

いぶしぎん

2025
No.
79



会員研修旅行 掛川城
(2024年10月28日)

シルバール人材センターは こんな仕事をお引き受けいたします

草刈、草取、植木の剪定、土木作業、大工仕事、木工作业、障子・網戸張替え、家事援助、介護サービス、毛筆筆耕・宛名書き、各種管理(公園・グラウンド・駐車場・駐輪場)、会社内の清掃・雑役・軽作業・ゴミの分別など、床のクリーニング、衣類のリフォーム、マンションの清掃

お仕事お待ちしております 電話:055-988-2670

賛助会員 ご紹介



賛助会員名

- 富士伊豆農業協同組合
長泉支店
- 帝人株式会社 三島事業所
- 東し株式会社 三島工場
- 特種東海製紙株式会社
- 長泉町商工会
- 日商産業株式会社
- 株式会社フカサワ
- 三島信用金庫 下土狩支店
- 株式会社 山口製作所
- 有限会社 井出園芸
- 株式会社 山本

在籍20年おめでとうございます

会員在籍20年表彰者 (表彰規定第2条第4項)

加	松	大	望	川
藤	崎	内	月	村
政	雅	キ	京	成
吉	敏	ミ	子	則

これからも
よろしく
頼むぞよ



平成16年4月1日～平成17年3月31日までに入会

在籍20年を迎えて

下長窪 松崎雅敏

時の流れの速さは、^{おち}齢いを重ねる程速く感じると言いますが、正にその通りでした。62才でシルバー人材センターの会員となつてからの20年は「あつと言つ間」でした。

入会してから間もなく、東邦ベスロン(今の「帝人株式会社」)で、工場排水の分析作業を紹介され、県東部の各種他社工場の排水をサンプルリングして分析する仕事でした。東しでの現役時に担当していた医薬品の開発や品質管理の知識が役立つ、順調に再就職が叶つたと喜んでいましたが、「好事魔多し」の例えか、何気ない家での行動で足指を骨折して、仕事が出来なくなつてしまいました。何と、たった二週間の喜び期間でした。

怪我が治って暇を持て余していたところ、事務局長から理事就任の薦めがあり、まだまだ新参者の私には無理だと辞退しましたが、逆に「今以上年をとると任せられないよ」と説得され、機関紙「いぶしぎん」の編集委員を拝命

しました。そして理事就任とほとんど同時に写真同好会を立ち上げ、仕事以外でも仲間作りをすることになったのです。

「いぶしぎん」の編集と「写真同好会」の活動、この二本柱が、私にとってシルバーでの活動の大部分であり、やり甲斐や生き甲斐となりました。そのおかげで会員の多勢の方々に仲間として接していただくことができました。

このことが私のこれからの暮らしにおいて、とても大切で掛け替えのない宝物となることでしょう。20年間の御礼は申し上げます。なぜなら私の命ある限り、皆さんの仲間であり続けるからです。これからもよろしく願っています。

です。



●株式会社 三島ダイハツ

●長泉環境株式会社

●株式会社 スワベ商会

●山一金属株式会社

●三島燃料株式会社

●大静高圧株式会社

●株式会社 共同開発

●株式会社 米山製作所

●株式会社 芹澤工業

●株式会社 後藤精肉店

●有限会社 芳賀建設

(順不同・敬称略)

いつも大変お世話になっております。
これからもあたたかいご支援のほど、よろしく
お願い申し上げます。

在籍10年おめでとうございます

会員在籍10年表彰者 (表彰規定第2条第3項)

本	市	内	岩	鈴	山	矢	山
間	野	田	本	木	田	田	田
ミ	秀	将	一	太	洋	久	正
ツ	克	善	之	三	子	子	幸
エ							

平成26年4月1日～平成27年3月31日までに入会

安全委員会だより —安全は全てに優先する—

令和6年12月末までに下表のように8件の就業中の事故が発生しています。一人一人が事前の準備や点検等安全チェックを行い、事故防止に努めてください。また、夏の猛暑時は特に気を付け、無理をしないよう心掛けてください。安全委員が年2回安全パトロールを行っています。安全就業心得10ヶ条を守りましょう。



