

シルバーだより

# みずうみ

第 135 号

令和4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](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11月30日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	227	170	57
下 諏 訪 地 区	257	158	99
計	484	328	156

新年 あけましておめでとらうございます



諏訪湖の御神渡り 写真提供：宮坂 育男 会員

新年のごあいさつ



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。

昨年もコロナウイルス感染症により、当シルバー人材センターでも前年と同様に計画した多く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比べて回復しつつありますが、コロナ前には戻っていません。早くコロナ禍の収束を願うところです。

高齢化が進んでいますので、安全第一の就業と健康管理をお願いします。

皆様には「自主・自立、共働・互助」の理念のもとシルバーの行事への参加協力と、地域社会への貢献に一層のご活躍を期待しています。

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。

第32回 シルバーフェア (11月13日、14日) 2年ぶりの開催 同好会・事業部会・一般作品展示を一会場に結集で

シルバーフェアは、コロナ禍にあることから、昨年度は残念ながら中止でした。今年度は開催を前提に計画を練りこみ、感染防止を念頭に催し物を限定し、縮小した形での開催となりました。

初日は開会に先立ち、長年同好会活動にご尽力され功績のありました古田正武さん(友禅染)、石川勝三さん(陶芸)のお二人に、今井理事長が感謝状、記念品を贈呈し、労をねぎらいました。また、お二人から活動を振り返

る心温まるご挨拶を頂き、和やかな雰囲気の中、開幕しました。諏訪湖ハイツの2階大会議室を主会場として、同好会、事業部会、一般会員の作品等を展示しましたが、二年ぶりに開催できたことから、互いに親睦を深める良い機会に恵まれました。

14日(二日目)の朝刊紙にフェアの記事が掲載されたことも手伝ってか、遠くは塩尻市や箕輪町からの来場者もあり、会員以外の来場者も立ちました。二日間、特に大きなトラブルもなく、何とか無事に終了することができましたのも、会員の皆さんのご苦労、ご協力によ

るものと感謝申し上げます。

来年度は今回の反省点や新たな提案等を踏まえながら、時代にマッチした、さらに「魅力あるシルバーフェア」になるように頑張ってください。

(文化部部会長：一ノ瀬 一郎)



▲前列中央左が石川さん、右が古田さん



▲会場の案内



同好会・事業部会のパネル展示



▲野菜作りの皆さん



▲会場の様子



▲刃物研ぎの皆さん



▲手芸岡谷の皆さん



▲手芸下諏訪の皆さん



▲しめ飾り・わら細工の皆さん



▲パソコン下諏訪の皆さん



▲パソコン岡谷の皆さん



▲一般展示の永田さん



▲一般展示の黒岩さん



▲一般展示の原さん



▲表装の北澤さん

◎理事会だより

(9～11月)

○開催状況

- 第7回 (9月22日)
- 第8回 (10月27日)
- 第9回 (11月24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の感染防止のための事業中止について
- 年末の企業訪問について
- 理事長、副理事長、専務理事の職務執行状況について
- シルバーフェアの参加者等の実績について
- 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 (9/7、10/26、11/18)
- 就業部会 (9/10、11/18)
- 安全委員会 (10/21)
- 文化部会 (9/10)
- 入会説明会 (岡谷9/14、11/9) (下諏訪10/12)

◎新入会員紹介

よろしくお願ひします

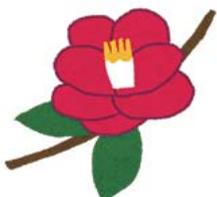
(9月～11月、入会順14人)

岡谷地区……………7人

- 今井 1 曾根 知三
- 川岸 5 小池 岳雄
- 東堀 1 永田武詞朗
- 小口 2 栗山 正
- 間下 林 礼子
- 岡谷 1-1 島田 勇
- 下浜 佐久 卓

