

第30号

平成31年3月1日 発行

# シルバー美濃

発行所 〒501-3732  
美濃市(広岡町)2971番地28

公益社団法人 美濃市シルバー人材センター  
☎ <0575> 33-2526



ボランティア活動

## 目次

理事長あいさつ .....	2	終の棲家“美濃和紙用具ミュージアム ふくべ”の開館 .....	5
役員紹介 .....	2	行事あれこれ .....	6
「亥年生まれ「年男、年女」に聞く .....	3	安全委員会のお知らせ 他 .....	7
私の健康法 “さにいち” のお話 .....	4	こんな仕事を引き受けます・会員募集 .....	8



理事長あいさつ

(公社) 美濃市シルバー人材センター

理事長 宮 崎 千 尋

皆様におかれましては、お健やかな平成三十一年の初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

会員の皆様、市民の皆様には益々ご健勝のことと存じます。日頃は美濃市シルバー人材センター事業の推進にご支援ご協力を賜り心よりお礼を申し上げます。

私は、昨年の理事会においてご推薦を頂き、第六代目の理事長に就任致しました。誠に身に余る光栄であり、その責任の重大さを改めて痛感しております。理事長として、皆様のご期待にお答え出来るよう誠心誠意一生懸命努力する覚悟でございます。どうかご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

総務省が発表した昨年の人口動態調査結果によりますと、日本の総人口は九年連続で減少。十五歳から六十四歳の生産年齢人口も初めて六割を切ったとのことでした。

また、政府の「未来投資会議」では、七十歳まで働くことのできる環境を整えるための議論に着手し、人生百年時代を見据え意欲のある高齢者が

長く働けるようにすることを目指そうとしています。さらには昨年六月に成立した働き方改革関連法が、この四月から順次施行され、わが国の長年にわたる労働慣行等が大きく変わろうとしております。

少子高齢化で生産年齢が減る中、高齢者の活用は日本の将来のカギを握るとされ、高齢者の活躍の場が質量とも多様化していこうとしており、活力ある地域社会づくりに果たすシルバー人材センターの役割は一層重要になるものと予想され、高齢者の取り巻く環境が大きく様変わりすると考えています。

しかしながら、企業の定年延長や継続雇用制度の導入なども影響し会員数が伸び悩んでいるのが実情であり、本年も会員の増強を図るとともに、さらなる就業機会の確保に取り組んでまいります。

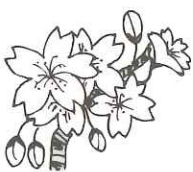
現在、今後五年間のセンターのあり方を示した「美濃市シルバー人材センター中期計画」を策定中であり、本年四月よりスタートさせる予定です。今後は、この中期計画に基づき、会員、役員が一丸となって地域の皆様に信頼され、愛されるセンターを目指して、努めてまいりたいと思っております。

市や関係各位の皆様の一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に市民の皆様、会員皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

平成三十年・三十一年  
役員紹介

理事長	宮崎千尋
副理事長	佐田千恵子
常務理事	澤村佳史
理事	山腰時安
〃	丸茂勝子
〃	武藤幸治
〃	鏡家信広
〃	古田一夫
〃	猿渡宮明
〃	武藤善尚
〃	小川守
〃	須田敏之
監事	下村すみ糸





# 『亥年生まれ 「年男・年女」に聞く』

亥年生まれの会員さんに聞きました。

- ① 今年の抱負 ② 健康の秘訣
- ③ 会員として思うこと

田 中 喜 三 (昭和十年生まれ)

- ① 一年を健康で過ごすこと
  - ② ウォーキング (目標一日七千歩)
  - ③ いろいろの活動を通じて新しい仲間が増えることが刺激になって、心身ともにリフレッシュできるように感じています。
- 無理をしないで、年相応の活動をしたと思っています。

太 田 守 男 (昭和二十二年生まれ)

- ① 健康第一でがんばります。
- ② 一日一分間の腹筋と五十回のスクワット。病氣して、お酒をやめたこと。

松 並 義 一 (昭和二十二年生まれ)

- ① 体を鍛えて健康維持!
  - ② シルバーの仕事、みつばち、百姓の三立を頑張るために。
- 銭を持たないこと。  
(お金を持つと動かなくなるから。)

山 田 初 枝 (昭和二十二年生まれ)

- ① 猪突猛進とはいきませんが、小走りぐらいでがんばりたい。
  - ② 苦を苦と考えず、前向きに考え、人との出会いを大切に、たくさん会話をして、笑って、笑顔で過ごすこと。
- また、笑顔で一年通せるといいなあ。

猿 渡 幹 男 (昭和二十二年生まれ)

