

輝き

- 新型コロナ禍での総会
- 事故と対策
- 謎の堤防は何？
- ホームページをリニューアル
- 事務局の職員紹介
- 手作りマスクはいかが？

会員数 令和2年7月31日現在
897人 (男507人・女390人)

公益社団法人
編集・発行／丸亀市シルバー人材センター
〒763-0065 丸亀市塩屋町五丁目6-1
TEL (0877) 23-6215 (代)
E-mail:marugame@sjc.ne.jp
<https://webc.sjc.ne.jp/marugame/>



丸亀市役所庁舎 (昭和39年7月完成=1964東京オリンピックの年)

(写真撮影：川西町・石井誠一)

令和2年度

第39回定時総会が開催される 勧誘活動の増強と 組織の強化・充実

令和2年5月27日（水）第39回定時総会が当センターの2階会議室で開催されました。

今年の総会は、会員990名のうち、委任状により代理出席者を含めて、734名が参加しました。

理事長の挨拶のあと、20年、15年、10年の長期継続会員51名に対し、表彰状と記念品が贈られました。

次いで、議案審議に入り、「令和2年度事業計画及び収支予算等の報告」と令和元年度事業報告及び収支決算並びに「定款の一部改正が承認されました。



座席を開けた全体会の様子

新型コロナウイルスによる感染拡大防止のため来賓の方々の

ご挨拶とアトラクションは止むなく行われませんでした。

新型コロナウイルスへの 対応と会員の増強へ

今回の総会は、新型コロナウイルス感染症対策として、会場を当センターの会議室に、規模を大幅に縮小して、開催しました。

今年度に入りまして、私どもセンターも、新型コロナウイルス感染症対策の影響を受け、4月の請負金額は、前年度比ではマイナス17%という状況で、輝き食堂や野菜等の販売も休止しておりました。

現在は、特別措置法に基づく「緊急事態宣言」が解除され、また香川県独自の「感染警戒宣言」も昨日解除されました。今後、公

共施設の使用再開や規模の小さな催し物等も実施されていくと予想されますし、私どもも5月18日から食堂や野菜等の販売を再開したところとす。3密（密閉・密集・密接）への取り組みは継続しつつ、



長期継続会員表彰代表の長尾 勲さん

発注者の皆様の活動状況をしつかりと把握し、ニーズにすばやく、的確に对应していかなければならないと考えております。

また、超高齢化社会を迎えたことに加え、雇用の延長により、入会年齢が上がってきた状況の中、2年続けて増加しておりました会員数につきましても、新型コロナウイルス感染症対策への取り組みの影響を受け、現在は大きく減少しております。

シルバー事業を維持・発展させるためには、言うまでもなく会員の増強が最も重要ですので、「口コミ勧誘活動」等の積極的な活動ができる環境を整いましたら、これまで以上に組織を挙げて会員の確保に取り組んでまいります。

（以上理事長の挨拶の概要）
表彰を受けられた方々（敬称略）

20年表彰

去来川尚・山本 進・吉田和代
（以上3名）

15年表彰

桃園幸廣・石黒信也
横井俊二・土岐 啓・三原和太
長尾 勲・近藤義晴・宮本洋子
西 文子・柳本忠明・竹森国男
小川咲子・宮本松恵・佐藤信子
尾形美千子・森川けい子・岡田健子
尾上幸正・吉田彰介（以上19名）

10年表彰

近藤秀信・谷本政徳
坂井 修・大倉亀代・新居文夫
横井孝雄・三谷史枝・渡部小恵子
細川一洋・宇野英治・松井文雄
岡本ことみ・松浦恵美子・塩田慎一郎
広岡百合子・植部ふじ子・松岡敦子
雪峰かをる・木下一一・高畑千代子
西川里美・田中美代子・杉本孝夫
氏家 優・伊藤友子・船引英信
櫛田早苗・山内茂美・河津祐照
（以上29名）