下諏訪地区……………7人

- 3区 4 小幡 厚
- 3区 4 高木 文雄
- 10区 1 宮崎 紀秋
- 9区 1 三浦 章
- 3区 5 馬淵 博
- 1区 2 杉原 輝美
- 1区 2 須田 光明



# 社会奉仕活動行われる

## 10/3 (土) 初秋の好天に恵まれ実施

今年度初めての社会奉仕活動を岡谷・下諏訪の両地区において実施し、201名の会員が参加しました。7月に予定していた活動を新型コロナウイルス感染症の感染防止のため中止としたことから、昨年10月以来1年ぶりの実施となりました。

初秋の好天に恵まれ、ラジオ体操の後、班ごとに指定された場所へ分かれ、花壇などの丁寧な草取りや落葉のかたづけに汗を流しました。参加された会員の皆様誠にお疲れ様でした。



### 班長の紹介



(間下)

古厩 三雄

会社を定年退職してシルバー人材センターに入会させて頂き現在は介護施設で働いています。仕事を通して、日々身体を動かす事の大切さを感じています。これからも多くの方々の支えに感謝して、仕事面では安全に気をつけて健康で頑張っていきたいと思っています。

—\*—



(第3区-3)

篠原 治

平成23年2月に入会しました。当地域班に17名の会員がいましたが現在は9名です。少子高齢化の中で社会環境は厳しく、更に新型コロナウイルス感染拡大防止対策で就業先や行事に制約や制限がされ、残念ですが班会議も2年間未実施です。ジジ、ババでも元気が何よりです。私は施設管理で週1回程度、安全対策しながら就業しています。

### こんなところで働いています



宮坂 辰男

和楽荘 (岡谷)

養護老人ホーム和楽荘で宿直(施設管理)を担当しています。勤務時間は午後5時30分〜翌朝8時30分、通年を4名で交代勤務しています。

主業務は夜間巡視4回の施設点検、配管設備確認、ボイラー室点検。他に館内照明管理、夜間外線電話対応、カーテン開閉、入居利用者からのコール対応、緊急時の例外作業、鍵ボックス管理など多岐に渡り、更に館内暖房管理と除雪が加わりま

す。気が抜けない大変な仕事ですが、70名近い入居利用者のお世話をする介護職員の献身的な姿に大いに刺激を受けます。

老後を自分の事として捉え、入居利用者の快適な生活と安心を守り、適度な距離を保ちつつ業務に励んでいます。



## 第2回 安全パトロールの実施

10月21日に安全委員会による今年度2回目の安全就業に係るパトロールを実施しました。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14名で岡谷地区、下諏訪地区2班に分かれ、植木剪定、草刈り、草取り作業のパトロールを実施しました。各作業現場とも安全パトロールチェック表を基に適正に作業が行われているか確認しました。今回の安全パトロールでは各現場とも特段指摘事項はありませんでした。



脚立の点検をする安全委員



1階の窓ガラス前面に飛石防止シートを設置



現場の責任者と意見交換する安全委員

## 事故報告

今年度は11月末現在で5件の事故が発生しています。

事故の内容は、刈払い機の誤使用による器物破損が1件、乗用式草刈り機の誤使用による器物破損が1件、物資運搬車両の事故が1件、車両の運転操作の誤りによる自損事故が1件、業務中の転倒による骨折事故が1件の計5件となっております。

事故を無くすために会員一人ひとりが就業場所に潜む危険や問題点を認識して事故を起こさない、事故に遭わないよう安全就業を心掛けることが大切です。

事故は他人事とせず常に安全意識を持ち

事故防止に努めましょう。



## 中止のお知らせ

・2月予定の就業安全推進大会  
・2月予定の就業相談会  
(就業相談につきましましては、随時行っていますので、お気軽に事務局にお越し下さい。)

