

公益社団法人小諸北佐久シルバー人材センター  
〒384-0027 長野県小諸市六供二丁目2番5号  
小諸本所(0267)24-0333 御代田支所(0267)32-2929  
軽井沢支所(0267)46-0722 立科支所(0267)56-0355  
<https://webc.sjc.ne.jp/komoro>

### 謹賀新年



「晴天の霧氷」(高峰高原)  
写真提供 小諸フット俱樂部 関谷隆会員

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様並びに関係各位におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、センター事業運営に対しまして、温かいご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げます。本年も引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、改正高年齢者雇用安定法など、高齢者の雇用機会の拡大に向けた国の様々な施策により、高齢者の就業が多様化する社会情勢の変化に対応し、高齢者がいつまでも元気に活躍し続ける社会づくりに、シルバー人材センターが地域で果たす役割はますます大きく、かつ重要になっております。

また、事業運営では、フリーランス法が昨秋に施行され、当センターにおきましても、本年は、インボイス制度に対応した契約方法の見直しなどへの対策をはじめ、会員の皆様のスマホ活用や、事務局における事務処理のデジタル化などをさらに進めていかなければなりません。

本年も、就業における安全確保対策、事故防止対策により一層努め、「安全・安心なシルバー事業」を第一に、地域課題解決のための働き手として、皆様から信頼される魅力あるシルバー人材センターづくりに取り組んでまいりますので、引き続き、皆様のお力添えを賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、会員の皆様のご健勝とご活躍を願い、新しい年が皆様にとりまして幸多き素晴らしい一年となりますことを心からご祈念いたしました。新年のご挨拶とさせていただきます。



年頭のご挨拶

理事長 木内 貞男



## シルバー会員ポイント制度のご案内

令和7年4月1日からセンターポイント制度をスタートします!!

このポイント制度は、小諸北佐久シルバー人材センターが行うさまざまな事業活動に会員一人一人が積極的に参加し、実践できる制度として設けました。

- ◆対象者 会員
- ◆対象期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日の1年間
- ◆記念品は10ポイント以上から事務局にて記念品と交換可能
- ◆ポイント有効期限 翌年度末まで
- ◆ポイントの対象となる活動及びポイント数については「事務局だより」でお知らせ致します。

**Smile to Smile**  
会員向け専用サイト

スマイル トゥ スマイルは、スマートフォンまたはパソコンから、会員専用サイトへアクセスして、シルバー人材センターからの情報(求人やお知らせ、配分金の明細など)を閲覧確認できます。まだ登録がお済でない方は事務局へお問い合わせ、ご相談ください!

## シルバー会員募集しています!

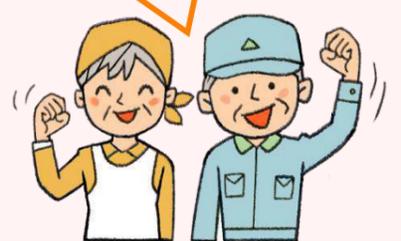
シルバーで新たな生きがいを見つけ、イキイキと生涯現役

### 入会説明会 (事前申込不要)

会場：小諸北佐久シルバー人材センター  
小諸本所(小諸市六供 2-2-5)  
日時：下記日程 13:30～(1時間半程度)

|    |       |        |
|----|-------|--------|
| 1月 | 6日(月) | 20日(月) |
| 2月 | 3日(月) | 17日(月) |
| 3月 | 3日(月) | 17日(月) |
| 4月 | 7日(月) | 21日(月) |
| 5月 | 7日(水) | 19日(月) |

60歳以上の健康で、働く意欲のある方は、シルバー人材センターと一緒に働きませんか?



