

# シルバーだより

## 第132号

# みずつみ

令和3年4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](mailto:osksc@po24.lcv.ne.jp)

●下諏訪町 4613 番地 8

TEL 0266-28-0890



会 員 数 (令和3年2月28日現在)

| 区分    | 計   | 男   | 女   |
|-------|-----|-----|-----|
| 岡谷地区  | 218 | 170 | 48  |
| 下諏訪地区 | 244 | 148 | 96  |
| 計     | 462 | 318 | 144 |



## 春・桜

水月園から諏訪湖を望む

写真提供：三枝吉市 会員

# 会員による一人一会員入会運動を お願いします！

# 会員による一人一仕事開拓運動を展開中です！

# 設立35周年記念事業の記念品を発送しました!

希望の商品は決まりましたか? 引き換えをお忘れではありませんか?  
3月末が申込期限ですが、まだ間に合います! 急いで下さい!

岡谷下諏訪広域シルバー人材センターは、高齢者の生きがいと社会参加を目的に昭和60年8月1日に岡谷市シルバー人材センターとして発足し、ここに記念すべき35周年を迎えることが出来ました。これもひとえに会員各位の献身的な活動とともに、岡谷市、下諏訪町をはじめとする行政機関、協力企業、地域住民の皆様のおかげによるものと感謝しております。

当初、174人の会員でスタートした岡谷市シルバー人材センターは、昭和62年4月に下諏訪町との広域化を果たして社団法人に改組し、更に平成23年4月には公益社団法人となって現在に至っております。

広域化した昭和62年の会員数は432人、契約額は6千630万円と小規模ではありましたが、その後諸先

## ▼35周年記念事業カタログギフト



輩方をはじめ会員のためまぬ努力により順調に発展を遂げ、ピーク時の平成18年度には会員数が640人、契約額は3億8千770万円に達しました。しかしながら、平成20年9月のリーマンショックを境に、会員数、契約額ともに減少が続いており、さらに本年度はコロナ禍により、一層厳しい状況となってしまいました。35周年を機にシルバー人材センターの理念であります「自主・自立・共働・共助」のもと、より一層地域に貢献する魅力あるセンターの実現を目指して、努力していく所存であります。会員の皆様には引き続きシルバーの発展にご協力を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。理事 長 今井 克也

★事務局からお知らせ★ 本来ですと記念式典を挙げて発展を祝いたいところですが、コロナ禍で叶わないことから、記念品を発送(2月)しました。カタログギフトの内容をご確認いただき、希望する商品をお受け取りください。なお、会員の他、協力企業と関係行政機関にも記念品を贈呈しました。対象の会員数495人、関係協力企業数28事業所、関係行政機関6機関

## 今年度の主な行事予定

コロナ禍の影響は計り知れませんが、現時点での行事予定をお知らせします。

- 5/25 定時総会(書面議決)
- 7/25 夏の奉仕活動
- 10/2 秋の奉仕活動
- 11月下旬 会員親睦旅行
- 11/13~14 シルバーフェア(諏訪湖ハイツ)

## 女性部だより

本年度の事業予定をお知らせします。昨年度はコロナ禍により全ての行事が中止となってしまいました。今年度も状況は不透明ですが、岡谷地区下諏訪地区合同で事業を実施したいと考えています。

### ★令和3年度事業計画

- 1、健康の集い・ヨガ教室  
日時：7月頃  
場所：下諏訪町体育館
- 2、料理教室  
日時：8月頃  
場所：岡谷市長地公民館

### 3、視察研修

日時：10月頃  
視察先：他のシルバー(未定)

### 4、まゆ玉づくり講習会

日時：10月頃  
場所：岡谷市蚕糸博物館

### 理事会だより(12~3月)

#### ●開催状況

- 第8回(1月28日)
- 第9回(2月24日)
- 第10回(3月24日)

#### ●主な内容

- 会員入会者の承認及び専決処分報告
- 35周年記念事業の会員数(対象者数)等について
- 令和3年度定時総会の日程について
- 令和3年度事業計画(案)、収支予算(案)について
- 令和3年度表彰者の承認について
- 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(12~3月)

