

輝 き

- 第42回定時総会開催
- 市長・市議会議長への支援要請
- 年に1度、自分の健康をチェック
しましょう！
- 早期発見でがんを克服
- 廃止されて60年 琴参電車
- 自転車損害保険について

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/>



会員数 令和 5 年 7 月 31 日現在
821人 (男460人・女361人)



丸亀市飯山市民総合センター (昭和61年10月 飯山町役場として竣工。平成17年3月 丸亀市と合併により名称変更。平成28年10月 地域包括支援センター南部センターを1階に併設。令和3年8月 香川県広域水道企業団中讃ブロック統括センターを3、4階に併設。) (写真撮影：川西町・石井誠一)

令和5年度

第42回定時総会が開催される

これまで以上に組織をあげて
会員の増強を

令和5年5月26日（金）第42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、4月末日現在の会員800名のうち、委任状による代理出席者を含めて、591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74名に対し、表彰状等が贈られました。

理事長挨拶の概要

今年度の総会も、新型コロナウイルス感染症防止対策として、規模を縮小して開催しました。

本来ならばご来賓をお招きし、

アトラクシオンな
ことを催し、

会員の皆様にお楽しみいただく計画でしたが残念です。

昨年度



規模を縮小した総会



中川理事長の挨拶

の活動の実績は、議事の中で説明しますが、年度末の会員総数は、前年度から5人少ない908人です。

また、請負・委託・派遣合計の事業実績は、約4億7259万円、前年度比約3%の増額です。

いずれも、年度当初では、減額もあり得ると考えましたが、下半期において、会員の皆様をはじめ、役員、職員が、コロナ禍での三密回避への取り組みは継続しつつ、

発注者の活動状況をしっかり把握し、ニーズに的確に答えた結果です。

現在、国では、5月8日から、新型コロナウイルスの感染法上の位置づけを五類感染症に変更し、県から県民・事業者への協力要請は終了しました。しかし依然として終息には至っていないので、協力をお願いします。

また、新しい税制度であるインボイス制度の導入が、本年10月から始まります。この件に関しては、今後、できる限り事業運営に支障をきたさない、長期的な視点による対応策の検討が必要となります。

基本的な考え方としては、就業を通じ地域に貢献しようとする努力している会員の意欲を削ぐことが無いよう、最大限の努力をしていきます。

シルバー事業を維持・発展させるためには、会員の増強が重要ですので、本年度は、各コミュニティなどで催し物が再開されていることから、積極的に参加し、「チラシ配布による会員勧誘」等の活動を行い、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。

本日の議事は、「令和5年度事業計画及び収支予算等の報告」など報告事項3件と、「令和4年度事業報告及び収支決算」と、「役員

の選任」の決議事項3件となつていきます。スムーズな議事進行に努めますので、よろしくご審議ください。



長期継続会員の表彰

議事項3件となつていきます。スムーズな議事進行に努めますので、よろしくご審議ください。

表彰を受けられた方々(敬称略)

20年表彰

- 和泉 四郎・宇野アサエ・亀井 律子
- 木田 保正・桐山 廣子・田原 博
- 中西 勲子・永原 和子・藤本 丸子

(以上9名)

15年表彰

- 山地 和生・高橋 秀吉・新居智賀子
- 小林 秀男・花田スミ子・東 孝典
- 石川 武・高尾 国太・新居 秀子
- 横山富美雄・高嶋 知子・上原 清子
- 平井 一雄・八木 春子・糸川 悦子
- 松下 聰子

(以上16名)