お問い合わせ先 0267-24-0333



9/3 御代田地区 町役場・町営駐車場 除草作業



10/19 小諸地区 小諸市文化センター駐車場周辺 落ち葉清掃

### 秋季ボランティア活動報告



10/4 軽井沢地区 中央公民館・老人福祉センター除草作業



12/1 立科地区 町役場庁舎周辺・剪定・落ち葉清掃

### シルボンヌ全国大会参加

11月19日(火)埼玉県大宮市ソニックシティ大ホールにおいて開催されました「シルボンヌ全国大会2024」に参加してまいりました。会員減少が続くシルバー人材センターの現状において、女性会員の拡大が最重要の課題となっている中、埼玉県を中心に関東ブロックの女性会員が活躍されている事例発表や会場内での展示販売コーナーが賑わっていました。当日の講演では60歳を超え現役ダンサーであるTRFのSAM氏と100歳を目指す体の動かし方を、参加者全員で頭と体を使い学びました。シルバー人材センターが働くことを目的とするだけでなく、楽しみや生きがいを見つけ、仲間作り、健康づくりを行うなどで、新たな社会参加の場として構築していくことが必要だと改めて感じました。

\*シルボンヌとは、シルバー人材センターで働く女性会員の愛称です。シルバーと女性のお手伝い・親切(フランス語のボンヌ Bonne)の意味を合わせた造語です



働くとしむを両立したシルボンヌさんが活躍しています!

### 令和6年度安全・適正就業推進大会開催

11/6

小諸市諸のJA東信会館において高齢者が健康で安心して「働く」ことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会に貢献していくことを目的とし、日頃から安全・適正就業に対する意識の高揚を維持していくことが肝要であることから、就業で発生する事故の撲滅と会員の健康管理維持について令和6年度安全・適正就業推進大会を開催しました。大会では、安全・適正就業標語の優秀作品表彰、令和6年度の事故発生状況と対策報告を行い、一般社団法人健康福祉広域支援協会代表理事中村崇様に「高齢者が元気で過ごすための知恵と心がけ」と題してフレイル予防対策を中心に講演をしていただきました。



### 令和6年度安全運転転研修会開催

10/29

小諸本所において業務で車を運転する会員を対象にした安全運転研修を行いました。高齢者の交通事故を防ぐため、固定観念を脱ぎ捨て客観的な数値を見ることで、自分の状態を把握して、安全運転・安全就業につなげることを願いました。研修には県警が所有している、反射神経や視野角を調べる「点灯くん」、画面に表示された指示通りにハンドルを動かすシミュレーションの「セーフティナビ」での運動反応検査を行ったほか、実際の交通状況を再現した動画を見ながら危険を予知するKYTや運転適性検査を行い、今後の安全運転就業に向けた意識を高めました。



### 高齢者活躍人材確保育成事業 「刃物研ぎ就業体験」

9/4

小諸市文化センターで令和6年度高齢者活躍人材確保育成事業「刃物研ぎ就業体験」を開催しました。午前「刃物研ぎの基本と取扱い」の座学、午後は「刃物研ぎのコツと裏技」の実技を体験し、参加者から研ぎ方の角度は重要で、研いだ後のバリ確認は大事であることのほか、受講者間での交流が出来て楽しかったとの感想がありました。今後センターでの独自事業としての就業開拓に繋がることを願っています。





①今年(2025年)の抱負 ②センターでの活動は?  
③あなたの趣味は? ④あなたの夢は?



工藤 邑宴  
【小諸地区】

- ①健康第一で、会員の皆様と楽しく仕事をする
- ②シルバーに入会して20年、現在は片付け運搬、草刈、駐車場案内業務など
- ③スポーツ観戦、プロ野球観戦(ジャイアンツの大ファン)
- ④日本一周旅行



「へびの抜け殻」を財布に入れておくと、お金が貯まる風習は有名ですね。昔からへびは幸運の生き物として扱われており、巳年生まれも生涯お金に困らないとか?! 実際のところはどうなのでしょう?  
R6.11月現在で巳年生まれの年男・年女会員さんは、昭和16年生まれの方が13名、昭和28年生まれの方が30名いらっしゃいます。一部の方ですが、新年のメッセージをご紹介します。



山崎 実  
【軽井沢地区】

- ①健康でアクティブに活動すること(シルバーの仕事、日常生活)
- ②植木剪定
- ③庭づくり、江戸時代の武士や庶民を描いた小説の読書
- ④豊かな自然に触れながら、日々平穏にできるだけ長く健康に生きていくこと



丸山 みよ子  
【立科地区】

- ① 事故を起こさず現在の仕事を自信持って元気で毎日過ごすこと、利用される方に「きれいになっているね」と褒められるように
- ②体育センター内清掃業務
- ③プールに毎日行くこと  
マレットゴルフ・グランドゴルフ
- ④人生100年時代、皆さんにお世話になりながら100歳目指して頑張りたい。