- 総務部会(12/23、1/26、3/16)
  - 就業部会(1/21、2/18)
  - 安全部会(1/22、2/24)
  - 文化部会(12/10、3/11)
  - 入会説明会(岡谷1/12、3/9)
- (下諏訪12/8、2/9)

# 入会3年目研修会を開催しました

1/17、18の両日 対象者数58人  
受講者数34人、諏訪湖ハイツ大会議室

1月17、18日の両日、入会3年目となる会員を対象に、研修会を開催しました。

2年度に設立35周年を迎えましたが、社会情勢の変化とともに、センターの持つ「使命・理念」などに対する認識が時として薄れることも少なくないことから、互いに再認識する機会として毎年開催しています。

当日は今井克也理事長が講師となって、テキストを用いて学びました。欠席された会員は本年度再受講が必要となります。



講師の今井克也理事長

# 岡谷市長、下諏訪町長に要望書を提出

12/11 岡谷市長今井竜五氏、1/7 下諏訪町長宮坂徹氏を表敬訪問

例年、岡谷市・下諏訪町の首長と役員との懇談会を交互に行っていますが、令和2年度はコロナ禍のため開催を見送りました。そのため今井理事長と森田副理事長、佐久事務局長により12月11日と1月7日の両日、表敬を兼ねて訪問し、「人生百年時代におけるシルバー人材センターの決意と支援の要望」と題する要望書を手渡し



した。席上、今井理事長は「二層の財政支援と仕事の確保をお願いするとともに、今後とも地域社会の発展と就業意欲のある高齢者の受け皿としての役割をしっかりと果たしてまいりたい」とお伝えし、終始和やかな雰囲気の中で、支援を確約して頂きました。

# 新規会員を紹介してください！

## 一人一会員入会運動



友人や知人をご紹介ください。入会されると紹介者の会員に1,000円のクオカードを進呈します。

\*\*\*\*\*

(詳しくは事務局まで)

# 新入会員紹介

よろしくお願ひします

(12〜2月入会順)

## 岡谷地区

- 中屋 高木 敏弘
- 横川 今井 晴美
- 今井2 金井 隆夫
- 岡谷1-1 高木 保子

## 下諏訪地区

- 小井川3 小口 悦子
- 今井2 桜井美恵子
- 間下 武居 永作
- 岡谷1-1 青嶋 三男
- 中村 藤森 伸一
- 3区5 山田三治男
- 7区1 増澤 正裕
- 1区2 久保村浩子

# お知らせ

## 事務局職員の異動

●退職

(令和3年3月31日付)

事務局長 佐久 卓

●新任職員

(令和3年4月1日付)

事務局長 三村 靖夫  
事務局次長 山田 俊



班長の紹介



(東堀 3)  
御子柴 和明

順番で班長になりました。シルバー会員 3 名で公民館の宿日直をしています。各々週 2、3 回ずつ就業し、内容は、戸締り、火気取り締まり等、公民館の点検や使用料の受理などです。

「こんな時代に仕事を頂けるだけでありがたい。」三人で話した次第です。



(第 2 区)  
松本 進

春から秋は総合運動場、テニスコート、野球場、陸上競技場の整備をしています。各所の施設、コートローラーでの修復、草取り、草刈り、落葉清掃、側溝の土砂上げ、ペンキ塗り等何でも屋です。冬はふれあい広場秋宮スケートリンク管理、スケート靴の貸し出し、リンク整備、整氷をしています。先輩 3 名と助け合い頑張っています。

手芸 — (下諏訪)



堀端とき子 会長

手芸同好会は毎月第 1、第 3 土曜日の午後 1 時から 4 時まで老人福祉センターで活動しています。

伏見屋邸で毎年開催するひな祭りでは、飾るおひな様などは会員の手作りの作品ばかりです。

このほか小物から折り紙まで幅広く、皆で作りたいものを出し合っ、手を動かし、「口」を動かし、笑い合い、楽しみながら作品を作っています。一緒に作ってみませんか？興味のある方は是非お待ちしております。

●連絡先：会長 堀端とき子 ●電話：28-5878



同好会・事業部会の紹介

野菜作り — (岡谷)



