

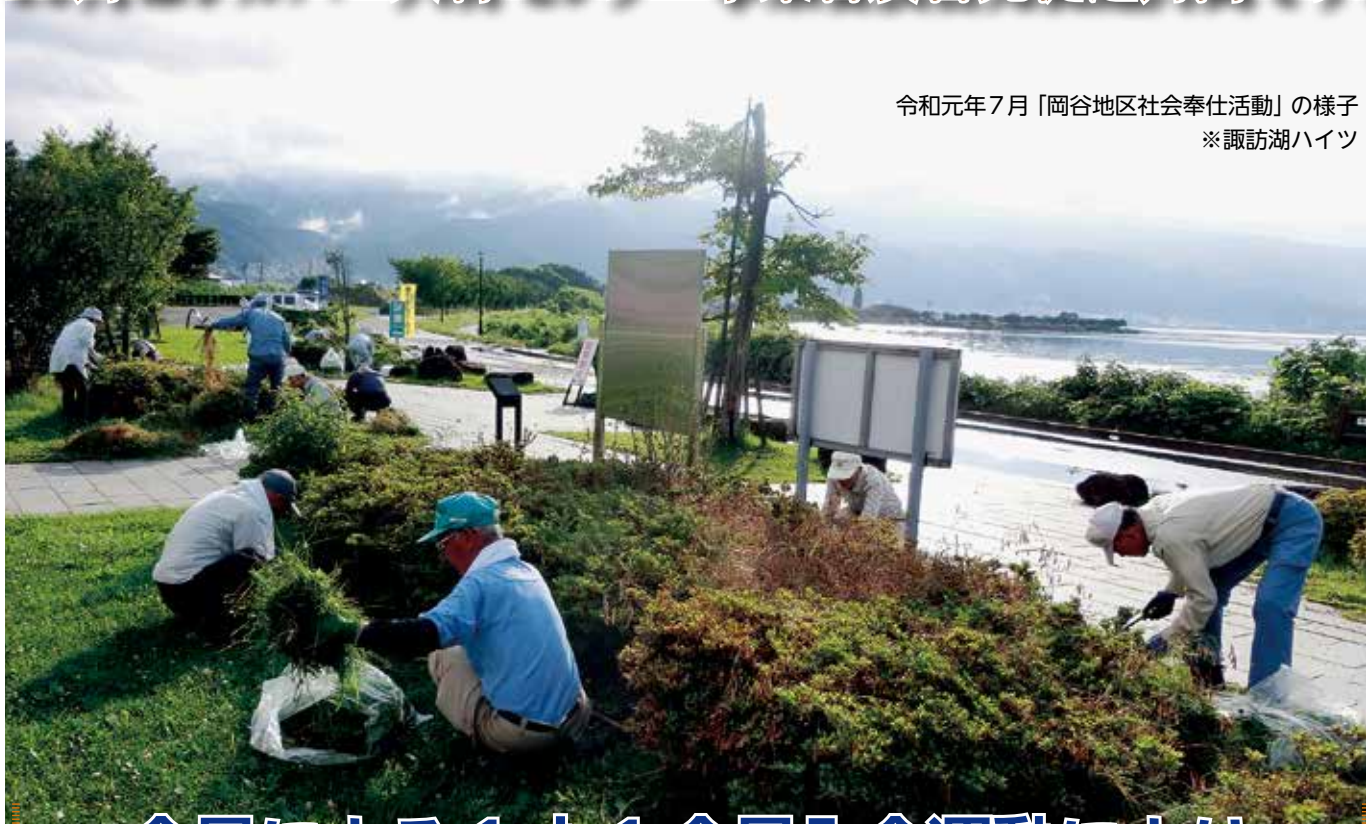
みずつみ

会 員 数 (令和2年8月31日現在)

区分	計	男	女
岡谷地区	213	171	42
下諏訪地区	239	147	92
計	452	318	134

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!

