

輝 き

- 第43回定時総会開催
- 市長・市議会議長への支援要請
- 命を守る「防災」の要点
- 朝ドラ主人公のお墓が丸亀に
- 会員専用サイト Smile to Smile に登録を!!

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6年7月31日現在
913人 (男497人・女416人)



丸亀城と令和6年7月より城泊を始めた延寿閣別館

(写真撮影：川西町・石井誠一)

令和6年度

第43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6年5月28日（火）第43回

定時総会が丸亀市生涯学習センター3階ホールで開催されました。

今年度の総会は、4月末日現在の会員883名のうち、委任状による代理出席者を含めて、577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62名に対し、表彰状等が贈られました。

理事長挨拶の概要

今年度の総会は、新型コロナウイルスが五類感染症に変更になったことから、5年ぶりに全会員に案内し、生涯学習センターで、開催しました。



中川理事長挨拶

ご来賓として松永丸亀市長、香川市議会議長、丸亀公共職業安定所横峰所長、香川県シルバー人



長期継続会員の表彰

材センター連合会岡本会長のご祝辞をいただき、議事終了後、第二部として丸亀市防災アドバ

朝生様より、今後30年以内の発生確率が、70から80%と予測されており、南海トラフ巨大地震に備えて、講演をいただきます。

さて、昨年度の活動の実績は、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人多い913人です。

請負・委託・派遣合計の事業実績は、約4億7466万円で、前年度比0.4%の増額です。

これは、昨年5月に新型コロナウイルスの感染法上の位置づけが季節性インフルエンザと同じ五類感染症に変更となり、各種行事も再開され人の動きも活発となったこと、6月から、会員の皆様に

はじめ、役員、職員全員が、発注者の活動状況をしつかりと把握し、ニーズにすばやく、的確に応えた結果です。

また、新しい税制度（インボイス制度）の導入が、昨年10月から始まりました。当センターといったしましては、免税事業者である会員との取引に関しては仕入控除ができないため、新たな税負担が発生しております。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を検討しております。

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、言うまでもなく会員の増強が重要ですので、本年度は、各コミュニケーションなどから、積極的に参加されますことから、積極的に参



松村様の講演

加し、「チラシ配布による会員勧誘」等の積極的な活動を行い、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6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5年度事業報告及び収支決算」と、「役員選任」の決議事項3件となっております。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。

表彰を受けた方々(敬称略)

20年表彰

- 秋田 彬・大西恵美子・木下 信正
- 本田 暉・福田 久子・松野ヨシミ
- 水沢 暢子・世俵 智 (以上8名)

15年表彰

- 岩崎 佳子・薄井 正二・大西ひろ子
- 大西 都・梶 完治・片山 秀子
- 喜多 栄子・立花 守道・津村美千代
- 津村 義男・中野内 修・中山 照寛
- 西山與三弘・野間 雅子・林 広子
- 平井 孝・福岡 廣見・松田千恵子
- 山下 月男・渡辺 英夫 (以上20名)

10年表彰

- 東 正一・綾野 敏晴・池田 静子
- 石井シヅ子・大上 昇・大熊 勝彦
- 大西 隆男・金光 弘・北野 隆二
- 金原 正幸・香西 良紀・斎藤ハマ子
- 佐々 曙美・高尾 貞夫・鷹尾 寛
- 高岡 寛・竹本 忠文・田所 孝雄
- 田中 正治・田邊 美子・豊嶋 正
- 長尾 正雄・西山 定市・畑山 正盛
- 福岡 清子・堀井 慎一・松井 猛
- 松田 稔・松森 進・矢野 哲三
- 矢野 昌幸・山口 一夫・山下 雅子
- 吉原 晃 (以上34名)

