

公益社団法人 大館市シルバー人材センター

**会報**  
シルバー **おおだて**

大館市字扇田道下6番地10 電話49-4088



平成28年7月2日(土) 第36回一斉奉仕作業実施 (長根山陸上競技場前)



二ツ山総合公園



十二所「ふれあいセンター」

## 会員からの寄稿

## 「ただいま就業中」

八班  
笹谷 俊夫

毎日暑い日が続いています。皆様体調は如何ですか。熱中症大丈夫ですか。水分をこまめに摂り、暑い夏を乗り切りましょう。

シルバー人材センターに入会してから三年になります。四十五年間勤めたJRを六十三才で退職し半年程ブラブラしていたのですが、時がたつにつれ毎日が物足りなく、体はなまるし晩酌の量は増えるし、このままでは体がどんどん不健康になっていくのではと、心配になりました。そんな折、JRの先輩Tさんと会い、いろいろ話をしている中で「シルバーに入ってみたら？」とアドバイスされたことがきっかけでした。

後日Tさんから、施設の宿直(夜勤)の仕事があるようだと言われ、夜勤でしたらJRで経験があるし、それに「休肝日」が作れ

てお酒代も稼げるし、一石二鳥だと思いきや、入会を決めました。

就業先は「介護老人保健施設『大館園』」です。勤務時間は、十六時四十五分から翌朝八時四十五分までで、三人でローテーションをして月十日の勤務です。

仕事の内容は事務室での電話応対、面会客の案内、館内の見回りなどです。職員は百名程、利用者も百名程おります。最初は名前と顔が一致しなくて苦労しました。職員の方は挨拶がしっかりしていて、私にも快く接してくれてあげたく思っております。厳しい介護施設の現場で一生懸命に介護している姿を見ると、本当に感心します。遠くない将来、私もお世話になりたいものだと思います。

夜勤ですので日中は時間がありません。冬は大好きなスキーを、五月から九月は野球を楽しんでいます。若いときは「朝野球」を、四十台は「三百六十才野球」を、五十台には「四百五十才野球」を、そして今六十台になり「還暦野球」を楽しんでいます。走れない、投げれない、守れない、気持ちは若いままですが、体がついて行きません。それでも試合後の飲み会は

最高です。大会があると勤務変更が発生します。仕事仲間のお二人とも快く応じていただき、いつも感謝でいっぱいです。

大好きなスキーや野球が出来るのも、うまいお酒が飲めるのも、心と体が健康でなければなりません。これまで元気で来られたのは、妻のお蔭だと思っております。

これからも感謝の気持ちを忘れずに、何事にも前向きに心穏やかに元気で働く高齢者を目指し、決してキレる高齢者にならないように、シルバー人材センターの一員として頑張っていきたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。

## 「高齢者向調理講習」を受講して

十四班  
大川 トモエ

毎日の健康を守る食事、昔ながらの「一汁三菜」を基本に置けば、健康維持に必要な食品が無理なく整えられると思うのですが、加齢とともに毎日の調理も面倒になる

手抜き私の私。これでは自分の健康も守れないと思い受講しました。

初めに佐藤会長より、「この講習会を参考に、塩分を控えたパランスのとれた食事、いつまでも元気で頑張りましょう」とあいさつがあり、続いて大館勤労青少年ホーム料理教室の齋藤優子先生のご指導をいただきました。

一、春巻き  
一グループ四名で、四グループ十六名の参加です。ここで簡単に献立を紹介いたします。

市販の春巻きとは大違いで、具沢山の二種類(鶏のササミ、大葉、チーズを使ったものと、鶏のササミ、ハム、セリを使ったもの)の春巻きを作りました。

二、アスパラ菜と椎茸の豆腐ドレッシング  
絹豆腐、クリームチーズ、玉葱のみじん切りに酢、塩を合わせてドレッシングを作り、ゆでたアスパラ菜と焼いた椎茸を食べやすい大きさに切り、ドレッシングで和える。