令和元年7月「岡谷地区社会奉仕活動」の様子
※諏訪湖ハイツ



会員による1人1会員入会運動により 会員増強を推進しましょう!

130号の主な内容

● 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う今後の方針について(中止する行事、縮小する行事等)…………… P2

● 身だしなみチェックしてますか?…………… P3

● 班長の紹介(岡谷東堀1、下諏訪第1区1)…………… P4

● 同好会紹介(やきもの、岡谷パソコン同好会)…………… P4

● こんなところで働いています(除草班、大和電機班)…………… P4 | P5

● 安全パトロールが実施されました…………… P5

● 伏見屋邸だより…………… P6

● しめ飾り、年賀状、注文承ります…………… P7

● 皆様のご感想、意見をお聞かせください…………… P7

● 「新企画」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(岡谷市健康推進課栄養士の皆さん)

…………… P8

新型コロナウイルス感染症から

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う今後の方針について

会員の皆さんの日常を守るために

- ▶新型コロナウイルスへの感染が再び拡大しています。
- ▶シルバー人材センターでは年度当初から活動を自粛し、新任班長説明会、親睦ウォーキング、役員合同会議、8月の社会奉仕活動等々を取り止めました。
- ▶しかし、依然として状況が好転しないことから、次の行事を取り止め、または縮小します。ご理解、ご協力をお願いします。

×地域班・職業班会議

・会員の皆さんからご意見やご要望を伺う大切な話し合いの場ですが、同様の理由によって中止としました。しかしアンケート

×第32回シルバーフェア

・今年度は開催会場を諏訪湖ハイツで行う予定でした。しかし、感染防止の3つの基本（新しい生活様式）や3密を避けることが難しいことや、諏訪湖ハイツ内での飲食が出来なくなつたことから中止としました。

中止する行事…… ×

- ・第32回シルバーフェア
- ・地域班・職業班会議
- ・会員親睦旅行
- ・女性部料理教室
- ・救命講習会
- ・就業安全推進大会



縮小する行事…… △

- ・35周年記念事業

×就業安全推進大会

・感染防止の3つの基本（新しい生活様式）や3密を避けることが難しいことから中止としました。

×救命講習会

・3密を避けることが難しいことから中止としました。



×女性部料理教室

・例年好評の料理教室ですが、公共施設の調理実習室の使用条件に制限が加わり、一つの調理台につき1〜2人となってしまいました。そのため中止としました。

×会員親睦旅行

等の形で代替策を講じてまいります。

△35周年記念事業

・感染防止の3つの基本（新しい生活様式）や3密を避けることが難しいことから、式典等の開催が出来ません。今回は式典を行わず、会員全員に記念品を贈呈します。この5年間のシルバー人材センターの発展にご尽力いただいた会員の皆さんに感謝の気持ちを伝えます。

感染症拡大防止にご協力ください

理事会だより (6〜8月)

- 理事会の開催状況
- ・第3回 (6月10日)
- ・第4回 (7月22日)
- ・第5回 (8月26日)
- 理事会の主な内容
- ・正会員入会者の承認
- ・専門部会等の所属担当について
- ・新型コロナウイルス感染症防止に伴う今後の日程、事業等の開催について
- ・専門部会等の報告
- ・月次事業実績報告