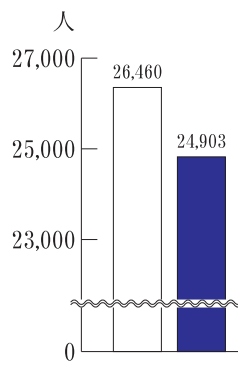
シルバー事業実績

前年度との比較

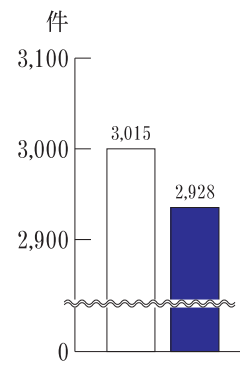
5年7月31日現在
6年7月31日現在

《請負事業》

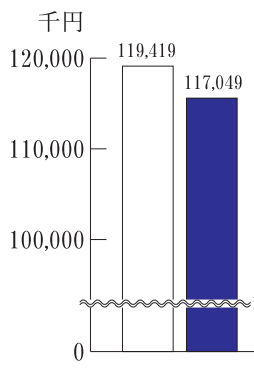
就業延人員



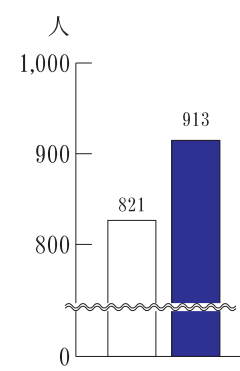
受託件数



契約金額



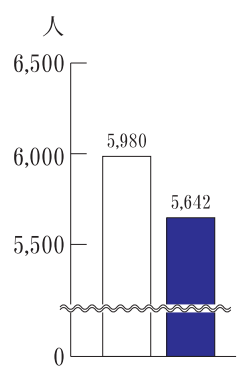
会員数



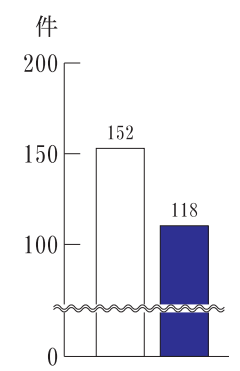
5年6月30日現在
6年6月30日現在

《派遣事業》

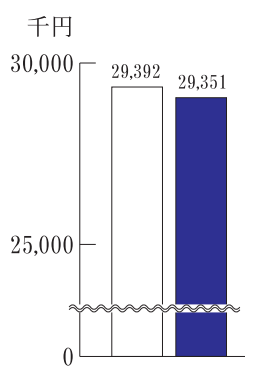
就業延人員



契約件数



契約金額



新入会員紹介 (令和6年4月～7月まで) 50名

Table with 4 columns: 氏名, 住所, 氏名, 住所. Lists 50 new members and their addresses.

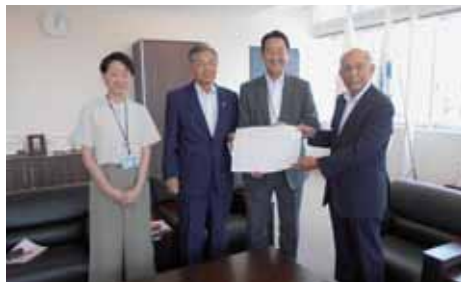
令和6年度役員

- 監事: 横山 孝信, 亀野 忠郎, 三原 繁子, 白川 由子, 三木 英明, 大山 修, 岡田 敏明, 山本 司, 工藤 香代子, 中山 幸, 河野 忠生, 谷本 智子, 吉本 博之, 奥田 道大, 中川 智司. (Note: 〇印は新任)

市長・市議会議長への支援要請

8月5日(月)に理事長・副理事長・常務理事・事務局次長の4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

70

フレイルを予防して健康寿命を伸ばしましょう！

フレイルとは病名でなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起しやすいた状態を表す言葉です。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態に至るといわれ、現在日本では、65歳以上の高齢者の有病率は約10%前後と推計されています。いつまでも元気な毎日を通り越し、健康寿命を延ばすためには、フレイルの予防・改善が大切です。

○あなたは大丈夫？「フレイル」セルフチェック

- ◆ 最近体重が減った（1年間で2〜3kg）
- ◆ 疲れやすくなった
- ◆ 重い物でペットボトル（2kg程度）を運ぶのが困難になった（筋力の低下）
- ◆ 横断歩道で青信号の間にわたるのが難しくなった
- ◆ 外出する機会が減った（身体活性の低下）
- ◆ 3つ以上当てはまるとフレイル。1〜2つ当てはまるとフレイル予備軍の可能性がります。

○生活習慣を見直してフレイルを予防・改善

食生活の改善や生活意欲を持つて暮らすことは、筋力や心身の活力を高めることにつながります。

●食生活

筋力の材料となるたんぱく質が低下しないように、肉、魚、大豆製品、乳製品などを毎日の食事で摂取することが大切です。バランスのとれた食事を3食しっかり摂りましょう。また、しっかり食べられる口の健康も大切です。

