



# シルバー こうた

第124号  
2024.8.1発行  
公益社団法人  
幸田町シルバー人材センター

- 令和6年度定時総会 ..... 2
- 顕彰者・シルバーフェスタ他 ..... 3
- 断捨離 ..... 4
- ちょっとお耳を拝借 ..... 5
- センターからのお知らせ ..... 6
- 講習会・昭和時代クイズ ..... 7
- 入会説明会案内 ..... 8

**シルバー会員募集中!!**  
詳しくは裏表紙を見てください



表紙の写真は、定時総会及び豪華抽選会風景



# 令和6年度 定時総会を開催

去る6月20日、幸田町中央公民館ホールにおいて令和6年度定時総会が多くの会員の出席のもと開催されました。

来賓として幸田町長成瀬敦様、幸田町議会議長藤江徹様からご挨拶を頂きました。

本総会では、令和5年度収支補正予算と令和6年度事業計画及び収支予算についての報告と、令和5年度事業報告及び収支決算の承認、役員選任の承認の2議案が審議され、原案どおり可決承認されました。役員選任では、前事務局長、牧野洋司常務理事が辞任され、小山哲夫事務局長が常務理事に就任されました。

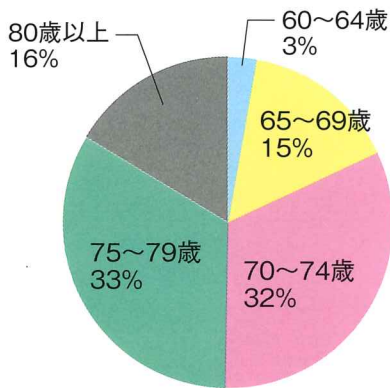
令和5年度の事業実績は、幸田町役場町内事業所、一般町民の皆様のおかげでコロナ禍以前の水準に戻りました。

昨年度より、定時総会終了後には、お楽しみ大抽選会を開催し、鈴木富雄会長、小山哲夫事務局長がコスプレで登場し、場内は大いに盛り上がりました。

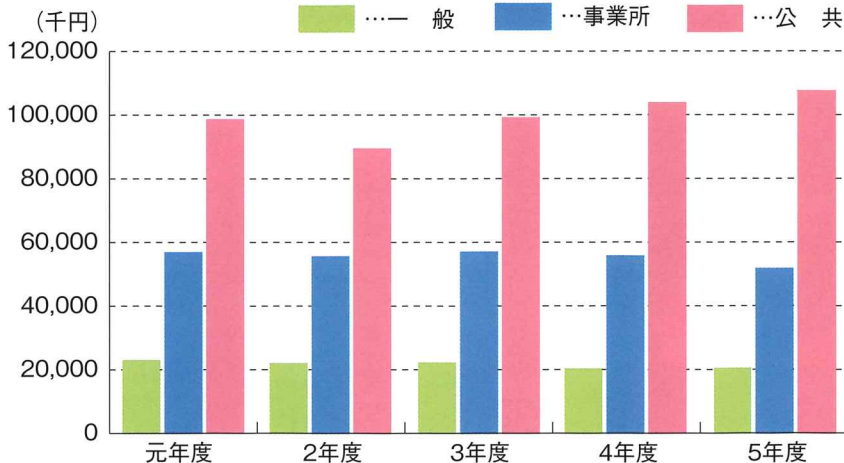
## シルバー人材センター定時



会員年齢別構成



配分金の推移



年度別配分金の推移

(単位:円)

	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度
一般	23,346,301	22,352,959	22,548,876	20,618,806	20,782,195
事業所	57,209,727	55,894,678	57,363,688	56,043,778	52,110,509
公共	98,977,039	89,739,153	99,456,359	104,138,591	107,891,704
計	179,533,067	167,986,790	179,368,923	180,801,175	180,784,408
前年比	—	93.6%	106.8%	100.8%	100.0%

令和5年度末会員数

年齢	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80歳以上	合計
人数	12	55	117	121	58	363