倉澤 崇 会長

シルバーに入会して早 20 年になります。野菜作りに携わるようになって 15 年ですが、現在は岡谷市赤羽に広大な畑 (200 坪ほど) を借り受け、会員 5 名と汗を流しています。収穫の楽しみは大きく、会員向け販売用の畑と、会員がそれぞれ自分のために作る畑を、大切に管理しています。

昨年は豪雨と気候の悪循環で豊作とまではいきませんでした。今年はどんな年になるか、楽しみにしています。若い会員の皆さん、土にいそしんでみませんか？お待ちしております。

●連絡先：会長 倉澤 崇 ●電話：22-0964



こんなところで働いています



宮澤 昇

■アピタ班 (岡谷)

2016 年 7 月のアピタリニューアルオープンと同時にアピタ班が発足しました。現在総勢 12 人がシフト制で働いています。

作業内容はお客様が使用される買物カートの移動、使用後の定位置への回送が主な内容ですが、他にも子ども用カートのアルコール消毒や空き缶、牛乳パック、食品トレーなどのリサイクル品の梱包や搬送などの作業も行っています。二人一組で一日 4 時間の作業ですが、カートの回送作業は 1 階から 5 階の各フロアー、駐車場等を常時巡回するため、歩数計の値は個人差はありますが 1 万 7 千歩になります。

仲間との連携もよく、常に「安全第一とお客様優先」を念頭に取り組んでいます。



## 令和2年度 傷害・賠償事故等の状況 (令和3年2月末までの状況)

| 月日    | 年齢    | 事故内容                       | 作業内容 | 補償費用       |
|-------|-------|----------------------------|------|------------|
| 4/21  | 67、70 | 屋外作業中の蜂刺され                 | 草刈   | 4,000円     |
| 6/29  | 79、75 | 交通事故(通勤途上被害)               | —    | (149,325円) |
| 7/29  | 73    | 公園芝刈り作業中の石飛による会社の窓ガラス破損    | 草刈   | 14,850円    |
| 8/3   | 79    | 草刈作業時飛び石による自動車の窓ガラス、車体キズ   | 草刈   | 599,412円   |
| 8/12  | 73    | 足を滑らせ転倒し、腰強打尾骨骨折           | 派遣   | 労災保険       |
| 11/11 | 69    | 院内の階段で転倒し、腰部強打により圧迫骨折      | 清掃   | 385,400円   |
| 11/24 | 70    | 雪見障子を軽トラで運搬中、道路の段差によりガラス破損 | 表具   | 8,800円     |

注：( )は修理代

自分の身は自分で守る。安全・適正就業について、一人ひとりが心がけて取り組めるように、本年度は県シ連の標語募集と合わせて、当センターでも応募作品を審査、表彰する予定です。7月頃に改めてお知らせします。ダブル受賞の可能性もあります。奮って応募してください。

## \* \* 全会員を対象とした講習会を開催します \* \*

### ■ 刈払い機等安全取扱技能講習会

日 時：令和3年7月7日(水)  
午前9時30分～午後4時  
場 所：内山霊園(岡谷市)  
参加申込み期限：6月28日(月)まで  
申し込み先：事務局(岡谷・下諏訪)

※草刈をする会員は受講必須とします。



### ▶ 植木剪定安全技能講習会

日 時：令和3年7月14日(水)  
午前9時30分～午後4時  
場 所：水月霊園(下諏訪町)  
参加申込み期限：6月28日(月)まで  
申し込み先：事務局(岡谷・下諏訪)

※植木剪定をする会員は受講必須とします。



### ● チェンソー等外部講習会

日 時：令和3年12月～令和4年2月  
長野県林業センターが行うチェンソー講習会等の参加者に、受講に係る費用の一部を助成します。安全に作業が出来るように、受講してみませんか。詳細は事務局まで

受講希望者は、事務局までご連絡ください。

### ♥ 初級救命講習会

日 時：令和3年12月頃の予定  
岡谷消防署(予定)で、救命講習会を開催します。大切な人の命を、あなたの勇気ある行動で救う事が出来ます。詳細は事務局まで。

受講希望者は、事務局までご連絡ください。

## 会費納入のお願い

- ・請負の配分金がある方は、6月の配分金から控除させていただきます。
  - ・それ以外の方は、7月に地域班長さんが集金に伺いますので、よろしくお願いいたします。
  - ・年会費額 **3,000円**
- ※地域班の班長さんにはお手数をおかけしますが、訪問によって集金をお願いします。
- ※年度途中の退会については、会費の返還はできませんので、ご承知おきください。

