

シルバーだより

みずうみ

第 146 号

令和6年10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8月31日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	203	151	52
下 諏 訪 地 区	260	158	102
計	463	309	154



令和6年7月 社会奉仕活動（下諏訪町）


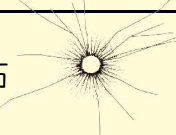
10月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間です！

豊富な知識と経験を地域社会に提供しよう！

緊急事態 事故多発

4月からの3ヶ月間で7件の事故が発生しました。昨年度は過去10年で一番多い、年間10件でしたが、今年度は大きく更新するペースで発生しています。

事故内容

No.	時期	状況等	障害・損害
1	4月	就業帰りに自己所有車運転中に横転	<ul style="list-style-type: none"> 人身被害なし 自己車両損傷 
2	5月	草刈作業中の飛び石 	<ul style="list-style-type: none"> 人身被害なし 走行中の軽トラのフロントガラス損傷
3	5月	草刈作業、ハサミによるコード切断	<ul style="list-style-type: none"> 人身被害なし 自動販売機のコード切断
4	6月	運搬収集作業に使用しているセンター車両のフロントガラス破損	<ul style="list-style-type: none"> 人身被害なし 軽トラのフロントガラスが内側から損傷（加害者不明）
5	6月	センター車両で運搬収集作業中、前進と後進を間違え、フェンスと人家壁に衝突	<ul style="list-style-type: none"> 人身被害なし 軽トラのエアバック、フロントまわり損傷 A氏の家屋損傷 B氏のフェンス損傷
6	6月	植木剪定作業場所の駐車場に駐車運転中に衝突	<ul style="list-style-type: none"> 人身被害なし 発注者の自宅ベランダ支柱損傷
7	6月	草刈作業中の飛び石	<ul style="list-style-type: none"> 人身被害なし 駐車中のワンボックス車両のサイドガラス損傷

事故の相手方、発注者にも迷惑がかかっています。シルバー全体の信用を損なわないためにも、「うっかりしていた」「こんなことになるとは思わなかった」と後悔する前に、会員一人一人が安全就業への取り組みを見直すとともに、安全運転にも心がけましょう。



No.5 民家の壁に衝突した事故



No.7 飛び石で個人車両のガラスを破損した事故



No.6 民家のベランダの支柱に衝突した事故

●賠償額はすでに100万円を超えました。シルバーの車両も、使用できない期間が合計で約50日間になり、就業に支障をきたしています。どれも人身被害が出てもおかしくない事故です。

「安全はすべてに優先する」「安全なくして就業なし」



▲県シ連と合同パトロール

安全パトロールの実施



8月9日に下諏訪町のみずべ公園で、県のシルバー人材センター連合会と安全委員会の合同パトロールを実施しました。作業前に機械の点検や注意事項の確認などの実施状況を聞き取り、作業の様子をチェックしました。終了時に県シ連の指導員から、「全員が笛を携帯し、車両通過時には笛を吹いて作業を中断させる連絡方法は県内で広めたい。」など、安全意識の高さに感心していました。

安全就業への意識改革対策

意識改革対策

いつもの場所で、いつもと同じように仕事をしていると、気づかないうちに正常性バイアスがかかり、事故は無いと思いついてしまいがちです。

その日の体調や周囲の変化などにより事故と隣合わせになっているかもしれないです。

毎日、条件が変わることを意識していただき、安全就業を続けていただくための対策を安全委員会を中心に検討しています。



危険を事前に
キャッチ
安全第一!

