

シルバーだより

みずうみ

第 133 号

令和3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



会 員 数 (令和3年5月31日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	218	165	53
下 諏 訪 地 区	241	145	96
計	459	310	149



新緑 岡谷市常現寺沢のツツジと九輪草 写真提供：原 光生 会員

7月 は 安全・適正就業強化月間です！

《令和2年度 県シ連 安全・適正就業標語 最優秀作品》

これくらい 前は出来たと 過信せず

令和3年度 定時総会開催

地域の期待に応えるため、会員一丸となって事業を進めて行く



▲あいさつをする今井理事長

令和3年度の定時総会を5月25日、諏訪湖ハイツで開催しました。昨年同様に、新型コロナウイルス対策に配慮し、規模縮小・簡素化しました。会員数45人に対して、委任状380人、出席者数22人、計402人の出席となりました。今井克也理事長はあいさつの中で、「今年度も、昨年に引き続き新型コロナウイルスの感染状況に大きく左右されるものの、高齢者へのワクチン接種が早期に進み、計画した事業が実施出来ることを願う。」と期待を込めました。

さらに「安全対策の徹底を図り、地域の期待に応えるため、会員一丸となって事業を進めて行きたい。」と結びました。来賓の出席を取りやめたことから、岡谷市長、下諏訪町長、諏訪公共職業安定所長ほかの皆様からメッセージや祝電を頂戴しました。

議長には柳澤恒久さんが選出され、令和2年度の事業報告、決算認定、理事の選任、定款の一部改正の議案が原案どおり承認され、続いて令和2年度収支補正予算、令和3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。



▲議長の柳澤恒久さん



▲定時総会の様子

理事選任

(新任理事)

三村 靖夫

(専務理事・事務局長)

定款の一部改正の内容

▼定款の一部改正

(会員の資格喪失)第9条中第2項「成年被後見人又は被保佐人となったとき。」を削除する改正。(理由は、「成年被後見人等の権利の制限に係る措置の適正化等を図るための関係法律の整備に関する法律」等の施行に伴うもの)

◎新入会員紹介

よろしくお願ひします

(3月～5月、入会順29人)

岡谷地区…………… 17人

●今井2 黒河内良文

●西堀 原 淑姫

●横川 千村 春枝

●西堀 原 英也

●小井川2 林 博男

●小井川3 若月 豊次

●上浜1 野沢 孝子

●東堀3 根石わか子

●みなと 有賀 智子

●みなと 木原みずづ

●東堀3 森田ちづ子

●川岸4 板橋今朝雄

●今井2 青木 道雄

●みなと 小口 博史

●川岸1 大倉 健

●今井1 渋谷 茂實

●中村 山田 年行

下諏訪地区…………… 12人

●1区1 坂井まり子

●2区 小林 利枝

◎理事会だより

(4～5月)

○開催状況

- 第1回 (4月28日)
- 第2回 (5月12日)
- 第3回 (5月25日)

○主な内容

- 会員入会者の承認及び専決処分の報告
- 令和3年度事業計画(案)、収支予算(案)について
- 理事の承認について
- 令和3年度の定時総会について
- 専門部会等の報告
- 月次事業実績報告
- 専務理事の選定について
- 事故報告について

◎主なシルバーの動き

(4～6月)

- 総務部会 (4/27、6/15)
- 就業部会 (4/15、6/17)
- 安全部会 (4/20、5/26)
- 文化部会 (6/15)
- 入会説明会 (岡谷5/11)、(下諏訪4/13、6/8)

地域班長 業務説明会を開催しました

4月16日 対象班長41人 参加者数39人 諏訪湖ハイツ大会議室



業務内容の説明を受ける地域班長さん

4月16日、今年度の地域班長(地域安全対策委員委嘱)への業務説明会を開催しました。

今井理事長・三村事務局長から、令和3年度の安全・適正就業対策推進の重点目標、班組織の役割と活動、地域班長の業務等について説明し、その後意見交換を行いました。地域班長の皆さんにはお手数をお掛けしますが、1年間よろしくお願ひします。

入会説明会 盛況

今年度は予定通り入会説明会を開催いたします。年度当初ということもあり、4月・5月の説明会では合わせて28名が参加し、その内13名が入会しました。会員の皆さんにおかれましては、多くの方が入会されるようご協力をお願いします。