10年表彰

- 上原百合子・香川 照美・加藤三千代
- 河田 耕毅・川西 淳夫・久保 孝造
- 佐藤 一則・塩田のり子・高島 厚夫
- 竹田 敏隆・竹田満里子・竹林キヨエ
- 竹林ヒサ子・竹本はる子・田所 恵子
- 玉井 良子・田村てる子・長尾 英俊
- 中島 芳子・永谷 俊治・西岡 信子
- 西藤 智枝・濱田 廣美・濱野 廣文
- 早川 昭男・平賀 滋美・廣田 茂成
- 福田 朱実・福田 豊・増田 安代
- 松岡 進・松原 忠・松山 和子
- 三木 英明・御子川内且・三島貴美子
- 三島 進・三宅 康子・村杉 初雄
- 山口美砂子・山西 義孝・山野 健雄
- 山本 順子・行成 政治・行成 介志
- 横山 孝信・吉田 文二・淀川 清真
- 渡辺 俊子

(以上49名)

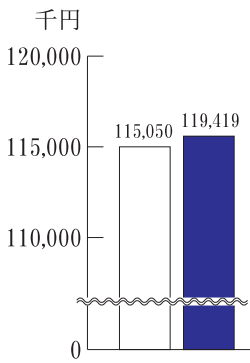
シルバー事業実績

前年度との比較

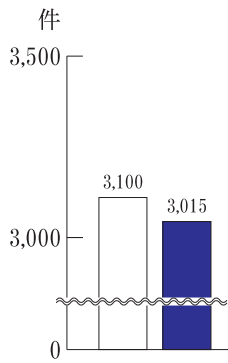
5年7月31日現在
4年7月31日現在

《請負事業》

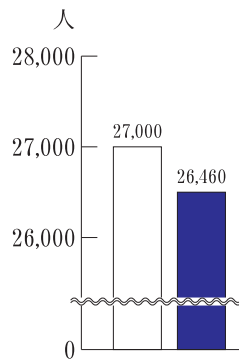
契約金額



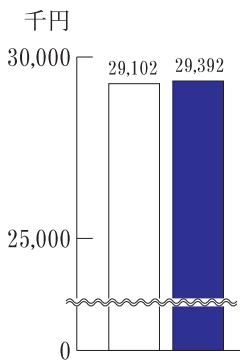
受託件数



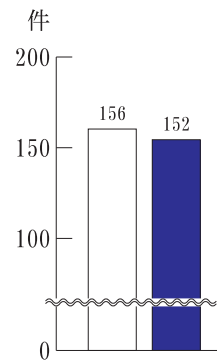
就業延人員



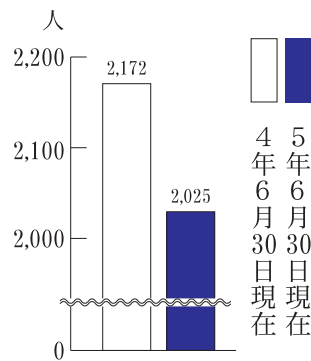
契約金額



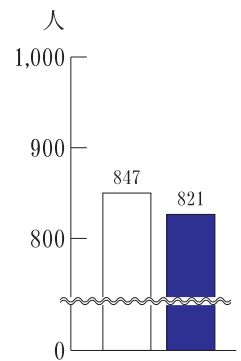
契約件数



就業延人員



会員数



《派遣事業》

新入会員紹介

(令和5年4月～7月まで) 47名

氏名	住所	氏名	住所
宮川 豊明	郡家町	良田 孝子	塩屋町
木田ハナ子	土器町	竹田壽美子	郡家町
柴田 久喜	富士見町	蔭西 裕子	綾歌町
徳永 一徳	飯山町	宮本由美子	飯山町
川崎 久栄	津森町	早川 和男	土居町
大西登美子	新浜町	輔野 晃	前塩屋町
中山美代子	塩屋町	山地 紀子	綾歌町
濱井 伸子	飯山町	秋山 欣右	田村町
三好 鈴子	飯山町	古市 和博	綾歌町
富村 國雄	塩屋町	多田千鶴子	山北町
入江美枝子	川西町	濱上 督枝	垂水町
藤崎 淑人	土器町	井町 勝美	三条町
三谷 麗子	土器町	高橋 千代	垂水町
山内 金黄	柞原町	都築 弘美	土器町
岡田ヨシ子	田村町	北山富美枝	綾歌町
原田 好美	九番丁	山下 公子	中津町
西添千恵子	中津町	中岡 力雄	飯山町
参田 英一	飯山町	松本 聖司	土器町
松浦 等	土器町	大平 晴美	飯山町
柳原 敏孝	飯山町	藤井 洋三	綾歌町
合田 直義	垂水町	石川 道治	津森町
桑野 隆	柞原町	その他4名	