### 伐木の特別教育受講のご案内 (チェーンソー講習会)

主催：木材業労災防止協会長野県支部  
日時：令和4年2月16日(水)～2月18日(金) (3日間)  
場所：長野県林業総合センター (塩尻市大字片丘)  
受講料：21,000円  
申込み：1月27日(木)までに受講料を添えて事務局へ申し込みをして下さい。  
補助金：受講修了者には当センターが5,000円補助します。  
※この講習会を受講していないと伐木(チェーンソー)作業はできませんので注意して下さい。



▲重さ当てクイズの開票を行った友の会の皆さん  
左がカボチャを栽培しました原辰男さん

○ジャンボカボチャ重さ当てクイズ(10/2・10/30)  
毎年恒例のジャンボカボチャの重さ当てクイズを実施しました。  
その結果、投票総数が99枚あり、役員さんの皆さんが開票し「ピッター賞」「おいしいで賞」を決定しました。景品には下諏訪特産品として黒曜石の装飾品を当選者に贈りました。(計量結果は21・0kgでした。)



○黒岩正雄航空機写真展  
(11/20・12/19)

当センターの会員、黒岩正雄さんは信州松本空港を離着陸する航空機の姿を題材とした作品13点を展示しました。  
作品の中にはシバザクラなど四季折々の風景と共に大空を滑空する旅客機の姿や成田空港で撮影した貴重な写真などもあり、来館者の旅心を誘っていました。



作品の説明をする黒岩さん ▶



○ぶらりしもすわ 三角八丁(11/3)

春・秋の2回行なわれませんが秋は社中学とコラボで参加しています。好天に恵まれ、館の周辺は開店前から大賑わい、街歩きのフォトラリーのキーワード探しの影響あつてか。社中学は掘りたてのさつま芋や手作り品の販売、シルバーは恒例の刃物研ぎの実演コーナーを出店。老若男女あわせて800人余りが来館した。



▶社中の生徒によるさつま芋の販売

○木エクラフト展(9/15・10/23)

岡谷市の井上節雄さんが、趣味で作った木製の「ミニハウス」を27点展示しました。

高さと横幅、奥行はいずれも20cmほどで、どれも井上さんが見掛けて気に入った家がモデルとなっています。



▲右が井上節雄さん

1月以降の予定：1月は久保和枝さんの草木染め手作り作品展、2月3月はおひな様、つるし雛を展示。  
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

★「あるこうかい」

10月30日(土)にシルバー人材センター事業普及啓発促進月間に併せて実施しました。

今回は、就業部会の理事も一緒に参加し、シルバーの活動紹介ボードを首に下げて歩き、会員募集のチラシやポケットティッシュを配布し、加入を呼びかけました。



「あるこうかい」の皆さん





# 親睦・健康ウォーキング 秋深まる岡谷市湊で実施

## 11/6(土) 湖畔公園から小坂観音院まで往復 (文化部会主催)

小坂観音院本堂



小坂観音院参道さわら並木



由布姫の供養塔

船塊神社枝垂れ桜



諏訪湖畔

親睦・健康と銘打ったウォーキングが、秋深まる岡谷市湊の山道や湖畔沿いのコースで行われ、快い汗を流した。男女15名が参加。湖畔公園を出発し、湖畔の歩道へ船塊神社へ中央道沿いの山道へ小坂観音院まで約3kmのコースを眼下に広がる諏訪湖八ヶ岳を遠望しながら歩き、1時間ほどで目的地へ。現地では檀徒による史跡の案内もあり、武田信玄公の側室、由布姫にまつわる歴史とロマンなどに思いを馳せながら散策、休息し帰路についた。

(文化部副部長・濱謙二)

### 令和3年度 上半期実績 (9月末)

年度	件数(件)	契約金額(千円)	会員数(人)
2年度	1,595	117,826	452
3年度	1,628	127,283	477
差	33	9,457	25
増減率(%)	2.1	8.0	5.5

