

見附市シルバー人材センター会報

ふれあい

みつけ

令和7年1月24日 第64号

(公社)見附市シルバー人材センター

新潟県見附市本町2丁目10番21号

TEL 0258-62-0609 FAX 0258-63-4149

e-mail mitsuke@sjc.ne.jp

ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/mitsuke/>



シルバーフェスタ会員作品展より

新年のごあいさつ

老年学について



理事長

張戸 克彦

あけましておめでとうございます。皆様には穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今年も明るく元気に楽しくを目標に、日々を過ごしましょう。

昨年10月、県シルバー人材センター連合会のオンライン研修に参加しました。テーマは「シルバー人材センター事業に役立つ老年学のすすめ」。はて？老年学とは何ぞや。わかりやすくご紹介させていただきます。

1 定義

老人学問の造語で「老年学」といい、医学、心理学、栄養学、社会学など複数の領域による新しい学問のこと。

2 目的

加齢による「身体的」、「心理的」、「社会的」変化を科学的に解明し、「高齢社会の問題解決」につなげることを目的としています。

3 老年学の具体的事例

(1) 設問があります。どちらが正しいか考えてください。
人間の知能は、脳の成長とともに発達し、青年期以降は加齢とともに低下する。

(2) 高齢者は、自分自身の能力や性格に対する過度な自信を持ちやすい。
○ か ×

4 正解と解説

(1) × 時間内の組立作業、車などの動作的反応等、新しい環境に適応する能力は、青年期以降に徐々に低下する。しかし、言葉を使った論理的思考、経験、学習から問題に対処する知恵を育てる能力は、老年期まで伸び続ける。

(2) ○ 自分は特殊詐欺の被害にあわないと思う（70歳以上が最も高いデータがある）。運転に対する自信の有無（80歳以上が最も高いデータがある）。

正解率はいかだったでしょうか。実は、設問は50問あります。興味のある方は、事務局へお問い合わせください。本を貸出します。老年学とは換言すれば、人間は加齢によって体力、身体機能が衰えるが、人格、能力面では生涯発達するという「生涯発達理論」で、より良い高齢社会を築く方法のみならず、歳をとることの豊かさ、奥深さを教えてくれます。私自身も高齢者です。老年学の知識を身につけ、生活に役立てたいと思います。

新年のごあいさつ



見附市長

稲田 亮

あけましておめでとうございます。日頃より、会員の皆様からは市政運営にご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

さて、人口減少が大きな課題となる中、見附市では、あらゆる世代にとって「暮らし満足No.1のまち」を目指し、市民の皆様のお力をお借りしながら諸課題の解決に向け努めております。

会員の皆様におかれても、就業や奉仕活動、文化活動などに日々ご活躍され、現代の「人生100年時代」の中で年齢を重ねても、生きがいをもって過ごせる社会づくりに寄与いただいております。

また、昨年は元日に能登半島地震、8月には市内で大規模火災が発生しました。災害への備えなど安全対策の強化のため、地域や市民団体の皆様からお力をお借りしながら、取り組みを進めてまいります。会員の皆様からも、ご支援ご協力を賜りましたら幸いです。

結びに、本年が皆様にとって、幸多き年になるよう心から祈念いたしました。新年のごあいさつとさせていただきます。

年頭のご挨拶



新潟県議会議員

小泉 勝

あけましておめでとうございます。公益社団法人見附市シルバー人材センター様におかれましては、日頃より見附市をはじめ、この地域と新潟県の発展にご尽力をいただいておりますことに感謝申し上げます。高齢者への就業機会の提供により、健康維持や社会参加にも寄与し、地域社会の活性化、福祉の向上に対しても大きな貢献をいただいていることは特筆するところであり深く敬意を表します。

元日の能登半島地震に始まった令和6年は、奇しくも私たちの住むこの地域において平成16年に発生した「7・13水害」「中越大震災」という、同じ年に2度の激甚災害を受けてからちょうど20年目の節目の年でありました。例年、年の変わり目に祈ることは同じで、無病息災、無災害、市民の幸せであります。日頃、普通の生活ができることに感謝し、今年も共に活動的に、明るい一年にしてまいります。

見附市シルバー人材センター様の更なるご発展と、会員の皆様のご健勝・ご多幸を心から祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

シルバークエスト

第26回 会員作品展

第7回シルバークエスト会員作品展

が11月29・30日の2日間ネーブルみつけで開催されました。雨模様の天候でしたが、会場内には絵画、写真、絵手紙、手芸、工芸などたくさん作品が展示され、静かにじっと見入っていたり、会話しながらなど、みなさんそれぞれに作品を楽しんでいました。

今回も障子張りの実演があり、講師の方の見事な手さばきに、たくさんの方が足をとめて見学してました。技を習得したいですね。

また、30日のみシルバークエスト内、会務と事務所内で、会員さん手作りの新鮮野菜や焼き芋などが販売されました。お買得でとても美味しかったですよ。スタッフの皆様ありがとうございました。