- ① 何事もチャレンジ!
- ② 全ての事にプラス思考
- ③ 五十年間努めた地元の印刷機メーカーを退職し第三の人生を歩み始めた七年前に掛かりつけ医師の勧めで検査を受けると、膀胱ガンと判明し緊急入院、精密検査の結果手術の出来ない状態で、急に抗ガン剤治療を繰り返す中、腫瘍が縮小し半年後に全摘出手術が出来て八ヶ月後に退院することが出来ました。

そんな中、仲間より障害者スポーツ大会の参加を勧められ、平成二十七年和歌山国体と二十八年岩手国体にソフトボール投げ、五十メートル走、立幅跳びの三種目出場し、金メダル三個、銀メダル一個の内二種目が大会新記録を残せました。お世話になった皆様には感謝です。

六十二歳でシルバー人材センターにお世話になって十年が経ち色々な経験や仕事をさせていただき現在充実の日々を送らせています。あと五年は頑張れそうです。よろしくご指導

を、楽しんで仕事をしたいものです。

瀬 口 眞智子 (昭和十年生まれ)

- ③ 平成最後の年、と言われるこの年が又、干支の終わりの亥の年でもあります。昭和十年主人も私もこの年に生まれました。何とも言えない意義深い人生を思い浮かべています。

昭和二十年終戦の年、私たちは小学校の4年生でした。同級生として共に学び遊ぶ仲間でした。

新制中学校としての学生として新校舎に入り上級生の学んだ環境とは違う先生と生徒の繋がりの中での、楽しく伸び伸びとした学生生活を思い出します

修学旅行と言えば今は小学校も当たり前の時代ですが、私たちは上級生が行けなかった修学旅行も実現出来た年でした。

二十歳の成人式は、上牧で祝って頂き、美濃市が結成され美濃町まで、自転車で成人式にと、二度のお祝いをして頂きました。

考えますと亥の年に生まれた、私たちは大変な徳を頂いた思いがしています。

主人も長い間、シルバー人材センターにてお世話になりました。

新しい年号に変わるこの年私も又一生懸命亥の年にあわせて笑顔で突き進みたいと思っていますのでよろしくお願ひします。

会員の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

村 井 八十恵（昭和二十二年生まれ）

- ① 日々健康で幸福勝利の年にします。  
 ② 生涯青春！何事も前向きに樂觀主義バランスのとれた食生活

③ 私は名古屋に生まれ育ち結婚十年後の昭和六十年八月に家族五人で夫の故郷であるこの美濃市に転居してきました。慣れない生活で真つ暗なトンネルの中にいる思いの時もありましたが、「冬は必ず春となる」と確信し何事も前向きにとらえて乗り越えることが出来ました。

六十歳を過ぎてシルバー人材センターからお話をいただき週一回仕事に行かせていただいています。年を重ねると特に「きょうよう（今日用）」と「きょういく（今日行く）」の大切さを実感しますが、シルバー会員の方のお元氣な姿は「素晴らしい」と思います。

二年前の春から地元の「おやすみカフェ」で、夫が代表の「小倉中縁側コミュニティ」を開設。昨年のお盆には有志が協力し合って開催した「納涼カフェ&さくら座公園」が大好評で、CCNに紹介され第二回を今年の八月十四日に開催予定です。

今年七十二歳「山あり谷あり」の人生を多くの方々に支えられ健康で充実した日々を送らせていただいている事に感謝しています。今後も山紫水明の素晴らしいこの美濃の地で夢と希望を持ち「生涯青春」「生涯学習」をモットーに幸福勝利、社会貢献の道歩んでまいります。

## 私の健康法 “ざにいち”のお話

古田 久敏

年男の私に、何でもいいから寄稿してほしいと声をかけられ、さてと考えても中々思いつかないものです。それでも私が昔聞いて、今も何かと役立つている “ざにいち” の話を書いてみようと思いをこめて持ったしだいです。

あれは今から六十年ほど前のまだ独身の頃、当時、六〇七十歳ぐらいのお年寄りから、この “ざにいち” のお話を聞いたわけです。当初は、 “ざにいち” なる言葉の意味が理解できず何度も問い直したのを覚えています。

そのお年寄りは、この辺りには、昔から “ざにいち” を実行しているから長命の人が多いのだと自慢げに話されるので、この “ざにいち” なる珍語の意味を知る必要に駆られ、それはどんな物かと必死に問いたですと、にこにこしながら “ざにいち” の意味のついて話してくれました。それによると、 “ざにいち” とは、3・2・1 のことだとおっしゃるので、もうひと押しと只3・2・1 だけでは解かりませんとくいさがると、それは、朝3・昼2・夜1 のこつちやとお話で、すなわち、朝食は3杯・昼食は2杯・夜食は1杯だけ食べておけとの意味だとのことでした。