【チェックシート】

この機会に ご自分を振り返ってみませんか？		2点・毎日気をつけている 1点・時々気をつけている 0点・気をつけていない		
項目	チェックポイント	点数		
1	頭髪	フケ・汚れはなく、整っているか	2点 1点 0点	
		寝ぐせはないか	2点 1点 0点	
		極端な色にカラーリング、脱色していないか	2点 1点 0点	
2	顔	きれいに洗顔、歯磨き、(ひげ剃り)をしているか	2点 1点 0点	
		眼鏡は汚れていないか	2点 1点 0点	
		肌や唇は荒れていないか	2点 1点 0点	
		*ひげのそり残しはないか(または、整っているか) *お化粧品は自然で健康的か(スッピンより自然なお化粧品を) *お化粧品はくずれていないか		
		合計点数		点 / 30点
3	手	手は汚れていないか	2点 1点 0点	
		爪はきちんと切っており、汚れていないか	2点 1点 0点	
		*爪は長すぎず、マニキュアは派手すぎないか		
4	服装	毎日洗濯して汚れは落ちているか	2点 1点 0点	
		ボタンは取れていないか、取れそうになっていないか	2点 1点 0点	
		ほころびはないか	2点 1点 0点	
		シミやシワはなく、折り目がとれていないか	2点 1点 0点	
5	足	就業場所に適した靴を履いているか	2点 1点 0点	
		靴は汚れていないか	2点 1点 0点	
		靴のかかどがすりへったり、痛んだりしていないか	2点 1点 0点	

●身だしなみを整えることで、センターのイメージは大きく変わります。
●そして、自分も相手も快適に仕事ができる第一歩にもなります。
●まずは、左のチェックシートを使って、自分の身だしなみ度を確かめてみましょう。

身だしなみチェックしてますか？



☆☆☆☆☆☆☆☆ 自己採点してみてください。☆☆☆☆☆☆☆☆

26点以上	シルバーの鏡!!!
25点~21点	おいしい!・・・もう少し・・・
20点~11点	もう少し意識して頑張りましょう
10点以下	頑張りが足りませんよ~😓

▼出かける前に、自分の姿を鏡で確認しましょう!
▼あいさつは、明るく元気にしましょう!

主なシルバーの動き(6~8月)

▼中止となったもの

・入会説明会(6/9下諏訪)

▶開催したもの

・総務部会(6/23、7/28)

・安全部会、安全委員会(6/24)

・就業部会(6/26、8/3)

・文化部会(7/3、8/11)

・入会説明会

(7/14岡谷、8/11下諏訪)

・安全パトロール(8/4)

・県シ連安全適正就業パトロール(8/5下諏訪)

新入会員紹介

よろしくお願ひします

(6~8月)

岡谷地区

○小井川 2 松田 直彦

○東堀 1 島田 順一

○岡谷 1-2 橋爪 政幸

○中屋 小澤 秀男

下諏訪地区

○3区 4 松澤 さとえ

○4区 清水 朝子

○9区 馬淵 利子

○6区 五味ます子

○9区 後藤 一男

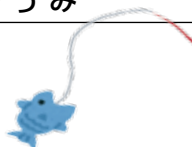
中村茂夫 [下諏訪 第 1 区-1]



入会して 3 年目になります。4~11 月までは 3 人一組で下諏訪町の林道の管理をしています。体力を使いますが、そのためにも会員数 30 人ほどの大所帯を歩いて配付物を配っています。



班長の紹介



増田実子夫 [岡谷 東堀 1]



よく働く！ 人生をより楽しく！ が私のモットーです。長年勤めた会社の同僚と蜂追いや釣り（海・溪流・ワカサギ）を年中楽しんでいきます。近年は地蜂もめっきり少なくなり、さみしい限りです。

★やきもの

定年を機に始めた陶芸も 20 年になります。自宅近くに工房を構え轆轤や窯等を備えて造形を楽しんでいます。今年もシルバーフェアへの出展を楽しみにしていましたが残念です。現在少人数での活動ですが、初心者の方や飛び込みの方でも歓迎します。興味のある方はご一報ください。

その他随時

活動日：6~9 月最終土曜日

時間：午前の部、午後の部

場所：代表の工房

代表者：石川勝三

電話：28-3475



轆轤に向かう
石川代表
と作品

*** 同好会 紹介 ***

★岡谷パソコン同好会



同好会の礎を築いた先輩たち

コロナ感染下研修会もままならず、もんもんとしておりますが、12名の会員は元気です。自然を求めて撮影会、持ち寄った写真を印刷しては批評会。出席率ほぼ100%の懇親会年3回位。パソコン講習もやっておりますよ。家計簿はぜひパソコンで、連絡文書はパソコンで。親切・丁寧・和気藹々がモットー。いつでも歓迎。活動できずにおりますが、まずはご一報を。