樋口 優子

来場者数	296名
作品出品者数	44名
作品数	133点
ショップ売上	43,750円



12月23日

売上の一部を見附市社会福祉協議会へ寄付しました。



魚沼の里

日帰りツアーに参加して



南見附地区

米倉 賢一

晴天に恵まれ、参加者5人は午前9時事務所を出発。道の駅「あぐりの里」で休憩を取り、道中魚野川の清流と山々の新緑がまばゆく映え、気分爽快にリフレッシュさせてくれた。「魚沼の里」では、昼食に日本一のコシヒカリ米を美味しく頂いた。霊峰八海山の麓、南魚沼市の一角にある里山には、清酒八海山を製造する酒蔵を中心に、カフェや売店を併設した雪室とそば屋等のスポットが立ち並んでいる。周辺には自然散策用の遊歩道が完備され、雄大な里山を一望しながら散策を楽しんだ。帰路、道の駅「ゆのたに」に立ち寄り、車中では趣味や世間話等に花が咲き、有意義な楽しい一日となりました。



旅路の記憶Ⅱ



南見附地区

保科 光良

今回紹介するのは、房総半島(千葉県)の中央部に位置する笠森寺観音堂です。

笠森寺観音堂は古くから坂東二十三観音の札所として知られ、立派な巨木が立ちならぶ参道を上り、二天門をくぐると目的の観音堂が見えてきました。

笠森寺観音堂は山頂のゴツゴツした岩に覆い被さるよう建てられ、すべての方向から懸造りの様子がかかる「四方懸造り」という日本で唯一の特異的な建物で国の重要文化財のひとつです。

懸造りとは、崖などの高低差が大きい所に長さの異なる柱を釘ではなく貫(ぬき)を用いて床下を固定し、その上に建てる建築様式のことです。代表的なものとして京都の「清水寺の舞台」などがありますが、笠森寺観音堂も柱を岩の凹凸に合わせて上手に組み合わせて建てられた素晴らしい観音堂でした。

急勾配の木造の階段を上り、最上階を一周できる廻廊を歩くと周りが全面見渡せ、境内の緑色の木々がとても綺麗でした。



ヤクルト健康教室



東見附地区

大高 国郎

「加齢にともなう心身機能の低下と健腸長寿」と題して、10月16日、センター会議室で、福祉部会主催の健康教室がありました。17名が参加し、講師の佐藤佳恵さん(新潟中央ヤクルト販売株・管理栄養士、健康運動指導員)の話や脳トレ、体操に、元気をもらいました。講演では、老化(フレイル)予防には、①社会参加で、外に出て、友だちとおしゃべりや楽しい食事などで、いつも前向きな気持ちを持つこと。②栄養バランスの良い食事を取り、口腔機能を維持すること。③運動、少しの運動・筋トレを続け、しっかりと歩けること、が大切なことを学びました。体操では、家事の合間にも出来る、①かかとあげおろし、②つま先あげおろし、③ももあげ、④背中を丸めて伸ばす、肩甲骨うごかし、を教えていただきました。

茶話会では、今日の講演会の感想と近況や体調について、参加者から話をしてもらい、意見交換を行いました。「最近暑いので、知らないうちに、熱中症にかかってしまった。こまめな水分補給と体調管理をしていきたい。」昔は、足が太くて嫌いだっただけで、今は、足が太くはなりましたが、指輪が太くてはかまらなさを指摘されることが、サルコペニア(加齢に伴う骨格筋量減少・筋肉量低下)でないことがわかり、足が太いことはいいことだとわかり、ほっとしました。「とても為になる講演と体操でした。社会参加は大切で、シルバークの行事やサークルに参加して元気をもらっている。」などの意見が出ました。

私の趣味



今新地区

今井 賢治

今から17年位前だったと思う。新潟日報紙に「村松町森林組合主催の間伐材利用の椅子作り」の講習会が目にとまり参加した。

講習会当日は、担当者が間伐材の事、椅子への再利用の事を説明し、その後椅子作りの実技に入った。

参加者は10人程でしたが、みんな熱心に聞き入っていた。一日中楽しく・有意義に講習を受けた。最後に主催者側から、椅子2台分位の材料を欲しい人が頂いて帰路に着いた。

二、三日後に実際に指導を受けた知識を基に、椅子第1号を作ってみた。大工の知識もなく、技術も無いものだから、そう簡単には作れなかったが、それなりの形で完成した。2台目の作成には多少の進歩が見られ、上手く出来た。

杉材利用・松材利用と大きさ、形状と工夫しながら何十台と椅子を作った。今では椅子作りが唯一の趣味となっている。長い人生の中で自分に、もう一つの楽しみがある事に、感謝して生きて行きたいと思う。興味のある方は是非挑戦してみてください。助言・対応いたします。