生活習慣病等で治療中の人は主治医に相談しましょう。

●運動

運動不足は免疫力も下げています。まずは今より少しでも（10分でも）動く時間を増やし、座っている時間を減らしましょう。自分で行う場合はウォーキングのような有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせて行うと効果的です。

ウォーキングは5〜10分ぐらいから始め、長くするより頻度を多くするほうがいいでしょう。

筋力トレーニングは「スクワット」や「片足立ちトレーニング」などがおすすめです。週に2〜3回からでも無理なく安全に配慮し、

続けていきましょう。関節に痛みなどがある人や治療中の人は主治医と相談のうえ行ってください。

●社会交流（参加）

買い物や散歩など外出する機会を持ちましょう。また趣味やボランティア活動、就労など他者との交流の機会を持ちましょう。

●健康診査等を受けましょう

特定健診やがん検診を受診して現在の健康状態を確認しましょう！令和6年度の健（検）診がお済みでない方は、医療機関または集団

検診【予約専用ダイヤル（☎23-3710）】で受診しましょう。※対象の方には5月下旬に受診券を送付しています。料金や健（検）診の受け方などについては、受診券同封チラシをご確認ください。



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

丸亀市健康福祉部健康課提供 (☎24-8806)

簡単な料理 (70)

切り干し大根の甘酢漬け



材 料 (2人分)

切り干し大根	10g
人参	5g
刻み昆布	1g
生姜	1.5g
ごま	少1/2
酢	35ml
砂糖	小4
しょうゆ	小1
塩	少々
レモン果汁	小1/2
酒(又は水)	大1/2

調味料

作り方

- ①切り干し大根はたっぷりの水でサッと洗い、かぶるくらいの水に15分ほどつけて戻す。水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②人参は4〜5cmの長さの千切りにし、生姜も千切りにする。
- ③ボウルに調味料を合わせ、①、②、刻み昆布、ごまを入れ全体を混ぜ合わせ、軽く重し(皿1〜2枚)をかける。1時間くらいすると食べられる。

★1人分栄養価：53kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.7g 食塩 0.6g 野菜 23g

(丸亀市健康福祉部健康課提供)

命を守る

「防災」の要点



柞原町

鳥生幹雄

(防災士)

松山城で土砂災害（がけ崩れ）が発生しました。私は長年、防災にかかわる仕事をしていましたので、今日は災害から「命を守る」ポイントを述べたいと思います。

災害という結果には原因があります。原因は「素因」と「誘因」に分れます。防災の第一ポイントは、自分の住んでいる家の周辺には、どのような災害の「素因」があるかどうかを知ることです。自宅の周辺にどんな災害の「素因」があるかは、丸亀市が、全家庭に配布している「防災マップ」を見



ればわかります。皆さんが、住んでいる場所は「平坦地」ですか「平坦地外」ですか。山や崖に近い家は平坦地外ですから「がけ崩れ・土石流」の「素因」があります。平坦地にお住まいの方は、がけ崩れ・土石流は発生しないです。

土器川の堤防の近くや、大東川や金倉川に近い方は、河川による「洪水」の「素因」があります。地標高（海拔）も「素因」です。地震による津波の襲来の際、海に近い標高が低い家は津波の影響を受けます。津波ハザードマップでは、標高4m以下の方は「素因」があります。地震の揺れで家屋が倒壊したら、命が危険です。家を造る際には「耐震基準」に基づいて設計します。昭和56年以前の建物は、筋交いや壁面積などの基準が厳しくなかったので震度6級の地震では家屋が倒壊し命の危険があります。能登半島地震の教訓により、県や市では、耐震診断や耐震改修などに新たな施策が行われています。旧耐震の建物にお住まいの方は是非検討し、実行してください。

土砂災害・洪水の「素因」がある方は、「誘因」雨の降り方を把握してどの時点でどこに避難するか答えを持って下さい。

丸亀あちこち

44

NHK朝ドラの主人公のお墓が丸亀に

今年の4月から半年間NHKで放送されている「虎に翼」は日本人初の女性弁護士・裁判官となった「三洲嘉子」さんをモデルとして制作されたものです。嘉子さんの両親は丸亀の武藤家の育ちで父親がシンガポール（新嘉坡）勤務時に生まれたことから嘉子と名づけられ、