令和5年度役員

(○印は新任)

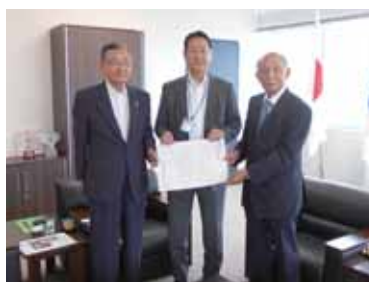
監事	理事	副理事長	常務理事
〇横山 孝信	〇亀野 忠郎	〇三原 繁子	〇白川 由子
〇三木 英明	〇大山 修	〇岡田 敏明	〇山本 司
〇工藤香代子	〇中山 幸	〇河野 忠生	〇奥村登士美
〇吉本 博之	〇奥田 道大	〇中川 智司	

市長・市議会議長への支援要請

8月8日(火)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・市議会議長・副議長への支援要請に参りました。

シルバー人材センターの実績や活動内容を報告し、これまで同様の支援を要望しました。

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」とのお言葉を頂きました。



健康を守る

67

「年に一度、自分の健康を
チェックしましょう！」

皆さんは今年度の特定・後期高齢者健診は受診されましたか？健康診断には、40歳〜74歳までの方が受ける「特定健診」と、75歳以上の方が受ける「後期高齢者健診」があります。

またの人は自分の健康を見直し、ぜひ健診を受けましょう。

【健診の目的】

特定健診・後期高齢者健診は生活習慣病を早期に発見するためのものです。生活習慣病とは食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で起こる疾患の総称です。

日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は生活習慣病に含まれます。生活習慣病はほとんど自覚症状がないため、気づかないうちにどんどん進行し、放置すると重大な疾患を引き起こす可能性があります。自分らしく健康的な毎日を過ごせるように、まずは定期的に自分の健康をチェックしましょう。

【通院しているから大丈夫?!】

「定期的に病院で受診しているから大丈夫」と思って健診を受けない人もいます。持病があつて通院されている方も、そこでチェックしているのは現在治療している病気です。健診の目的と通院の目的は違います。通院は治療で、健診は早期発見と予防です。病気になるまで医療費もかかりますし、人によっては長い闘病生活になるでしょう。

年齢を重ねるごとに、身体が思うように動かなくなったり、体調を崩しやすくなります。高齢期こそ定期的に健診で体の状態を知り、生活習慣病の早期発見・重症化予防をすることが大切です。まずは、一度主治医に相談してみましよう。

【健診を受けた後は】

健診結果を見てみましょう。定期的に受診されている方は結果に変化がないか確認してください。健診結果の見方が分からない場合は主治医や健康課の保健師にご相談ください。生活習慣病の発症リスクが高い方には特定保健指導を



丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」マスコットキャラクター元亀(げんぎ)くん

簡単な料理 (67)

里芋のゆずみそ和え



材 料 (2人分)

里芋	160g
塩	少々
白みそ	大さじ1弱
かつおだし	小さじ1
ゆず果汁	小さじ1
砂糖	大さじ1弱
ゆずの皮(あれば)	少々

作り方

- ①里芋の皮をむいて一口大に切り、塩を入れぬめりを取る。
- ②鍋に①を入れ、ひたひたの水で茹でる。
- ③小鍋に白みそ、かつおだし、砂糖を加えて弱火で練り上げて、十分に冷めたらゆず果汁を加え混ぜ合わせ、ゆず味噌を作る。
- ④食べる直前に、ゆず味噌と②をサツと和える。
- ⑤④を器に盛る。ゆずの皮があれば千切りにして飾る。