## 定時総会のお知らせ

日 時▶令和3年5月25日(火)13時30分～  
場 所▶諏訪湖ハイツ  
開催方法▶**書面による議決**  
(理事、総会役員のみのお出席とします。)

**コロナ禍の影響が依然として不透明です。**  
**昨年同様、会員の皆さんには書面による議決権の行使をお願いします。ご理解、ご協力をお願いします。**



○塩尻市観光協会の視察を受けました(中山道を歩く会)  
 12月3日に塩尻市の観光協会の視察を受けました。中山道を歩くとして、往時の写真を新しくなったお蔵に展示しています。が、今後の連携協力についてお話を伺いました。



○今年も恒例の門松を頂きました(夢加志会)  
 下諏訪町の有志による夢加志会。伏見屋邸の活動に数々のご協力を頂いています。



○下諏訪北小学校3年生の皆さんをお迎えしました  
 1月15、29日の両日、北小の生徒さんたちが見学に訪れてくれました。昔の道具(包丁、洗濯機等)を手にして、当時の生活を垣間見る社会科の調べ学習の一環です。実物を手に取っての驚きや発見に目を輝かせていました。後日34名の皆さんからお礼の手紙を頂きました。



○おひな様、つるし雛を展示しました(2/7~3/14)

2月7日に飾り付けを行い、3/14までの間、ひな人形段飾り、つるし雛、創作雛、置雛展を開催しました。

伏見屋邸は、明治から昭和にかけて中村家で日常使われていたタンス、配膳盆、食器、裁縫道具のほか、商売に使っていた小銭の計算機、五つ玉のそろばん、天秤はかり、枡、帳簿、糸繰器等を展示しています。今年もコロナウイルス対策を進めます。



4月以降の予定：4月中旬から5/9まで五月人形段飾りを下見世で展示、4/16~5/16野鳥の写真展、4/17春の三角八丁、6月は風景・花火等々の写真展  
 伏見屋邸：☎ 27-3441、営業時間 9:00 ~ 16:30、定休日：毎週月曜日と祝祭日の翌日

シルバー  
 ボランティアだより

●「子供を見守る会」

今年度から、子ども達が下校時に自ら主体的に行動できるように、誘導や注意喚起は極力しないことになった見守り隊。毎月統一行動日を設けて、南小・北小の下校時に統一のブルゾンを着用して見守りに当たっています。



下校時の見守り隊(下諏訪南小学校にて)子ども達と一緒に。

Vol.3

# 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



忙しい朝におススメ!! おなかとココロをほっこり温めてくれる、かんたん和食レシピをご紹介します。  
新しい年度がスタートしました。皆さん何かとお忙しいことと思います。  
今号では、岡谷市健康推進課の栄養士の皆さんからストック食材を3品教えていただきました。作り置きが  
冷蔵庫にあると、困ったときに役立ちそうです。



## ❖ 即席みそ汁 (6杯分)



味噌玉 A と野菜玉 B は時間のある時に準備しましょう。  
野菜玉は旬の野菜を選ぶのもいいですね。

### A 味噌玉を6個分作る

味噌……………大さじ4  
かつお粉……………8g  
(または、かつお削り節……………5g)

- ①味噌とかつお粉を混ぜ合わせて6等分し、ラップで包む (かつお節を使う場合はよく揉み、細かくしてから使用する)。
- ②①を冷蔵または冷凍保存する。(冷蔵で1週間、冷凍で1か月ほど保存可能)

### B 野菜玉を6個分作る

- お好みの野菜:  
例えば、小松菜1束……………3cmにカット 玉ねぎ1/2個……………薄くスライス

- ③野菜をタッパーに入れ、タッパーのふたを開けたまま電子レンジで加熱する。(600W 3~4分程度)
- ④水気をきって粗熱をとり、野菜を6等分してラップに包み、冷凍庫に入れる。

(1~2週間保存可能)



