

シルバーだより

第131号

みずつみ

令和3年1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



会 員 数 (令和2年12月1日現在)

区分	計	男	女
岡谷地区	217	172	45
下諏訪地区	243	148	95
計	460	320	140



「諏訪湖と富士」

写真提供 橋詰 圭吾 氏

新年 あけましておめでとうございます



理事長
今井 克也



明けましておめでとうございます。
皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年はコロナウイルス感染症により社会全体が大きな影響を受けましたが、当シルバーセンターでも計画したほとんどの行事が中止や縮小になりました。

また、会員数や事業実績も昨年度に比べて大きく減少し、非常に厳しい状況が続いています。早くコロナウイルス感染症の収束を願うところです。

このところ事故が多くなっています。高齢化が進んでいますので、安全第一に就業をお願いします。

「自主・自立、協働・共助」の理念のもとシルバーの行事へのご協力と、地域社会への貢献に一層のご活躍を期待いたします。

皆様方の益々のご健勝とご多幸を祈念申し上げます、新年のご挨拶と致します。

コロナ禍での社会奉仕活動、秋晴れの下で

10/3 諏訪湖ハイツ・下諏訪町役場・岡谷蚕糸公園・下諏訪総合文化センターほか



今年度初めての社会奉仕活動が、岡谷・下諏訪両地区で行われ、202名の会員が参加しました。新型コロナウイルス感染症予防のためマスクを着用しての作業でしたが、久しぶりに顔を合わせる仲間の近況を確かめながら、草取り作業に精を出しました。

参加率は44・8%で、昨秋の44・3%に比して0・5ポイント増加しました。(岡谷地区45・1%、下諏訪地区44・5%)

女性のための♪いきいき体操講座

10/22 イスに座って！手足を使い脳を活性化しませんか?! (岡谷市長地公民館にて)
(公益社団法人長野県シルバー人材センター連合会協賛・高齢者活躍人材確保事業)



就業部会、女性部、総務部会の三者で女性会員増を目的とした体操講座を10月22日、長地公民館で開催しました。諏訪地方で活躍するPFAピラテスコーチの長矢良子さんを講師に、24名の参加者は手足を使って楽しく体を動かし、あっといふ間の2時間を体験しました。参加者からは「こうした機会をもっと増やしてほしい」との声も多いため、会員向けの健康講座も含め、今後の開催に向けて検討を進めています。

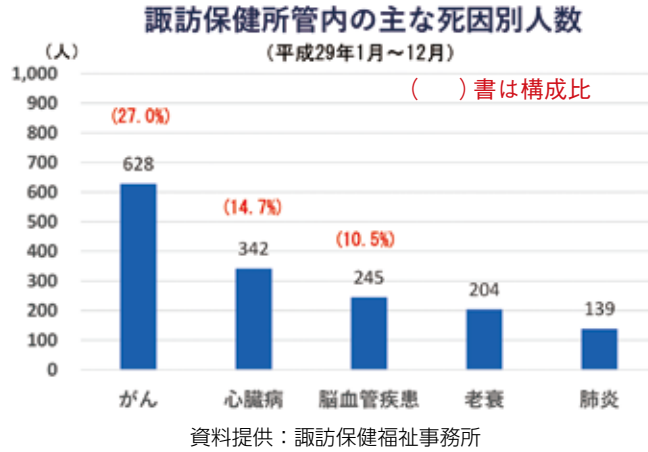
健康チェックしてますか？

新しい年を迎え、皆さん、体調はいかがですか？
 一年の計は元日にあり、会員の皆さんはそれぞれ心を新たに
 心身ともに整えていらつしやるかと思えます。
 今号では健康について考えてみましょう。
 岡谷市健康推進課の保健師さんに情報を頂きました。



少し硬い話から

日本人の死因の第1位はがん、2位は心臓病、3位は脳血管疾患です。これは諏訪管内でも同じです。狭心症、心筋梗塞や脳卒中は動脈硬化が原因とさ



れています。動脈硬化は生活習慣病の一つです。生活習慣の良し悪しはともかく、食事、運動、喫煙、飲酒、ストレスが深く関与して、発症するといわれています。つまり知らず知らずのうちに重篤な疾患に陥る危険性があります。