安全・適正就業に係る標語の応募ありがとうございました

今年は43件の応募をいただきました。

理事・班長合同会議

6月30日に理事・班長合同会議を開催しました。

社会奉仕活動や配付物についてお願いした後、地域班会議の開催方法などについて説明をしました。

説明後、地域班長と担当理事が懇談して、会議の開催方法などについて話し合いを行いました。



▲理事と地域班長が懇談

◎理事会だより

(6～8月)

○開催状況

- 第3回 (6月12日)
- 第4回 (7月24日)

○主な内容

- 理事、班長合同会議について
- 役員研修視察について
- 令和6年度第1四半期の事業実績について
- 夏、秋の社会奉仕活動について
- 正会員入会者の承認について
- 個人情報保護に関する規程の一部改正について
- 表彰規程の一部改正について
- 会費免除に関する内規の制定について
- 入会を専決処分した正会員について
- 退会した正会員について
- 南信ブロック役員研修について

◎主なシルバーの動き

(6月～8月)

- 入会説明会 (岡谷7/9)
- (下諏訪6/11、8/6)
- 総務部会 (6/4、7/10、8/7)
- 就業部会 (6/5、7/16)
- 安全委員会 (6/17、8/9)
- 安全部会 (7/17)
- 文化部会 (6/7)
- 内部監査 (7/17)

班長の紹介



(川岸 2-1-1)
幅口 寿昭

令和 4 年 6 月にスーツを脱ぎ、即シルバーに登録して、希望覧に「木工が得意」と記載したら現在の職場を紹介されました。生まれ初めてタイムレコーダーにはとまどいましたが、以来午後の 4 時間、産業用の機器の梱包用台や木枠を作成して梱包する作業を楽しんでいます。

生来、身体を動かす事が好きなので、これからも良い仕事をして、会社の業績に貢献できればと考えています。



(第 1 区-1-1)
今井 信義

平成 29 年に入会しました。大和電機工業で 3 年半就業した後、現在は伸和テクノスで週に 5 日就業しています。就業にあたっては「安全第一」を心がけ、日々過ごしております。

これからも社会に貢献するというシルバーの理念を持ち続けてがんばってまいります。

事業部会紹介 刃物研ぎ

刃物研ぎ事業部会では、冬場を除き毎月事業を行っています。

7 月は初めて岡谷市のオープンエアマーケット(シルクファクト前庭)に参加しました。意外に？ お客さんが大勢見えられ、包丁や鎌の切れ味に満足されて帰られました。

会員の皆さんも、切れ味抜群な包丁で調理したり、鎌や剪定ばさみで作業しませんか？ 開催場所や日時はホームページで確認いただくか事務局へお問合せください。シルバーフェアでもやってますよ。

会員も募集中ですのでお声がけください。



刃物研ぎ部会の皆さん

◎ 新入会員紹介

よろしくお願ひします

(6/1~8/31、入会順 15 人)

岡谷地区…………… 7 人

● 東堀 1 中原 淳

● 小井川 2 小林美智江

● 東堀 1 小口 雄一

● 下浜 平林 順子

● 間下 武居 明

● 間下 榊原 正雄

● 小井川 2 田中扶美子

● 下諏訪地区…………… 8 人

● 3 区 1 古谷 武雄

● 3 区 2 坂井 晃一

● 6 区 畑野貴美枝

● 7 区 2 高木ことい

● 9 区 小平 恵子

● 6 区 上嶋 竹子

● 10 区 杉村 豊子

● 6 区 小口 信二

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制度(1,000円)があります。

ご協力をお願いします。



健康診断について



- 健康診断は、年に 1 回必ず受けましょう。
- まだ受診していない方は、最寄りの医療機関などに予約しましょう。

スマホをお持ちの会員の皆さん登録はお済ですか？登録済みの方は活用されていますか？



登録済みの会員には毎月配分金のお知らせが届きます。ぜひ確認してください。その他、就業情報や事務局からの連絡が入っています。また、就業に際しては、会員業務仕様書が見られます。大切なお知らせですので、確認してください。