4月の入会説明会の状況

● 9区	宮坂 洋子
● 5区	有賀 憲康
● 5区	有賀よしゑ
● 3区1	森 美千代
● 1区2	野澤由利子
● 5区	大和 秀夫
● 6区	小松 利実
● 10区	植松 靖
● 3区4	高橋 恭子
● 3区4	西澤 恵子

県シ連定時総会 開かれる

6月9日、令和3年度定時総会が長野市で開催され、令和2年度事業・決算報告、役員改選などが承認され、令和3年度事業計画・収支予算が報告されました。

令和2年度の実績は、県内21シルバー人材センターの会員数1万6千855人(2.5%減)で11年連続の減少、また、契約金額は全体で87億2千万円(5.8%減)となりました。

班長の紹介



(今井1) 原山 直文

昨年、今井1の班長になり今年で2年目になります。諏訪湖周クルーンセンターでシルバー会員10名の仲間と一緒に交代制で週4日、働いています。

作業は危険が伴いますので、安全を第一に仲間と連携し声をかけ合い、事故のないよう心がけています。



(第3区-1) 田中 道男

昨年12月1日より大和電機工業さんを紹介して頂き、週3日交代の、シフト制で仕事をさせて頂いています。

当初は大変で勤まるかなと心配でしたが、早いもので勤めて5ヶ月になりました。仕事を得ることが出来、大変有難く、感謝しています。

マレットゴルフ — (下諏訪)



小口 博康 会長

〈会員募集中〉

会員の親睦、体力向上をモットーに月2回第2木曜日、第4日曜日、午後1時30分から下諏訪高浜マレットゴルフ場で活動しております。

上手、下手関係なく、屋外で皆さんとお喋りしながら、楽しい時間を過ごしてみませんか。

- 活動日：第2木曜日、第4日曜日
●連絡先：代表 小口 博康 ●電話：28-2623。



同好会・事業部会の紹介

表装同好会

和紙に描いた書や水墨画を見栄え良くする為に裏打ちという技法を行います。

これが表装の基本作業です。これが出来れば習い事をしている自分は勿論の事、お孫さんやお友達の作品を額に入れて立派に鑑賞し楽しむ事が出来ます。掛軸や色紙掛或いは額装等の作成はこの技術が基になっているのです。

活動はイルプラザ3階で「装和会」の方と一緒に活動しています。

- 活動日：随時 ●連絡先：代表者 北澤 武 ●電話：27-8819



同好会の皆さん

こんなところで働いています



小口 民雄

駐車場管理班(岡谷)

ボーリング場のある岡谷市営駐車場の管理を、6人(1日を3人で分担隔日勤務)で正月元旦を除く通年勤務(1日おきに)しています。

主な仕事は、駐車場及びミーティングルームを利用されるお客様の利用料金の徴収及び銀行への入金です。ダブルチェックをし、間違いの無いよう気を使う仕事です。

その他、①ミーティングルームの受付及び鍵の管理、②駐車場の照明灯や避難誘導灯の点検・交換、③火災警報等各警報への異常発報対応、④駐車場施設周りの草取り・剪定・落葉清掃・雪かきなど一人で対応する幅広い業務です。

コロナ禍の影響で利用者(料金も)が半減以下となっていますが、早くコロナが終息して元の利用状態に戻って欲しいものです。

安全・適正就業強化月間

本年度も安全・適正就業強化月間を、7月1日から7月31日までと定め、全国安全就業スローガンを「いつまでも 働く喜び 無事故から」として、実施していきます。

全シ協は、「毎年、巡回パトロール、安全講習会などの安全対策を実施しているにもかかわらず、同様の事故が繰り返し発生している」、各シルバー人材センターは、会員並びに役職員が確認し合い、事故撲滅に向けて取り組むこと」としています。

◆事故件数減の具体的取組

- 安全ミーティングの完全実施
- 安全装備使用の徹底
- 健康診断受診及び健康体操の奨励
- 交通事故防止

◎安全確認シートの活用を！

就業前の安全ミーティングで

▼安全な作業手順

▼安全用具・装備

▼作業者の体調

などを確認することが大事！

(確認したらOKと記入)