当時は今と違って、食事の内容もご飯中心で、

お腹いっぱい米の飯が食べられる幸せを味わっていた時代だったと思いますが、しかし、全国的には戦後の復興ブームで湧きあがっており、金さえ出せば飯も酒もいくらでも手に入り一昔前では考えられなかった、糖尿病や脳溢血での死亡又は寝たきりに成る人も増えてきた時代でもありました。

そんな中で、私らは “ざにいち” の教えに従って食事をしてるので元気で病氣知らずの暮らしをしているとの事でした。その中で、特に熱心に語られたのが、朝食の大切さと、夕食の摂り過ぎについての話のときは、身を乗り出して語られたのを今でもはっきり覚えています。

すなわち、一日の初めの朝飯は栄養的にも良いものを食べ、逆にただ寝るだけの時間を過ごす夕飯は、暴飲暴食を控えたほうが良いのだとおっしゃっていて、考えてみればその通りであり、ありがたい教えとして今も脳裏に残っており、ご紹介した次第です。

八十四歳になった私に今、さすがにこの通りには実行できませんが、 “ざにいち” の教えを守って長生きしたいと思っています。





## 終の棲家 美濃和紙用具ミュージアム ふくべの開館

川嶋 智 孝

平成二十一年からお手伝いしてきた美濃和紙用具・民俗資料等の展示場所が、平成三十年七月十九日旧片知小学校に開館出来たことを大変ありがたく感謝申し上げます。平成二十二年から市民の皆さんや関係者の方々のご協力によりたくさんの道具類を集めることができ有難うございました。

多くの皆さんに鑑賞していただくよう展示して平成二十二年度に第一回民俗資料展示会（旧長瀬小学校）「ふるさと昔の道具展」を開催。

その後会場を旧上牧小学校へ移転し、平成二十三年度第二回民俗資料展示会「民具は癒す小道具の世界」

平成二十四年度に第三回民俗資料展示会「暮らしの記憶と衣食住」

平成二十五年度に第四回民俗資料展示会「物が伝える昔の暮らし」

平成二十六年に第五回民俗資料展示会「美濃和紙職人たちの道具」と岐阜県教育委員会主催で平成二十六年度「清流の国ぎふ」ふるさと体験事業「美濃で生まれた世界に誇る伝統工芸を学ぶ」を開催しました。

最終的には、収集した民俗資料等は「美濃和紙

用具ミュージアムふくべ」として旧片知小学校で保管・展示されることとなりました。

この間に、平成二十六年十一月二十七日「和紙・日本の手漉和紙技術」本美濃和紙他がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

また、文化庁から二度にわたり視察をいただき、県の担当者からもご指導を受け美濃和紙用具の国の文化財指定の可能性が高いことがわかり作業は指定を見据えた台帳、写真や用具そのものの整理を行っていました。

その後、平成三十年二月から旧片知小学校の改修工事に入ると同時に、資料の移動、搬入を行いました。大勢のシルバー人材センター会員の応援を得て、クレーン車やリフト車もチャーターして無事搬入することができました。

改修工事がほぼ終わり平成三十年四月から本格的に展示作業に入りましたが、片知は上牧と違い校舎が小規模なので展示場所が少なくなりました。また世界遺産になったことでもあり、美濃和紙を主体とした展示にするため、その方法を再検討しなくてはならなかったのが大変でした。

部屋の配置、和紙以外の用具の選別、昔の部屋の復元など松岡嘉三さんの経験と技術力を大いに発揮していただきました。また、養蚕や紙漉きの経験がある井上初太郎さんにも大変ご協力をいただきました。

また、最初から一緒に作業をしていただいている宮西成明さん、その後参画いただいた美濃和紙に詳しい古田寛司さん、五十川金壽さんや山口充

子さんほか緊急の応援をいただいている武井逸雄さん、瀬口光俊さん達にも大変お世話になっていきます。

この間に故古田敬一さん、故山田敏春さんのお二人は大変博識な方で色々ご指導をいただきましたが大変残念でした。

こうした皆さんの努力により平成三十年七月十八日無事「美濃和紙用具ミュージアムふくべ」開館のテープが切つて落とされました。終の棲家の完成です。皆さんも是非ご来館いただき感想をお聞かせください。

その後、今まで一緒に作業をしてきた皆さんと共に、その管理と運営、そして究極の目的である文化財の指定がいただけるよう、今まで関わってきた仲間の団結力で引き続き作業をさせていただきます。一日も早くその指定がいただけることを願って報告いたします。