今後、段階的に配分金明細を郵送から Smile to Smile に切り替えていきます。一刻も早く登録してください。

シルバーの活動

会員親睦ウォーキング

6月15日に親睦ウォーキングを開催しました。ハイツで体操をしてから下諏訪町の健康フィールドを目指して、湖畔をウォーキングしました。

健康フィールドでは、椅子やボールなどを使った運動などをインストラクターに指導いただきながら体をほぐしました。心地よいひとときでした。



下諏訪町を目指してウォーキング

夏の社会奉仕活動

7月28日実施。
暑い日でした。



岡谷地区の様子



下諏訪地区の様子

女性部会活動



6月14日●リフレッシュ講座



8月23日●健康いきいき体操

技術と安全就業

6月、下諏訪町の西大路街道の植樹帯の剪定が行われました。交通量が多く、安全に気を配りながらきれいに刈りこまれました。



ただいま作業中



きれいに作業修了





伏見屋邸では会員の作品をはじめ、多くの企画が開催されました。6月には荒井郁子さんの押し花展、7月は矢崎一路さんの写真展、8月は百瀬アキ子さんと伊藤高明さんの水墨画等の二人展や表装同好会の作品展が開催されました。また、期間中は絵手紙を添えた恒例のリボン金魚が暑い夏に涼風をよびました。



▲荒井郁子さんと作品



▲百瀬アキ子さんと水墨画、絹本



▲伊藤高明さんと水墨画



◀リボン金魚のつるし飾り



◀矢崎一路さん作品展

当シルバー人材センターの同好会としては最初に結成された会で平成4年から活動され30年を超えています。会員は現在5名で、4人が86歳を超え、90歳を超えた会員もいます。

毎年シルバーフェアに作品を展示しており、今年度も展示する予定です。見逃した方は、ぜひシルバーフェアをご覧ください。



◀表装同好会の皆さん



◀会員の作品

表装同好会作品展開催

「ご来場いただき
ありがとうございました」





第35回 シルバーフェア開催迫る

～ご家族でご来場ください～

期日：11月9日(土) 午前9時30分～午後3時30分
 11月10日(日) 午前9時30分～午後2時30分
場所：おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)

見て、参加して、楽しんで!

出展の予定

- 手芸品、掛軸、わら細工などの作品展示、販売
- 同好会、事業部会の活動紹介……パネル展示
- 刃物研ぎ
- 野菜の販売(ネギ、サツマイモ、かぼちゃなど)
- しめ飾り、年賀状の作品展示、注文受付

今年も、くじ引きあります!

好評企画

フォトコンテスト開催



- ★ 子供ふれあい交流会
- ★ シルバーなんでも相談
- ★ 会員交流広場

出展手続き

個人、同好会とも展示品、販売品の区別を明確にし、**10月25日(金)までに**、岡谷事務局または下諏訪支所で受付をしてください。



お正月の用意はシルバー人材センターにおまかせください!

ご注文を承ります

11月9日から受付開始

お早めをお願いします

お申し込みは事務局まで

しめ飾り <150本限定販売>

- 大……………3,500円
- 中A……………2,200円
- 中B……………2,000円
- 床飾り………1,700円
- 輪締め……………170円
- ミニ門松…3,000円
(高さ40cm)



《しめ飾り事業部会》

年賀状

事務局(岡谷事務局、下諏訪支所)に見本を展示しますので、ご覧いただき、注文をお願いします。

2025

《岡谷・下諏訪パソコン事業部会》

伐木等(チェーンソー)業務特別教育のお知らせ

期日：令和6年12月16日(水)～12月18日(金)【3日間】

もしくは令和7年 2月17日(水)～2月19日(金)【3日間】

場所：長野県林業総合センター(塩尻市大字片丘)

受講料：24,000円

申込み：〈問合せ先〉林業・木材製造労働災害防止協会長野県支部

諏訪分会 52-2468 (火、水、金の8:30～15:00)

補助金：受講修了者には当センターから8,000円補助します

※チェーンソー作業は、法律によりこの講習受講が必須です



補助金の申請をされる方は、修了証と領収書の控えを事務局までお持ちください

おくやみ

6月 岡谷地区

市川 宣義 様

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



Vol.17

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

〇〇の秋♪



葉が色づき始め、秋の訪れを感じるようになりました。旬を迎える野菜を使った料理で秋を感じてみませんか？

岡谷市健康推進課栄養士が手軽に作れるレシピをご紹介します。

揚げないかぼちゃのコロッケ



◆ 材料 ◆ (4人分)

