

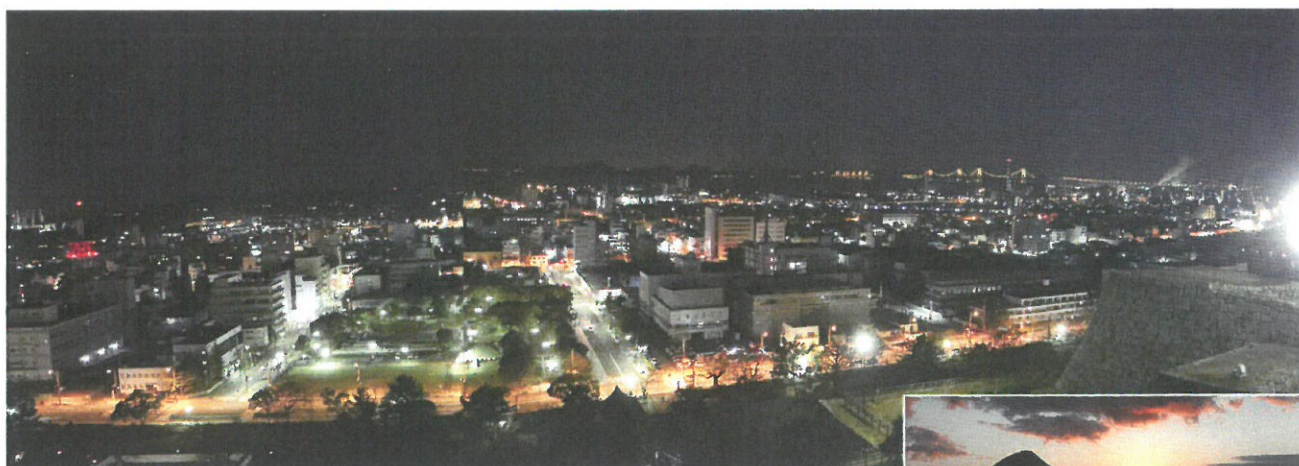
輝き

賀正

- 理事長年頭の挨拶
- 丑年語る・豆知識
- 「輝き」の感想文
- 新型コロナウイルス注意喚起
- 就業相談会開催のお知らせ

会員数 令和2年11月30日現在
933人 (男524人・女409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/>



2020年の初日の出 丸亀城本丸より

(写真撮影：川西町・石井誠一)

年頭の挨拶

「設立四十周年を
迎える年を元気に」

— 新型コロナウイルス感染症
拡大の中で働くことの意味 —



公益社団法人
丸亀市シルバー人材センター

理事長 中川 智司

新年あけましておめでとうござ
います。会員の皆様方には、健や
かに令和三年の新春をお迎えるのこ
ととお慶び申し上げます。

今年、当センターが「自主・
自立、共働・共助」の理念に基づ
き、地域の高齢者が主体となって
運営する組織として設立以来、四
十年目を迎える節目の年です。
しかしながら、今は新型コロナウイルス
ウィルス感染症拡大の影響を受け、
会員数や受注契約額が大きく減少
しております。

一方では、マスクの着用やソー
シャルディスタンスなど、感染予
防のための新しい生活様式が求め
られております。事務局によりま

すと、会員の皆様も徐々に慣れて
きたように見受けられますが、そ
れでも、まだまだ戸惑っている方
も多いように感じることです。

このような状況下で、私たちシ
ルバー人材センターは何ができる
のでしょうか。特別なことを大々
的にを行い、会員や街が元気で活気
を取り戻す妙案があるでしょうか。

私は考えます。今だからこそ、
会員の増強と就業機会の提供に邁
進すれば、その結果として、「人
と人がつながり」、「心と体を元気
にし」、「社会に貢献すること」に
繋がっていくのではないかと。

コロナ禍がやって来る前、会員
数・受注契約額はともに2年続け

て増加していました。

この一年間は、それまでの取り
組みを縮小していましたが、今
年は、そろそろ元に戻り、会員・
役員・職員が一丸となって、勧誘
活動等を展開していただきたいと
思っております。

会員の増強につきましては、会
員の皆様の口コミやホームページ
の活用、丸亀市の広報誌への掲載
など地道ではありますが、確実に
成果が出ていたこれまでの取り組
みを継続してまいります。

