

シルバーだより

# みずうみ

第 134 号

令和3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](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8月31日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	222	166	56
下 諏 訪 地 区	251	152	99
計	473	318	155



草紅葉(くさもみじ) 下諏訪町の八島湿原も秋色へ化粧直し 写真提供: 濱 謙二 会員

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!



## シニア世代の健康講座「ヨガ教室」開催

ヨガでリフレッシュ 入会促進を兼ね教室に 40 人参加



長野県シルバー人材センター連合会と共催で高齢者活躍人材確保育成事業の一環として、センターへの入会促進を兼ねてシニア世代の健康講座「ヨガ教室」を 7 月 9 日、下諏訪体育館で、コロナウイルスの感染症対策を講じて開催しました。

諏訪地方でダンス教室を開く「IN YOU 村」の笠原真琴代表を講師に迎え、体を柔軟にするメニューを実践しました。参加者は講師の動きを手本にリラックスできるポーズを取ったり、体をほぐす動きに挑戦したりして、心も体もリフレッシュしました。

## 植木剪定安全技能講習会開催

下諏訪水月霊園で岡谷班・下諏訪班合同で実施



7 月 14 日、下諏訪町の水月霊園で会員 27 名の参加により、植木剪定安全技能講習会を開催しました。

岡谷・下諏訪の各植木班に属する会員が参加し、最初に事務局の草間業務係長から近年の事故発生件数や要因についての安全講習を受け、その後園内の松の剪定を 3 班に分かれて実地講習を行いました。

参加者の中には、女性一人を含む今年度入会した会員もおり、汗をぬぐいながら、熱心に先輩方から安全や技能に係わる指導を受けていました。

なお、7 月 7 日に予定した刈払機等安全取扱い技能講習会は、雨天のため中止となりました。

# 後藤茂之衆議院議員への インボイス草の根運動の実施

9月4日に当センターと近隣の諏訪市、茅野広域、塩尻地域、木曾の各シルバー人材センターの役員の皆様と一緒に諏訪市の後藤茂之衆議院議員事務所を訪れインボイス草の根運動として、「インボイス



▲後藤衆議院議員と懇談する今井理事長

制度におけるシルバー人材センターに対する支援のお願い」を提出しました。

後藤議員からは、「シルバー人材センターのみに特例を与えることはできないので、どのような支援ができるか検討していきたい。」というお話をいただきました。

## 配分金には消費税が含まれています

請負就業では、会員は個人事業主として消費税10%相当額を含む配分金を受け取ってきました。従来会員は消費税の免税事業者として、消費税相当額を益税として収入してきた訳です。インボイス制度は令和5年10月から、この益税部分をシルバー人材センターが会員に代わって納付する制度となります。

当制度については、シルバー人材センター

ターには適用しないしてほしいという趣旨で草の根運動を全国一斉に展開しています。令和5年10月1日以降は、「インボイス制度」が段階的に導入され、配分金に含まれる消費税の納付が必要となります。具体的な納付方法等につきましては検討段階ですので、内容が明確になった時点でお知らせします。

### ◎理事会だより

(6～8月)

#### ○開催状況

- 第4回 (6月23日)
- 第5回 (7月28日)
- 第6回 (8月25日)

#### ○主な内容

- 正会員入会者の承認について
- 新型コロナウイルス感染症防止等に配慮した今後の行事等の開催可否について
- 専門部会等の報告
- 理事及び監事候補者選考委員会について
- 第3期中長期計画の見直しについて
- 月次事業実績報告
- 事故報告について

### ◎主なシルバーの動き

(6～8月)

- 総務部会 (6/15、7/27)
- 就業部会 (6/17)
- 安全委員会 (6/16、7/20)
- 文化部会
- (6/15、7/14、7/28)
- 女性部幹事会 (6/4)
- 入会説明会 (岡谷7/13)、(下諏訪6/8、8/17)

### ◎新入会員紹介

よろしくお願ひします

(6月～8月、入会順17人)