- | | |
|---------------------|------------------|
| かぼちゃ … 1/4 個 (300g) | 料理酒 …… 大さじ 1 |
| 豚ひき肉 …… 150g | A 塩 …… 小さじ 2/3 |
| 玉ねぎ …… 1/2 個 (100g) | こしょう …… 少々 |
| 油 …… 小さじ 1 | パン粉 (乾) …… 大さじ 5 |

- ① かぼちゃの種とワタを取り 3cm 角に切り耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ (600W) で 5 分加熱をする。熱いうちにフォークや木べらで潰す。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③ フライパンで油を加熱し、豚ひき肉、②の玉ねぎを炒めたら A を加えさらに炒める。
- ④ ①と③をボウルに加えて混ぜ合わせ、8 等分に成形する。
- ⑤ フライパンにパン粉を入れ、きつね色になるまで炒り④の周りにまとわせる。

作り方

ポイント▶ 「片付けの手間が少ない」

パン粉を炒ることで、揚げた時の衣のサクサク感を再現しています。揚げることなく作れるので、油の片付け等をする必要がなくなります。

ポイント▶ 「潰したかぼちゃを他の料理にも」

今回は、コロッケにしましたが、潰したかぼちゃに生野菜を加えてサラダにしたり、つくねにしたりと色々な料理に使えるので、ぜひ試してみてください。

[1 食分の栄養価] エネルギー：198kcal / たんぱく質：9.1g / 脂質：8.1g / 食塩相当量：0.9g

チンゲン菜のクリーム煮



◆ 材料 ◆ (4人分)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| チンゲン菜 … 2 株 (250g) | 鶏ガラスープ (顆粒) …… 小さじ 1/2 |
| ベーコン …… 2 枚 (36g) | A 塩 …… 小さじ 1/3 |
| ごま油 …… 小さじ 1 | 料理酒 …… 大さじ 1 |
| 片栗粉 …… 大さじ 1 | こしょう …… 適量 |
| 水 …… 大さじ 1 | |
| 牛乳 … 1 カップ (200ml) | |

- ① チンゲン菜を水洗いし、茎を切り落として 2cm 程のざく切りにする。
- ② ベーコンは 1~ 2cm 幅に切る。
- ③ 鍋でごま油を熱し、ベーコンを加え焼き目がついたらチンゲン菜を加えしんなりするまで炒める。
- ④ 調味料 A を加え、弱火で 5 分ほど煮詰める。
- ⑤ 片栗粉と水を混ぜて水溶き片栗粉を作る。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

作り方

ポイント▶ 「色々な料理に合わせやすい」

チンゲン菜は、クセが少ないため下処理なしでも炒め物やスープなどに使えます。また、電子レンジで加熱し味をつけるとお浸しが簡単に作れます。色々な料理で試してみてください。

ポイント▶ 「骨粗しょう症対策」

チンゲン菜や牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。牛乳に含まれているカルシウムは野菜類に比べて 2 倍ほど吸収されやすく、スープに使うことで他の栄養も含めて効率よくカルシウムを摂取できます。

[1 食分の栄養価] エネルギー：98kcal / たんぱく質：3.3g / 脂質：6.5g / 食塩相当量：0.9g

編集後記

地域にある店舗に買い物に出かけ、商品を買う物かごに入れレジに並んだ。私の番になり、支払いをしている時の事だった。

近くで全体を見回していた店員さんが、私のところに近づき、精算の済んだ買い物かごを「あちらにお運びします。」と言い、商品を袋詰めする際に使う台の上を持って行ってくれた。こんなことをしていたのだしたのは、初めてだった。後で考えてみると、重い物を運んでいただいた、親切にしていたのだという事は、私が「年寄り」に見られたからではないかと。思えばここ数年、心身の衰えを感じ、老いを自覚するようになってきた。そんな中で受けた親切。心身の変化や、親切をする側からされる側に変わる現況を見つめる中で、高齢者・年寄りも「悪くないな。」ならば無理をせず、流れに身を任せよう、と思うようになった。

(理事・瀆 謙二記)

お知らせ

10月11日(金)は、会員親睦旅行のため、岡谷事務所・下諏訪支所はお休みです。よろしくお祈りします。