

シルバーだより

# みずうみ

第 145 号

令和6年7月1日 発行

公益社団法人 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター

- 岡谷市長地権現町四丁目11-50  
TEL : 0266-23-0760  
URL : <https://webc.sjc.ne.jp/okaya/>  
E-mail : osksc@po24.lcv.ne.jp



- 下諏訪町4613番地8 TEL : 0266-28-0890  
E-mail : okaya-branch@sjc.ne.jp

会 員 数 (令和6年5月31日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	199	148	51
下 諏 訪 地 区	253	156	97
計	452	304	148



令和6年5月 植木剪定安全技能講習会 (岡谷市内山霊園)

**7月は安全・適正就業強化月間です！**

《長野県シルバー人材センター連合会 令和5年度最優秀作品》

**危険予知 意識高めて 防ぐ事故**



# 令和6年度 定時総会開催

5/27 ライフプラザ・マリオ



今井理事長あいさつ

令和6年度の定時総会を5月27日、ライフプラザ・マリオで開催しました。

会員数455人に対して、出席者数104人、委任状283人、計387人の出席となりました。

今井理事長は、定時総会が5年ぶりに新型コロナウイルス前に開催できたこと、表彰者に受賞のお祝いを述べた後、二つのお願いをしました。

一つ目は、シルバーの理念である、自主・自立、共働・共助を再確認していただき、行事などへの参加をお願いし

「自主・自立、共働・共助」の精神のもと地域社会に貢献したい



増澤議長就任あいさつ

たい。二つ目は、安全で健康があつての就業であるので、改めて安全就業の徹底をお願いしたいと述べ、挨拶を締めました。来賓には、宮坂徹下諏訪町長、五味賢二ハローワーク諏訪所長に列席いただき、ご祝辞を頂戴しました。

議長には下諏訪地区の増澤正裕氏が選出され、議事録署名人には花岡克行氏、荒井郁子氏が指名しました。

新しい役員  
定時総会後の理事会において、正副理事長、専務理事が選出されました。



定時総会の様子

6年度事業計画・収支予算について報告し総会は終了しました。

- 【理事長】 森田 等
- 【副理事長】 濱 謙二
- 【専務理事】 三村 靖夫

- 【理事】 小林 彰、小口 悦子、島田 勇、中村 政博、中村 茂夫、増澤 昭司、三澤 達也、北袋 寿雄
- 【監事】 今井 克也、田中 美幸、本山 巖、高橋 恭子、福田 和枝、羽田さえ子、黒河内良文、難波 秀企



新役員の定時総会でのあいさつの様子

### 就任挨拶



森田 等  
新理事長

このたびの役員改選により新理事長に就任することになりました。微力ではございますが、諸先輩の方々が築いてこられたシルバーの理念を受け継いで、センター事業発展のため、誠心誠意取り組んでまいります。会員、役職員の絶大なるご支援とご協力をお願い申し上げます。

我が国においては、人口減少、少子高齢化が進展しており、企業においては70歳までの就業機会の確保が努力義務とされることにより、シルバー会員の高齢化が進む中で、いかに会員を確保するかが最大の課題であります。

シルバー事業を取り巻く環境が厳しさを増している状況下ではあります。主・自立、共働・共助」の精神のもとと地域社会に貢献していきたいと思っております。

今後ともセンター運営に関係各位のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

### 退任された役員

- 【理事】
  - 今井 克也
  - 五味さほ子
  - 中村 文人
  - 長石 成久
- 【監事】
  - 中澤 進
- 一ノ瀬 一郎
- 永田 鈺郎
- 千野美知子
- 宮下 勝廣



退任する役員のおあいさつの様子

### 理事会だより

(4~5月)

- 開催状況
  - 第1回 (4月24日)
  - 第2回 (5月27日)
- 主な内容
  - 正会員入会者・賛助会員入会者の承認について
  - 令和5年度事業報告、決算報告及び監査報告について
  - 理事及び監事の承認について
  - 令和6年度定時総会について
  - 理事長、副理事長、専務理事の選任について

### 主なシルバーの動き

(4月~5月)

- 総務部会 (4/24)
- 文化部会 (4/12)
- 入会説明会 (岡谷5/9)
- (下諏訪4/11)
- 決算監査 (4/17)