熱中症に
気を付け、暑さに
負けない身体を作りましょう。
熱中症対策の予防チェック
いくつ☑が付くかな！



熱中症には
気を付けて
くださいね！

熱中症対策の予防チェック！

- 睡眠は十分にとっていますか？
- 毎日朝食をとっていますか？
- のどが乾く前に水分をとっていますか？
- 塩分を定期的にとっていますか？
- 就業場所の風通しに配慮していますか？
- 服装は、通気性・吸水性の良いものを身につけていますか？
- 屋外では帽子をかぶっていますか？
- 涼しい場所で、休憩を十分にとっていますか？

該当する項目に☑しましょう！



◆安全就業手帳への押印と 記念品の交換

研修会等に参加して、押印が12個になれば記念品(500円分のクオカード)を贈呈します。年間を通じて交換をしています。

岡谷事務所か下諏訪支所へお申し出ください(押印は、押印の日から3年間有効です)。

★蜂刺されに注意を！

蜂の動きが活発になってきています。外作業では注意し、危険回避に心掛けましょう！





▲宮坂町長にボールペンを手渡す嶋田会長

嶋田会長は「コロナ禍だが、対策した上でイベントをこれからも行っていききたい」と述べ、宮坂町長からは「引き続き観光振興に協力してほしい」と期待を寄せられました。

この日、嶋田会長と今井理事長は宮坂徹町長を訪ねて、10周年の経過報告を兼ねて懇談しました。

会員有志でつくる伏見屋邸友の会（嶋田十三男会長）は、開館10周年を記念して「開館10周年記念」の文字を入れたボールペンを製作し、会員等へ配布しています。

伏見屋邸開館10周年記念(4/9)
町長を訪問 経過報告と記念のボールペンを手渡す



○五月人形段飾り (4/18 ~ 5/6)

町内の方から頂いた五月人形を展示しました。



○阿部正則写真展 (4/16 ~ 5/16)

野鳥愛好家の阿部正則さんの写真展が開催されました。羽根を休めたり、羽ばたいたり、ありのままを写した20点が並び、来館者に野鳥の魅力伝えていました。



▲阿部さん(左)が来館者に説明している様子

7月以降の予定：7月は矢崎一路氏写真展、8月は切り絵展、9月は井上節雄氏の木彫り品展を予定。
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

★「子どもを見守る会」

当センターのボランティア会員でつくる「子どもを見守る会」は、登下校の時間に合わせて、児童が事故や犯罪に遭わないように声掛けをするなど見守っており、下諏訪北小学校児童と他団体のボランティアと一緒に顔合わせを行いました。(4/15)



「見守り頼みます！」下諏訪北小学校にて子ども達といっしょに。

社会奉仕活動 会員総参加を！



諏訪湖ハイツ(令和2年10月)

- 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
- ▶ 10月2日(土) 午前6時30分から
- 集合場所 岡谷地区……諏訪湖ハイツ
下諏訪地区…下諏訪総合文化センター
- ※安全就業手帳に押印します。
- ☆ 7月の社会奉仕活動は中止としました。☆

安心安全 当センター・県シ連による **安全・適正就業に係わる「標語」の募集！**

応募期間 ▶ 7月1日(木) から 21日(水)の間
 応募方法 ▶ 応募用紙により応募(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)
 ※ 今年度は、当センターでも賞を設けますので、応募しましょう。



古田正武さんは、初代当センター事務局長であり、平成14年度から17年度まで理事長(会長)を務めました。当センターが設立20周年(平成17年)の時に、約250冊の定年退職後の生き方等についての本を集めて寄贈していただきました。岡谷事務所に文庫がありますので、立ち寄ったときにはご覧ください。貸し出しも行っていきますので、活用しましょう。(写真は、古田さん本人と寄贈された文庫です。)

古田正武さん寄贈の
シルバー文庫の活用を！

◆ 訂正 ◆
 ・ 間下の副班長は、宮坂泰光様です。
 ・ 小井川2の班長は、宮澤昭夫様です。

班会議には
参加しましょう。

班会議は、地域の仲間、職場の仲間が集まる会議です。
 全会員の参加をお願いします。

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、入会を進めた会員にクオカード(1,000円)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。