# 令和6年度 優良会員顕彰者

おめでとうございます

- 杉浦 時子
- 松田 ヨシ子
- 山本 元司
- 石川 則男
- 杉本 まさ子
- 大竹 加代
- 朝岡 明
- 田中 由己子
- 浅井 孝子
- 浅井 登
- 鈴木 忠男
- 三浦 勝

多年にわたりシルバー会員としてセンターの発展に貢献され会長表彰を受けられた会員は次の皆様です。  
(敬称略・順不同)



(後列左から) 山本さん 朝岡さん 浅井(登)さん 鈴木さん 三浦さん  
(前列左から) 松田さん 杉浦さん 大竹さん 鈴木会長 田中さん 浅井(孝)さん 杉本さん

## イキイキあいちシルバー人材フェスタ in幸田

どんなお仕事があるかな～



- 日 9月26日(木) 10時～16時30分
- 場 所 幸田町民会館
- あじさいホール・大会議場
- ハローワーク就職相談会
- シルバー人材センター相談窓口
- セミナー
- 呈茶・ハロウィンリース制作・蜂除けグッズ制作等体験イベントなど
- **※体験イベントのみ、60歳以上の方が一人みえればどなたでも参加可能ですが事前申込みが必要です。**
- 応募者多数の場合は抽選になります。
- お申込み締め切りは9月11日(水)です。
- (0564) 63-10011

愛知県シルバー人材センター連合会主催の祭りですが、開催されます。参加シルバーは、岡崎市、西尾市、蒲郡市と幸田町です。  
西三河での開催は、昨年の安城市に続き、2回目となります。お仕事の紹介やマルシェもありますので、ぜひぜひお立ち寄りください。



## 断捨離(だんしゃり)

断捨離とはヨガ用語で「断行・捨行・離行」という3つの理念から着想を得て生まれた言葉です。欲望を断ち、余分なものを捨て去り、執着から離れ、整理することです。

一見、終活の一環のように感じて寂しい気持ちになってしまうかもしれませんが、そうではありません。利点がたくさんあるんです。

### 1 暮らしやすくなる

物を整理する(少なくする)ことで生活がシンプルになり、物のありかが一目瞭然!「あれどこいった?」を防止できます。あと、床に物をたくさん置いている場合は、片づけることで転倒防止などケガの防止にもなります。

### 2 いざというときの荷造りが楽に

引っ越しや入院、災害時の避難など、家をあけるときの慌てることなく対応できます。

### 3 節約になる

「物を増やさない」考えが芽生える

### 4 見られたくないものを自分で処分できる

誰も人に見られたくない、ちょっと恥ずかしい物ってありますよね。人目に触れる前に処分しましょうね(笑)



## 始めるときのコツ

### 断捨離成功の鍵は「仕分け」

#### 1 仕分けスペースの確保

仕分け専用スペースに「必要」「不要」「保留」の3つの入れ物を準備します。この時点で「保留」だらけでもかまいません。確実に「不要」なものは減り、成果が出ればコツがつかめてきます。

#### 2 1日で終わらせようとしない

物を大切にしてきた人が「物を捨てる」ということはとてもエネルギーが要る行為です。焦らずじっくり進めましょう

～片付けが苦手な人の代表的な言い訳は…～



もしかしたら使うかも…

痩せたらまた着れるかも…

よし! 始めてみるか!!



それ、シルバーでお手伝い出来ますよ!



# ちょっとお耳を拝借

## 《自分は高齢者？》

昔の60歳代はずいぶん年寄りに見えましたが、現代の60歳代は本当にお若いですよ。

60歳代の方に「自分は高齢者だと感じますか」と質問してみると「はい」と答えた方は一割程度だそうで、半数以上の方が「はい」と答えるのは、75歳以上だそうです。また、仕事をしていない、もしくは家庭での役割がないと答えた人は、自分が高齢だと感じる割合が高い結果となっているそうです。この結果から、家庭や社会において自分が必要とされる、頼りにされるということも健康であるための要因の一つではないかと思えます。