### 地域班長・職群班長 業務説明会を開催しました

対象班長 67人 参加者数 60人 諏訪湖ハイツ大会議室



説明を受ける地域班長・職群班長の皆さん

4月5日、令和6年度の地域班長・職群班長への業務説明会を開催しました。今年度は地域の班割を見直したことから5班増えました。今井理事長の挨拶

の後、今年度の安全・適正就業や、班長の役割・活動などについて説明し、その後活発な意見交換が行われました。

班長の皆さんにはお手数をお掛けしますが、1年間よろしく申し上げます。



### 班長の紹介



(川岸 1-1)  
菅野 健二郎

私は平成 20 年 2 月に入会し、その後テクノプラザおかやで十数年にわたり仕事をしてきました。

今は諏訪湖周クリーンセンター(愛称・ecoポッポ)で見学者の案内の仕事をしています。

訪れたご家族との触れ合いを楽しみながら、学ぶことも多く、生涯現役を目標に、これからも一歩一歩努力してまいります。



(第 10 区)  
植松 靖

令和 3 年 5 月に入会し、4 年目になります。入会して以来、一般公園管理に携わり、草刈り・剪定を 7 名の交替勤務により行っています。

公園ごとに設備が異なり、また、日々の利用者も違うため、作業は細心の注意を払い実施しています。

多くの皆様が快適に利用していただけるように心がけながら、これからも丁寧な整備を行っていきたいと思います。

### 新入会員紹介

よろしくお願ひします

(3 / 1 ~ 5 / 31、入会順 18 人)

#### 岡谷地区…………… 10 人

- 東堀 3 下條 英紀
- 川岸 5 宮澤みつ子
- 東堀 1 有賀 敏枝
- 岡谷 1-1 林 巻人
- 横川 清水 豊
- 東堀 3 赤羽 政彦
- 今井 2 今井 弘
- 間下 伊藤 恵子
- 川岸 4 中島 基和
- 東堀 2 三宅 啓子

#### 下諏訪地区…………… 8 人

- 6 区 工藤 純
- 3 区 1 古川 明子
- 3 区 3 阿部 伸行
- 3 区 5 小林 恵子
- 3 区 3 丸山 眞弓
- 1 区 4 岩本 剛
- 3 区 1 沖山 亘
- 10 区 中沢 秀幸



### ◆新規入会会員の紹介者(会員) に対する褒賞制度

会員の皆さんが友人や知人に入会を勧め、この方が入会した場合、入会を勧めた会員に褒賞金を進呈しています。

この制度を活用して、一人一会員入会運動を進め、多くの方が入会されるようご協力をお願いします。

お知り合いを誘ってみませんか？  
仲間を増やしましょう。



### 女性部だより



今年度の女性部の行事について、アンケート結果から希望の多かった内容を中心に検討しました。

7 月以降の予定をお知らせします。

#### いきいき健康体操

8 月 23 日(金)  
2 月 7 日(金)

場所…下諏訪総合文化センター

### リフレッシュ講座

10 月 2 日(水)  
場所：諏訪湖ハイツ  
姿勢改善体操とニュースポーツ体験



講師の藤沢先生



皆さんのご参加  
お待ちしております。



いきいき健康体操の様子 (R2 年度)



昨年の飛び石事故による車両の破損

# 安全・適正就業 強化月間

安全  
第一

本年度も7月1日から7月31日までの間、安全・適正就業強化月間となります。昨年度は最近10年で一番多い10件の事故が発生しました。うっかりしていた、大丈夫だ、出来ると思っていた、という思い込みが事故を招いています。

今年度も5月末までにすでに3件の事故が発生しました。他人事と考えず、もう一度、無事故で安全な就業を徹底しましょう。

## 蜂刺されに注意を!

蜂の動きが活発になつてきています。外作業では注意し、蜂退治用スプレーを活用するなど、危険回避に心掛けましょう!