令和2年度役員

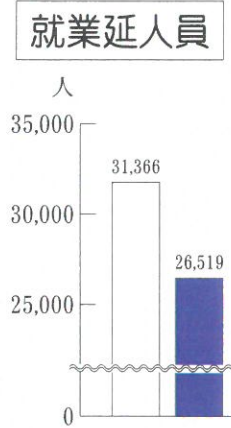
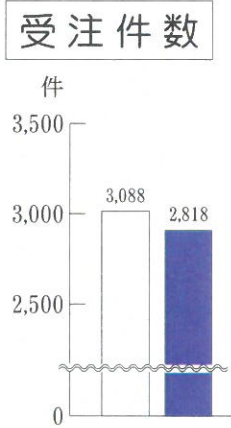
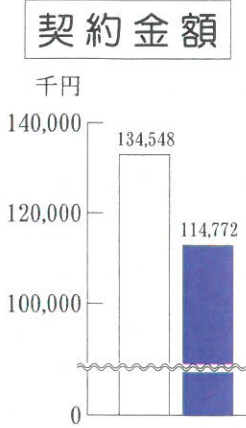
理事長	中川 智司	穂美 昌宏
副理事長	奥田 道人	邦 孝信
常務理事	佐岡 克之	牧野 砂田
理事	宮本 勝政	中川 横山
	中村 マツ子	中川 渡辺
	田尾 公加	由美 子晴
	八三 忠郎	
監事	亀野 忠郎	

シルバー事業実績

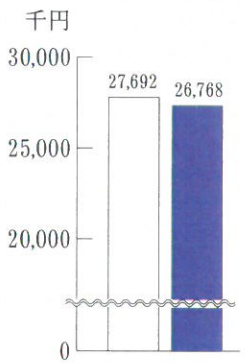
前年度との比較

1年7月31日現在
2年7月31日現在

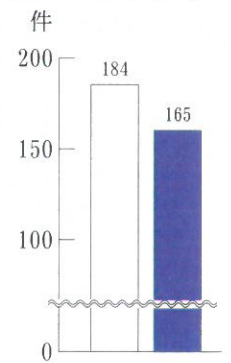
《請負事業》



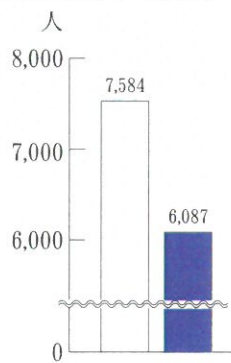
契約金額



契約件数



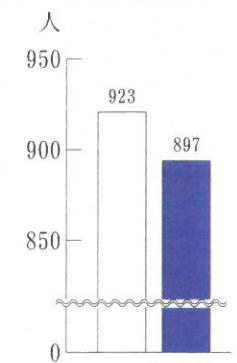
就業延人員



《派遣事業》

1年6月30日現在
2年6月30日現在

会員数



新入会員紹介 (令和2年4月～7月まで) 55名

氏名	住所	氏名	住所	氏名	住所
藤澤 近子	飯山町	榎 孝司	綾歌町	吉原 治郎	土器町
越智 和子	三条町	松井 等	柞原町	渡辺 博敏	西本町
伊藤 幾代	土器町	山崎 一樹	郡家町	細川 勉	今津町
戸倉 剛	飯山町	石川 雅也	土器町	松木 孝志	綾歌町
佐野美栄子	土器町	小野 順子	郡家町	吉崎 礼子	土器町
寒川 英人	土居町	増川 洋	郡家町	上島 正昭	通町
畑 義春	川西町	増田 明子	塩屋町	井上眞由美	三条町
若林 庄司	飯山町	岡村 満	三条町	藤井 京子	津森町
柴田 久喜	富士見町	岡村 利子	三条町	松永 孝博	土器町
中股八重子	垂水町	檜垣 司郎	土器町	向田 弘之	土器町
新居 修	飯山町	田所由美子	中府町	中 忠義	郡家町
相田 文子	三条町	谷澤まゆみ	土器町		
飯尾 順春	津森町	雪峰 紘二	郡家町		
多賀有紀代	田村町	川向 信子	山北町		
山口 好則	飯野町	永安 君代	川西町		
豊嶋 好二	川西町	荒木 雅夫	郡家町		
富永 幸男	土器町	瀧岡 修	中津町		
東原しずこ	飯山町	三原 繁子	飯山町		
川井 廣子	飯山町	柳原 廣子	綾歌町		
吉田 哲夫	郡家町	熊谷 栄子	綾歌町		
小亀 修	富士見町	熊谷 公子	綾歌町		
滝口 武志	郡家町	米村 芳子	新町		

シルバー会員になられて20年以上のご活躍された会員がいます。新入会員の方も永年の知識と技術を生かして健康で長期継続されることを祈ります。(編集部)