Vol.5

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



今号では、岡谷市健康推進課の栄養士の皆さんから身体にやさしい食材を 2 品教えていただきました。体調管理に気を付け、夏バテを予防しましょう。

■ わさび醤油で食べる水晶鶏 ■



◆ 材料 ◆ (2 人分)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 鶏ささみ……4 本 | レタス………1 枚 |
| しょうが……5g | 大葉………2 枚 |
| 酒………大さじ 1/2 | しょうゆ……大さじ 1・1/2 |
| 片栗粉………適量 | わさび………お好みで |
| 玉ねぎ………1/2 個 | |

作り方

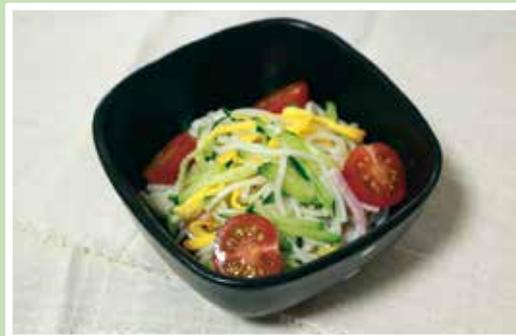
- ①ささみは繊維を切るように薄くそぎ切りにし、すりおろしたしょうが、酒に 10 分ほどつける。玉ねぎは薄切りする（辛みが気になる場合は冷水にしばらくつける）。レタスは食べやすい大きさにちぎる。大葉は千切りにして水にさらした後キッチンペーパーにくるみ、水気を絞る。
- ②湯を沸かし、片栗粉をまぶした鶏ささみをゆでる。火が通ったら氷水に取り、冷えたら水を切る。
- ③皿にレタスを敷き、鶏ささみを並べ、玉ねぎと大葉をのせ、わさび醤油をまわしかける。

ポイント

鶏ささみは低脂肪、高たんぱくで、とても低カロリーなお肉です。片栗粉をまぶしてゆでることでうま味を閉じ込め、パサつかずにおいしくいただくことができます。

【1 人分の栄養価】 エネルギー：119kcal / たんぱく質：17.8g / 脂質：0.6g / 食塩：2.0g

■ そうめんサラダ ■



◆ 材料 ◆ (2 人分)

- | | |
|--------------|--------------|
| そうめん(乾)……40g | 塩………少々 |
| きゅうり………1/2 本 | 油………少々 |
| ミニトマト………4 個 | イタリアンドレッシング |
| ハム………1 枚 | ……………大さじ 2/3 |
| 卵………1 個 | |

作り方

- ①そうめんは時間通りにゆで、冷水でしっかりと冷やしてざるにあげる。きゅうりとハムは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②ボウルに卵と塩を入れてよくかき混ぜ、熱したフライパンに油をひいて薄焼き卵を作る。焼けたら折り畳み、千切りにして錦糸卵にする。
- ③ボウルにすべての具材とイタリアンドレッシングを入れて和える。

ポイント

夏に食べることの多いそうめん。食べ方はワンパターンになりがちですが、野菜と一緒にサラダにしてみるのはいかがでしょうか。そうめんをそばや中華麺にかえてもおいしいですよ。

【1 人分の栄養価】 エネルギー：192kcal / たんぱく質：6.8g / 脂質：9.7g / 食塩：1.7g

編集後記

下諏訪町内にある温泉入浴施設に出かけた。その日の浴室内には、大人たちに混じって小学校低学年に見える子どもたちの姿も。その子どもたちが体を洗い終え、浴室から出て脱衣所に入る時のことだった。二人は、くると振り返ると、浴室内にいる人たちに向かい、大きな声で「お先に、おやすみなさい。」と言い、小さな頭をぺこりと下げ、戸を開けて出て行った。

ごく自然な振る舞い。その行為が、当たり前のようにして子どもたちは浴室を後にした。私はちょっと驚いた。

おそらく知らないであろう人たちに向かい、頭を下げ、あいさつをして出て行くなんて。だが、驚きの後、感心もした。恵まれた家庭環境に育つ子どもたちだなど。

体を洗いながら、心も洗われた思いがした。

(理事 瀧 謙二)

■ おくやみ

6 月 下諏訪地区

市川 政徳 様

読んでご冥福を
お祈り申し上げます。