▼キーワードは「知らず知らず」

生活習慣病は自覚症状がなく進む病気です。少しでも早くその予兆をつかむ方法はないか？今が考える時です。

『健診』で身体の変化をいち早くつかむ事が出来ます！

岡谷市・下諏訪町では後期高齢者を対象に無料の健診を実施しています。年度末（岡谷は3月末、下諏訪は2月下旬）に申

込書が全戸配布されます。申し込むと無料で健診が受けられます。是非申し込んでください。

—*—

いかがでしたでしょうか。シルバー人材センターでは、今後、会員状況調査票を会員全員に郵送し、健康診断等を受けたかどうか、確認する予定です。2月初旬に調査票を発送します。2月末までに郵便にて返送してください。

未受診の方は、早速医療機関にて受診してください。

理事会だより

○開催状況

- 第6回（10月28日）
- 第7回（11月25日）

○主な内容

- 理事長、副理事長及び専務理事の職務執行状況について
- 事業執行状況と新年度事業計画案について
- 会員アンケートについて
- 正会員入会の専決処分について
- 専門部会等の報告
- 月次事業実績報告

主なシルバーの動き（9～11月）

- 総務部会
（9/15、10/27、11/17）
- 安全部会（11/17）、安全委員会（9/8、10/6）
- 就業部会（10/5、11/26）
- 入会説明会（岡谷9/8、11/10、下諏訪10/13）
- 安全パトロール（10/6）

新入会員紹介

よろしく願います
（9～11月、入会順）

岡谷地区……………●

- 川岸1（三沢） 横内 博
- 今井1 萩原三代子
- 東堀2 内藤 正明
- 小尾口 笠原夕恭子
- 今井1 黒坂 玲子
- 横川 早出 勇

下諏訪地区……………●

- 1区2 吉沢きた子
- 10区 宮澤 律子
- 9区 豊岡 千織
- 5区 篠原 重弘
- 2区 藤森 保芳
- 1区2 平澤 正明
- 9区 竹花 猛

班長の紹介



小杉 清人
[岡谷 東堀 2]

大和電機で若い社員に文句を言われながらも、会員さんが沢山いるので楽しく過ごしています。半面、地域班は4名とさみしい限り。趣味のアマチュア無線局を40年ぶりに再開しようかと孤軍奮闘中です。とても楽しみです。



千野 幸一
[下諏訪 第1区-2]

入会してから5年になります。紫雲閣の管理に通年で携わり、巡回、草刈、剪定、雪かき等の作業を月に10日ほどしています。岡谷に畑を借りて野菜作りにいそしんでいます。一杯飲みながら野菜談義をしましょう。

★伏見屋邸友の会

「伏見屋邸は面白い！」

下諏訪町が活用を検討するために立ち上げた活用委員会に手を挙げてから早10年になります。今では40人余の会員の協力を得て様々なイベントを企画しています。コロナ禍で思いに任せませんが、今年はどうなるか、楽しみにしています。皆さんのご協力をお願いします。詳しくは「伏見屋邸だより」をご覧ください。

連絡先…会長 嶋田十三男
電話…27-7808



開設当手を懐かしく振り返る
嶋田十三男 会長

同好会・事業部 紹介

★刃物研ぎ事業部会



長田正康 会長

昨年はコロナ感染の影響もありスタートに出遅れ感もありましたが、7月からやっと活動を再開できました。お蔭さまで毎回多くのお客さんをお迎えしては、包丁やハサミ等を切れ味鋭くしてお返ししています。現在会員は5人ですが(0.5人は研修中)月に一度仲間の顔を見ながら親睦を深めています。興味のある方は是非ご一報ください。

連絡先…会長 長田正康
電話…23-3861



伏見屋邸にて(三角八丁)
手前から三人目が長田正康 会長

こんなところで
働いています

ララオカヤ(岡谷)



班長
一ノ瀬 一郎

2021年秋、ララオカヤの建物解体報道がある中、6名のメンバーで就業予定を組み、日々働いています。仕事は管理面・設備面の二通りを担当しています。

管理面では、①市管理組合・外来者からの電話対応、②館内外・駐車場の巡回・見守り、③荷捌きヤードの搬入口管理、④忘れ物・落し物処理、⑤急病人の救助対応。

設備面では、①冷暖房設備の停止作業、②防災及び防犯設備の異常発報対応等を一人でこなす幅広い仕事です。更には、秋には落葉清掃、冬には雪かきなどが加わり「何でも屋さんか便利屋さん」で頑張っています。