## 熱中症予防

今年度も猛暑が予想されています。会員一人ひとりが次のことに注意して下さい。



### 熱中症予防のポイント

- 日頃から睡眠を十分とる
- 朝食は抜かない
- 水分、塩分はこまめにとる
- 通気性の良い服を着用する
- 屋外では帽子をかぶる
- 冷房のある場所や日陰で休憩する
- 屋外作業では、定期的に連絡を



## ■ 植木剪定安全技能講習会 (岡谷市内山霊園)



5月9日に植木剪定安全技能講習会を岡谷市の内山霊園で岡谷・下諏訪の会員が、合同で受講しました。

今年は外部講師として金子園芸から講師として2名の先生をお招きし、脚立の安全な固定方法や松の剪定技術、垣根の剪定機械の安全な使用方法などを学びました。会員は積極的に質問していました。

◀ 植木剪定の実技講習



## ■ 刈払い機安全衛生教育 (下諏訪総合文化センター)



▲ 刈払い機の安全衛生教育

5月13日に労働安全衛生法に基づく、刈払い機安全衛生教育を下諏訪総合文化センターで実施しました。

近年刈払い機による事故が多いことから、草刈班に限らず、刈払い機を使用する会員が参加し(27人)、講師に専門講師の中下先生(木曽)をお招きして開催しました。参加した全員に修了証をお渡ししました。





武者飾りとつるしびな

○五月人形段飾りとつるし雛  
 今年も武者人形や、下諏訪の手芸同好会などが作成した、こいのぼりを形どった手作りのつるし雛が飾られました。また、子供の健やかな成長を願うメッセージも添えられました。  
 来場された方は五月人形を見学したり、手芸同好会の作品を手にとったりして楽しんでいました。



○吉村健二さん写真展

昨年引き続き、吉村健二さんの写真展が開催されました。昨年は虫をテーマに展示され、来館者を魅了しましたが、今年には猛禽類の鳥をテーマに実施されました。  
 諏訪湖に飛来していたオオワシ「グル」は有名ですが、写真を通して改めて色合いや勇壮な姿を見る事ができ、来訪者も作品に見入っていました。



吉村健二さん

○三角八丁と刃物研ぎ(4/20)

4月20日に三角八丁が行なわれました。多くの方が伏見屋邸に訪れ、会員の作品を眺めたり、刃物研ぎを依頼していました。  
 今回はおみくじも実施され、手作りの景品を当てた子供たちは大喜びでした。



刃物研ぎの様子



作品を紹介する会員

春のあるこうかい

5月25日に春の「あるこうかい」で、伏見屋邸周辺の神社仏閣等を巡りました。御作田社、来迎寺、大岩不動、真清神社、石城東山碑、今井邦子歌碑、慈雲寺などを回り、春宮まで歩きました。

道中、置き屋が栄えた頃に建てられた神社に立ち寄るなど、オプションも付き、場所ごとに、中村義彦会員から説明を受けながら楽しいひと時でした。  
 秋は会員募集のプラカードを持ってチラシなどを配布しながら歩く予定です。



あるこうかい (御作田社にて)



# 社会奉仕活動 会員総参加を!

スタンプをもらって  
ポイントをためましょう。  
5ポイントで500円



昨年の社会奉仕活動の様子



- 岡谷地区 諏訪湖ハイツの除草等
- 下諏訪地区 町役場周辺の除草等
- 7月28日(日) 午前6時30分～
- 9月28日(土) 午前6時30分～

## 第35回 シルバーフェアのご案内



昨年のフェア (諏訪湖ハイツ)

### 今から作品出展の準備を

期日: 11月9日(土)  
～10日(日)

場所: 諏訪湖ハイツ



## 安全・適正就業に係わる



### 「標語」の募集!



- 応募期間 令和6年7月1日(月) から7月19日(金)の間。
- 応募方法 応募用紙により記載し(一人2点以内)、事務局に提出してください。  
(持参、郵送、FAX、e-mailのどれでも可)
- 応募用紙は各地域班長から7月上旬に配付します。
- 今年は3年に一度の当センターの表彰もあります。

奮って応募しよう!

### 行事出席にかかる 褒章制度が拡充

今年度から安全手帳への押印にかかる褒章制度が  
12個/3年で500円から  
5個/3年で500円に  
拡充されました。

行事へ積極的に参加して  
褒賞を Get しよう!

## Smile to Smile

スマホやパソコンをお持ちの方、登録はお済でしょうか?  
当センターではフリーランス法施行による就業条件の明示の準備を進めています。

現在は就業先の案内や受注票をお渡しする際など、口頭でお知らせしていますが、書面による明示が義務化されます。  
Smile to smile の登録にご協力ください。

内容は更に充実します。ご不明の点は事務局まで。

5月末現在、約40%の会員が登録を完了しています。

- 配分金明細(個別会員宛)
- シルバーからの情報(全会員宛)などが掲載されています。

受注票(個別会員宛)も試験的に配信を始めました。



登録しよう 使ってみよう

Vol.16 作ってみよう!