就業中等の事故発生状況

発生日	性別	職種	発生場所	事故の発生状況	傷害の程度等	保険の適用
2024.5.1	男性	植木剪定中	公共駐車場	植木剪定作業中、三脚を運んでいた時滑り落ちて駐車中の車に当たってしまった	右フロントドアの傷、へこみ	シルバー保険(賠償)
2024.5.18	女性	草取作業中	公園内	草を引き抜こうとして、反動で転げ落ち、下の側溝に頭をぶつけた	頭部打撲、出血	シルバー保険(傷害)
2024.5.25	男性	植木剪定中	法人敷地内	木の枝に足をかけて作業をしていたが、枝が折れて落下した	肩甲骨骨折	シルバー保険(傷害)
2024.5.30	男性	草刈り作業中	公共駐車場	草刈り作業中、防護ネットをしていたが、駐車中の車に石が当たった	車のフロントガラスにひびが入った	シルバー保険(賠償)
2024.5.30	女性	草取作業中	公共歩道	草取りをしていたら足が動かなくなり、救急車で搬送された	熱中症	シルバー保険(傷害)
2024.6.25	男性	草刈り作業中	企業敷地内	植木剪定、草刈り作業中、シートを張っていたが駐車中の車に小石が当たった	車体に細かな傷	シルバー保険(賠償)
2024.8.11	男性	草刈り作業中	公共駐車場	草刈り作業中、防護ネットをしていたが、駐車中の車に石が当たった	車の左サイドガラス破損	シルバー保険(賠償)
2024.11.5	女性	清掃作業中	企業建物内	清掃のためトイレに向かう途中廊下で滑って転倒した	右腕打撲	シルバー保険(傷害)

令和6年度 地域元気わくわく教室を行いました

町から健康づくり推進事業として、体操の指導者(シンコースポーツ株式会社)が派遣され、9月18日、11月14日の2回にわたり開催し、計17人が参加しました。椅子に座ったままでできる体操など、腰痛予防や肩こり予防を丁寧に解説、実演し、参加者も身体がほぐれたようでした。適度な運動は心と身体を健やかにしてくれます。機会がありましたら次回も気軽に参加してみてください。



障子紙で作る草履の講習会

令和6年10月3日、木工班の2人が講師となり、障子紙を使った草履作りの講習会が行われました。参加者4人は草履一足分を一日で完成させました。皆さん出来上がって満足度100%!手作りっていいですね。



シルバーの日 町内一斉清掃

10月第3土曜日はシルバーの日です。10月19日、毎年恒例の町内一斉清掃を行いました。会員51人が参加し、各自宅から道路などのゴミを拾いながら集積場所の下長窪公会堂または役場駐車場へ向かいました。特に公園や広場のゴミが多く回収されました。お疲れ様でした。



わたしの仕事

薄原上 奥 田 久美子

私は、シルバーの会員になり、早10年を迎えようとしています。初めての仕事は子どもの託児（今はやってない）家事援助、ゴミ出し、病院の付添いなど、いろいろ経験させていただきました。おおむね60才から加えました。働く事は好きですので、その間も「いずみの郷」の厨房で週3回働いていました。その食堂「デイの食事含む」が休止になり退職（23年勤務）。これからはシルバーの仕事、役場のファミサポ（託児）でよいかなと思っていました。その時シルバーから「さつき園」さんのお仕事の話がありました。近いけれど、6時間近く働くのは無理かなど。地区シニア「すすきの会」で、以前からボランティアにも参加していましたので、少し迷っていました。見学、体験をして思った事、今までは通所の方のお昼のみでしたので、食数も少なかったです。さつき園さんの場合は、夕食の（70食）の準備、片付け、次の日の準備です。

今見習い期間も含めて、9ヵ月過



ぎました。はじめは、本当に大変な仕事だと、まわりで働いている方も70才前後の方が多く中、がんばらなくてはと、やっと思えるようになりました。さすがの私も、帰宅するとぐっつりの日々を、過ごしていました。でも、託児で子どもたちの笑顔にいやされ、女性専用フィットネスクラブで少し体力をつけながら。そして、毎日主人が作ってくれる食事（仕事のお弁当）も含めて、まわりの方々に、感謝です。

そして、シルバー人材センターを通してたくさんの方々との出会い、つながっていただけることにあためてお礼をいいたいです。これから先20年、30年と続けていきますように。

