕活動が去る6月25日（日）北見自治区内、全11地区で一斉に行われました。当日は良すぎるくらいに晴天に恵ま

奉仕活動に参加して

松本 絵理子（職員）





第32回 奉仕活動行われる

好天に恵まれ

参加率



シルバー人材センターの恒例行事、奉仕活動に参加しました。会員になって13年程になります。この間、毎年欠かさず参加してきました。これまで私たちはエリア内の公園9ヶ所を分担し、公園内のゴミ拾いをしてきましたが、今年はそれぞれの公園まで車で行き、そこから歩道のゴミ拾いをするがら美芳公園に帰ってくるようになりました。

炎天下の2キロ半を徒歩での作業は大変なことから、今年は片道を車で移動することに成ったようです。

近年は公園内のゴミが少なく、利用者のマナーが良く成って来たように思います。街中の歩道や街路樹の花壇内は比較的ゴミは少なかつたのですが、それでもタバコのポイ捨てが目につき、少し残念に思いました。

この日はお天気も良く、程よい運動にもなり、有意義な奉仕活動日でした。



奉仕活動に参加して

吉田 章子 (2地区2班)





SL体験会が開催されました!

7月28日・29日の両日、午前10時から正午まで、市教委主催の『SL特別公開』が行われました。会場の栄町SL広場には、多くの市民が訪れ、機関士の気分を味わっていました。

このイベントを担当するのは、市文化財課の市川さんと、元国鉄機関士の長谷川さん(シルバー会員)、早坂さんの三人です。日頃「柵」で囲まれ、立ち入ることのできない場所を開放し、SLの運転席に特製のはしごをかけ、準備を整えました。

初日、一番に訪れたのは、市内小学校の1年生の女の子とお父さん。女の子は、運転席に座り、沢山のバルブやレバーに目を丸くして見入っていました。機関車から出た後、D51の前方に回り、何枚も記念写真



はい、ゆっくりだよ!

を写していました。

保育園児と小学5年生の孫、お嫁さんとともに訪れた年配の女性は、「死んだ夫が、大の鉄道好きで、生前、あちらこちらにSLを見に歩きました。今日は、夫が笑顔で喜んでいる様子を思い出すことができました。」と、話してくれました。

また、ひとりで訪れた年配男性は、子ども時代目の前で起きた「列車事故」を思い起こし、「同級生のお父さんが、踏切事故で亡くなったのを思い出します。目の前で起きたことなので、今でも忘れられないです。」と、悲かな思い出を語ってくれました。2日目は、マニアの高校生や保育園の園児も訪れ、さらに賑わいをみせていました。



喜ぶ園児に大わらわ



早くから来場の鉄道マニア

昭和の交通網の主役、木材・石炭・農作物などの物流や人の移動に欠くことのできなかった大活躍のSL蒸気機関車。廃車、そして廃線が続き、乗ることは勿論、もう見る事さえ難しくなりました。今回の行事を通じて、旧国鉄関係者のみならず多くの人々が思いを寄せていることを、改めて知ることができました。

閑静な栄町公園の一角に、漆黒の雄姿を横たえるSLは、これからも市民の大切な心の支えになっていくことは間違いのないところです。

なお、SLの管理は北見シルバー人材センターの会員が担っています。またこの行事は、毎年夏休み時期(7月下旬〜8月初旬)に開催されています。

ご機嫌斜めの汽笛を調整



近くの「北進」の子ども園の子供たち



写真を撮ってもらう親子連れ



第21回互助会パークゴルフ大会



令和5年7月16日



優勝された大武さん

令和5年度の互助会主催の第21回パークゴルフ大会が、7月16日（日）北見市端野グリーンパークゴルフ場にて、総勢40名の会員が集い開催されました。（男性34名、女性6名）昨夜来の雨も上がり、少し肌寒いもののゴルフ日和となり、8時すぎには、ほとんどの皆さんが集まり、我こそは優勝と練習に余念がありませんでした。十河互助会会長の挨拶で開会式が始まりました。「決して無理せず、体調を崩した方は、途中でも上がってください。」などの挨拶で大会がスタートとなりました。今年なんと、他のグループの大会が同じ時間帯であり、約

90名の選手がコースに入り乱れての試合となりました。プレー中は怪我や体調を崩す人もなく、また時間も予定どおりで終了しました。今大会の優勝者はベストスコアー90で回った大武利章さん、また準優勝者はネット90の北村武泰さんでした。ホールインワンは6名の方が出しました。表彰式では、十河会長より優勝、準優勝はじめ各順位賞、特別賞、ホールインワン賞、参加賞などたくさんのお賞品が渡されました。最後は弁当も配布され、今年もおおいに盛り上がり散会となりました。



ナイスパット!!