★ 1人分栄養価：80kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.3g 食塩 1.0g 野菜 80g

(丸亀市健康福祉部健康課提供)

提案しております。一緒に生活習慣を見直し、日々の健康を維持していきましょう。

〈健康診査対象〉

- 特定健診
- 40歳〜74歳の丸亀市国保加入者
- 後期高齢者健診
- 75歳以上の後期高齢者医療制度加入者

〈実施期間・受診方法〉

どちらの健診も医療機関で受けられるのは10月末日までです。医療機関での健診をご希望の方は、



診療時間内に医療機関に直接ご予約ください。集団健診についてはお送りしている日程表をご確認のうえ、予約専用ダイヤルにご連絡ください。

丸亀市健康福祉部健康課提供

(☎ 24-8806)

私は早期発見で がん(舌がん)を克服

会員歴10年 71歳男性Y氏

私は2017年3月、65歳の時舌がんを発症しました。定年になって歯医者に行っていた時、以前から味覚がおかしく、舌に少しの痛みとしこりがあったので、先生に相談すると、すぐ労災病院に紹介状を書いてくれました。精密検査の結果、舌がんと診断されました。



そして5ヶ月後の8月に手術を受けました。舌を4cmぐらい切除しました。術後は良好で、数日で退院することが出来ました。発見が早かったこと、リンパまでは転移していなかったことが幸いでした。

手術をしてから6年が経過しました。今も年に3回ほど血液検査と触診を受けに労災病院へ行って

いますが、普通にしゃべれますし、再発ありません。

調べてみると舌がんは頭頸部がんの一種で、顔面から首までの範囲にできる4種類あるうちのひとつのがんです。頭頸部がんの発生頻度は、すべての種類を合わせても、胃がんや大腸がん、肺がんなどに比べると低く、日本人の罹患数は年間1万5千〜2万例だと言われています。

頭頸部がんの発生には喫煙や飲酒が大きく関わっています。舌がんでは歯並びが悪い、入れ歯が合っていないなどの理由で、歯や入れ歯が常に舌にあたることによる機械的な刺激や、虫歯・口腔内の不衛生が発生要因の一つと考えられています。

私は20歳の時から喫煙を始め、途中で一度止めていましたが、再度吸い始め、発症する時まで吸っていました。どうしても止められなかったことに悔いが残ります。がんは誰しもがなりうる病気だと思います。早期発見・早期治療が一番です。健康診断の必要性をしみじみと感じている今日この頃です。

衛生講習会

ゴキブリ団子作り



6月9日(金)衛生講習会で、会員の石井シヅ子氏が講師となり、「ゴキブリ団子」を作りました。受講者は10名でした。

女性限定いきいきビューティーセミナー



5月31日(水)、女性限定で、「いきいきビューティーセミナー」が開催され、事前に予約をされていた21名の参加がありました。セミナー終了後、センターへの入会案内と茶話会が開かれました。一般参加者12名のうち、5名が入会し、シルバーの仲間となりました。

今後も各種セミナーの案内を事務所窓口でのチラシやホームページにて周知しますので、奮ってご参加ください。

丸亀あちこち

41

あなたのお家は大丈夫？

丸亀市シルバー人材センターの南側道路際に避難場所と土地の高さを示す標識があり、「海拔高度」が示されています。皆さんの住んでいる所はどのくらいでしょうか。近年各地で発生している大雨災害が丸亀近辺でもいつ起きるかもできません。市役所の危機管理課が作成している「丸亀市防災マップ」を見て、安全対策の検討をしてみましょう。



この冊子は、A4版46ページで、災害に関する学習ページに続き、災害(浸水・土砂災害など)を想定した色分けのほか、避難所や防災に関する情報が掲載されています。

(誠)