日帰り旅行に参加して



東見附地区
星野 豊明

天気は秋晴れで快晴。11月14日、シルバー会員互助会の日帰り旅行に初めて参加しました。9時30分中央公民館を出発し、総勢21名での参加となりました。行先は「だいらの湯とアメ横」。バスの中では、和やかな雰囲気にも包まれている内に目的地に着きました。早速、100%源泉かけ流しの温泉に浸かり、手足を思いつき伸ばし、身も心もリフレッシュ。だいら（蝸牛）の湯の由来も知ることができました。待ちに待った昼食（宴会）は、少しお酒が回ったところで、プロ顔負けの歌唱力者を皮切りにカラオケが始まり、手拍子と掛け声で大盛り上がり。仲間との会話も進み、楽しいひと時を過ごしました。

帰りは、寺泊アメ横に立ち寄り、参加者それぞれが思い思いのお土産を携えて帰路につきました。

今回の日帰り旅行に参加し、就業だけでなく会員同士の交流や親睦を図ることができ、有意義な1日となりました。大変御苦労されたと思いますが、このような行事計画を企画運営して下さった互助会の役員の皆様に感謝いたします。ありがとうございました。また、参加したいと思



会員交流忘年会に参加して



今新地区
志賀 耕一

総勢68名の参加を得て、毎年恒例の会員交流忘年会が、「ホテルリアント」で盛大に開催されました。

今回、初めて参加し、シルバー人材センター会員皆さんのマンパワーに感心させられました。

殆どの皆さんが初めてお会いする方々でしたが、やさしく声をかけていただき、様々な話題を聞かせていただくなど、あつという間の楽しい時間を過ごさせていただきました。

私事で恐縮ですが、昨年は2回もギックリ腰になり、健康のありがたさを痛感しました。健康でこのようなイベントに参加して、親睦交流を深めさせていただいたことに、改めて感謝しています。

こうしたなか、近年、人々の交流が希薄になるばかりですが、人と人がふれあい心通わせ、人を思いやり、尊重する「持続可能な社会」を願っています。





会員の皆様へ

フリーランス法の施行 就業条件明示が義務化に！

「特定受託事業に係る取引の適正化に関する法律」（フリーランス新法）が令和5年5月に交公布され、令和6年11月1日から施行されました。

この法律はフリーランス（業務委託の相手方である事業者で、従業員を使用しないもの）が安心して働ける環境の整備を図ることを目的としています。シルバーの会員はこの「フリーランス」に該当することから、センターはシルバーの会員との間で一定の果たすべき義務が生じることとなります。（派遣契約は、就業条件を明示済です）

●会員とセンターとの関係

発注者、センター、会員間の関係は現在と変わりません。

●就業条件明示義務

業務委託をした場合の、書面による「委託する業務の内容」「報酬の額」「支払期日」等の取引条件を明示することとなりました。

●今後の対応

上記義務を実施することにより業務の煩雑さや経費増大が懸念されることから就業条件明示方法について、以前からご利用をお願いしているスマートホン・PC

「会員専用サイト smile to smile」にて明示いたします。

フリーランス新法施行後の変更点は以下のとおり

【変更点】

現行の契約方法

+

フリーランス新法

電磁的方法又は書面により

就業条件を明示

- ・委託業務内容
- ・報酬の額
- ・支払期日等

●「会員専用サイト smile to smile」について

スマートホンやPCにおいて就業条件等を確認することができます。またスマートホンやPCを持っていなくても、センター事務局において確認することができます。

●スマホ・パソコン相談窓口（会員専用サイト「smile to smile」も対応）

毎週火・水・木曜日 午後1時から3時まで シルバーショップ「ぷらむ」にて相談窓口を開設しています。お気軽にお越しください。

所得の申告について

令和6年分の所得の申告時期が近づいてきました。センターの配分金は「雑所得」、派遣就業は「給与所得」に区分されます。配分金収入、給与収入があった方は、確定申告又は市・県民税の申告をしてください。申告については広報みつけ2月号を参考にしてください。お問合せは市役所税務課、三条税務署のいずれかへお願いします。
※令和6年の配分金支払証明書・給与所得の源泉徴収票は1月中旬に郵送済です。

ご注意ください！

退会希望の方は

3月31日までに

押印済みの

退会届を提出

してください！！

届出がないと、会員資格は

4月1日に自動継続となり

新年度会費をいただきます。

会員おくやみ

山堀 ゆり子さん

（西見附地区）

令和6年11月逝去

謹んでご冥福をお祈りいたします。

編集後記

新しい年の幕開け。皆様おめでとうございます。

昨年は誰もが想像しなかった大地の揺れ。自然の力になす術もなく驚異を実感した年でした。

世の中ではデジタル化が進み生活にも不可決になっています。頭が堅くなっている私には手強い代物ですが便利さは捨てがたく、落とし穴がある事実を肝に銘じ、進化する文明の利器になれていくしかないようです。

道端の草花、友人との語らい、本の中で未知の世界に旅してみたりなど、ささいな事に感動出来る日々を大切にしたいものです。

今年は何事もなく、平穏な年であって欲しいと願っています。

高橋 千枝子