就業機会の開拓としましては、
地域内の仕事の発掘に努めますと
ともに、労働者派遣事業、女性会
員の就業機会の拡大、高齢法の改
正に伴う業務拡大の適用、更には
自主事業の見直し・拡充などにも
積極的に取り組んでまいります。

当センターの活動は、会員、さ
らには地域の活性化と福祉の向上
に繋がっていることを再度認識し、
役・職員とともに全力で推進して
まいります。

会員の皆様方には、本年も引き
続き、ご支援、ご協力を賜ります
ようお願い申し上げますとともに、
ご健勝とご活躍を祈念申し上げます。
新年のご挨拶とさせていただきます
です。



理事長	中川 智司
副理事長	奥田 道大
常務理事	佐岡 人志
理事	
宮本 克之	牧野 稔
中村 勝政	砂田 昌美
田尾マツ子	中川 邦宏
杉 公加	横山 孝信
杠 八十三	渡辺由美子

監事

亀野 忠郎	綾野 敏晴
-------	-------

事務局次長	佐岡 人志
事務局長	橋本 淳子
業務係長	馬場 勝文
職員	
大西 晴子	横山 重美
笹川 匡右	北 ひろみ
遠山 知子	亀井 誠至
内海 美和	野口 芳則

「輝き」編集委員

石井 誠一	中川 邦宏
桐山 廣子	渡辺由美子

丑年 語る

昭和		
36年	24年	12年
辛丑	己丑	丁丑

丑年生まれのシルバー会員6人(全部では98人)から、次の項目について語っていただきました。

- ①今年、こんなことをしたい。
- ②私の健康法は。
- ③私の趣味。
- ④入会の動機と今の仕事。



山北町 松野 孝

- ①健康で明るい一年にしたい。
- ②散歩・太極拳。
- ③読書をしている。
- ④友人の紹介で入会。独自事業のうちわバッジを作成している。



前塩屋町 中山 正子

- ①家の周りに花や小木を植える。
- ②よく食べ、よく動き、よく寝る。
- ③手芸。テレビでのスポーツ観戦。
- ④知人の紹介で入会。手芸講座の講師補助をしていた。



土器町 杉本 孝夫

- ①今年も同じペースでボランティア活動で歌い第三の人生楽しむ。
- ②適度な仕事で体と頭を動かす。
- ③ボランティア活動などで歌うこと。ソシアルダンス。
- ④定年後、家で居るより外で仕事をしたい。スーパーマーケットで後片付け。



飯山町 吉田 敏江

- ①新型コロナが収まって子ども達の笑顔が見たい。
- ②ガーデニング・山友達と歩く。
- ③ガーデニング・古布を使ったPATCHワーク。
- ④青い鳥の指導員をしていて、定年後も引き続き子ども達と関わってきたい。



「十牛図」より 松井 實 画



郡家町 北野 隆二

- ①神社・仏閣巡りをする。(健康へのお礼と今後の願いを込めて)
- ②毎日、朝と夕方のラジオ体操と自宅周辺のウォーキング。
- ③カラオケ・卓球
- ④センターは高齢者に適した仕事があると知人会員から紹介されて入会。現在の仕事は清掃業務と屋内外の不用品処分業務です。



柞原町 守屋 安則

- ①お客様の希望に少しでも応えられたら良いです。
- ②玄米黒酢の足湯45℃を30分。吸玉療法・大麦黒酢を朝夕食後に飲んでい。
- ③バラ栽培、無農薬有機野菜作り。雅楽の龍笛。(40年になるけど下手です) 40歳の頃から社交ダンス。(現在はジルバとスクエアアルンバくらい)
- ④剪定講習会に参加したことから現在は剪定班で就業している。

丑(うし)干支の豆知識

【丑年生まれの特徴】

忍耐強く、我慢強い。困難にめげずに努力する。どれだけ険しい道のりでも弱音を吐いたり、あきらめず最後までやり通す。

【五年のできごと】

昭和12年：日中戦争勃発。ヘレンケラー来日。阪神西宮球場開場。近衛内閣成立。第一回文化勲章。昭和24年：古橋広之進が活躍。法隆寺金堂壁画焼失。湯川英樹にノーベル賞。旧国道の蓬萊橋架橋工事が完成。中華人民共和国成立。昭和36年：柏戸・大鵬同時横綱昇進。巨人・大鵬・卵焼き流行語に。第二室戸台風。ガガーリン(ソ連)宇宙へ。宇高国道フェリーが就航。