会友 文芸



短歌

郡家町 田村てる子
 久しぶりお城まつりのにぎわいに
 しばし気分もほろ酔い心地
 夢に見たあこがれの京都興正寺
 本山亡き主人と再会したような

山北町 渡辺由美子
 青空は抜けるがごとく耳元に
 虫の声聴く気持ちいい秋
 合唱の楽しさ教えた友今も
 歌唱指導をやっているかな

川柳

津森町 亀野 忠郎
 コンビニへ行くのが怖いセルフレジ
 立ち話お天気・持病・孫自慢



〈私の初仕事〉 66

看護と共に



新浜町 大西登美子

看護の仕事に半世紀程従事して
 いましたが、いざ仕事を辞めてし
 まうと淋しさを覚え、毎日が退屈
 でメリハリがない生活でした。さ
 らに体力が徐々に低下しているの
 を自覚し、一日中会話がないうら
 いで関心や意欲の低下に認知症を発

症する危機感を持ち、シルバー人
 材センターに入会しました。

お城まつり等のイベントでの救
 護や、ひまわりセンターでの体力
 測定のお手伝いをさせて頂いたき
 ました。

今までの経験・知識で対応し、
 皆様から何回も礼を言われ、私の
 様な者でも少しはお役に立って
 るかと思うと、
 今後も仕事に誇
 りを持って頑張
 りたいと思いま
 す。



趣味ざんまい 72

マジックの魅力



今津町 徳永 己弥

私がマジックに興味を持ったの
 は、平成5年。当時小学生の軟式
 野球スポーツ少年団の監督をして
 おり、第1回香川県ドッジボール
 選手権で優勝し、全国大会で千葉
 県に行きました。決勝トーナメン
 トでは2回戦で負け、帰りに子供

たちとデイズニールランドへ行きま
 した。入口で道具を使ったマジッ
 クをやっていました。何度見ても、
 有り得ない事が起き、衝撃では
 らくその場を動けませんでした。
 勿論その道具を買って帰り練習し、
 友人たちに見せると、皆が驚いて
 くれました。以降、マジック本・
 ビデオ等を購入し、練習しています。

シルバーの仕事で体を動かし、
 マジックで手先
 を動かし、少し
 でも老化予防に
 役立てばいいと
 思っています。



「輝き」に寄せられた 代表的な感想文 (順不同)

編集後記がよくまとめられて、
 わかりやすかったです。「特殊詐
 欺に注意!!」一度だまされそうに
 なってから固定電話は留守電にし
 ています。「簡単な料理」手作り
 しました。アスパラ大好きなので
 とてもおいしかったです。

(綾歌町 増田 美恵)

「懐かしのふるさと」丸亀へ嫁
 いで「一六デー」「誓文払い」に
 ぎやかで、うれしかったことを思
 い出します。

(土居町 川人 米子)

毎号楽しみに読ませて頂いてい
 ます。編集委員の皆様の苦勞、感
 謝にたえません。

(郡家町 北野 隆二)

「輝く仲間」毎号楽しみに見て
 います。どこでどんな方が働いて
 いるのか、共に働いているよう
 うれしさが増します。

(城東町 図子 正樹)

「懐かしのふるさと」琴参電車
 の写真が懐かしい!!自宅から少
 西に行った所に軌道が通っていた
 ので、よく見かけたものです。時
 間が後戻りした感覚でとても不
 思議です。

(十番丁 山下 正利)

懐かしのふるさと

35

川西町 石井 誠一

廃止されて60年 琴参電車

今からちょうど60年前の9月15日、丸亀に本社を持ち、坂出と丸亀と善通寺と琴平と善通寺と多度津を結んでいた琴参宮電鉄(株)の電車部門(営業キロ26.6km)が廃止され、バス部門が主になりました。私は電車がなくなると街の様子が大きく変わるだろうと想像して、先輩に8ミリカメラを借りて消える「琴参電車」の動く姿を映像に残そうと撮影に行きました。天気を考えて最終日の1日前に撮影しました。当時の8ミリフィルムは撮影時間4分で千円(丸亀と東京の国鉄運賃が一五七〇円。学割で九四六円)。18歳の私にとっては高価なものでした。丸亀と坂出と善通寺と多度津と善通寺と丸亀

