

シルバーだより

みずうみ

第 136 号

令和4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
- 下諏訪町 4613 番地 8 TEL : 0266-28-0890



会 員 数 (令和4年2月28日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	223	168	55
下諏訪地区	261	161	100
計	484	329	155



横河川桜と特急 写真提供：小林 彰 会員

令和3年度「標語」最優秀賞

「あると思うな 技術と体力 ないと思うな 事故と老い」

藤村 修二 会員



▲理事長から最優秀賞を受け取る藤村さん(左)



▲入選された皆さん

令和3年度「標語」入選作品表彰

令和3年度の当センター及び県シ連による安全・適正就業に係る「標語」の募集をしたところ会員26名から54作品の応募がありました。この中から安全委員による投票を行い次のとおり入選作品が決定し、1月26日に表彰を行いました。最優秀賞の藤村さんからは、「作業をする中で考え、まずは自分が安全を心がけ、標語によって会員も安全に気を付けてもらえたら」とお話をいただきました。次年度もより多くの皆様からの応募をお願いします。

●最優秀賞（1作品）

「あると思うな 技術と体力
ないと思うな 事故と老い」
藤村 修二

●優秀賞（2作品）

「無理しない やめる勇気が
身を守る」
濱 謙二

「就業前の5分間
あなたを守る安全点検」
小林 二郎

●佳作（3作品）

「自分だけは大丈夫
その過信が事故の元」
竹村 務

「あわてるな 気をひきしめ
事故防止」
小口 民雄

「安全は 事前準備と
余裕から」
森田 等

今年度の主な行事予定

令和4年度の主な行事予定をお知らせします。今後、コロナ禍の影響は計りしれませんが、現時点での行事予定をお知らせします。

- ・ 5/25 定時総会(書面決議)
- ・ 7/31 夏の社会奉仕活動
- ・ 10/1 秋の社会奉仕活動
- ・ 10/29～30 シルバーフェア
(下諏訪総合文化センター)
- ・ 1/15・16 入会3年目研修
- ・ 2/13 就業安全推進大会

女性部だより

令和4年度の事業予定をお知らせします。昨年もコロナ禍で殆どの事業が中止となりました。今年度も不透明ですが多くの皆様の参加をお願いします。

★令和4年度事業計画

- 1、ヨガ教室
日時：7月頃
場所：下諏訪町体育館
- 2、折り紙教室
日時：8月頃
場所：諏訪湖ハイッ

3、視察研修

日時：9月頃
場所：他のセンター

4、いきいき健康体操

日時：10月頃
場所：下諏訪町体育館

(どのイベントも男性会員参加歓迎)

◎理事会だより

(12～3月)

○開催状況

- ・ 第10回（1月26日）
- ・ 第11回（2月24日）
- ・ 第12回（3月23日）

○主な内容

- ・ 正会員入会者の承認について
- ・ 令和4年度定時総会の日時及び場所について
- ・ 役員賠償責任保険契約の締結内容について
- ・ 補正予算について
- ・ 令和4年度事業計画(案)、収支予算(案)について
- ・ 令和4年度表彰者の承認について
- ・ 令和4年度専門部会事業計画(案)について
- ・ 企業訪問について
- ・ 専門部会等の報告
- ・ 月次事業実績報告

岡谷市長、下諏訪町長に 要望書を提出

12月24日に昨年に引き続き、今井理事長と森田副理事長、三村事務局長により、今井岡谷市長と宮坂下諏訪町長に表敬を兼ねて訪問し、「超高齢社会にチャレンジするシルバー人材センターの決意と支援の要望」と題する要望書を提出しました。

今井理事長は「センターは、会員に地域の日常生活に密着した就業機会を提供することにより、高齢者の生きがいの充実、健康の保持、ひいては地域社会の活性化に貢献していきたい」とお伝えし、終始和やかな雰囲気の中で懇談しました。



両首長に要望書を提出する今井理事長



理事研修会開催

1月26日、「傾聴」についての理事研修会を開催しました。

講師には、岡谷市を中心に参加されている「傾聴ボランティアグループ、みみずく」会長の浜賢一さんをお迎えしました。

日頃のシルバーの活動の中で、会員同志は勿論のこと、お客様とのコミュニケーションを図る上でも、傾聴の姿勢（心構え）が大切と会話の実演を交えながらお話されました。

（総務部会長…中村文人）



▲理事研修会の様子



▲講師の浜賢一さん

◎主なシルバーの動き

（12～3月）

- ・総務部会
（1/20、2/15、3/9）
- ・女性部幹事会（12/9）
- ・就業部会（1/20、2/22）
- ・安全委員会（1/18）
- ・文化部会（12/22）
- ・入会説明会
（岡谷1/11、3/8）
（下諏訪12/14、2/8）