ホールインワンを狙って



※同スコアはハンディキャップ及び年齢上位優先

優勝	大武 利章	90
準優勝	北村 武泰	90
第1位	加藤 義雄	92
第2位	宮下 忠	92
第3位	寺町 正和	93
第4位	仙北谷秀秋	94
第5位	秋葉 博教	95

今大会上位入賞者

(敬称略)

**いつまでも
元気に生き生きと
パソコンクラブ**

6月22日(木)にサンライフ北見の会議室で開催のパソコンクラブを訪問しました。

会員は総勢20名ほどですが、この日は、村中会長他計5名の参加でした。

それぞれが自分のノートパソコンを持参しての教室とのこと。今は年賀状等作成の時期ではないので、それぞれの課題を持って操作していました。機器を開いてワード(word)



パソコンクラブの皆さん

にたどり着くまでに時間がかかる初心者。これまでいろんな所に旅行をして来たので、想い出のために文書と写真を残しておきたいとベテラン。町内会の役員をしているので回覧文書や名簿作成のため、このパソコン教室に來ている方もいるとのこと。「ボケ防止のためだ」と自笑する会員は、ワードに長文を作成中でした。シルバー広報には『会員のひろば』などのページがあるので、成果などを投稿されるよう依頼し取材を終えました。



村中会長が指導中

**会員からの便り
菅井清光さん(8地区2班)**

タモギタケが獲れました
毎年同じ場所に出るとは限りません。タモギタケ見つかったらラッキーかな。ニレの木に生える別名「ゴールデンシメジ」と言われ、鍋物や味噌汁がおいしいです。



ヤマメも釣れました
上流の冷たい水の所で良い形のが釣れました。



定番は塩焼きですが刺身や唐揚げなど色々な料理に使えます。

アサガオ咲きました
身近なアサガオですが夏の朝に観るのが楽しみです。今年もきれいな花に挑戦です。



富里ダムのワカサギ釣りです
氷の厚さ30cmありました。穴を空けるのに大変な年齢と自覚。来年は電動アイスドリル買います。



何の花でしょうか？



アサガオと思いきやサツマイモの花でした。今年も良好なのを収穫します。

原稿募集中
暮らしの中の発見などありましたらお寄せください。

会員のひろば
懐かしいあのころ
思い出の味VI
進 敬 (2地区3班)

20
21歳
(昭和36〜37年頃)

一浪して盛岡市にある岩手大
学学芸学部に入學した。農学部と
工学部合わせて5000人ほど
の古い校舎が特色の国立1期校
だった。入學後、運よく学生寮に
入寮できたのは良かったと思っ
た。

その寮の名は「北謳寮」と呼ば
れ、明治末期の師範学校時代に建
てられた恐ろしく古い建物で、1
室は普通教室の半分の広さに5
人が畳のベッドで寝起きし、中寮、
北寮合わせて40室、200名が
生活していた。寮費は月500円
で、食事は食券制度で事前に購入
(朝食15円、昼食25円、夕食35
円) 一日の食費代75円これで生
活できたのであった。

朝食は麦4と米6混合のどん

ぶり飯とみそ汁、沢庵2切れが定
番であり、とき納豆が小皿に付い
たときは大騒ぎだった。昼食はカ
レーライス、かけうどん等が定番、
夕食に魚類等が付いたのが思い
出に残っている。

7月のある日の夕食時に、食堂
に行ったら、寮生が食券とお盆を
持って並んでいた。次々と飯と汁
物と、何と焼き魚が載っているお
皿をお盆に乗せて寮生がテーブ
ルに座る。25センチもあるまる
まる太った焼き魚だ。自分も興奮
しながら、寮生活初めての焼き魚
だ。魚の味は骨っぽくイワシとサ
ンマの中間の味であった。左右の
ひれが異常に長く、誰かが「あじ」
だと言っていたが、たぶん「とび
うお」ではないかと思った。初め
て食べる魚に感動し、隣の友達の食
分まで食べたのが貧しい寮の食