【丑年生まれの有名人】

昭和12年：美空ひばり・加山雄三
伊東四朗・河野洋平・江利チエミ
上田利治・遠藤幸雄・水野久美
昭和24年：村上春樹・佐藤B作
火野正平・ガッツ石松・矢沢永吉
昭和36年：田原俊彦・三谷幸喜
オバマ(元大統領)・中井貴一・佐渡裕
カール・ルイス・徳永英明

【牛に関することわざ】

牛に引かれて善光寺詣り
角を矯めて牛を殺す
牛は牛連れ馬は馬連れ (邦)

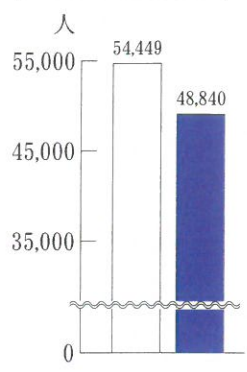
シルバー事業実績

前年度との比較

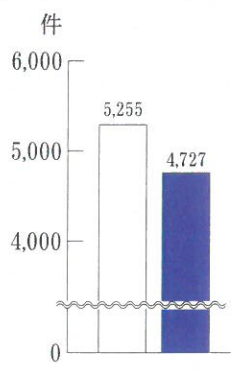
1年10月31日現在
2年10月31日現在

《請負事業》

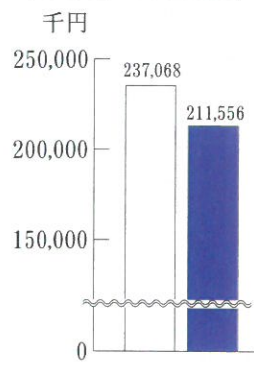
就業延人員



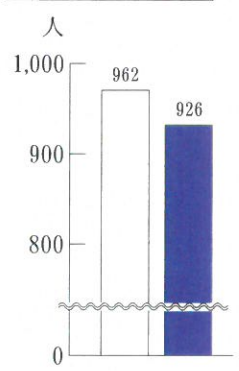
受注件数



契約金額

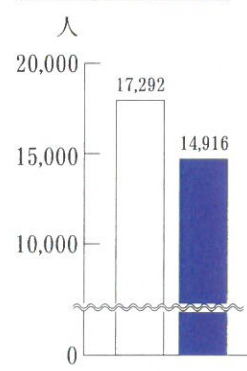


会員数

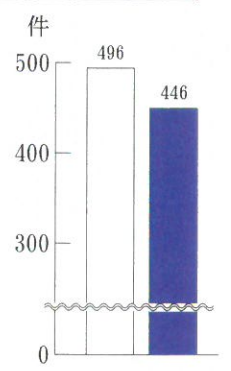


《派遣事業》

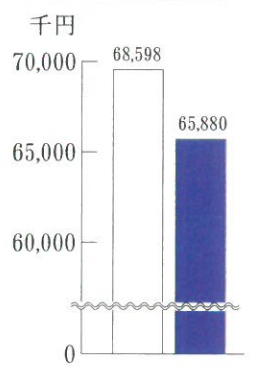
就業延人員



受託件数



契約金額



新入会員紹介 (令和2年8月～11月まで) 39名

氏名	住所	氏名	住所
原 宣子	土器町	入江美代子	原田町
高砂 節子	御供所町	喜多久美子	今津町
山下 聡	垂水町	白石 和子	川西町
森内 武子	塩屋町	島本 裕	飯山町
藤田久美子	川西町	江頭 章	飯山町
浅木貴美子	飯山町	保積 博	塩屋町
右田奈緒美	前塩屋町	西田 恵夫	西平山町
上田 和夫	郡家町	山内 和夫	郡家町
木村 和美	金倉町	大井 敏功	土器町
都築 昭夫	飯山町	河本 信義	郡家町
梶 佳博	西本町	横田 秀秋	郡家町
桑野 明美	柞原町	久保 清子	綾歌町
三村紀美子	金倉町	三好 守	垂水町
野瀬 恭一	山北町	平井 幸正	郡家町
川江奈津男	垂水町	高倉 順子	九番丁
山本 直紀	原田町	森 久美子	津森町
福井 正泰	垂水町	河西 孝子	郡家町
堀家 公男	今津町	時岡 葉子	新田町
西岡 徳子	飯山町	柴村 早苗	塩屋町
明見 綾子	飯山町		