8月6日(木)に理事長・副理事長・常務理事の理事3名と事務局職員2名で市長・市議会議員への支援要請に参りました。市長からは「引き続き、シルバー人材センターの活躍を期待しています」との心強いお言葉を頂きました。

市長・市議会議員への支援要請



健康を守る

58

元気の秘訣は、
歯とお口の健康にあり！！

みなさんは、毎日歯を磨いていますか。汚れが歯に付着しつづけると、むし歯や歯周病などのお口のトラブルにつながります。放っておくと、歯が抜けて噛みにくくなり、食事がとれなくなることもあります。

また、歯周病菌は血液にのって全身にまわり、脳梗塞や心臓病など様々な病気を引き起こす危険があるため、お口の健康が全身の健康にもつながります。

いつまでも美味しく、楽しく食事をし、健康でいるためには、お口のケアが大切です。

お口を健康に保つためには、「セルフケア」+専門家による「プロのケア」

「セルフケア」で重要なことは、毎日のブラッシングです。歯ブラシは、鉛筆のように持ち、力を入れすぎないように、優しく磨きます。歯ブラシの裏から見て毛先がみえたら、早めに交換してください。歯と歯の間は、ブラシでは行き届

かず、磨き残しができます。そのため、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使って汚れを落としましょう。

「セルフケア」にお口のマッサージやストレッチを加えましょう
①「唾液腺」を触って刺激します。お口の筋肉がほぐれ、唾液がたくさん出て、自浄作用を高めます。



②首や肩のストレッチで飲み込みやすくなり、誤嚥を防ぎます。



専門家による「プロのケア」で

は、トラブルを早期発見するだけでなく、セルフケアで落とせなかった汚れの除去やお口に合わせたセルフケアの指導が受けられます。かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けましょう。
【歯周病検診について】
「プロのケア」を無料で受けられ



健やかまるがめ21 マスコットキャラクター 元亀(げんき)くん

るチャンスです。
【対象】丸亀市に住む、今年度中に30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方
【期間】令和3年3月31日まで
《丸亀市健康課からのお知らせ》
9月から丸亀市各種検（健）診が始まります。6月末に郵送している各種がん検診受診券をご確認ください。
【問い合わせ先】
（丸亀市健康課提供） ☎ 24-8806

簡単な料理 (58)

さつまいもと人参のきんぴら



材 料 (2人分)

- さつまいも 100g
- にんじん 1/2本(75g)
- ごま油 小さじ2
- 調味料A 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 七味とうがらし 少々

作り方

- ①さつまいもは5mm幅の斜め切りにし、太めのせん切りにする。水に2～3分間さらして水気をきる。にんじんは3mm幅の斜め切りにし、3mm幅のせん切りにする。
 - ②耐熱皿にさつまいもをのせ、ラップをかけて電子レンジ(600w)に50秒ほどかける。
 - ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②を加えて炒め、皮の色が鮮やかになったら、にんじんを加えサッと炒める。ふたをして弱火にし、時々混ぜながら、さつまいもが好みの柔らかさになるまで火を通す。
 - ④調味料Aを加えてサッと炒め合わせて火を止める。
 - ⑤器に盛り、七味とうがらしをふる。
- ★1人分のエネルギー131kcal たんぱく質1g
脂質4.3g カルシウム31mg 鉄0.4mg 食塩0.5g
(丸亀市健康課提供)

事故と対策

《剪定編》

① 操作中のチェーンソーが自分に跳ね返り、刃で左頬を深さ1.5cm長さ15cm右肩に5cmの傷。(全治20日)
 ▽ 伐採時、先端部分にロープを掛け安全な方向に落とす。なるべく2人で作業する。年齢と共に慎重

《就業事故体験より》
 重大事故の発生を未然に防ぐためには、日々の体験から一人ひとりが気付いたことを共有することが事故防止への近道でしょう。

《就業事故体験より》

② 剪定作業のため、9尺の三脚に上ったところ、三脚が傾いて転落し、近くのブロックの角で左大腿を裂傷。(通院30日)
 ▽ 三脚に上がる前に三脚の安定を確認し、基本に忠実に作業を行う。
 ③ 4m程度の木に登って作業中、足を踏み外して転落。頭部を強打し、軽度のくも膜下出血。(入院7日、通院30日)
 ▽ 地下足袋であったが、いつも作業している所なので油断して足を踏み外した。安全帯を着用してい