岡谷地区…………… 5人

- 今井1 唐沢とし子
- 小井川3 中田 節子
- 間下 長岡 恒紀
- 今井2 花里眞由美
- 小井川3 宮坂 雅和

下諏訪地区…………… 12人

- 10区 林 直樹
- 7区1 高木 健守
- 7区2 山田 哲男
- 10区 山田 克幸
- 10区 山田 順子
- 10区 今井 栄治
- 10区 増澤 昭司
- 7区1 小田野正文
- 3区4 河西 恵子
- 3区4 井口 一男
- 3区2 小林 京子
- 3区1 中嶋 健司





● 班長の紹介



(今井2)

森田 等

平成28年4月に入会し、5年目になります。65歳まで勤め、退職後は孫の送り迎えを2年行い孫も大学に進学し、その後1年間家でぶらぶら生活していたところ、曜日感覚が無くなり、こんな生活をしていると認知症になってしまおうと思い、新聞で、シルバー人材センターの会員を募集している記事を見て入会しました。



(第3区12)

藤森 文男

「いらっしやいませ」「ありがとうございました」と高浜のゆたな歩で言い続けて4年目を向えます。お客様が安心してお風呂を楽しみ、気持ち良くお帰り頂ける様にと仲間7人と頑張っております。今新型コロナウイルス感染防止の為、仲間との交流が制限される中、作業の安全と健康に留意しながら、楽しい職場造りに精を出しています。

● 手芸 — (岡谷)

会員の親睦をはかり、ゴミに出してしまえばそれまで……古い着物や帯・毛糸を利用して、それぞれ作品を作り、みんな楽しんでいきます。(活動をコロナ禍で中止していましたが9月から再開しています。)

活動日は、毎月第2・第4土曜日 午後1時から3時過ぎまで、一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。

- 代表者：山田 千代
- 連絡先：27-5699



会員作製の手芸作品

▶ 同好会・事業部会の紹介 < 会員募集中 >

● 注連飾り



会員作製のしめ飾り

男性5名、女性1名の会員6名にて注連飾り150個、門松2組を数量限定で受注し制作販売しています。

先輩方の昔からの伝統的な注連飾りを継承すると共にお客様の要望に応える様、新しい形のものを皆で相談しながら楽しく製作しています。昨年はテレビ局、新聞社の取材も受けて大変好評でした。

手作りの好きな方のご参加をお待ちしています。

- 活動日：11月中旬～12月下旬
- 代表者：宮坂 龍二
- 連絡先：080-5416-5890

こんなところで働いています



御子柴 佳子

5月から新型コロナウイルスのワクチン集団接種が下諏訪体育館で始まりました。就業を希望した6名が2名

■ ワクチン接種(下諏訪)

ずつ交代で接種後から接種済証発行までの案内、受付で渡されるクリップボードの消毒業務を行っています。案内業務では、順番を崩さないこと、速やかに案内することを心がけています。クリップボード関係の業務では、使用済ボードの回収・消毒・受付に返却する作業をひたすら続けます。受付でのボード不足を起こさないように気をつかいます。

コロナ禍で日常を失ってしまっただ今、目標を立てることができません。日常を取り戻すにはこれ以上何をすればよいのでしょうか。早くコロナが収束することを望みます。



# 安全・適正就業強化月間にあわせてパトロールを実施

安全・適正就業強化月間にあわせて、7月20日に当センター安全委員会が、8月4日には県シ連がそれぞれ、植木剪定や草刈り現場のパトロールを実施しました。

## ▼7月20日 安全委員会

午前9時から職群班の班長を含む安全委員会委員や事務局職員16名で岡谷地区、下諏訪地区2班に分かれ、植木剪定、草刈り、草取り作業現場のパトロールを実施しました。各作業現場とも安全基準に基づき適正に作業が行われていました。また、安全パトロール終了後、安全委員会を開催し、両班において意見交換を行い安全作業の取組みを確認しました。



▲作業現場を視察する安全委員



▲現場の責任者と意見交換する安全委員

## ▼8月4日 県シ連

午前8時45分から県シ連の青木安全・適正就業対策推進委員長と内田安全・就業パトロール指導員をお迎えして、岡谷地区の草刈り現場を当センターの小林安全委員会委員長、事務局職員と一緒に現場を回りました。