会員による書道展

シルバーの書道クラブ講師と会員10名による作品展が11月10日(火)～13日(金)の4日間、センター2階で開催されました。期間中、およそ70人の参観者があり、すばらしい作品に見入っていました。



「体の健康はお口から」

11月18日(水) 13時30分より香川県歯科衛生士会所属の歯科衛生士である村井弥生先生を講師に迎え、センター2階で開催されました。職員の参加でしたが、口の健康の大切さを知ると共に、嚥下体操や歯周病予防のための歯の磨き方などを学びました。



健康を守る

59

インフルエンザの予防は
新型コロナウイルスから身を守る

新型コロナウイルスが流行しているなか、インフルエンザも流行する季節になりました。インフルエンザは風邪症状や発熱、関節痛などを伴うインフルエンザウイルスによる感染症です。インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行を防ぐためにも次のような感染症予防が重要です。

1 咳やくしゃみによる感染を防ぐ
人混みへの外出を避け、マスクの着用など咳エチケットを守りましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

2 手や体についたウイルスからの感染を防ぐ
こまめな手洗い、手指消毒を心掛けましょう。

3 抵抗力を高める

普段から十分な睡眠やバランスのとれた食事をとり、免疫力を高めておきましょう。

ご家族やご近所の方と感染症対策をして寒い冬を乗り切りましょう。

● **新型コロナウイルスはいつでもで発生するかわかりません。今の健康状態は大丈夫ですか？**

基礎疾患（高血圧、糖尿病、がん等）を持っている場合

免疫力の低下
ウイルスなどの病原体から体を守る力が下がる

新型コロナウイルスに感染した場合、重症化リスクが高まる

まずは特定健診やがん検診を受診して基礎疾患を持っていないか、進行していないか確認しましょう!!

簡単な料理 (59)

とろろ汁



材 料 (2人分)

ながいも	80g
ねぎ	12g
ゆず	少々
だし汁	180ml
みそ	10.8g

作り方

- ①ながいもは皮をとる。
- ②ねぎは小口切り、ゆずは皮の部分のうちすくむき千切りにしておく。ながいもをすりおろす。
- ③だし汁を沸騰させ味噌をとかしておく。その中にすりおろした長いもを円を描くように入れる。
- ④ねぎを入れ火をとめ、器に盛りゆずをのせる。

★ 1人分のエネルギー 40kcal たんぱく質 1.9g
脂質 0.5g カルシウム 20mg 鉄 0.4mg 食塩 0.8g

(丸亀市健康課提供)

まだ健診がお済みでない方は、まずは予約専用ダイヤル(☎23-3710)へご連絡ください。
【対象者】
特定健診：丸亀市に住民票がある40〜74歳の丸亀市国民健康保険の加入者（今年度は1月10日（日）ひまわりセンターの集団特定健診が最後になります）
※75歳以上の方は「後期高齢者健診」になります。来年度、医療機関で受診しましょう。
各種がん検診：丸亀市に住民票が

ある40歳以上の方
※対象の方には受診券を送付しています。
【料金】
特定健診は800円
その他の検診は受診券または受診券同封チラシに記載している通りです。
【問い合わせ先】
(丸亀市健康課提供) ☎24-8806
マスコットキャラクター 元亀(げんき)くん