「青ノ山墓地公園」南の上り口道路と西側の雁又池との間に不思議な堤防状の盛り土部があるのに気が付くでしょうか？それを地図で確認すると、東西約100m・南北約1、150mの区画が雁又

謎の堤防は何？

丸亀あちこち

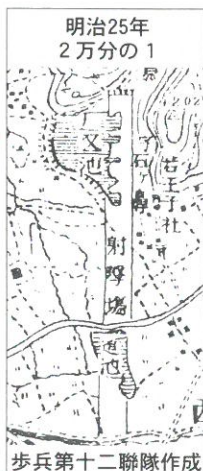
34

れば良かった。
 (香川県シルバー人材センター連合会より)

毎月10日は (香川県シルバー人材センター連合会より)
「シルバー安全の日」
 日頃から安全就業について高い意識と事故管理能力を養い、事故防止に努めましょう。

- 1 **健康管理**に留意し、常に健康な状態で就業しましょう。
- 2 仕事の前日は**十分に睡眠**をとりましょう。
- 3 服装・履物・保護具は**仕事に適したものを着用**しましょう。
- 4 仕事を始める前には**準備運動**をしましょう。
- 5 保護具や器具類は**使用前に必ず点検**しましょう。
- 6 加齢による、**身体機能低下**を十分に認識し、**無理をしない**ようにしましょう。
- 7 仕事をするときには急いだり、慌てたりせず、**安全第一**を心掛けましょう。
- 8 就業の場は常に**整理整頓**を心掛けましょう。
- 9 共同で仕事をするときには**合図・連絡を正確**に行いましょう。
- 10 行き帰りも仕事のうち、**交通事故に遭わない**ようにしましょう。

10カ条 みんなで守ろう 安全就業の心得



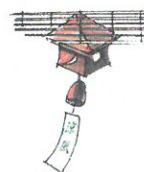
「射撃場」の規模が想像できると南北に長い長方形の区画から



池北東部から国道11号飯野交差点南までに残っています。明治25年に陸軍が作成した地図には「射撃場」の表示があります。

新編丸亀市史によると、明治7年(1874)に丸亀城大手先の旧侍屋敷に兵営が完成しました。翌8年には歩兵第十二聯隊になり、大手東部には連兵場、城の東には作業場が造られました。そして土器村に傾斜地を利用した「石ヶ鼻射撃場」が明治11年に造られ、場内西手に火薬庫が設けられていました。昔の痕跡はこの堤防の一部

会友 文芸



短歌

郡家町 田村てる子

我が里にコロナ蔓延の危機来れど
桜花香りし満月ほほえむ

昼下がり精米機前の鳩の群
一心不乱に米粒漁る

土器町 山本 智子

知らぬ間に綺麗にされた教室に

友の優しさ心に染みる

片付けをし始めたのに動けなく

懐かしき夫と母の手紙

山北町 渡辺由美子

仏花には不適と知りつ供えたる

母の遺したとりどりのバラ

疫病の平穏と平和祈りつつ

六月一夜の紫陽花つるす

川柳

川西町 石井 誠一

買い物に袋とマスク必需品

便利だなマスクで隠す無精ヒゲ

輝き食堂で 朗らかに



中府町 田所由美子

〈私の初仕事〉 ⑤

「若い人が来てくれて、よかつたわあ」。こんなうれしい言葉で迎えられる、今年6月入会と共にす

ぐに、「輝き食堂」スタッフの一員になりました。

この職場のありがたいことはなんといいても、作ったお弁当やお惣菜を、心待ちにしている下さるお客様がたくさんおられること。ご指導して下さるお二人のようにこんな風に歳を重ねていけたらいいなあ、と思える先輩方がいること。そして、何より気を遣わずに働ける雰囲気、ほんとうに就業してよかつた!! (笑)

無精者にはもってこいの花です。

趣味に没頭できるのも、シルバードの仕事で体を動かし、ジムで楽しく体を鍛えているからですかねえ。

趣味ざんまい ⑥



垂水町 前崎 康平

へら鮎と蘭

私は若いころから、へら鮎釣りが好きで今でも続けています。大好きな鮎を釣り上げた時の感触と、浮きにアタリ(魚信)が有った時がたまりません。府中湖や満濃新池などで鳥のさえずりを聞きながら釣りをするのは良いものです。

家では蘭を育てています。富蘭、セッコク、えびね、棒蘭、竹葉蘭など、花自体は小さく華やかではありませんが、とつても綺麗です。蘭は育てやすいので、私のような

「輝き」に寄せられた 代表的な感想文

(順不同)

消火栓に注目!孫も消火栓、マンションの蓋が大好きです。デザインも素敵なのがありますね。先を急ぐあまり「速く行くよ!」と孫をせかしたりしますが、これからは少し付き合おうかな?