連絡先：会長 田中豊子
電話：28-7047

こんなところで働いています

除草班 (岡谷)



班長
今井 國臣

多くの仲間や健康に恵まれ、楽しく仕事が出来る毎日が張り合いです。朝に夕に花を愛で、生き物の尊さに心を打たれることが、活力になります。1年の半分は慌ただしく時間が流れます。特に草に勢いが出る梅雨時はまさに闘いですが、達成感は格別です。

一方、私は刃物研ぎ事業部会でも活動しています。持ち帰ってトマトを切ったらあまりの切れ味で、家中の包丁、ハサミを抱えて持ち込んでくるお客さん多いです。多くの入会を待っています。

安全パトロールが実施されました



安全委員会

(8/4)

安全適正就業強化として8月4、5日の両日、安全パトロールを実施しました。4日は当法人安全委員会が、5日は県シ連がそれぞれ行いました。いずれも大きな指摘事項はなく、無事に終了しました。

午前9時から開始し、植木剪定、草取り、草刈の現場をパトロールしました。いずれの現場でも、

班長が指揮統制しながら作業を進めており、安全基準に基づいた適切な作業が認められました。パトロール終了後の総括・意見交換では、「全体的によくできていた印象を持った」という声が多くを占めました。

県シ連

(8/5)

午前11時から県シ連

安全・適正就業対策推進委員長の青木敏和氏と内田パトロール指導員をお迎えして、下諏訪地区の植木剪定現場を回りました。適切な就業が認められ、指摘事項はありませんでした。



大和電機班 (下諏訪)



班長 山口 武

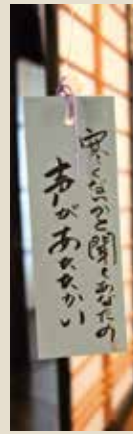
私は平成28年8月に入会し、以来ずっとこちらの事業所にお世話になっていきます。毎日が忙しく、この4年間もあっという間でした。大和電機工業(株)諏訪事業所は執務環境も快適に整えられ、仕事も日々やり甲斐があります。「頑張れば良い製品が出来る」、「不良品は出せない」と仲間たちと責任感を共有して作業に当たります。現在シルバー会員は60人程(諏訪事業所従業員の約3分の1)ですが、この内、岡谷下諏訪SCからは24人が就業しています。現在74歳ですが「もう少し長く働きたい」そんな思いで毎日頑張っています。

こんなところで働いています



◆リボン金魚(6月~9月)

今年も恒例のリボン金魚が花を添えていました。短冊に込められた名句をご紹介します。



「夜の道を通り過ぎれば

夜明けが待っている」

「寒くないかと 聞くあなたの

声があたたかい」

「友よ 百歳ばんざいしようよ」

「あぶないあぶない

言葉の中にも無駄遣い」

「しかる心に愛がありますか」

「とぎれとぎれの幸で

いいじゃん」

「一歩下がると 視野が広がる」

「やさしいことばは 心の栄養」

「自分の道は

自分で歩いて作りたい」



「人生自由に生きたいね

しなやかに楽しみながら」

「びんぼうはつらい でも

つらい時ほど幸せがある」

等々です。



◆折り紙(7/21~9/13)

会員による折り紙が所狭しと展示されていました。「花」をテーマに色とりどりの造形が来場者の関心をひいていました。



▲下諏訪地区 永田鈞郎会員の作品

◆切り絵展(7/21~9/13)

霜月きりえの会(茅野市)の切り絵展が開催され、細密画を思わせる作品にため息がもれる場面もあり、多くの来場者が訪れていました。



◆矢崎一路写真展(8/14~9/13)