### ★ 即席みそ汁の作り方

- 解凍したA、Bを一つずつ ●熱湯……………180cc

- ⑤お椀に味噌玉・野菜玉を入れる。
- ⑥⑤に熱湯180ccを注ぎ、かき混ぜる。

栄養価 (1杯分) エネルギー: 34.4kcal /  
たんぱく質 3.3g / 脂質 0.7g / 食塩 1.5g

## ❖ レンジで作る和え物 (2人分)



キャベツ……………1/4玉

A: ツナフレーク  
(ライト) ……1缶  
めんつゆ……………小さじ1

白いりごま……………小さじ1

キャベツを小松菜やブロッコリー  
などに変えてもおいしい!



- ①キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
- ②①を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。(600W 3分程度)
- ③①の水気をきり、Aを加えてサッと和える。
- ④最後に白いりごまを振りかけて出来上がり。

栄養価 (1人分) エネルギー: 141kcal / たんぱく質 8.6g /  
脂質 8.7g / 食塩 1.4g

## ❖ 作り置きできる卵焼き (1本分)



卵……………2個  
砂糖……………大さじ2  
塩……………少々  
小ねぎ……………2本 小口切り  
焼き油……………適量

- ①材料を混ぜ合わせ、卵焼きを作る。
- ②①の粗熱がとれたら6等分に切り、食べる分ずつラップに包み、冷凍庫に入れる。



### ● 卵焼きを作る・食べる時の注意点

- ★卵焼きは冷凍すると水っぽくなるため、作る時にだし汁や水、みりんなどを加えないようにしましょう。
- ★卵焼きを解凍する時は、自然解凍がおススメ。食べる前日に冷蔵庫に入れて解凍しましょう。
- ★電子レンジで解凍する場合は、卵焼きの水分が蒸発し、ボンボンしやすくなるので、加熱しすぎに注意しましょう。
- ★解凍したものは半日程度、冷凍したものは1週間以内に食べきるようにしましょう。

栄養価 (1/2本分) エネルギー: 65kcal / たんぱく質 3.1g /  
脂質 3.6g / 食塩 0.3g

# 令和 3 年度 地域班・職群班一覧表

本年度の班長の皆様です。ご協力をお願いいたします。

## ★地域班

【太字は新任】

| 班名          | 班長           | 副班長          |
|-------------|--------------|--------------|
| 今井 1        | 原山 直文        | —            |
| 今井 2        | <b>森田 等</b>  | —            |
| 間下          | <b>古厩 三雄</b> | <b>伊東 綾子</b> |
| 岡谷 1-1      | 伊藤 節子        | —            |
| 岡谷 1-2      | <b>小林 弘昌</b> | —            |
| 下浜・小尾口      | 小口 光弘        | —            |
| 上浜・新屋敷・小口 1 | 小口 二士夫       | —            |
| 上浜・新屋敷・小口 2 | <b>小口 幸彦</b> | —            |
| 小井川 1       | <b>増沢カツ子</b> | —            |
| 小井川 2       | <b>宮坂 牧蔵</b> | <b>矢崎ゆう子</b> |
| 小井川 3       | 石原 昌弘        | —            |
| 西堀          | <b>今井 一喜</b> | —            |
| みなと         | 山岡 邦敏        | —            |
| 川岸 1 三沢     | <b>田村 達子</b> | <b>横内 博</b>  |
| 川岸 2-1 三沢   | <b>宮崎 一馬</b> | —            |
| 川岸 2-2 三沢   | <b>中島 郡平</b> | —            |
| 川岸 3 橋原     | 秋山 幹宏        | —            |
| 川岸 4 新倉     | <b>松澤 忠彦</b> | —            |
| 川岸 5 駒沢・夏明  | <b>宮澤 邦栄</b> | —            |
| 中屋          | 国原 節子        | —            |
| 中村          | <b>大久保 徹</b> | —            |