(今津町 松下 聰子)

数独は初挑戦ですが、けっこう難しかったです。でも解きました!!

(城東町 関子 正樹)

新玉ねぎは甘くておいしいですね。簡単な料理に挑戦します。一

日も早く「新型コロナ」がおさまりますように。

(金倉町 大東 忠雄)

「シルバー会員の在籍年数」を見て、私自身は会員になって一年にも満たないのですが、20年以上も続けられている方もいるのびびっくりです。歳を重ねると体力的な事もあり、続けることは大変だと思えます。私も頑張らなければと励みになりました。

(原田町 丸田 映子)

毎回「輝き」が発刊される度に欠かさず目を通して居るのが「簡単な料理」です。作り方がやさしく、短時間でできてとても助かっています。これからも便利な料理の紹介をおねがいいたしますね。

(郡家町 田村てる子)

「輝き115号」「丸亀あちこち」より、消火栓の図柄に注目!面白い。ウォーキング途中コースを変えて注意深く観察する楽しみがひとつ増えました。

「懐かしのふるさと」塩田跡地の変貌の記事、県道33号を境に南側のレトロな昭和の町並み、対照的に北側の平成、令和の近代的な町並み、宇多津町のすばらしい歴史景観の違い、皆さんも是非時間をかけて歩いてみて、すばらしい発見をして下さい。

(十番丁 山下 正利)

懐かしのふるさと

川西町 石井 誠一

28

変貌する農村(土器町)



昭和38年(1963)年4月撮影(中央左は丸亀城)



令和2年(2020)年7月撮影(昔の撮影地点の確認困難)

昔、カメラをぶら下げて青ノ山の獣道を歩いて視界の開けた所から西の丸亀城の方向を写した写真。町に住んでいる高校時代の同級生にその時の写真を見せると、彼の家が写っていました。しかも写真右の桃畑でエプロン姿の女性は偶然にも彼のお母様だったのです。

その後、番ノ州や蓬萊町などの臨海地への工場進出と県外からの転入者により、社宅・戸建住宅・アパートや大型量販店などが進出し、果樹園や農地は大きく減少し、昭和40年の土器町は3、800人ほどだった人口が今では約3.4倍の1万3千人ほどに増加しています。市内では郡家・今津に続く人口増加の著しい地区です。土器町東を南北に貫く四車線道路は昭和60年に完成し、市街地東部の幹線道路となっているものの脇道は整備が遅れています。

懸賞問題

数独にチャレンジ 18

2つある二重枠に入る数字の合計はいくつになるでしょう

Sudoku grid with numbers and empty cells. The grid is 9x9. Row 1: 1, 6, empty, empty, empty, empty, empty, empty, 2. Row 2: empty, 2, empty, empty, empty, empty, 7, 9, 3. Row 3: empty, 3, empty, empty, 9, 5, empty, empty, empty. Row 4: empty, empty, 8, 3, empty, 9, empty, empty, empty. Row 5: empty, empty, empty, empty, 6, empty, empty, empty, empty. Row 6: empty, empty, empty, 5, empty, 7, 8, empty, empty. Row 7: empty, empty, empty, 6, empty, empty, empty, empty, 3. Row 8: 9, 4, 7, empty, empty, empty, empty, empty, 6. Row 9: 6, empty, empty, empty, empty, empty, empty, empty, 5, 4.