# 健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に

## 食欲を高めてくれる野菜

梅雨が明けると蒸し暑い日が増えてきます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、注意していきたいですね。今回は夏に向けて食欲を高めてくれるレシピを岡谷市健康推進課の栄養士をご紹介します。



### 大葉と鶏もも肉のわさび炒め～夏野菜添え～



#### ◆ 材料 ◆ (4食分)

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 鶏もも肉 …… 1枚 (250g) | ズッキーニ …… 1本  |
| 練りわさび …… 小さじ 2    | パプリカ …… 1/2個 |
| しょうゆ …… 小さじ 2     | 塩 …… 小さじ 1/2 |
| 料理酒 …… 小さじ 1      | 油 …… 大さじ 1   |
| マヨネーズ …… 小さじ 1    | レタス …… 4枚    |
| 大葉 …… 8枚          | ミニトマト …… 8個  |
| 片栗粉 …… 大さじ 2      |              |

#### 作り方

- ① 鶏もも肉を 1口大に切る。
- ② 大葉は短冊に切り、ズッキーニ、パプリカ、ミニトマトは一口大に切る。レタスは一口大にちぎる。
- ③ ビニール袋に鶏もも肉と大葉、Aを加え、混ぜ合したら、片栗粉を全体にまぶす。
- ④ フライパンで油を温め③を並べ、両面を裏返しながら中火で7分程度加熱する。  
(ズッキーニとパプリカは塩を振り一緒に炒める)

**ポイント▶ 旬の野菜を添えて華やかに**  
食べた時の満足感が欲しいという方には、写真のように夏野菜のズッキーニやパプリカなどをフライパンで一緒に炒めるとボリュームが増え、見た目が華やかになりおいしく食べられます。

**ポイント▶ ビタミン、ミネラルが豊富な大葉**  
大葉に含まれている栄養素には新陳代謝や免疫機能に効果があり、夏バテ予防にピッタリの食材です。普段の料理に取り入れていきたいですね。

**[1食分の栄養価]** エネルギー：216kcal / たんぱく質：12.1g / 脂質：13.3g / 食塩相当量：1.4g

### ゴーヤとツナのとえ物



#### ◆ 材料 ◆ (4食分)

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| ゴーヤ …… 1本 (約250g) | ごま油 …… 小さじ 1 |
| ツナ缶 (水煮) …… 1缶    | B 酢 …… 小さじ 1 |
| A 砂糖 …… 小さじ 2     | こしょう …… お好みで |
| 塩 …… 小さじ 1/2      |              |

#### 作り方

- ① ゴーヤを縦半分になり種とワタを取り除き、薄切りにする。
- ② 沸騰した湯に①を入れ20秒ほど茹で、水気を切る。
- ③ ②に調味料Bを加えて揉み、5分ほど置いて水気を切る。
- ④ ボウルに③とツナ、調味料Aを加え混ぜる。

**ポイント▶ ツナ缶で手軽にタンパク質を補給**  
和え物にツナを加えることで、タンパク質の摂取量を増やすことができます。他のサラダや副菜などに加えてもおいしくいただけますので、買い置きしておくとう便利です。

**ポイント▶ ゴーヤの苦みを少なくする工夫**  
ゴーヤの苦み成分には胃腸の調子を整え、食欲を高める働きがあります。油で炒めなくても砂糖と食塩で下処理をすると苦みを軽減することができ、和え物として食べることができます。

**[1食分の栄養価]** エネルギー：39kcal / たんぱく質：3.6g / 脂質：1.2g / 食塩相当量：0.7g

## 編集後記

春の訪れが遅かった今年も若葉薫る季節となりました。

そして、わが家も農業が本格化する時期となった。田では田植えをはじめとして、稲刈りまでの作業が始動し、畑では、夏・秋の収穫に期待しながら作物の種まきを行った。

去年は地球温暖化等のため、収穫は種類によって出来不出来があったが、今年はずべての作物が良く育つよう期待を寄せている。この会報が発行される頃は草刈り、草取りと、草との格闘も本格化しているだろう。

農業は手をかけた労力に比例して、確実に収穫できるとは限らない。改めて奥深い仕事であると認識した今日この頃である。

今年シルバー役員の改選期で、新執行部が発足する。会員皆様方のご指導、ご協力をいただきながら、シルバー人材センターにとって良い船出になるよう祈念している。

(理事・中村茂夫記)