を撮影しました。

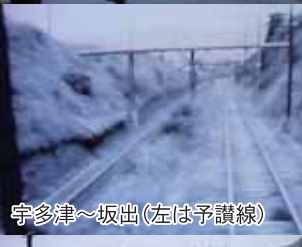
時間とフィルムの関係で善通寺と琴平は撮影できませんでした。電車の運転間隔は20分ごと。2両作成された花電車はいつ通るか不明のまま、朝から夕方まで撮影に時間を要しました。この時の映像は20数年前に「中讃テレビ」で紹介したものと、15年前に「KSB」から取材に来て平成20年の5月15日の夕方「スーパーJチャンネル」で放送されました。15年前には60年前の映像と当時の映像を対比して10分程度に編集して放送されました。今となっては写真での撮影は数多く拝見しますが、動画の様子は私の作品以外に一点見ただけです。

電車が廃止された線路跡は、坂出市内は国鉄(現JR)の複線化用地に、宇多津以西はほとんどが道路用地に転用されています。電車が廃止された翌10月、市内初の道路信号機が塩飽町交差点に設置されました。

8mm映像の一部より



城西小学校西側



宇多津～坂出(左は予讃線)



善通寺赤門前(右は多度津行き)



丸亀通町を出る花電車(琴平行き)

懸賞問題

数独にチャレンジ 27

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

	8	4	7			3		
	9		2			6		
2	7				6		5	8
3				7	9			2
			5	2				
9					4			1
4	6				7		3	5
	3		4			2		
	5	8	6			7		

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) 10月2日(月)
 (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、役立った記事の感想をお寄せください。

輝く仲間②5

公園の清掃

今回、80歳を越えて就業されている仲間を紹介しました。



高橋 秀吉さん(82歳)

健康で元気でいられるのは、毎日の食事療法と毎日2〜3時間の運動をかねたシルバーの仕事のおかげです。

※この欄に掲載を希望(推薦可)される方は、事務局遠山まで申し出て下さい。

おめでとうございます!

「輝き」No.124

数独にチャレンジ

数独の答え

⑧(6+2)