会友 文芸



短歌

土器町 山本 智子

メル友の病を知りて愕然と
朝の祈りにかの健康を
自我を捨て広き心になりたくて
学びし世界我を救いて

郡家町 田村てる子

勤務終え夫婦でいつもの買出しへ
今はだいたい私の思い出
夕焼時東の空のすみれ色
水田に映えるは逆さ飯野山

山北町 渡辺由美子

木犀の香り馥郁萩は群れ
すすきサワサワ秋の饗宴
七草は春秋全部言えるよと
てんぐになりし孫は三歳

川柳

川西町 石井 誠一

ドラレコを付けて運転監視され
三密を避ける畑で農作業

〈私の初仕事〉 ⑤8

趣味を活かして マスク作り



川西町 永安 君代

やつと自由な時間ができ、以前から関心のあったシルバー人材センターに令和2年6月に会員の勧めで入会説明会に参加しました。私にも経験や趣味を活かして出来るような多くの仕事があるのに驚きました。まず最初は、日頃の趣

味を活かして、手作りマスクを作成し、シルバー人材センターの事務所にて販売させていただいております。今まで使用していたネクタイ生地でマスク作りにも挑戦しています。興味のある方は事務所に相談してください。
また、友達もシルバー人材センターに入会してもらい、友達との絆も強くなり、充実した毎日を過ごしております。今後も、他の教室などに参加し、友達の輪を大きく広げたいと思っています。
皆さんの好みに合うように、魅力的なマスク作りに励みたいと思っています。

丸亀あちこち

35

着色部の異なる

歩行者用信号機

丸亀市内に道路信号機が設置されたのは昭和38年です。今では信号機のない交差点を通って目的地に行くことが困難になりました。その間、信号機の形態も少しずつ変わってきました。設置当初は3色灯は緑の傾斜板にありましたが、今では3灯のみが並び、日除けが付けられている所もあります。私がよく通る高速道路の側道を

で判るでしょうか。特に歩行者用信号の着色部が異なるのに気が付くでしょうか。手前は従来の電灯、向こう側はLED灯です。
(誠)



横断する交差点(原池・原池南)には新旧2種類の灯火が続いています。手前と向こう側の違いが写真で判るでしょうか。特に歩行者用信号の着色部が異なるのに気が付くでしょうか。手前は従来の電灯、向こう側はLED灯です。
(誠)

飯山町 竹林ヒサ子

「輝き」に寄せられた 代表的な感想文 (順不同)

116号で役立った記事について、歯と口の健康を守るためにセルフケアを継続することは、全身の健康維持に、とても大切なことだと気付かされました。

郡家町 田村てる子

職員の方が「安全第一」と言われていましたが「シルバー安全の日」がある事を、初めて知りました。無理をせず、体に負担がかかるようなら、体力に見合う仕事に変更するという選択もあると思っております。改めて安全を念頭において仕事にむきあいたいです。

原田町 丸田 映子

懐かしのふるさと昭和38年の土器町は一面果樹園と農地。現在の写真と比べ、すごい変貌ぶりに驚きました。

飯山町 徳井 正夫

長期継続会員の表彰を受けられた方々、おめでとうございます。私も表彰を受けられるように元気にがんばります。

新型コロナウイルス注意喚起

①三密を避けよう！

- ・密閉空間（換気の悪い場所）
- ・密集空間（多くの人が密集する場所）
- ・密接状況（近距離での会話や発声）

②手洗い・うがい・咳エチケットをしましょう！

- ・家に帰ったら手と顔を洗う。手洗いは三十秒かけて、石鹸で丁寧に洗いましょう。
- ・しっかりとうがいをしましょう。
- ・咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュなどを使って、口と鼻を抑えるように！

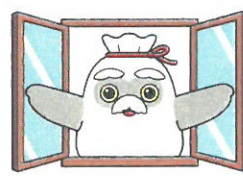
③マスクの着用を心掛けましょう！

- ・室内や人が出入りする空間で感染予防を心掛けましょう（人との間隔は2mのソーシャルディスタンスを保つよう心掛けましょう）

ひとりひとりが予防を心掛けることが、何より大切です。ご自身や、大切な人を守るため、ご協力をお願いします。「新しい生活様式」を「当たり前」に。会員の皆様が健康でいられるよう今後も注意喚起に取り組んでまいります。

★発熱や体調の悪い時は無理せず

仕事を休みましょう。



【厚生労働省のホームページによる】

懸賞問題

数独にチャレンジ 19

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

		2		<input type="text"/>	6	1
	6			7		4
9	5			1		
			9		2	
	3		1			5
		6		2	<input type="text"/>	
4			6		3	5
	8			4		2
		1			9	