柳澤 敬子  
【小諸地区】

- ①元気で仕事を続けていきたい
- ②スーパーでの清掃作業
- ③編み物(手編み)、舞台を見に行くこと(歌舞伎・コンサートなど)
- ④東京に着物姿でばっちりキメ、歌舞伎を見に行きたい



塩澤 英一  
【立科地区】

- ①健康に留意して穏やかな一年にしたい
- ②草刈り、体育センター管理等
- ③仲間との旅行、時代劇、スポーツ観賞
- ④できるだけ健康でいること



中村 真由美  
【御代田地区】

- ①夫婦共に健康であり仲間と仕事を楽しくしたい
- ②草取り等
- ③友人と食事したり、休みの日には猫ちゃんと楽しく過ごす
- ④孫の成長と旅行に行く事



井村 雄三  
【立科地区】

- ①健康のことを考えてストレスを溜めないように生きること
- ②りんご畑での作業、除草作業
- ③山登り、トレイル
- ④日本縦断の鉄道旅に行ってみよう



10/28 令和6年度 県連合会安全・適正就業推進大会に参加

茅野市民コンサートホールで開催された、県連合会主催の安全・適正就業推進大会に、参加しました。推進大会では、株式会社明治の管理栄養士からは、人生100年時代を元気に過ごすためには、丈夫な骨と筋力が必要で、フレイルにならないカラダづくりを心がけることが大切とお話がありました。

7/9 令和6年度 県連合会安全・適正就業パトロール実施

小諸市飯綱山公園草刈作業

8/29 東信4シルバー人材センター連絡会役員研修会に参加

研修会に参加

また、安全就業の現状と対策について、不注意による発生した事故が全体の9割を越え、防げる事故が多いことが説明されました。他人ごとと思わず、全ての就業に関わる会員は、安全第一を意識していくことを大切にしましょう。



## 地域懇談会のお知らせ

下記日程で地域懇談会を開催いたします。詳細は各本支所よりお便りができますのでご確認ください。

| 地区  | 開催日                  | 会場              |
|-----|----------------------|-----------------|
| 小 諸 | 2月10日(月)<br>2月12日(水) | JA 東信会館 4階大会議室  |
| 御代田 | 2月14日(金)             | 御代田支所 2階会議室     |
| 軽井沢 | 2月13日(木)             | 軽井沢発地市庭イベントスペース |
| 立 科 | 2月17日(月)             | 立科町中央公民館        |

開催時間 10:00~(開場 9:30)

## サークル活動 ご紹介

### 「生きがい事業」ペーパークラフト部

講師である井出会員の指導の下、2ヵ月に1回、センターに集まり可愛らしい作品を制作しています。笑顔と笑いの絶えないサークルです！出来上がった作品はお家に持ち帰り玄関やお部屋に飾っているそうです。現在のメンバーは7名、興味のある方はセンターへお問い合わせください。



新しい産業医の先生ご紹介



医療法人市川医院  
院長 市川卓郎先生  
(小諸市市町5丁目3番8号)

「長引く咳はいつまで」

この度小諸北佐久シルバー人材センター産業医となりました医療法人市川医院・院長の市川卓郎と申します。よろしくお願ひいたします。

専門は内科・呼吸器内科であり、この時期にはとにかく咳が長引くという患者さんが大勢受診されます。今回は「長引く咳」についてお話させていただきます。

まず、咳のことを医学用語では咳嗽（がいそう）と呼びます。咳嗽は、出現してから3週間未満で治る急性咳嗽・3週間以上続き8週間未満で治まる遷延性咳嗽・そして8週間以上続く慢性咳嗽の3種類に分類できます。急性咳嗽の原因はほとんどが新型コロナウイルス・インフルエンザや一般の風邪を含む気道の感染症であり特に問題なく治癒します。しかし3週間以上続く咳嗽には感染症以外の疾患が原因となっている場合が多く、その疾患別に異なる治療が必要となります。便宜上、今回は遷延性咳嗽と慢性咳嗽の二つを合わせて慢性咳嗽と呼ばせていただきます。慢性咳嗽の原因として最も多いのが「咳喘息」です。慢性咳嗽の36%〜55%であり、その名の通り咳だけを症状とする、本当の喘息の一手手前の状態です。就寝時、夜間や明け方に悪化し、また普通の喘息と同じく風邪を引いたりクーラーに長時間あつたり、激しい運動をしたりタバコを吸ったりしても悪化します。咳喘息と診断された方の約3割が本当の喘息に移行する可能性があり、きちんとした治療が必要です。治療は喘息と同じく吸入ステロイドや気管支拡張薬などを使います。