安全適正就業

達成率 100%

県シ連評価

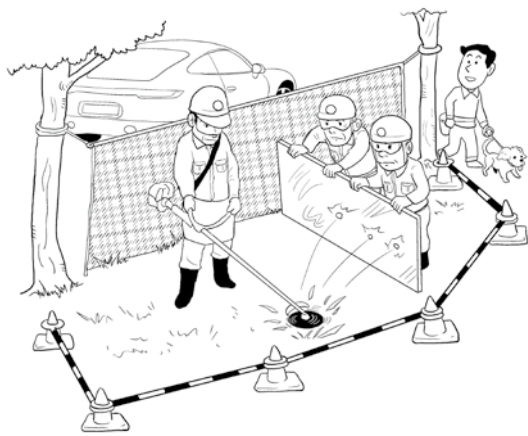
第2回 安全パトロール

10月6日、今年度2回目の安全パトロールを実施しました。今回も草刈り、草取り、植木剪定を巡視し、安全委員会で、活発な意見交換を行いました。

▼パトロール終了後の安全委員会での指摘事項は次のとおりです。
①植木班については特に指摘事項はない。②草取り班も大変な仕事と感ずる、適切に行わ

れていた。③草刈班については、作業者同士の間隔が近くなってしまう様子を確認したので、事故防止に向けて注意喚起が必要、等々でした。

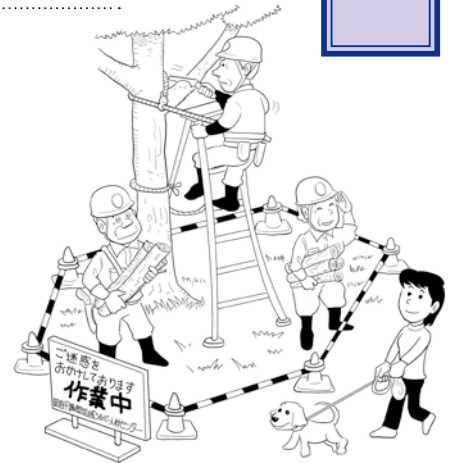
▼10月19日付で県シ連から安全パトロール（既報）結果の通知がありました。安全意識・作業服・作業靴等の17項目の評価項目全てが100%の達成率であり適正という内容でした。



イラスト提供：山岡泰一郎氏
© 2020 公益社団法人岡谷下諏訪広域シルバー人材センター

事故報告

今年度は11月末現在で7件発生しています。内容は草刈り作業中の事故、自動車事故、転倒事故（労災申請済）等です。昨年同期の2件に比べて約3倍の増となっております。10月には事故情報を発出しました。



植木班（下諏訪）



班長
増沢 民範

昨年「猛暑から体を守って。」と嫁が送ってくれたファン付きベスト。冷却効果絶大で、今年は仲間の会員にも是非勧めたいと考えています。繁忙期は5月から11月、3班編成で就業し、多い時には一日に4、5か所を回ることもあります。

さて、元気もりぞうポスト、ご存じでしょうか？ 趣味が高じてヒバの生垣に今年はウイंकをさせました。このほか、夢加志会（むかしかい）として、町役場に門松を贈ったり、伏見屋邸にも門松のほか干し柿の柿を提供したりと、人とのつながりを大切にしています。興味のある方は是非声を掛けてください。一緒に社会貢献出来たら素晴らしいと思います。

こんなところで働いています



今年の重量は 20kg でした。
正解者 3 名

○ジャンボかぼちや(10/12)
今年も恒例の重量当てクイズのシーズンになりました。嶋田代表の耕作地で丹精込めて育てられたジャンボかぼちや。元々牛の飼料用に改良された品種だそうです。



○三角八丁(11/3)
今年度は新型コロナウイルス感染症予防に配慮して、時間短縮でのイベントに参加。下諏訪社中学校の生徒さんによる寸劇やアクセサリー販売、刃物研ぎ事業部会による包丁等の刃物研ぎに多くの住民が訪れました。

◀下諏訪社中学校の生徒の皆さん



○花いっぱい運動(10月)