| 班名      | 班長           | 副班長           |
|---------|--------------|---------------|
| 横川      | 今井 義直        | 山口 武          |
| 東堀 1    | <b>大竹 泰男</b> | —             |
| 東堀 2    | <b>中川 雄吉</b> | —             |
| 東堀 3    | <b>御子柴和明</b> | <b>原田 泰治</b>  |
| 第 1 区 1 | <b>赤羽 廣美</b> | <b>吉田 清子</b>  |
| 第 1 区 2 | <b>小林 二郎</b> | <b>長田 春江</b>  |
| 第 2 区   | 松本 進         | 赤羽 裕二         |
| 第 3 区 1 | 田中 道男        | —             |
| 第 3 区 2 | 藤森 文男        | —             |
| 第 3 区 3 | 篠原 治         | 中野 敏富         |
| 第 3 区 4 | <b>野村 映子</b> | <b>春日 義郎</b>  |
| 第 3 区 5 | <b>小日向和彦</b> | <b>今井 克也</b>  |
| 第 4 区   | <b>辻藤 美男</b> | <b>山崎日出磨</b>  |
| 第 5 区   | 藤森 博         | —             |
| 第 6 区   | <b>山浦 豊美</b> | <b>五味ます子</b>  |
| 第 7 区 1 | 宮澤アキラ        | 武居由喜子         |
| 第 7 区 2 | <b>藤村 修二</b> | <b>久保田ミユキ</b> |
| 第 8 区   | 山田 巻廣        | 森 りつ子         |
| 第 9 区   | <b>伊藤 正子</b> | <b>鎌田 正敏</b>  |
| 第 10 区  | <b>西山みちる</b> | <b>桑田 裕子</b>  |

## ★職群班

【太字は新任】

| 班名          | 班長           | 副班長          |
|-------------|--------------|--------------|
| 除草班 (岡谷)    | <b>古川 源司</b> | —            |
| 草刈班 (岡谷)    | 伊藤 和好        | <b>新津 勝利</b> |
| 植木班 (岡谷)    | <b>武居 新二</b> | —            |
| 屋内清掃班       | <b>小室 幹子</b> | —            |
| ラオカヤ管理班     | <b>中原 晋典</b> | —            |
| 駐車場管理班 (岡谷) | 小口 民雄        | —            |
| アピタ班        | 宮澤 昇         | 山崎 政秋        |
| クリーンセンター班   | 和田 義久        | —            |
| 除草班 (下諏訪)   | 辻藤 美男        | 森 りつ子        |
| 草刈班 (下諏訪)   | 上條 貢         | 宮崎 治郎        |
| 植木班 (下諏訪)   | <b>赤羽 裕二</b> | <b>山崎日出磨</b> |

| 班名           | 班長           | 副班長            |
|--------------|--------------|----------------|
| 武藤工業班        | 嶋田十三男        | <b>大久保幸男</b>   |
| 大和電機工業班      | <b>小杉 清人</b> | <b>藤森 敬子</b>   |
| イングスシナノ班     | 千野 六美        | —              |
| 下諏訪財産区班      | <b>小澤 正子</b> | <b>白川 鈴子</b>   |
| 伏見屋邸管理班      | 嶋田十三男        | 今井 克也<br>竹内 良子 |
| 駐車場管理班 (下諏訪) | <b>高木 重由</b> | —              |
| 高浜温泉センター班    | <b>水本由美子</b> | <b>桑田 裕子</b>   |
| おんぱしら館よいさ管理班 | <b>名取ちづる</b> | 二ノ宮美晴          |
| 今井邦子文学館班     | <b>武井 直人</b> | —              |
| 水道検針班        | 杉江由美子        | —              |

### おくやみ

2月 下諏訪地区  
中谷 盛幸 様

3月 岡谷地区  
田中 房実 様  
名取 和彦 様

謹んでご冥福を  
お祈り申し上げます。



### 編集後記

新年度を迎え、心新たにシルバー活動を進めたいと思います。

昨年度は新型コロナウイルスで活動が縮小され、大変さみしい思いをしましたが、今年度はコロナに打ち勝ち明るい年度にしたいです。

新たな計画のもと、日頃から健康管理に気を付け、また事故のないようにお互いに協力し合い、シルバー活動を充実させたいと願います。

皆で協力して、地域に貢献できるように、力を合わせて進めたいと思います。会員一人一人が生きがいをもって積極的に人生に挑戦していくことを願いつつ、編集後記としたいと思います。

(理事・秋山幹宏記)