**結論 趣味や仕事で老い知らず !!**



## 《デジタル化》

コロナ前からの変化で大きなことの一つに、「デジタル化」があります。実際、自粛生活の中で、スマホを覚えたりパソコンをする時間が多くなった方も多いのではないのでしょうか。

遠く離れた親族や、会えなくなった友達ともデジタルを介せば顔を見てお話しも出来ます。便利な世の中になりました。でもその反面、何かの申請はデジタルで。問い合わせもデジタルで。買い物さえもデジタルです。

コロナ禍真っ只中では、人を介さずに出来ることを安心して便利だと思っていましたが終息に向かう頃には、シニア層にとって、便利なのか不便なのか…と思うことも多いですよ。これからも益々世の中はデジタル化が進むと思われます。

「自分はデジタルは嫌いだ」という方も多いですが、そうとばかり言っていられない世の中になってきたのかもしれないね。



いつまでも元気でいたい！世間から置いていかれないように！

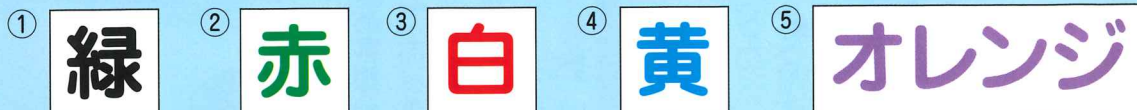
## さあ！脳トレにチャレンジ！！

**計算クイズ** 計算式をひらがなやカタカナで見せることで、少し難易度が上がります。

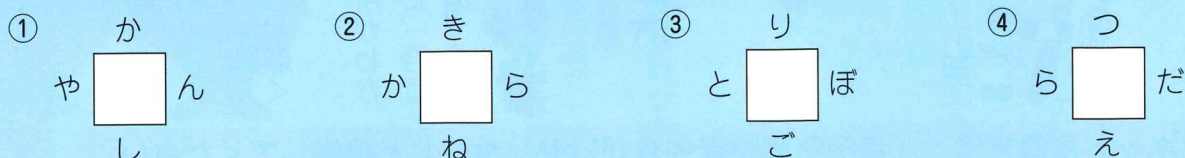
問題

①さんたすごたすにたすよん	④ヨンヒクサンヒクイチタスハチ
②はちたすいちひくろくたすに	⑤ニタスナナヒクヨンタスロク
③いちたすななたすさんひくよん	⑥ロクヒクゴタスハチタスサン

**色読みクイズ** 文字自体ではなく、書いてある文字の色をなるべく早く声に出してみましょう。



**言葉づくりクイズ** 真ん中の文字を入れると上からも左からも言葉が完成します。



※クイズの答えは裏表紙にあります



# シルバー人材センターからのお知らせ

## 刃物研ぎ

- 実施日 毎月第3月曜日  
(月曜日が祝日の場合は火曜日)
- 場所 幸田町高齢者生きがいセンター
- 受付時間 午前8時30分から11時まで
- 料金  
包丁……一本 350円  
カマ……一本 350円  
はさみ……一本 550円



※サビ・刃こぼれのひどいものは、お断りする場合があります。

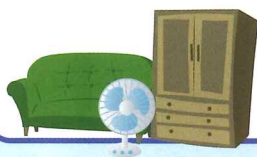
## 生活支援サービス

- 日常生活のちょっとした困りごとなど、簡易な作業を30分以内550円でお手伝いいたします。
- 主なサービス内容  
ゴミ出し・電球の交換・植木の水やり、診察券の投函など



## 粗大ゴミ搬出サービス

- 室内から玄関先までの搬出作業です。作業に掛かる人数は内容によってこちらで判断させていただきます。
- 基本料金 一人につき1000円  
量や重さで追加料金を頂く場合があります。



## シルバーショップ【お花畑】

「ご好評いただいております【お花畑】シルバー会員たちが丹精込めて作った野菜や作品が所狭しと並んでおります。貴方も【お花畑】のお客様に、あるいは出品者になって、さらに良いお店になりますようにご愛顧ください。