次に頻度が多いのが「アトピー咳嗽」と呼ばれる疾患です。喘息以外の、たとえばアトピー性皮膚炎に代表されるアトピー疾患の既往をお持ちであったり、ご家族にアトピー疾患の方がいらっしゃる場合にはアトピー咳嗽が疑われます。血液検査を行うと好酸球と呼ばれるアレルギーに関係している白血球の数が多くなったり、IgEと呼ばれる種類の免疫グロブリンの増加が見られます。咳喘息と同じように、クーラーや

タバコ・運動などで悪化することがあります。この疾患はアレルギーの異常ですのでアレルギーを抑える種類の薬を使います。慢性咳嗽の15%〜29%がアトピー咳嗽であると言われています。

次に多いのは「副鼻腔気管支症候群」と呼ばれる疾患です。鼻腔、いわゆる鼻の孔と小さな通路でつながっている奥行の広い空洞のことを副鼻腔と呼び、眉毛の下に広がっている前頭洞・目と鼻の間あたりのある篩骨洞・頬骨の下に広がっている上顎洞の3つ、左右合わせて6箇所空間があります。副鼻腔に膿がたまり慢性の炎症を起こしている状態が副鼻腔炎、いわゆる蓄膿症です。この副鼻腔炎に気管支炎を合併した病気が副鼻腔気管支症候群と呼ばれるものです。この病気の特徴は、咳喘息やアトピー咳嗽の乾いた咳とは異なった、痰の絡んだ咳が長く続きます。細菌感染によるものですので気管支拡張薬や抗アレルギー薬は効果がなく、マクロライド系という抗生物質や痰を切れやすくする薬が必要となります。慢性咳嗽の7%〜17%を占めると言われています。その次の原因として「感染後咳嗽」と呼ばれる疾患があります。その名の通り風邪などのウイルス感染症にかかり、治った後も

咳だけが続いている状態です。原因は今のところはっきりとは解明されてはいませんが、風邪によって空気の通り道である気管支の表面が傷ついてしまい、痰や異物を外に送る絨毛と呼ばれる細かい毛がうまく機能しなくなっているために咳が続くと言われています。この場合、気管支の傷ついた表面はやがて治りますので徐々に咳の頻度は減ってくるのが普通です。現在流行しているマイコプラズマや百日咳に感染すると、その後、感染後咳嗽となる確率が高いようです。日本人のデータでは慢性咳嗽の6%〜11%と言われています。最後の原因として「胃食道逆流症」という疾患による咳が考えられます。胃酸が食道に逆流することによってのどが刺激を受けて咳が出るものです。胃酸の逆流に伴い胸焼けや苦い水が上がってくるといった消化器系の自覚症状を伴うことが多いです。胃酸を抑える薬を使うことで治療できます。慢性咳嗽の頻度としてはそれほど高くなく、2%〜7%と言われています。いずれにしても、咳が3週間以上続いている場合は何らかの原因がありますので医療機関を受診し、きちんと診断してもらいましょう。



働くよろこび♪ 就業場所・お仕事のご紹介

小諸城大手門（国・重要文化財）  
建物内部・周辺清掃業務



毛筆・筆耕業務

賞状、宛名書き、案内状などを均整のとれた文字で、きれいに手早く書き上げます。センターの会員表彰状や講習会等の横断幕もお願いいたします。



10・11月には150基の灯笼による和のイルミネーションで飾り付けされました。

大手門は小諸城の正門として、小諸城主 仙石秀久によって慶長17年(1612年)に創建されたといわれています。華やかな装飾をはびいた質実剛健な建築は東日本を代表する大手門建築のひとつです。大手門の2階には、特別資料が展示されており無料公開されています。平成の大改修・復元修理を経て、創建当時の姿が甦る建物内部を、会員さんは丁寧に掃除をしています。大手門周辺では、さまざまなイベントを行っていますので近くにお越しの際はぜひお寄りください。(公開期間については、こもろ観光局HPでご確認ください)