特段指摘事項はなく、適切な安全就業が認められました。



▲お手製の石飛防止ネットを使用

◆交通事故に  
注意しましょう！

交通事故の死亡者は年々減少傾向にあるものの、65歳以上の高齢者が占める割合は年々高くなっていきます。

当センターにおいても今年度就業中の交通事故が発生しています。

交通事故を起こさないよう、遭わないよう、時間に余裕をもって行動しましょう。

次の3点を再確認しましょう。  
●運転免許証の更新切れはないですか。(平成33年は令和3年です)

●車検の期限切れはないですか。

●自動車保険に加入していますか。

一つでも該当しない場合は、運転を止めて下さい。







▲宮坂町長から感謝状受け取る嶋田会長

町制施行128周年の町政功  
 労者表彰と感謝状贈呈式  
 (6/30)

下諏訪町制施行128周年の町政功労者表彰式と感謝状贈呈式が6月30日町総合文化センターで開催され、伏見屋邸友の会(嶋田十三男会長)は、宮坂町長から感謝状の贈呈を受けました。



伏見屋邸友の会に  
 ついては、長きわたり  
 歴史的建造物を活用した  
 多彩な事業に取り組み  
 ともに、歴史文化伝承を通じて  
 観光振興等に寄与したことから  
 感謝状の贈呈を受けました。  
 感謝状は伏見屋邸事務所  
 に飾ってあります。

嶋田会長は、「伏見屋邸友の会として、長く一生懸命行ってきた結果として認められた。これからも地域の資源である伏見屋邸の魅力を発信していきたい。」と話をしていました。



金魚のつるし飾り  
 (7/20~9月末)

下諏訪地区会員の手芸と絵手紙グループが共同で作  
 り、飾りました。



切り絵展(8/3~9月末)

霜月切り絵グループによる  
 切り絵展を開催しました。



▲左が吉村健二さん

吉村健二写真展  
 (6/4~7/4)

吉村健二さん(東山田)の「諏訪湖花火大会写真展」が開催され、打ち上げ花火、水上スターマイ  
 ンなど四つ切りワイドの25点  
 が並び、訪れた人の目を  
 楽しませていました。

10月以降の予定：10月はジャンボかぼちゃの展示と重量当てクイズを予定。

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

## 中止のお知らせ

次の事業は、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため中止します。

- 9月～11月予定の地域班会議・職群班会議
- 11月予定の会員親睦旅行



今年も下諏訪町の児童居場所づくり推進委員会から要請があり、7月24、25日の2日間、「夏休みみんなの遊び場」が砥川の浮島で開催され、参加者が利用するおんばし  
 ら館トイレ周辺における事故、犯罪等から見守る活動を実施しました。



シルバー  
 ボランティアだより  
 ★「夏休みみんなの遊び場」への協力

# 第32回 シルバーフェアのご案内

♥♥♥♥ 健康増進と社会貢献 ♥♥♥♥

**とき** 11月13日(土) 午前9時30分～午後3時30分  
11月14日(日) 午前9時30分～午後2時30分

**ところ** おかや総合福祉センター (諏訪湖ハイツ)

皆さんでお出かけください。お待ちしております。

### <出展等の予定>

- 手芸、表装などの作品展示、販売
- 同好会、事業部会の紹介……写真パネル展示
- 刃物研ぎ
- 野菜の販売……(白菜他)
- しめ飾り、年賀状の作品展示、注文受付



▶**出展手続き** 個人、同好会とも展示作品、販売品の区別を明確にし、個人は11月8日(月)、同好会は11月12日(金)までに岡谷事務所(諏訪湖ハイツ)又は下諏訪支所へ作品を持参し、受付をしてください。



※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

## しめ飾り

<150本 限定販売>  
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
- ★床飾り…… 1,700円
- ★輪じめ……… 170円



《しめ飾り事業部会》

代表者 宮坂龍二 080-5146-5890

皆さまからの  
注文承ります!

## 年賀状

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



《岡谷・下諏訪パソコン事業部会》

8月16日に事務局に届いた  
お客様からの声を紹介します。



感謝! 感謝!