ルール/●あいているマスに1~9までのどれかを入れます ●タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3x3のブロック(9マスのブロックが9つ)のどれにも1~9までの数字が1つつ入ります。

応募方法

- ①ハガキに答えを書いて、丸亀市シルバー人材センター事務所(以下、事務所)へ送る。
②または、事務所に備え付けの応募用紙に記入する。
(締切日) 9月30日(水)
(当選発表) 事務所内に掲示。
(賞品) パズル正解者の中から抽選で5名に粗品進呈。

※答えの応募時に、会報誌「輝き」の特に良かった記事、印象に残った記事、役立った記事をお聞かせください。

輝く仲間 17

駐輪場管理



尾池博治、西山定市(二名欠席)、篠原晴雄、河田耕毅、榎垣道弘、向江、中島隆山、山本司

私たちは、丸亀市から指定管理を頂き、9名で駅前駐輪場の管理業務を行っています。綾歌駐輪場、浜町駐輪場、JR丸亀駅周辺の放置自転車管理も我々の仲間が行っています。駅前では「レンタサイクルの貸し出し」・「定期券」の発行等を行っています。朝夕、お客様に明るい挨拶を支えられ、毎日楽しく就業しています。

おめでとうございます!

「輝き」No.115

数独にチャレンジ

数独の答え

8 (3 + 5)

でした。R2.7.10 抽選

厳正な抽選の結果、次の5名の方が当選しました。

- 大東 忠雄さん(金倉町)
関子 正樹さん(城東町)
松下 聡子さん(今津町)
丸田 映子さん(原田町)
山下 正利さん(十番丁)

脳の活性化のためにも、多数の応募をお待ちしています。

就業会員を募集します

勤務地 (募集人員) 業務
内容 就業時間 就業条件 (事務局担当職員)
※詳しくは事務局へ。 ☎23-6215

坂出市の園芸センター集荷場 (10名程度) 業 レタスの出荷調整作業 12月3月 8時30分〜17時 交通費なし (亀井) 綾歌町食品工場 (1名) 業 コンテナ清掃 就午前中
※力のある方 (大西)

ホームページをリニューアル

丸亀市シルバー人材センターのホームページをリニューアルしました。最新の就業情報など会員さんに役立つ情報をタイムリーにお届けしようと思っています。一度、ホームページをご覧ください。パソコンでは①または②で検索できます。

① URL https://webc.sjc.ne.jp/marugame/

② 丸亀市シルバー人材センター 検索



スマートフォンでは、カメラ機能で読み込めます →

香川県シルバー人材センター連合会主催 高齢者活躍人材確保育成事業 (令和2年4月〜令和3年2月) 技能講習 (講習時間 9:00〜13:00)

Table with 7 columns: 開催地, 講習名, 講習会場, 講習期間, 日数, 定員, 募集締切日. Rows include locations like 坂出市, 宇多津町, 丸亀市, 善通寺市, 多度津町 and activities like 学童保育, 造園, 事務補助.

(注1) 就業体験実施先のシルバー人材センター名であり、実際の体験/見学先については別途通知します。(注2) 就業体験/職場見学は上記の体験/見学予定期間のうち1日のみで、2〜4時間程度を予定しています。但し、「襖・障子張工房」体験については2日間の体験を予定しています。※受講の可否については、講習開始日の10日前後に郵送で通知します。※技能講習及び就業体験/職場見学の日程、開催地、開催場所については変更する場合があります。

事務局の職員紹介 (担当業務)

- 佐岡人志: 事務局長
橋本淳子: 事務局次長
馬場勝文: 係長
大西晴子: 子育て支援
横山重美: 管理業務
菅川匡右: 草刈り
北ひろみ: 剪定
遠山知子: 筆耕
亀井誠至: 会員入会
内海美和: 庶務
野口芳則: 庶務

Table with 2 columns: 請負事業, 派遣事業. Rows show dates from 9月15日 to 3月15日.

=配分金には消費税が含まれています=
※カレンダーに振込日をメモしておきましょう。

手作りマスクいかが?



新型コロナウイルスの感染拡大により、マスク着用が毎日のように報道される中、会員手作りのマスクを事務所ですく売中です。手作りが多くのお客様にご好評です。気分転換にひとついかが?

謹んでご冥福をお祈りいたします
津森町 保永信一郎 様

編集後記

全世界に広がり、終息の目途が見えない「新型コロナウイルス」。移動の制約や経済活動の停滞、当センターでも行事の自粛や縮小により、活動が大きく制約されています。例年より梅雨明けが遅く農作物などへの影響が心配です。ホームページをリニューアルしています。新しい情報を見てください。事務局の職員に異動がありましたので改めて全員の役割を紹介いたします。来年は丸亀市シルバー人材センター誕生40年! (誠)