1年次に同僚と



2年次の寮部屋



2年次に中庭で

事の中での印象深い魚の味とし
て残っている。寮での食事は麦飯
主体であるが、白米は年3回のみ
入學式、寮祭、卒業式の日で白米
に飢えていたのが寮生だった。

盛岡市内を流れる北上川にか
かる開運橋、そこから見る岩手山
(岩鷲山)が一番綺麗だった。先
輩から「山の雪が全部解けたら夏
休みだ」と教えられたが、鷲の形
の残雪がいつまでも残りイライ
ラしたのを覚えている。当時、北
海道と本州を結ぶ青函連絡船が
主流で、いかに効率よく乗って次
の特急列車につなげるかが帰省
の腕の見せ所であった。連絡船は、
最盛期で客専門船や客と貨車混
船、貨車専門船があり羊蹄丸、摩
周丸、大雪丸、津軽丸、十和田丸、
八甲田丸等であった。4年間の学
生時代に10回以上は往復した。

狙いは、列車は普通乗車券だが、
船のみを2等乗車券にすると、乗
り、降りすべてが優先になるし、
船室の豪華さ、普通は船底で、万
が一の時心細く感じる。一番いい
のは、食堂船室を利用して朝食を
取ることだった。青森から函館ま
で約4時間半かかったので優に
朝食の時間はあった。

7月の一番の狙いはイカサシ
定食であった。当時150円で厚
みのあるスルメイカを細く切り
素麺のようにして大根おろしを
付けてお皿に盛って出てくる。温
かい井の白米の上にイカソーメ
ンをのせて大根おろし醤油をか
けて食すると、口の中はイカのコ
リコリ感と白米のうまさだ「あー
これがおいしいイカサシだ」と至
福の時間を過ごすのであった。獲
れたてのイカを十分味わった瞬
間だった。イカは

海の中や釣れた
瞬間は銀色、陸上
に上げると茶色
に変色、その後い
きが悪くなると
白くなる。茶色の
時まではおおい
しのである。

二人にちほ

シルバー事務局です



令和2年4月（公社）北見市シルバー人材センターに採用され、本年4月より留辺薬支所に配属となりました。

留辺薬支所は北見市留辺薬総合支所様からの受注が中心で、各施設の維持管理及び清掃業務を主としております。

そのほか、市施設の指定管理業者様、福祉法人様などからも年間通してのご依頼をいただいております。

昨年、全国のシルバー人材センターにおいては会員減少に歯止めがかからず、新たな会員確保が、課題となっております。現在、留辺薬在任の会員さんは112名で、留辺薬自治区の住民数から観ると高い加入率となっておりますが、ほぼ全会員が就業しておりますので、新たな依頼に対応す

るのが難しく、新規のお客様のご依頼に対応できずお断りするケースもありません。現在、個人のお客様からのご依頼が多くはないものの、今後のことを考えますと一人でも多くの会員さんの入会が待たれます。

留辺薬支所に着任して3か月経過しましたが、北見での経験もあって留辺薬での業務について大きな不安はありませんが、分らないことも多く、会員の皆様には時に触れご指導を願っております。

今は会員さんのお名前とお顔が一致するように頑張っているところですが、何分、私自身も高齢者なので時間がかかるかと思えますので温かい目で見て下さい。

（公社）北見市シルバー人材センター
業務課主任 留辺薬支所 松本 精弘



編集後記

新型コロナウイルス感染症の感染法上の分類が5類に移行したのに伴い、マスクからの報道も控えめになり我々のところに感染状態の情報が届きにくくなった。

連日の真夏日や猛暑日とコロナ規制緩和によってオホーツク管内観光客は増加し、コロナ禍前の水準に近づいているそうだ。

だが、7月の日本医師会の記者会見では「第9波になっている」、「コロナは緩やかな増加傾向」との見解を示し、「夏に向けて、移動や人と人との接触機会が増えることから感染者数が増えることが予想される」と述べていた。

感染リスクの高い我々会員は感染につながるにない対応を日々考えていく必要がある。6回目のコロナワクチンを接種するのも対策の1つかもしいない。

広報発行に取材や寄稿、写真撮影等にご協力頂きました会員の方々には深く感謝申し上げます。次号も充実した紙面を考えていますので宜しくお願いします。