嘉子さんと夫の墓

武藤家累代之墓

本行寺の門

東京勤務時に父親の勧めで法学部のある大学に進学して法曹界で活躍されました。ご両親の墓が葭町の「本行寺」境内に「武藤家之墓」としてあります。

少し離れた南に嘉子さんの墓が「和田氏之墓」（初婚時の姓）としてあります。墓石の側面には「是正院好行日嘉信女 昭和五十九年五月二十八日没」と刻まれています。



本行寺の所在地

衛生講習会 ゴキブリ団子作り

5月10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9名でした。



会友 文芸



短歌

郡家町 高宮 宙子
一輪の花の命を手にしては
花ある人生我も生きたし

郡家町 田村てる子
五月空^{さつきぞら}天守の威厳が荘厳に
ゆうゆう棚引く鯉の吹き流し
光る君へ秋の命の初恋を
捨てきつた今も脳裏を霞める

山北町 渡辺由美子
切り株にヘルメット置き深呼吸
風の音にも秋の気配
すずむしもこおろぎも鳴き競いあう
秋の夜長の導眠剤ね

川柳

津森町 亀野 忠郎
孫が来てジイの布団で昼寝する
どの局もグルメお天気大谷さん

土器町 草薙 義一
日経のなかこく上げは罪深い
いい人の本性には偽善有り

〈私の初仕事〉 69

初仕事から二年



浜町 近藤 宏

シルバーに入会し、剪定班の先輩方にお世話になってから、あっという間に二年が過ぎました。二十年前、晩婚をきっかけに移り住んだ丸亀ですが、当時から定年退職まで職場が市外だったこともあり、丸亀という街を知らずに

過しておりました。

剪定の仕事をいたたくようになってからは、一度も通ったことのない道を毎日のように走り回ることに。街の姿が、少しだけ見えてきたように思います。

まだまだ未熟者です。白いヘルメットをかぶり、先輩方の教えを聞きながら剪定に励んでいく姿を見かけたら、どうか、温かい眼で見守ってやってください。



趣味ざんまい 74

花と生きる



郡家町 高宮 宙子

花をいけるととき、私たちは「この枝を生かす」という思いでいきます。花に命があるよう調和し、清々しく好ましい姿になるように努めます。小さい一輪の花にも「どういけて欲しいの？」と呟きながらいけています。環境は花を

生かし、花により環境も生かされている、という思いです。私の願いは、いけ花で学んだことを生活や人生にいかし、個々の美意識や、時代の感覚を磨き続けて、現代の感覚に反映される花をいけ続けていくことです。

お花の仲間と共に、より素敵な花をいけたいと思っています。清々しく美しくいけられた時は最高の歓びを感じ、花と向きあうことができる幸せを嬉しく思います。

シルバー会員の皆様も一緒に、お花を手にして呟いてみませんか。

「輝き」に寄せられた 代表的な感想文 (順不同)

30数年前、仕事の関係で児島に住んでいました。当時は陸の孤島でしたが楽しい日々でした。
(富士見町 小亀 修)

「懐かしのふるさと」塩飽諸島のことを懐かしく読ませてもらい、うれしかったです。
(城東町 凶子 正樹)

「健康を守る」より、朝食は大切。暑い時こそ、しっかりと食べ夏バテしないように水分補給をして頑張りましょう。
(金倉町 大東 忠雄)

「健康を守る」で健康10ヶ条に注目しました。一日の始まりはしっかりと朝食をとること。野菜も多くとり、各食事後には必ず歯みがきの励行を忘れずに。簡単な3点から確実に実行し健康に過ごしましょう。(十番丁 山下 正利)

「数独にチャレンジ」頭をひねりながら頑張っています。
(塩屋町 田尾マツ子)

とうとうシルバー会員にも、専用サイトの時代が来ましたね！私も早くアクセスしてみたいです。
(郡家町 田村てる子)

懐かしのふるさと

38

川西町 石井 誠一

JR丸亀駅の変遷

香川県で最初に鉄道が開通したのは金毘羅参りの上陸港であった丸亀と多度津から琴平までが明治22年(1890)5月23日に開通しました。開通当初の丸亀駅は現在の中央図書館の西方、西汐入川の東側でしたが、8年後の30年2月21日には高松まで延長され、駅は東方の浜町に移転し、商店街にも近くなりました。昭和18年に駅舎は改築され、62年10月2日の電化・高架になるまで使用されてきました。高架駅は地上駅の北側に隣接して建設されたため、ホームと線路が北に少し湾曲しています。