秋の研修旅行に参加して 竹原下里 文子

「掛川城・油山寺・小國神社」

令和6年10月28日の小雨降る中、集合。車内は久しぶりの友の声で楽しさ倍増でした。一路掛川へ、天候も良くなり、歩いて大手門から掛川城へ向う、途中川沿いの桜がチラホラ咲いており写真に収めていました。

掛川城を背景に記念撮影。私は天守閣に登らず二の丸御殿とその周辺を散策、大日本報徳社の木造校舎を見た時、小学校時代の懐かしい思いが過りました。

油山寺は目と健康の仏様で皆さん目薬・足腰などのお守りを求めている。奥の院までの階段百三十二段まで数えましたが途中息を切らしてしまいゴールまで。日頃の運動不足を感じました。

袋井観光センターで昼食をとり、小國神社に行く。下車し

て新鮮な空気のおいしさと、神殿の重厚感あふれる屋根に驚く。あなたは何を御祈願したのでしよう！

参道には七五三参りの家族が何組か楽しそうに。左手奥に天然記念物の木が有り、落葉に丸く穴の空いたのを見つけたら「良縁が訪れる」とか。必死に捜していましたね。

平日とあって参拝者が少なく、とても歩きやすかったです。この温暖化で紅葉はまだまだでしたが森林浴と会員の方々とお友達になり元気をいただきました。

早めに無事帰ることができ、とても充実した一日でした。次の旅行が楽しみです。



第53回
グラウンド
ゴルフ大会
(R6.12.21開催)

男子	1位	佐野 富男
	2位	大川 淳夫
	3位	岡 沢 啓 造
	4位	寺 内 伊三夫
	5位	椎 田 和 紀

女子	1位	小笠原 マサエ
	2位	清 貞 枝
	3位	奥 田 久美子
	4位	佐 野 夏 子
	5位	池 田 ヤス子

グラウンドゴルフ大会に思うこと

竹原 寺 内 伊三夫

行事重複で開催日が変更になり12月の寒い時期にも関わらず皆さん、参加。また今回より準備、進行など、新任役員が頑張り運営していただきました。今後も難なく進められる事と思います。健康維持の一つとしてグラウンドゴルフもよし、しかし歩行などは前ホールの進捗状況により待機が多く歩く効果は少ない。(事情が許せば40人程度の参加者であれば10ホール制やA、Bの2コース制が望ましい。しかし準備や用具などの問題あり)

健康・フレイル対策から準備体操などを行っていますが試合終了後、早足で200m程歩くか用具の後始末やグラウンド整備にご協力願いたいと思っています。ただくと良いと思います。

ホールインワン競争にも加わってください。できれば安



フレイルを知ろう

- 年齢とともにあらゆる機能が低下する。
- 予防として、しっかり食べる。(栄養をつける)
- 運動の習慣化、積極的に歩く、体操など、体を動かす
- 社会参加・行事に参加、ボランティア等に加わる

健康寿命(自力、他人の世務にならないで生活が可能な状態)

- 静岡県 男性 73.75歳 女性 76.68歳
- 全国 男性 72.57歳 女性 75.45歳

平均寿命(全国)

- 男性 81.06歳 女性 87.18歳

足腰の現状維持からも各行事に参加しましょう。ボランティア+桜堤のウォークも行っていますのでぜひご参加ください。

私たちが会員の平均年齢は約77歳です。健康寿命はほぼ達成していますが、つまりいたり転んだりしない様に日頃より軽度の運動は続けて次回のグラウンドゴルフ大会にも参加しましょう。

健康百話



牛乳は嚙んで飲め



栄養価が高く食生活に欠かせない牛乳、飲むとお腹をこわすから苦手という方もいますが、嚙んでゆっくり飲むと乳糖が分解され、下痢が避けられます。消化を助けるラクターゼが働きやすくなるためです。

牛乳の効用は

- ①乳糖が腸内の乳酸菌を増やし腸の働きを活発にし便秘が改善される
- ②安眠を手助けする必須アミノ酸のトリプトファンが豊富に含まれる
- ③ブドウ糖が脳の唯一のエネルギー源となるため脳細胞を活性化させる
- ④乳脂肪が幕を作り胃壁を守る為、胃酸過多の予防になる
- ⑤二日酔いの体力回復を助ける
- ⑥女性に多い鉄欠乏症に有効である