## 行事あれこれ

### ～ボランティア活動を行いました～

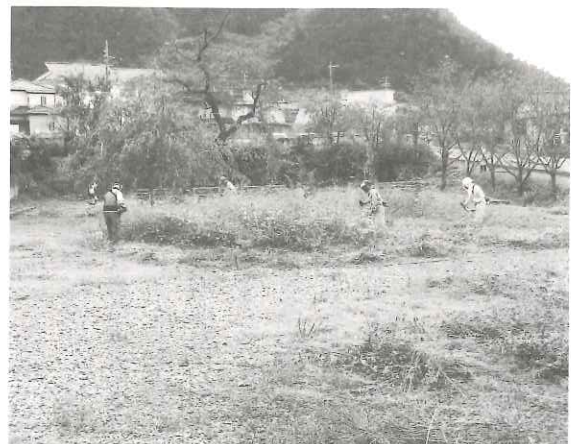
毎年10月第3土曜日は、全国統一「シルバーの日」と定められ全国各地で普及啓発活動が行われています。

美濃市シルバー人材センターでは、毎年この一環として清掃ボランティア作業を実施しています。

今回は会員約50名が日頃お世話になっている町内の旧名鉄美濃駅と広岡町公園の草引き、草刈、落ち葉の掃除などを行いました。



旧名鉄美濃駅の草引き



広岡町公園の草刈作業

### ～講習会を開催しました～

高齢者の技能向上と拡大をはかるため、市内在住の一般高齢者の方を対象に11月12日（月）美濃市図書館前庭園において12名の方に参加いただき庭木の剪定講習会を開催しました。

また、11月20日（火）・21日（水）の2日間にわたり5名の方に参加いただき襖・障子の張替講習会を開催しました。

年々、剪定及び襖・障子等の張替依頼が増えて来ました。受講された皆様が会員となっていただき就業拡大に繋がるよう期待しています。



剪定講習会



襖・障子張替講習会

## ～ “女性の集い” が開催されました～

11月30日（金）女性会員の交流、女性会員の会員拡大のため会員をはじめ、地域の女性47名の参加で“女性の集い”が開催されました。

この日は、シルバー人材センターの説明・紹介のあと、御嵩町にある洞興寺の山本正憲住職の法話をいただきました。お話の合間に山本住職によるバイオリン演奏があり、最後は全員で「見上げてごらん空の星を」と「故郷」を歌いました。その後、参加された皆さんで、お茶を楽しみながら仕事の話、健康の話などなどをしながら、交流を深めました。



山本住職のバイオリン演奏



お茶を楽しむ参加者

## 【安全委員会のお知らせ】

安全委員会を設置し、会員の健康と安全就業・事故防止を喚起するため、安全パトロールを実施しています。

30年12月現在で、屋内作業中の転倒等による骨折などの傷害事故が2件、除草作業中の飛び石による物損事故が1件発生しております。作業をする際は周囲に注意を払いながら就業して下さるよう呼びかけています。

事故は、加齢による平衡感覚や筋力など身体の機能低下が原因になっていると言われています。自分自身の身体機能を十分認識しながら就業に心がけましょう。

### 平成30・31年度安全委員会

委員長：小川 守 副委員長：梅村 修己  
委員：佐田 衛 市原桂子 宮崎千尋 古田雅彦

## ～安全パトロールを 実施しました～

11月28日（水）に草引きと剪定作業に就業中の3カ所の安全パトロールを実施しました。今回は岐阜県シルバー人材センター連合会と合同のパトロールとなり、県シ連の職員から就業中の会員に、健康状態や就業時間などについて聞き取り調査が実施されました。





## シルバー人材センターではこんな仕事をしています。

### 一般家庭・企業からの請負

### 工場等への派遣



草刈



草引き



庭木の手入れ



補修的な大工・ペンキ塗



工場内の軽作業



障子・襖の張替



家事援助  
(屋内外の掃除、お手伝い等)



宛名・賞状書き



施設受付・管理



発掘調査

## 「お仕事のご依頼」承ります

ご家庭では：家庭内の作業でお困りのことがございましたら、  
まずはお気軽にご相談ください。  
企業の皆様：シルバーでは、依頼主の指揮命令による派遣の仕  
事もできるようになりました。



お電話  
ありがとう  
ございます。  
シルバー  
人材センターで  
ございます。

☎ 33-2526

平日 8:30~17:00

## 会 員 募 集

- 美濃市在住の方
- 60歳以上で健康で働く意欲のある方
- 余った時間を利用し収入を得たい方。

豊かな経験、知識、  
技能を活かし地域に  
貢献しませんか

### \*シルバー人材センターとは？

能力の活用・生きがいとして、臨時的かつ短期的な仕事や簡易業務を一般家庭・  
企業・公共団体から仕事を引き受け、会員に就業を提供する公益法人です。

### 会員の就業希望と能力に応じた働き方ができます。

\*シルバー人材センターで働く日数、時間には上限があります。

日数の上限：おおむね月10日程度以内

時間の上限：おおむね週20時間を越えないこと

## ☆会員になるにはまず、入会説明会へ☆

毎月第3水曜日センターにて午後3時から