三、菜種あんのスープ浸し  
筍水煮のみじん切りし、塩少々とすりおろした山の芋と合わせ、ラップで棒状に丸めて三分ぐら

い電子レンジにかける。次にゆで卵をフードプロセッサーでみじん切りにする。ラップで丸めた具を切つて器に盛り付け、卵のみじん切り、型抜き花人参を飾り、だし汁(白だし、みりん)をかけて出来上がり。

四、桜ごはん

ご飯は、梅昆布茶を入れて普通の炊き方で炊く。器に盛り、桜の塩漬けを飾る。

五、甘納豆の寒天寄せ

カップに甘納豆を入れ、煮立てた寒天液を注いで冷ます。

六、サービスマニュー

先生が花人参の型抜きを作つて下さったので、材料の人参を千切りし、おからの醤油炒めを作りました。とても美味しく好評でした。

以上の献立で、昼の試食を目標に午前九時半から調理を開始し、四人の連携作業で予定時間に仕上げることができました。

いよいよ試食会です。上品で味よしでボリュームたっぷりです。これは美味しい、あれも美味しいの連発で箸が止まりませんでした。高齢者向けですので、くどくなく塩分控えめでバランスのとれた献



「塩分控えめ、健康調理」オイシソー!

立で、今後の調理に活かしたいと思えます。

テレビの料理番組を見てると使い慣れない調味料が多く準備が大変なので、ついやめてしまいましたが、今回の調理講習は食材や調味料等、身近に求められ手軽に出て来ても有意義な講習会でした。

企画して下さいましたシルバー人材センター並びに講師の齋藤優子先生、ありがとうございました。

「会員になりました」



十一班  
三浦 義 洋

約四十二年間、東京、神奈川、千葉に住んで仕事をしていましたが、昨年十月、千葉から大館市に引っ越してきました。

国道十六号、柏IC、常磐自動車道、仙台、東北自動車道、十和田IC、国道一〇三号の経路で移動してきましたが、途中、福島付近で車のアクセルを踏むのもしんどくなり、長距離運転に歳を感じました。

大館市には毎年一回ほど実家に帰省しており気候的にも慣れていくと思っていました。いざ住んでみると千葉とは気候の違いが大きく、慣れるまで約半年間、自宅でプラプラしていました。

三月も中頃になると日の出も早くなくなり、天候も穏やかになってきたので、ようやく自宅から出て少し働く気持ちになってきました。

千葉で働いていた当時、同僚から、「六十歳を過ぎたら、歳の数

だけ会社を受けないと、良い職場は見つからない」という話を聞いており、就職口の多い千葉でさえそうなら、大館での就職は難しいと思っていました。

何かの拍子にシルバー人材センターが説明会を開くのを知り、一度話を聞いてみることにしました。様々な仕事があるようでしたが、たまたま四月から福祉施設の宿直の仕事があるとのことでした。考えてみると長い間、当直(宿直)のある仕事をしてきたので「またか!」という気持ちもありましたが、経験・体力・技術的に他にできる仕事もなさそうなので申し込みました。

施設には、様々な介護サービスがあるようですが、その一つに「サービス付き高齢者住宅」というのがあり、これは冷暖房完備の1DK、2DKの団地のような住居スペースで、食事、健康管理等のサービスが受けられます。費用もそれほど高額ではないようです。

まだ勤務して数ヶ月ですが、老齢での一人住まい、あるいは自宅の修繕とか、雪の処理等の維持管理費用や労力等の煩わしさを考えると、これらの必要のないこの様

な施設は、老後の生活場所の選択肢の一つとして良さそうに思えました。今後ますますこのような施設が増え、そこで働く人も増えていくことと思います。

さて、大館市で素晴らしいと思つたのは、米代川水系です。水量が多いときは怖いと感ずますが、大きな水系で開けた河原に水鳥が多く生息しており、近くからその飛翔の様子を観察できます。また、素晴らしい山々もあります。