岡谷市在住の写真家矢崎一路さんの写真展が開催されました。矢崎さんは、現在85歳ですが、二科展会員として活躍されています。



▲矢崎一路さん、伏見屋邸にて



伏見屋邸全景と縁側の佇まい

下諏訪町から管理を委託された伏見屋邸。会員による会員のためのコミュニティの場でもあり、下諏訪町の貴重な観光資源です。皆さんも、是非、足を運んでください。

10月の予定: 「吉村健一写真展」 「ジャンボかぼちゃ展示&重量当てクイズ」
伏見屋邸: 電話 27-3441 営業時間 9:00 ~ 16:30 定休日: 月曜日と祝祭日の翌日

しめ飾り

150本 限定
お早めにお願ひします

- ★しめ飾り
- 大……………3,500円
- 中A……………2,200円
- B……………2,000円
- 小……………1,500円
- ★床飾り………1,700円
- ★輪じめ………170円



注文 承ります

年賀状

事務局（岡谷本所、下諏訪支所）
に見本を展示しますので、ご覧
いただき、注文してください。



《しめ飾り事業部会》
代表者 宮坂龍二 080-5146-5890



《岡谷・下諏訪パソコン事業部会》

女性のための **健康講座『いきいき体操』** 開催のお知らせ

内 容：椅子に座って！手足を使い脳を活性化しませんか!?
講 師：長矢良子（ながやよしこ）先生（PFAピラテスコーチ）
対象者：60歳以上の女性を対象とします。
 （シルバー人材センター事業に興味のある方）



参加費：無料、服装自由
日 時：令和2年10月22日(木) 午後1時から午後3時
会 場：岡谷市長地公民館講堂（長地支所）

★**申し込み：**令和2年10月9日(金)までに、岡谷本所（電話23-0760：シルバー人材センター）までお申し込みください。

応募多数の場合は抽選となりますので、あらかじめご承知ください。

ご意見・感想をお寄せください！

《編集部から》

- 会員の皆さんに読んでいただける『みずうみ』を目指して、少しずつですが、内容を新しくしていきたいと考えています。
- 皆さんのご感想、ご意見をいただきながら、より親しまれるものにしていきます。
- 次号からは皆さんの感想を掲載したいと考えています。
- 事務局（岡谷）編集部宛てに、ハガキでも封書でも構いませんので、お寄せください。

危険 予知 訓練

KYT

Kiken Yoti Training

KYTかもしれないカード

▼物はどうなるか

1. 動くかも	2. 回るかも
3. 飛ぶかも	4. 落ちるかも
5. 抜けるかも	6. 燃えるかも
7. 倒れるかも	8. 崩れるかも
9. 爆発するかも	10. 濡れるかも

▼人はどうなるか

1. 挟まれるかも	2. 巻き込まれるかも
3. 当たるかも	4. 落ちるかも
5. 転ぶかも	6. 大傷するかも
7. 感電するかも	
8. ガス中毒になるかも	
9. 酸欠でやられるかも	
10. 有害物にやられるかも	

▼プラス「切創・擦過・腰痛になるかも」

➡「だろー」➡「かもしれない」

危険予知訓練は安全確保の第一歩
「指差呼称、〇〇ヨシ！」励行

(公社)岡谷下諏訪広域SC

ケー・ワイ・ティ、ご存じですか？
 これは危険・予知・訓練の頭文字です。厚生労働省では安全衛生のキーワードとして掲げています。もともと住友金属工業で開発されたもので、中央労働災害協会が標準手法として推奨しています。お手元のカードを振り返って身の回りのキケン回避しましょう。

新企画

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

岡谷市健康福祉部健康推進課の栄養士の皆さん



今号から、岡谷市健康推進課のご協力により、皆さんの健康サポートのための、手軽なレシピをご紹介します。猛暑も去り、季節も秋から冬に向かいます。気温が下がり、風邪やインフルエンザの流行、そして新型コロナウイルス感染症……と心配は尽きないかと思えます。まずは食事に一工夫してみてください。