◎新入会員紹介

よろしくお願ひします

（12月～2月、入会順6人）

岡谷地区……………2人

●間下 山岸 敬

●今井2 新井 史江

下諏訪地区……………4人

●3区3 浜 幸一

●10区 滝沢 肇

●1区1 笠原 仁

●1区1 降旗 玉江

お知らせ

事務局職員の異動

●退職

（令和4年3月31日付）

業務係長 草間 正幸

●新任職員

（令和4年4月1日付）

業務係長 吉澤 洋人

事務員 高橋 貴子

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
ています。

（詳しくは事務局まで）

班長の紹介



(岡谷1-1)

倉澤 崇

シルバー人材センターに入会して長い事御指導をいただき有難うございます。高齢になり健康には十分注意をしているつもりですが、野菜づくり・カラオケ・マレットゴルフ・詩吟などをしてお世話になっています。今日まで人生経験豊かな先輩の方々に巡り合い御指導をいただいたことが何よりの宝ものです。これからもよろしくお願いいたします。



(第3区-4)

春日 義郎

私は、平成31年4月に入会し、昨年は新型コロナウイルス接種会場や東京オリンピック事前合宿会場での整理などを担当していました。この時は、シルバー会員の仲間と一緒に交代制で就業することが出来ました。この年齢になっても働けることの有難さを実感しています。また、諏訪地域においても、新型コロナウイルスが感染拡大しているので、早く収束することを願っています。

▶同好会・事業部会の紹介

<会員募集中>

◎ マレットゴルフ同好会 ― (岡谷)

マレットゴルフは、健康づくり、会員相互の親睦と仲間づくり、結束など、数々の利点が含まれているマナー競技です。奥が深く、思うようにいかない人生そのものの様な感じがします。また、「健康長寿」にも繋がってきます。

新しい会員の方を多数お待ちしております。お互いの向上のために是非ご参加ください。

- 活動日：毎月第1・3火曜日 午後1時～3時
- 代表者：倉澤 崇
- 会場：岡谷湖畔公園マレットゴルフ場
- 連絡先：22-0964



▲同好会の皆さん

こんなところで働いています



植松 靖

昨年5月に入会しました。一般公園管理を担当し、下諏訪町内の公園の草刈り・剪定等を行っています。

勤務時間は、午前8時30分～午後4時30分迄で、冬期は、午後3時30分迄となっています。

普段、近くの公園を利用する事はありませんが、町内には20を超える公園があり、その数には驚かされました。公園は、災害時の避難所となるところが多いと思いますので、1年を通じた整備に微力ですが携わって行きたいと思っています。



公園管理(下諏訪)

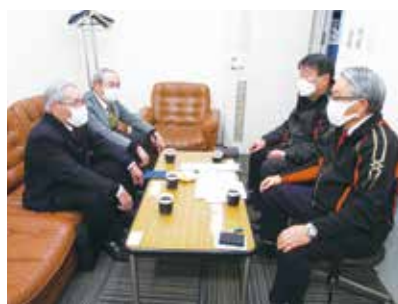
企業訪問にて

年末に各理事がグループ別に班を作り企業訪問を実施しました。

私は企業7社に1年のお礼と要望などがあるかどうかお話をしました。

企業側からは社長、専務、総務役員の皆様方がお相手して頂き、「毎日シルバーの皆様が一生懸命仕事を下さって大変有難く、うれしく思います。」との話をさせて頂きました。そのお言葉を聞き、会員の皆様の努力と精一杯働いている姿を想像し、役員としてうれしく感じました。そして業務拡大をお願いして帰りました。健康に留意し、いつまでも元気で働ける事を願います。

(就業部会長・永田鈞郎)



企業の社長(右側)と懇談する永田理事と秋山理事(左側)

令和3年度 傷害・賠償事故等の状況 (令和4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
4/2	72	コンビニ駐車場で駐車中の乗用車に衝突	運転	リース車両保険
5/11	79	公園の草刈作業中、公園遊具のロープを切断	草刈	賠償保険
7/12	82	刈り取った草を軽トラックで廃棄場所に移動中の転落事故	運転	リース車両保険
8/10	74	乗用自走式草刈機で草刈り中、公園の汚水桝を破損	草刈	発注者が負担
11/19	78	入館者に説明中、展示パネルの脚につまづき転倒し左手首を骨折	施設管理	傷害保険(治療中)