下諏訪社中学校の生徒さんが育てたマリーゴールド。今年も頂きました。



○吉村健二写真展(9/18~10/11)
東山田在住の写真家吉村健二さんの写真展が開催されました。吉村さんは、野鳥写真家。カワセミ、オオルリ、ジョウビタキ、メジロ等々。超望遠レンズで切り取った美しい姿が、夢中にさせる理由とか。



○秋の風物詩・干し柿づくり(10月下旬)
軒下を飾る恒例の干し柿たち。今年も会員の手によって約500個の柿が剥かれて、甘くなるのを待ちわびる伏見屋邸です。

1 月以降の予定：2 月に『吊るしびな』展示を予定しています。
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

シルバー
ボランティアだより

●「あるじっかい」

10 月の事業普及啓発促進月間に併せて、今年も下諏訪地区で「あるじっかい(街頭啓発)」を実施しました。晴天の下、今井理事長を先頭に、ポケットティッシュ・チラシを配り、シルバー人材センターへの加入を呼びかけました。(10/24)



公益社団法人 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター 令和2年度 事業実績 中間報告

コロナ禍で大幅減 (上半期事業実績)

会員数 452人 (前年 485人、△ 33人、△ 6.8%)

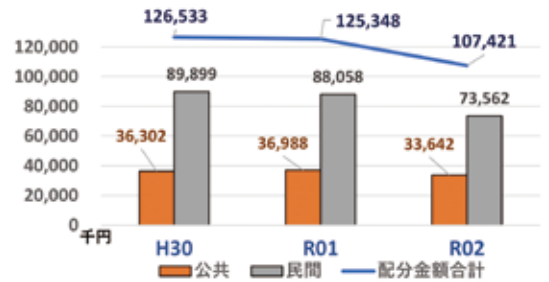
令和2年度上半期の事業実績を報告します。

2月に国内感染者を確認して以降、4月の緊急事態宣言により、不要不急の外出自粛要請が出されるなど、経済活動が縮小した影響は大きなものになりました。会員数は引き続き減少しており、前年同期(9月末)に比べ△33人、△6.8%で452人となりました。

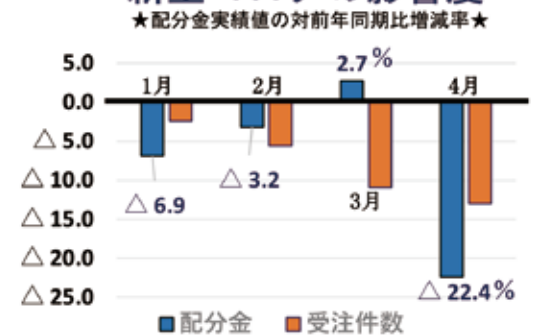
図①の9月末の配分金額(累計)は約1億7百万円で、前年に比べ約△1,800万円、△14.3%となりました。

次に、図②は本年1月から4月の配分金の前年比増減率をグラフ化しました。3月の配分金は前年度比でプラス2.7%でしたが、4月になって一気にマイナス(△22.4%)に落ち込んでいることが分かります。全体としてはマイナス基調が続いていますが、コロナ禍の影響の大きさを表す上半期となりました。

図① 配分金の推移 (上半期)



図② 新型コロナの影響度



注) 図①は、配分金を用いての比較です。請負金額での比較も可能ですが、請負金額には材料費や事務費が含まれるため、純粋な出来高をイメージできる配分金としました。

図②は本年1月から4月の受注高(配分金)の前年同月比増減率を表したものです。

会員研修のご案内

日 時：令和3年1月17日(日)
18日(月)の両日
いずれも午後1時30分から
※どちらかの日に、参加してください。
場 所：諏訪湖ハイツ(大会議室)
対象者：平成29年度入会者
昨年度の会員研修未受講者
★該当者は必ず受講してください。★
入会3年目を迎える方の研修会です。

配分金等の確定申告のご案内

令和2年中(1/1~12/31)に配分金等を受け取った会員には「配分金証明書」を、派遣の会員には「源泉徴収票」を、それぞれ1月中旬ごろ郵送します。所得税や住民税の申告が必要な場合には、期間中に申告手続きを済ませてください。
※詳しくは岡谷市・下諏訪町の税務課や諏訪税務署又は税理士までお問い合わせください。

お寄せいただいた感想!