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3×3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つずつ入ります。

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）1月29日（金）
（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、役立つ記事をお聞かせください。

新鮮な野菜を好評販売中

おこわり
「趣味さんまい」「懐かしのふるさと」「輝く仲間」はお休みします。

事務所前の「新鮮野菜販売会」が充実されました。会員が収穫した新鮮野菜等を販売しています。販売希望の会員は事務所へ申し出て下さい。ご近所のお客様さんにも好評です。



おめでとうございます！

「輝き」No.116

数独にチャレンジ

数独の答え

⑦ (2 + 5)

でした。R2.10.5 抽選

厳正な抽選の結果、次の5名の方が当選しました。

- ・上原百合子さん（大手町）
- ・塩入 福子さん（風袋町）
- ・竹林ヒサ子さん（飯野町）
- ・田村てる子さん（郡家町）
- ・徳井 正文さん（飯山町）

脳の活性化のためにも、多数の応募をお待ちしています。

確定申告を しましょう

所得税の確定申告時期が近づいてきました。

配分金収入は雑所得となります。原則として、令和2年の各種所得金額の合計から基礎控除その他所得控除を差し引き、残高のある人は確定申告をする必要があります。

**配分金支払証明書は
1月18日頃に発送します。**

※派遣就業の会員さんへ
源泉徴収票が連合会より1月末までに郵送されますので確定申告の際にご活用ください。

「会員対象の納税相談」

- ・日時：1月25日(月)9時～16時
- ・場所：シルバー人材センター
2階会議室

— 就業相談会開催のお知らせ —

丸亀市シルバー人材センターでは毎月第1・第3水曜日の午後に就業相談会を開催しております。

会員さんのお仕事に対する詳細な希望、状況等を事務局職員が相談員となってお伺いします。せっかくのご縁を大切にしていきたいと考えていますので、近況報告などお伺いし、就業や今後のスキルアップ講習会などに繋げてまいりたいと思います。

ご希望の方は、前日までに予約の上、当日事務所までお越しください。先着順、一日6名までとなりますので、ご希望の方は早めに予約をお願いします。

また、就業情報の提供は随時行っておりますので、お気軽にお電話・ご来所ください。

おむね20分程度を予定しております。

時間はいずれも、13:00～16:00
開催場所：シルバー人材センター事務所
事前連絡先：担当・亀井まで
☎23-6215

令和3年 就業相談開催日	
1月6日(水)	
1月20日(水)	
2月3日(水)	
2月17日(水)	
3月3日(水)	
3月17日(水)	
4月7日(水)	
4月21日(水)	

令和3年の配分金支払日

配分金支払日(請負)		給与支払日(派遣)	
1月18日(月)	7月15日(木)	1月25日(月)	7月23日(金)
2月15日(月)	8月16日(月)	2月25日(木)	8月25日(水)
3月15日(月)	9月15日(水)	3月25日(木)	9月24日(金)
4月15日(木)	10月15日(金)	4月23日(金)	10月25日(月)
5月17日(月)	11月15日(月)	5月25日(火)	11月25日(木)
6月15日(火)	12月15日(水)	6月25日(金)	12月24日(金)

＝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。



「十牛図」より
松井 實 画

▼多度津町のスーパーマーケット(2名) 業早朝品出し 就5時～9時(亀井)

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

就業会員を募集します

謹んでご冥福を
お祈りいたします
飯山町 西口 末春 様

編集後記

新年おめでとうございます▽昨年は新型コロナウイルスの拡大で国内はもとより世界中が対策に追われています。ワクチンの開発も進んでいます▽今年(丑年)は慎重に新しい生活様式を反芻しながら感染予防に努めましょう▽東京オリンピックの延期と共に丸亀市役所の新庁舎竣工も遅れ、社会生活が大きく制約されています▽個人にも外出の自粛など生活様式が変わり、ストレスがたまり日々大変です▽お口の健康は全身の健康にもつながります。おいしく食事がいただけ、誤嚥を防ぐために、お口のマッサージやストレッチをしましょう▽新年は平凡な、健やかな年になりますようにと願わずにいられます▽今年で丸亀市シルバー人材センターは40周年を迎えます▽50周年をみすえて元気に働きたいものです。

(誠・邦・廣・由)