●安全・適正就業について一人ひとりが心がけ、標語入選作品を改めて声を出して読んでみましょう。

●● 全会員を対象とした講習会のお知らせ ●●

刈払い機等安全取扱技能講習会

日 時：令和4年6月15日(水)
午前9時～11時30分

場 所：水月霊園(下諏訪町)

参加申込み期限：6月2日(木)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4年5月19日(木)
午前9時～11時30分

場 所：内山霊園(岡谷市)

参加申込み期限：5月9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。

チェーンソー等外部講習会

日 時：令和4年12月～令和5年3月

長野県林業センターが行うチェーンソー講習会等の参加者に、受講に係る費用も一部を助成します。安全に作業が出来るように、受講してみませんか。

受講希望者は、事務局までご連絡下さい。



初級救命講習会

日 時：令和4年12月頃の予定
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。

受講希望者は、事務局までご連絡下さい。



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、よろしくお願いします。
- ・年会費額 3,000円

※地域班の班長さんには7月に集金名簿をお配りしますので宜しくお願いします。

※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4年5月25日(水)
午後1時30分～

場 所▶諏訪湖ハイツ

開催方法▶書面による議決

(理事、総会役員のための出席とします。)

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(ハガキ)による議決権の行使をお願いします。ご理解、ご協力をよろしくお願いします。



▲色の違いが楽しめる草木染作品と久保さん

○久保和枝草木染作品
(1/4・1/30)
自然の素材から抽出した色で染めたストールなどが並び、新春にふさわしく邸内をあでやかに彩っていました。
藍やアカネをはじめ、ドングリ、栗、クルミ、ツバキの実、ヨモギなどから抽出した色で染めたストール、袋、Tシャツ、手ぬぐいなど約100点を展示。特に藍の青とアカネの赤の繊細な色合いが見事でした。



○門松としめ飾りを頂きました
今年も「夢加志会(むかしかい)」のご厚意により、立派な門松としめ飾りを飾っていただきました。
夢加志会の皆さん来年もよろしく願います。



○伏見屋邸
冬景色
2月10日に諏訪地方も大雪となり、伏見屋邸も屋根などに雪が積もりまさに冬景色。青空とのコントラストが抜群でした。



▲砥川西交差点にて

シルバー
ボランティアだより
シルバーの会員が、ブルゾンを着て毎朝学童の登校の見守り活動を行っています。



○おひな様、つるし雛の展示
(3/5・4/1)
3月5日に手芸同好会下諏訪の会員により華やかに飾っていただきました。コロナ禍で、例年より1ヶ月遅くなりましたが、ようやく春を迎えることができました。

刃物研ぎ事業の予定

〈令和4年4月～9月〉

- ・4月16日：下諏訪いきいきプラザ
- ・5月21日：長地公民館
- ・6月18日：下諏訪いきいきプラザ
- ・7月16日：長地公民館
- ・8月27日：川岸公民館
- ・9月24日：下諏訪いきいきプラザ

※刃物研ぎ事業の日程は当センターホームページにも掲載しています。

新型コロナウイルス感染症につきましては、基本的感染防止対策を徹底し、慎重な行動をお願いします。
PCR検査等の結果、会員の皆様が「感染が判明した場合」「濃厚接触者となった場合」には、感染拡大防止のため必ず事務局へその旨をお知らせ下さい。

「新型コロナウイルス」に感染したら連絡してください！



Vol.8

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

新年度がスタートしました!!

春の陽気とともに、新年度がスタートしました。

4月は何かと忙しく、胃や腸に疲れがたまりやすい時期です。

今月号では、岡谷市健康推進課栄養士が、胃や腸をいたわるかんたん料理レシピをご紹介します。



鶏肉とキャベツのトロみ煮



◆ 材料 ◆ (2人分)

鶏むね肉 ……………150g	しょうがすりおろし… 少々
塩・こしょう …… 少々	にんにくすりおろし… 少々
片栗粉 …………… 大さじ 1	★ めんつゆ (3倍濃縮)
キャベツ ……………100g	…………… 大さじ 1
にんじん ……………1/4 本	水 ……………50cc
サラダねぎ ……………1 本	サラダ油 …… 大さじ 1/2
	白いりごま …… 小さじ 1



作り方

- ①鶏むね肉はそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ②キャベツはざく切り、にんじんは細切り、サラダねぎは小口切りにする。
- ③★をボールに入れ、よく混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、キャベツ、にんじんをサッと炒める。
- ⑤④の上に①のをのせ、③を回しかける。
- ⑥たれが沸騰したら蓋をし、中火で5分程度加熱する。
- ⑦⑥をよく混ぜて器に盛り付け、サラダねぎ、いりごまをのせる。