今後できるだけ仕事を続け、水難事故や熊との遭遇に気をつけながら、天気の良い日に山々や川を散策したいと思っています。

**新会員を紹介します**  
(敬称略)

山内和男	一班
渡辺勲	二班
小林弘子	二班
盛岡義蔵	二班
木村次雄	三班
大黒道夫	三班
若狭純一	三班
日景啓子	三班
篠内正夫	五班

小笠原康	六班
長崎薫	六班
榎木明	六班
畠山充	六班
佐藤弘	八班
山元幹夫	八班
三浦義洋	十一班
畠沢邦寿	十一班
鳥潟忠志	十一班
齋藤辰夫	十二班
齋藤金敏	十二班
小館一久	十三班
日景敬博	十三班
船木義輝	十三班
斉藤幸二	十四班
高野隆子	十四班
明石達夫	十六班
桜庭政城	十七班
小松新一	十八班
高橋均	十九班
小林光子	十九班
鈴木健一	十九班
関義博	十九班
木越昭	二十班
平泉多美江	二十班
小林辰雄	二十班
高瀬博美	二十二班
高瀬文子	二十二班
山嶋勝美	二十三班
阿部末栄治	二十三班

北村 正路人 二十三班  
菅原 久男 二十四班

・以上、平成二十八年四月一日以降、四十一名が仲間入りしました。

**県シ連「安全標語」**  
入選作品

・平成二十八年度秋田県シルバー人材センター連合会募集の「安全標語入賞作品」を紹介いたします。

(敬称略)

**最優秀賞**

「安全は気くばり」

目くばり心のゆとり」

湯沢市SJC 宇佐美 正一

**優秀賞**

「手加減と」

慣れと過信に潜む事故」

鹿角地域SJC 戸館 治

**優秀賞**

「まだ出来る」

その慢心が事故のもと」

由利本荘市SJC 小野 玉枝

**職員を紹介します**



嘱託職員  
大元 俊博

会員の皆様、こんにちは、普及開拓専門員の大元です。

再雇用・定年延長等で雇用形態が変化しております。これらの要因から新規加入者がなかなか増えない現状です。

需要と供給のバランスから一人でも多く加入いただくためにSCの知名度を高める必要があることから、日々企業・個別訪問を実施しております。就業機会の開拓も含め、当センターのチラシを公共施設に限らず、人の集まる温泉施設、大型スーパー等にも掲示しております。即効性はありませんが継続することが重要であります。また、皆様が常に安全を意識できるように「安全就業のしおり」を作成し、お届けしたいと思いますので、ご活用ください。

まだまだ不慣れですが、一生懸命頑張ります。



主事  
佐藤 雄一

会員の皆様こんにちは。まだまだルーキーと思われる私ですが、宜しく願います。

紙面をお借りしまして、大変恐縮ですが、お願いが一つあります。それは、会員勧誘のお願いです。当センターの会員数は現在五百五十三名。数字でみると大勢いるじやないか!と、思うかも知れませんが、事務局ではもつと会員が増えてほしいと思っております。

シルバーへの仕事の相談は年々増加している一方で、会員数は減っています。会員がいないと仕事が御引受けできません。

新規入会者の声を聞きますと、「知り合いから教えてもらった」という人が多いです。

みなさんの口コミ勧誘は絶大なパワーがありますので、ぜひとも未来のシルバーのために、ご近所や知り合いの方への声掛けをお願いします。

「一斉奉仕作業」  
ご協力ありがとうございます

去る七月二日に実施された、第三十六回「一斉奉仕作業」実施の際は、早朝にもかかわらず大勢のご参加を頂き感謝申し上げます。

地域班ごとの参加者数と参加率

一 班	↓	三人参加	50%
二 班	↓	十人参加	36%
三 班	↓	十人参加	30%
四 班	↓	五人参加	33%
五 班	↓	五人参加	40%
六 班	↓	十四人参加	55%
七 班	↓	六人参加	31%
八 班	↓	十三人参加	35%
九 班	↓	九人参加	39%
十 班	↓	十人参加	30%
十一 班	↓	十人参加	31%
十二 班	↓	六人参加	38%
十三 班	↓	十二人参加	35%
十四 班	↓	十八人参加	39%
十五 班	↓	七人参加	38%
十六 班	↓	十人参加	35%
十七 班	↓	十六人参加	70%
十八 班	↓	十人参加	53%
十九 班	↓	十四人参加	37%
二十 班	↓	十二人参加	40%
二十一 班	↓	三人参加	25%
二十二 班	↓	十六人参加	52%
二十三 班	↓	五人参加	33%