昭和33(1963)年3月



昭和62(1987)年11月



平成24(2012)年10月

高架駅の完成に続き、駅前には旧駅跡地も利用して263台収容の地下2層の駐車場が平成2年4月に完成し、翌年3月には駅前広場も整備されました。

高架になる前(昭和40年前後)の丸亀駅での1日の乗客は7~8千人ほどでしたが近年は道路の整備と自家用車の普及(「輝き126号」参照)で一日当たりの乗客は3千数百人に半減しています。

昭和36年より高松~多度津の複線化が進められた予讃線は平成5年に坂出~丸亀間の複線・高架化で完了し、電化と共に列車本数も多くなり利用が便利になりました。高速道路等の整備が進み、トラックでの長距離輸送が発達し、昭和57年5月より車扱貨物が廃止され、61年には荷物扱いも廃止されました。

今では香西駅と鬼無駅の間に平成12年8月に「高松貨物ターミナル駅」が開設され、貨物はコンテナ輸送に集約されています。

懸賞問題

数独にチャレンジ 30

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

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

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) 9月30日(月)
(当選発表) 事務所内に掲示。
(賞品) 正解者の中から抽選で5名に粗品を事務所へ進呈します。

※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、役立つ記事の感想をお寄せください。

輝く仲間②8

青い鳥教室



中府町 久保 雅代 さん

青い鳥教室で常勤シルバートとして就業しています。支援員の先生を支え、常に教室を清潔に保つよう心がけています。

※この欄に掲載を希望(推薦も可)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.127

数独にチャレンジ

数独の答え

④(1+3)

でした。R6.6.25 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)
- 大東 忠雄さん(金倉町)
- 田尾マツ子さん(塩屋町)
- 土井 富夫さん(今津町)
- 吉原 治郎さん(土器町)

会員専用サイト Smile to Smile が出来ました

(スマイルトゥスマイル)

まずは登録をしましょう

今秋運用
開始予定



Smile to Smile(スマイルトゥスマイル)は、
シルバー人材センターと会員の皆様とのコミュニケーションツールです。
多くの会員の方にご利用いただくことで、
センターと会員との連携が強化されると考えております。
会員の方にとってもセンターからの 情報をいち早く受けとることができます。

登録は事務局職員がお手伝いします。まずはお気軽にお問合せください。
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情報閲覧できるようになります。

使い始めるには

サービス利用までの流れ(概要)

- 1 センターから通知書をお渡します
- 2 通知書に記載の「ログインID」と「パスワード」をSmile to SmileのWEBサイトにアクセスし、ログインします
URL: <https://www.s22s.jp/>
- 3 ご自身で、新しいパスワードとメールアドレスを登録して手続きを行います
- 4 サービス利用開始!

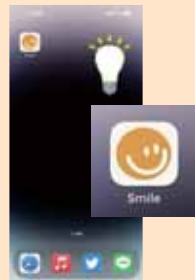
※QRコードはスマートフォン等のカメラ機能で読み取ると、Smile to Smileの会員専用WEBサイトへアクセスが可能です。

マニュアル・動画確認はこちら

設定手順は、紙面のマニュアルと解説動画を準備しています。
マニュアルもしくは動画の通りに初期設定をお願いいたします。

▼マニュアル動画はこちら(約10分)▼

動画URL: <https://nsis.ageless80.jp/public/seminar/view/2840>



▼ホーム画面にアイコンを作ると便利です▼

お使いのスマートフォンで、「ホーム画面に追加」すると次回以降のログインが便利になります。

※利用料金は無料です。インターネット接続料金は個人負担となります。

日中の酷暑が少し和らいできたといえ、まだまだ猛暑が続いている今日この頃。熱中症には油断なきようご用心お願い致します。19日間熱戦を繰り広げたパリ五輪も終わり、日本は金20、銀12、銅13の大活躍。たくさんの方の感動をありがとうございます。一方、丸亀市では、新市民会館の建設が急ピッチで進んでいます。令和7年度中に完成予定とのこと。楽しみに待ちたいと思います。今回、鳥生様より防災に関する記事を寄稿して頂きました。台風シーズンを前にして、さらなる防災意識を高めてまいります。

(中)

編集後記

令和6年の配分金振込日

請負事業	派遣事業
9月17日(火)	9月25日(水)
10月16日(水)	10月25日(金)
11月15日(金)	11月25日(月)
12月16日(月)	12月25日(水)

=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7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
中津町 市原 惠美 様