〈対前年度比較〉

●事業実績は、件数(受注)が33件、2.1%の増、契約金額が9,457千円、8.0%の増、会員数も25人、5.5%の増となっています。

### 入会3年目研修のご案内

日時：令和4年1月16日(日)・

17日(月)の両日

いずれも午後1時30分から

※どちらか都合のよい日に参加

加してください。

場所：諏訪湖ハイツ(大会議室)

対象者：令和元年度入会者

昨年度の未受講者

※該当者は必ず受講してください。(通知済)

### 配分金の確定申告のご案内

令和3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月中旬頃郵送します。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合せください。

### ご意見をお寄せ下さい

今年度は、9月~11月に予定していましたが地域班会議や職群班会議を中止としました。

このため、会員の皆様のご意見など直接お聞きする機会がありませんでしたので、今後の活動に生かしていくため、忌憚のないご意見をメール、FAX、手紙、ハガキなどで事務局へお寄せ下さい。

Vol.7

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、手軽に栄養が取れるレシピを教えていただきました。是非挑戦してみましょう。

## ■ 豚もも肉と野菜の塩麴グリル ■



### ◆ 材料 ◆ (2人分)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 豚もも薄切り肉 ……200g | ブロッコリー ……100g  |
| 塩麴 ……大さじ 1     | 黄パプリカ ……1/2 個  |
| カレー粉 ……小さじ 1/2 | ミニトマト ……10 個   |
|                | オリーブオイル… 小さじ 2 |

### 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩麴とカレー粉をのみ込む。
- ②ブロッコリーとパプリカは食べやすい大きさに切り、ミニトマトはへたを取る。
- ③耐熱皿に①と②をのせ、オリーブオイルを回しかける。
- ④オーブントースターで約 10 分焼く。

### ポイント

たんぱく質を多く含む肉と野菜を、手軽においしく食べる工夫が詰まったレシピです。食物繊維や抗酸化ビタミンなど、血管にやさしい栄養がたくさんとれます。



**【1人分の栄養価】** エネルギー：240kcal/  
たんぱく質：25.6g / 脂質：9.8g / 食塩：0.5g

## ■ カット野菜で巣ごもり卵 ■



### ◆ 材料 ◆ (1人分)

- |                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 卵 ……1 個                     | オリーブオイル …… 小さじ 1 |
| カット野菜 (キャベツの千切り) ……70g~100g | 塩・こしょう …… 少々     |
|                             | ドレッシング …… 少々     |

### 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、キャベツに塩・こしょうをして炒める。
- ②全体的にかさが減ってきたら、丸く形を整えて卵を落とす。
- ③蓋をして中火で好みの固さまで火を通す。
- ④好みでドレッシングや醤油をかける。

### ポイント

最近話題の「カット野菜」とは…カットされているので切る必要がないうえ、洗って袋詰めされているのでそのまま使えます。野菜不足解消に便利です。他にも「野菜炒め用」「豚汁用」「鍋用」などいろいろあります。

**【1人分の栄養価】** エネルギー：149kcal/  
たんぱく質：7.1g / 脂質：11.4g / 食塩：0.5g

## 編集後記

諏訪大社下社秋宮と春宮を結ぶ旧中山道沿いにある「伏見屋邸」は、最近新聞に記事が掲載された立ち寄り施設だ。我が家から徒歩数分で行けて外観は知ってはいたが、私が建物内に入ったのはシルバー役員になり友の会メンバーになってからだ。

表・裏口は馬が引く荷車のまま出入り出来る土間、建物中央の非常に太い大黒柱、箱階段等、現代ではかなり珍しい造りで、縁側は天気の良い冬の日向ぼっこに最適だ。生活様式が変わり便利になったが、時にはこのような昔の空間に身を置いてゆっくり過ごすのも心地よい。

遠方から電車で来てくれる旅人に、コロナ禍でお茶や漬物の接待が出来ないのが残念だが、皆さんも是非おいであれ!



(理事 千野美知子記)