ご意見・ご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。▼皆さんのご意見、ご感想をいただきながら、より親しまれるものにしていきます。▼いただいた感想を掲載します。▼事務局(岡谷)編集部宛てに、ハガキでも封書でもFAXでも構いませんので、お寄せください。

《会員の皆さんから》
▼新型コロナのため軒並み行事が中止で記事が無くなってしまっているのではと心配していましたが、内容が充実したように思います。頑張ってください。▼いきいきレシピ楽しく拝見しました。さつまいものレモン煮に挑戦、オレンジジュースではなくレモンジュースで作ってみました。美味しかったです。▼チンゲン菜のワサビ和え、キャベツで作ってみました。酒の肴にぴったり。▼身だしなみチェック、改めて『自分』を振り返りました。等々を頂きました!!

Vol.2

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



前号から、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、手軽なレシピを紹介しています。会員の皆さんは、新年を迎え、新たな気持ちでお過ごしのことと思います。気温も一段と下がり、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等々心配ですが、健やかな一年が与えられますように。

■ くずし豆腐と豚こまの薬味鍋 (1 人分) ■



- | | |
|--------------------|-------------------|
| 豚こま切れ肉 …… 70g | [A] |
| 絹ごし豆腐 …… 半丁 (200g) | 生姜のすりおろし …… 小さじ 1 |
| まいたけ …… 50g | 水 …… 300ml |
| ねぎ …… 10g | 鶏がらスープ …… 小さじ 2 |
| 白いりごま …… 大さじ 1/2 | |

《作り方》

- ①まいたけを小房に分け、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に **[A]** を入れて火にかけ、沸騰したら、豚肉、まいたけを加え、豆腐をくずしながら加え、中弱火で 5 分ほど煮る。
- ③仕上げにねぎ、ごまをちらす。

《ポイント》

ビタミン B1・B2 を多く含む豚肉や豆腐を使った冬の鍋メニューです。これらのビタミンは炭水化物などの栄養素がエネルギーに変わるのをサポートしてくれます。生姜は血行をよくし新陳代謝を高め、体を温めてくれます。まいたけのほかにも、お好みのきのこをたっぷり入れて召し上がってください。体を芯から温め、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

(栄養価 1 人分) エネルギー: 312kcal / たんぱく質 25.6g / 脂質 19.1g / 食塩 3.5g

■ 簡単! りんごのコンポート (りんご 1 個分) ■



- | |
|------------------|
| りんご …… 1 個 |
| グラニュー糖 …… 40~60g |
| (上白糖でもよい) |
| レモン汁 …… 大さじ 2 |
| 水 …… 大さじ 2 |

- 甘さの目安●
グラニュー糖分量
・甘さ控えめ: 40g
・普通: 50g
・甘め: 60g



《作り方》

- ①りんごは食べやすい大きさに切る。
(りんごの皮は剥くと食感がよく仕上がります)
- ②耐熱性のボウルにりんごを入れ、グラニュー糖を全体にまぶす。
- ③②にレモン汁と水を加えて和え、ラップをふんわりかける。
- ④電子レンジ 600W で 5 分加熱し、あら熱が取れるまで冷ます。

《ポイント》

電子レンジでお手軽に、ポケてしまったりりんごもおいしく食べられるレシピです。そのまま頂くのはもちろん、ヨーグルトに添えたり、パンにのせたり、お菓子作りにも活用できますね。信州の名産であるりんごは「1 日 1 個で医者いらず」ということわざがあるほど栄養豊富な果物です。

(栄養価りんご 1 個分) エネルギー: 344kcal / たんぱく質 0.4g / 脂質 0.6g / 食塩 0g

編集後記

健やかに新しい年を迎えられた会員の皆様、本年も楽しいシルバー生活を共に過ごしたいと願っております。

昨年はコロナウイルスに翻弄された一年であり、時には人間関係が粗悪になる場面も経験して参りました。しかし基本に立ち戻れば人間は一人では生きていけない弱さがあることを思い知らされました。

そもそも、一人の世界でしたらコロナ禍という次元には至らないわけですが、現状では何方かの恩恵の上に私たちが生活できているのですから、この現実を直視しお互いを尊重するなかで、私たちが共生できる社会秩序を維持し、人と人との繋がりを大切にしていきたいものです。

『みずうみ』は会員の繋がりを大切に行っている会報誌です。

どうぞ本年もよろしくお願ひします。

(理事…春谷巻雄記)