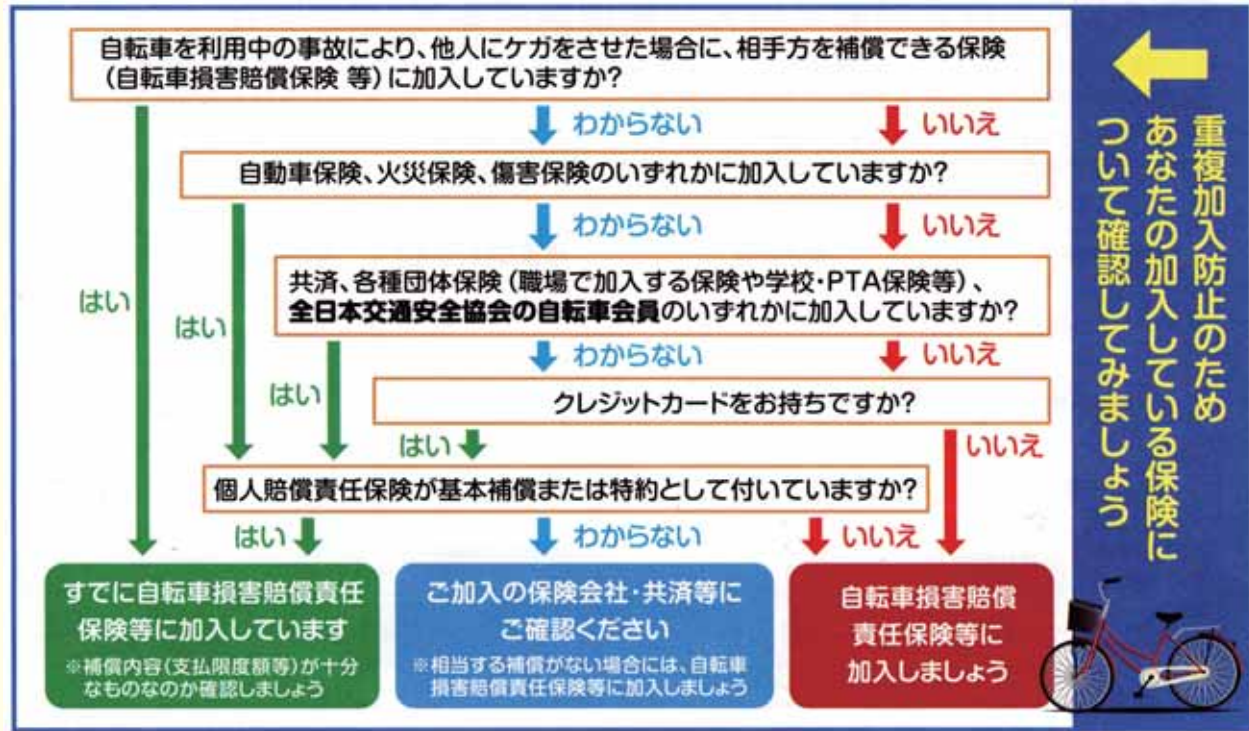
でした。R5.6.28 抽選

厳正な抽選の結果、次の5名の方が当選しました。

- 川人 米子さん(土居町)
- 北野 隆二さん(郡家町)
- 小亀 修さん(富士見町)
- 谷本 泰民さん(飯山町)
- 増田 美恵さん(綾歌町)

令和4年4月1日から

自転車損害保険への加入が義務となりました



「シルバーたどつ」事務局だより 第75号より

事務局の職員紹介（担当業務）

今年9月より担当業務が変わりましたのでご紹介します。

- 吉本博之…事務局局長
- 橋本淳子…事務局次長、会計・経理
- 亀井誠至…業務担当係長、総務
- 派遣（新規・雑役・農作業）
- 就業相談
- 遠山知子…家事福祉援助・屋内清掃や調理・公共事業（救護を含む）・派遣（青い鳥教室）
- 内海美和…総務・会計・経理
- 横山重美…管理業務・屋外雑役・駐輪場（指定管理）
- 障子・襖・網戸の張替
- 馬場勝文…公共・派遣・農作業
- 北ひろみ…剪定・防除・入会説明会
- 山神和美…筆耕・独自事業・入会説明会・経理補助
- 田淵宏幸…草刈り・草抜き
- 小野健人…一般企業・施設からの請負業務

シルバー人材センター 団体傷害保険

保険金の種類	保険金額
死亡保険金	500万円
入院保険金	1日3,000円
通院保険金	1日2,000円

シルバー人材センター賠償責任保険

- 身体 1億円限度
- 財物 1億円限度
- 会員の自己負担額（免責額）10,000円

※自転車保険は入っていないので、自分で加入して下さい。

編集後記

今年の梅雨入りは5月29日で平年より7日早く、梅雨明けは7月21日で平年より4日遅く、期間中の降水量は平年並みの290ミリ（多度津）▽気温は年と共に上昇傾向にあり、「暑さ寒さも彼岸まで」と言われてきましたが、彼岸を過ぎても暑そうです▽今春より努力義務となった自転車乗車時のヘルメット着用はできているでしょうか？「交通安全」・「健康管理」は「健康長寿」を目指しましょう。

（誠）

令和5年の配分金振込日

請負事業	派遣事業
9月15日（金）	9月25日（月）
10月17日（火）	10月25日（水）
11月15日（水）	11月24日（金）
12月15日（金）	12月25日（月）

=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。
令和6年1月以降は次号でお知らせします。

謹んでご冥福をお祈りいたします

- 郡家町 金村 久子様
- 西本町 田中 智様