「長根山運動公園」刈込み・除草



「鳥潟会館庭園」除草

二十四班↓ 十人参加、63%  
以上のとおり、総会員数五百五十一人中、二百十九人参加し、平均参加率は39・7%でした。



「樹海ドーム」植込み除草



「早口公園」刈払い



「真中保育所園庭」刈払い・除草

# お知らせ

## 次回以降の配分金支払日

- 七月分↓八月三十一日
  - 八月分↓九月三十日
  - 九月分↓十一月二日
  - 十月分↓十一月三十日
  - 十一月分↓十二月三十日
- ・就業報告書は、早めの提出をお願いします。

## 事務所夏季休業のお知らせ

八月十三日(土)

八月十七日(水)

この期間、事務所が休業となります。ご迷惑をおかけしますが、緊急時の連絡先は、總會資料の後のページに記載しています。

## シルバー出張説明会

今年も比内地区と田代地区で出張説明会を開催しています。新聞広告でも周知しますが、友人知人に声掛けをして頂き、会員勧誘にご協力をお願いします。

### ☆「比内地区」出張説明会

- ①八月二十九日(月)
- 会場 比内公民館「第1研修室」
- 時間 午前九時から十二時
- ②九月二十六日(月)
- 会場 比内公民館「第1研修室」
- 時間 午前九時から十二時

### ☆「田代地区」出張説明会

- ①八月三十日(火)
- 会場 早口一分館「研修室」
- 時間 午前九時から十二時
- ②九月二十七日(火)
- 会場 早口一分館「研修室」
- 時間 午前九時から十二時

## 「熱中症」に注意!

○熱中症で毎年多くの人が命を落としています。少しでも気分が悪くなったら直ちに仕事をやめ、応急手当てをして病院で診てもらいましょう。

### ○熱中症の予防

- ・頭や肌を直射日光に晒さない。
- ・発汗で失った水分と塩分をこまめに補給する。
- ・時折、自分の体調を観察する。
- ・睡眠を十分にとる。

## 庭木班と除草班の皆さんありがとう

庭木班の皆さんが、センター前庭樹木の剪定をして下さいました。除草班の皆さんが、センター周辺の除草をして下さいました。お蔭様で綺麗になりました。ありがとうございました。



日焼け対策万全! 除草班の皆さん

## 計報

3班 沢木正広 殿 (73歳)  
13班 若松政則 殿 (81歳)  
ご冥福をお祈りいたします

## 編集後記

定時総会も無事終了し、去る七月二日には、第三十六回「一斉奉仕作業」が実施されました。早朝にも拘わらず大勢参加してくれました。心地良い汗をかき、「コミュニケーション」の場にもなりました。本当にご苦労様でした。

次の事業は「会報」の発行です。会員の皆様に、入会したきっかけや講習受講のことなど、テーマごとに寄稿をお願いし、編集し、校正を済ませるまでが仕事です。

依頼された方々は、多忙な時間を割いて一生懸命に原稿と向き合ってくださいました。お陰様で会報第七十一号の発行を見ることができ、心から感謝申し上げます。

余談ですが、「事業部」で協議しポスターを更新することになりました。シルバーゆるキャラ「チエブクロー」を題材に、キャッチフレーズ、色使いなどを話し合い、一枚のポスターに仕上げました。目立つところに掲示して大いに宣伝し、会員の皆様とともに市民に愛されるシルバー人材センターを目指して参ります。

「三浦、伊藤、畠山、安田、本間」