残暑お見舞い申し上げます。  
私は7月の酷暑の中、草取作業・片付け作業をお願いした者です。  
Aさんが担当して下さい、作業手順・作業内容を親切に話をして下さり手ぎわ良く進めていただきました。いつもは私が出来てきたのですが、体調をくずして、家のまわりは雑草で本当に困っていました。気持ちよく、本当に気持ちよくこちらの気持ちをくんでくださり感謝しかありませんでした。心からお礼申し上げます。草は元気で今年の内にもう一度お願い出来ればと思っております。そして請求金額の安さにも驚きました。Aさんもう一度来て下さい。  
(葉書の文面)



Vol.6

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

## ■ カリッとスイートポテト ■



### ◆ 材料 ◆ (2 人分)

- |                           |              |
|---------------------------|--------------|
| さつまいも…150g<br>(皮をむいた後の量で) | バター……………10g  |
| 牛乳……………大さじ 1              | 黒いりごま……少々    |
| 砂糖……………大さじ 1/2            | 【カラメルソース】    |
|                           | 砂糖……………大さじ 2 |
|                           | 水……………大さじ 1  |

- 鍋にさつまいも、さつまいもがかぶるくらいの水(分量外)を入れ、さつまいもがやわらかくなるまでゆでる。
- ①をザルにあけて水気をきり、つぶす。
- ②に牛乳・砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③を冷蔵庫で冷まし、4等分して長方形に成型する。
- フライパンにバターをひいて④を並べ、キツネ色に焦げ目がつくまで両面を焼き、皿にとる。
- フライパンに砂糖と水を加えて加熱し、カラメル色になったら⑤を加え、スプーンでカラメルを回しかけながらサッとからめる。(さつまいもが崩れないように注意)
- クッキングシートに移していりごまをのせ、冷ます。

作り方

ポイント

フライパンで作るお手軽レシピ♪カラメルソースをからめ、カリカリ感を出しました。

【1人分の栄養価】 エネルギー：195kcal / たんぱく質：1.2g / 脂質：4.5g / 食塩：0.1g

## 10月13日は「さつまいもの日」

岡谷市健康推進課栄養士が、さつまいもを使ったおすすめのおやつレシピをご紹介します。

岡谷市農業技術者連絡協議会が普及活動を行っている特産のさつまいも「シルクスweet」を使うとより滑らかな食感が楽しめます



## ■ さつまいものようかん ■



### ◆ 材料 ◆ (2 人分)

- |                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| さつまいも……………150g<br>(皮をむいた後の量で) | 水……………200cc |
| オレンジジュース…20cc                 | 粉寒天……………2g  |
| (使わなくてもOK)                    | 砂糖……………50g  |

- 鍋にさつまいも、さつまいもがかぶるくらいの水(分量外)とオレンジジュースを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ①の水気をとばし、滑らかになるまでつぶす。
- 鍋に分量の水と粉寒天を加え、泡だて器でかき混ぜながら沸騰するまで火にかけ、寒天を煮溶かす。
- ③に②と砂糖を加え、泡だて器でかき混ぜた後、木べらで滑らかになるまで練って火を止める。
- 水でぬらした容器に④を流し入れる。
- ⑤を冷蔵庫で冷やし固めた後、好みの大きさに切る。

作り方

ポイント

さつまいもを煮る時にオレンジジュースを加えると、色鮮やかに仕上がります。食欲がない時のおやつにおすすめ。

【1人分の栄養価】 エネルギー：220kcal / たんぱく質：1.0g / 脂質：0.2g / 食塩：0g

## 編集後記

連日の暑さと夕立で、夏草の攻撃が始まるこの時期の草は、根もしっかり張り硬い。

娘夫婦の庭の草取りをしているが、週に1〜2日、2〜3時間くらいしか出来ないの、家の回りを1周してくると、最初に取ったところは又草ボーボーいつも草に負けているけど、除草剤は使いたくない。草を取りながら、小鳥が運んできた種から生えた南天、ハナミズキ、モミジ、一位などの樹木や、まだ名前が分からないすみれ今年初めて見つけたチオドノグサなどの草花、レッドロビンを生垣の中に毎年巣作りする百舌鳥。あの鳥の多彩な鳴き声を聞き、初めて名前の漢字を理解した。

さて今年も砂利の庭にへばりついている草は芝の代用品として取らないで、丈の長い草を取ることしよう。

(理事 五味さは子)

## ■ おくやみ

6月 下諏訪地区

武居 一男 様

読んでご冥福を  
お祈り申し上げます。