■ 鯖缶の炊き込みご飯 (2 合分) ■



- 米…………… 2 合
- 鯖味噌煮缶… 1 缶 (150g)
- ごぼう…………… 30g
- しいたけ…………… 2 枚
- しょうが…………… 10 g
- 料理酒…………… 大さじ 1
- みりん…………… 大さじ 1
- 小ねぎ…………… 適量

《作り方》

- ①ごぼうはさがきにし、しばらく水につける。しいたけは半分の薄切り、しょうがはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②米をとぎ、料理酒、みりんを加えて分量よりやや少なめに水を入れる。
- ③ごぼう、しいたけ、しょうが、荒くつぶした鯖缶を汁ごと米の上に加え、炊飯器で炊く。
- ④炊き上がった後軽く混ぜ、盛り付けて小ねぎを散らす。

《ポイント》

鯖やいわしなどの青魚は DHA や EPA を多く含み、血中のコレステロール値を下げたり、記憶力や集中力を高めたりする働きがあります。缶詰は手軽に魚の栄養をとることができるので、じょうずに利用したいですね。余った分は小分けにして、冷凍保存することができます。

(栄養価 1 人分) エネルギー 392kcal/
たんぱく質 11.6g/ 脂質 6.1g/ 食塩 0.4g

■ さつまいものオレンジ煮 (2 人分) ■



- 鶏もも肉…………… 80g
- さつまいも…………… 100g
- エリンギ…………… 20g
- バター…………… 3g
- オレンジジュース… 80cc
- 水…………… 20cc
- 砂糖…………… 小さじ 1
- 塩、こしょう…………… 少々

《作り方》

- ①さつまいもは皮付きのまま一口大に切り、しばらく水につける。鶏肉、エリンギは一口大の食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にバターを熱し、鶏肉を入れて全体の色が変わるまで炒める。さつまいも、エリンギを加えて軽く炒め、オレンジジュース、水、砂糖、塩、こしょうを加え、水分が 1/3 程度になるまで中火で煮る。

《ポイント》

さつまいもはしっかり水につけてあく抜きすると色味がきれいに仕上がります。さつまいもは食物繊維を豊富に含み、血糖値の上昇を緩やかにするほか、腸内環境を整え便秘改善にも役立ちます。体の免疫力を高めるビタミン C や E も豊富です。

(栄養価 1 人分) エネルギー 184kcal/ たんぱく質 7.8g/
脂質 7.1g/ 食塩 0.4g

■ チンゲン菜のわさび漬け和え (2 人分) ■



- チンゲン菜…………… 1 株
- かまぼこ…………… 20g
- わさび漬け…………… 20g
- 薄口しょうゆ… 小さじ 1/2



《作り方》

- ①チンゲン菜は葉の部分を 5cm 幅に切る。茎の部分は 1cm 幅で斜めに切る。かまぼこはいちょう切りにする。
- ②湯をわかし、チンゲン菜をさっとゆで、かまぼこ、わさび漬け、薄口しょうゆで和える。

《ポイント》

チンゲン菜は秋から冬にかけておいしくなる緑黄色野菜です。ビタミン C やカロテンの抗酸化作用により、がん予防にも効果があります。

(栄養価 1 人分)
エネルギー 30kcal/ たんぱく質 2.4g/ 脂質 0.2g/ 食塩 0.8g

編集後記

役員に改選されて早半年、通常のシルバーの仕事の合間に、慣れない資料の作成や、会議への出席、担当する委員会の開催、及び関係する委員会への出席等を通じて、己の能力不足と度胸の無さを痛感し、落ち込むことの多い半年間でした。幸いにも良き先輩、良き同僚に恵まれて、何とか前向きに、取り組んでいきたいと思っております。

昨今の労働環境や、定年後の生き方に関する変化等により、会員の増加が厳しい状況にあります。が、当センターの魅力が、関係する周囲の人たちに積極的に PR をし、また同時に、御客様(受注先)から信頼される人格の向上に努めていきたいと思っております。

(理事…中村文人記)