一日一杯で骨を守る心がけ

カルシウムの吸収率は魚や野菜より高いので、骨粗しょう症の予防の為に毎日飲みたいですね。でも、沢山飲めば良いというものではなく、一日200ml程度が適量です。



全国シルバー人材センター企業年金基金
「基金だより」より抜粋

ふるさと・古里・故郷はある程度記憶が残り、物事が理解できる年齢になってわかることのような気がします。幼い頃・小中くらいの時期の記憶などがふるさと？富山地方鉄道で宇奈月方面電車の愛本駅で下車して、県道13号を黒部川に架かる愛本橋を渡り、日本海沿いを南北に走る国道8号線に向かい少し登坂の終わる地点を右に曲がる。

ここから多分1.5kmの突き当りに、明日山法福寺(真言宗高野山派)があります。1.5kmの直線の道は法福寺の参道だと私は思っている。私の幼い頃は仁王門は参道の中ほどにあったが今はお寺の入り口に移された。その頃の仁王門とお寺の間に、私の生まれた家があります。参道と思える両側は地元の人達が住んでいるところですが、今は少子化高齢化に加え過疎になりつつあります。何の変哲

もない在所の思いは殆どない。社会に出てから田舎を顧みるようになったことは事実で、幼い頃は何も思わなかったことも事実です。法福寺の明日大櫻(樹齢400年)は明日の稚児舞(国重要無形民俗文化財、江戸時代中期から伝承)の頃に満開になります。



法福寺

幼い頃の思い出に流水客土(周辺大地の赤土を水と混合し用水路を通して水田に流し込む工法で、

昭和26年から35年頃まで実施した県の事業)で多くの人が働いていたことの記憶あり、その跡地が、どやまランドキャンプ場・グラススキー場になっている。また、すぐそばに「バーデン明日」の温泉宿が出来て繁盛していると聞いております。

実家と言う言葉に思いました。私の子供達が言うに彼等の実家は生まれ育った長泉で、私や女房が言う田舎ではない。(女房の田舎は信州佐久の結婚を機に長泉に住み始めて50年になれば、田舎・故郷・古里・ふるさと は何処で何だろうと思うようになります。でも不思議なのは北陸弁が懐かしく直ぐに分かる。(イントネーション・アクセントが違うので)特に二文字(雲・雨・橋など)の発音は関東とは逆です。前述したように社会に出てからの ふるさと ですが、大雪・田植・親戚縁者との懇親・幼

い頃の仲間たちとの遊びなどは今でも忘れられない思い出です。両親健在の頃、帰省してもそれほど口をきくわけでもないし、孫を連れてきたよ程度の会話。親が亡くなり兄弟もなくなると徐々に疎遠になるのがふるさとなのかもしれない。とは言いながらも小生にはやっぱりふるさとがあり富山の明日が田舎なんです！ふるさとです。明日はあけびと呼ぶ地名です。



法福寺

会員募集中

会員数 **306人**

平均年齢 **77.1歳**
(令和7年2月1日現在)

入会説明会のご案内

- 毎月20日(休日の場合は前日)
午後1時30分～
- 毎月第2土曜日午前9時～
会場 シルバー人材センター

長泉町在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方、地域社会の一員として活動したい方お待ちしております。



植木剪定、草取り、企業清掃等会員募集中!!

※ご希望の方は、事前にシルバー人材センター事務局 (Tel 988-2670) へご連絡下さい。



施設清掃

<お仕事写真>



南部地区センター管理業務

事務局からのお知らせ

配分金振込日

3/14 4/15 5/16 6/13
7/15 8/15

総会のお知らせ(予定)

日時 6月18日(水)午後1時30分～
会場 コミュニティながいずみ

《互助会からのお知らせ》

グラウンドゴルフ大会(予定)

日時 5月31日(土)午前9時～
場所 中央グラウンド



新春お喜び申し上げます。

今年は巳年、古くから蛇は脱皮を繰り返し成長することから、「生命力」や「成長」の意味が込められています。

自らの殻を破り、変化への柔軟な適用が物事を大きく進展させる期待の年とも言われています。

前向きな姿勢で明るい一年にしたいですね。



(芳賀)

編集後記

会費納入のお願い

令和7年度会費	2,000円
互助会費	500円
計	2,500円

4月14日(月)から受付します。

(公社)長泉町シルバー人材センター事務局

〒411-0951 駿東郡長泉町桜堤1-10-9

TEL (055)988-2670 FAX (055)988-2681

ホームページはこちら➡