遠方からお越しくださったお客様から場所がわかりにくいという声をいただいておりますので、今回は商品ではなく、地図をダウンロード載せました。



ネット検索方法：「幸田町高齢者生きがいセンター」と検索してください。

# 講習会等案内

## ① ヤクルト健康講座

● 日 時：10月16日（水） 14：00～15：00  
 ● 募集人数：20名  
 「おなかの健康と乳酸菌」について



## ② 室内清掃講習

● 日 時：10月29日（火） 10：00～12：00  
 ● 募集人数：20名  
 プロの講師を招いて座学を中心に教えていただけます



## ③ ピラティス体験

● 日 時：11月12日（火） 10：00～11：30  
 ● 募集人数：12名（女性限定）  
 腰痛、肩こりに効くものを中心に教えていただけます  
 ※ピラティスとは身体の柔軟性やバランスを整えるエクササイズです。



①②③いずれも無料です。

● 対象：町内在住の60歳以上の方  
 ● 場所：高齢者生きがいセンター  
 幸田町横落字竹ノ花32

● 申込み方法：お電話でお申し込みください  
 0564-63-0011

● 申込み期限：9月30日（月）

※申込み多数の場合は抽選になります。

# 昭和時代クイズ 第3弾

毎回、たくさんのご応募をいただいております「昭和時代クイズ」今回は、1964年にスポットをあてました。さあ、思い出せるかな？

**問1** 東京オリンピックに合わせて開通された東海道新幹線。当時、6時間半掛かっていた東京、大阪間を4時間で結ぶことができるようになりました。その新幹線の列車名は？

**問2** 1964年「やめられない とまらない」のキャッチコピーで人気が出たカルビーから発売されたお菓子の名前は何？

**問3** 1964年、NHKテレビで放送が始まった、子供に人気の人形劇の名前は？ ドンガバチョが活躍したあれです！



応募用紙に解答をご記入いただき、事務局に設置してある応募箱にご応募ください。  
 抽選で5名の方にプレゼントをさし上げます。  
 当選された方には後日ご連絡いたします。  
**■応募期限 8月30日（金）**

キリトリ線

## 応募用紙

問1 ( )  
 問2 ( )  
 問3 ( )

号

お名前 ( )

住所 ( )



# シルバー人材センター 入会説明会のお知らせ

シルバーに入会し新たな生きがいを見つけませんか

- 毎月第3木曜日 午前9時30分から
- 高齢者生きがいセンター 2階  
8月15日・9月19日・10月17日・11月21日・12月19日  
1月16日・2月20日・3月21日(金)

※3月だけ第3金曜日です。お間違い無く!!

お問い合わせは事務局 63-0011 まで

事務局一同、皆さまのお越しを楽しみにお待ちしております。  
都合の合わない方はご連絡ください。随時対応させていただきます!!

入会資格

健康で働く意欲のある方

町内在住

今年度60歳以上



### ◆編集後記

今回は「断捨離」を取り上げてみました。やろうやろうと思いつながら、なかなか手を付けられずに見えない振りをしていましたが、一念発起してようやく頑張ってみました。家中を……とまではいきませんが少しづつ、まずはアルバムやビデオ、子供たちが小さかったころに学校で作った作品や絵。そんな物から整理を始めました。

思い出の物は置いておきたい気持ちもありましたが、もし自分が病気などで整理が出来なくなったら、子供たちに負担をかけてしまうと思うと、少し始めてみようかと思いはじめました。

部屋がすっきりすると失くしていたものが出てきたり、忘れていたものを思い出したり。こんなことならもっと早く始めればよかったな。と思いはじめました。

皆さんも、いつやるの？  
今でしょー(古い!!)笑

(総務広報委員二同)

5ページの答え 計算問題 ①14 ②5 ③7 ④8 ⑤11 ⑥12  
色紙の答え ①カ ②コ ③ク ④ケ ⑤キ ⑥ク ⑦カ ⑧ク ⑨カ ⑩ク