ポイント

脂身の少ない鶏むね肉と、胃の粘膜の機能回復に効果のあるキャベツを使った、やさしい口当たりのレシピです。少量の油を使い、野菜に含まれるビタミンAやビタミンKの吸収力を高めました。

【1人分の栄養価】

エネルギー：183kcal/
たんぱく質：19.8g/脂質：5.4g/食塩：0.9g

ほうじ茶香る豆乳寒天



◆ 材料 ◆ (2人分)

★ 水 ……………100cc	【黒みつ】
粉寒天 ……………2g	☆ 黒砂糖 ……………20g
ほうじ茶 (茶葉)	☆ 水 …………… 小さじ 4
ティーパック…1つ (4g)	…………… (20cc)
砂糖 …………… 大さじ 1/2	きな粉 …………… 大さじ 1
豆乳 ……………100cc	

市販の黒蜜を使ってもOK



作り方

- ①鍋に★を入れ、かき混ぜながら火にかける。
- ②①が沸騰したらほうじ茶のティーパック、砂糖を加えてかき混ぜる。
- ③②に豆乳を少しずつ加えながらかき混ぜ、火を止める。(一度に加えてしまうと固まってしまうので注意)
- ④③からティーパックを取り除き、型に流して冷やし固める。
- ⑤別鍋に☆を入れ、かき混ぜながら沸騰するまで加熱し冷ます。
- ⑥④を食べやすい大きさに切って器に盛り付け、⑤、きな粉をかける。

ポイント

豆乳に含まれるオリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やす効果があります。冷やした寒天は口当たりもよく、食欲が出ない時のおやつにもおすすめです。

【1人分の栄養価】

エネルギー：116kcal/
たんぱく質：2.7g/脂質：2.4g/食塩：0.1g



▲北帰行を待つ白鳥 (写真提供：事務局 三村靖夫)

皆さん、ハイツに来ましたら諏訪湖のほとりを散策してみてもどうですか。こんな風景が見られました。

諏訪湖のほとり



お知らせ

令和4年4月からの配分金単価を就業部会におきまして見直しを行いました。

—*—

詳細は、事務局にお問合せ下さい。

令和 4 年度 地域班長・職群班長一覧表

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	今井 國臣	—
今井 2	今井 武弘	—
間下	宮坂 泰光	宮崎 咲子
岡谷 1-1	倉澤 崇	—
岡谷 1-2	田中 信之	—
下浜・小尾口	和田 義久	—
上浜・新屋敷・小口 1	小口孝三郎	—
上浜・新屋敷・小口 2	五味さは子	—
小井川 1	増沢カツ子	—
小井川 2	宮内 正吉	—
小井川 3	春谷 巻雄	—
西堀	岡部 秀雄	—
みなと	山岡 邦敏	—
川岸 1 三沢	横内 博	菅野健二郎
川岸 2-1 三沢	横内 富雄	—
川岸 2-2 三沢	林 芳江	—
川岸 3 橋原	秋山 幹宏	—
川岸 4 新倉	反中 勝	—
川岸 5 駒沢・夏明	奥田 正義	—
中屋	高木 敏弘	—
中村	渡辺志ず子	—

班 名	班 長	副班長
横川	山口 武	山田 正文
東堀 1	田中 豊子	—
東堀 2	中川 雄吉	—
東堀 3	御子柴 昭	玉木 浅治
第 1 区 1	坂井 満	左近充はつ子
第 1 区 2	小林 二郎	長田 春江
第 2 区	赤羽 裕二	花岡 秀幸
第 3 区 1	井口 直美	二ノ宮美晴
第 3 区 2	藤森 文男	—
第 3 区 3	中野 敏富	三澤美代子
第 3 区 4	春日 義郎	今井 泉
第 3 区 5	羽場千代子	坂井あき子
第 4 区	辻藤 美男	山崎日出磨
第 5 区	大和 秀夫	—
第 6 区	小松 利実	柳沢ノリ子
第 7 区 1	森川やす子	宮下 茂
第 7 区 2	藤村 修二	久保田ミユキ
第 8 区	山田 巻廣	山極たづ子
第 9 区	釜田 正敏	西村 増夫
第 10 区	桑田 裕子	北原 民雄

★職群班

【太字は新任】

班 名	班 長	副班長
除草班 (岡谷)	古川 源司	—
草刈班 (岡谷)	伊藤 和好	新津 勝利
植木班 (岡谷)	武居 新二	—
屋内清掃班	山崎 房江	—
ラオカヤ管理班	丸山 勝弘	—
駐車場管理班 (岡谷)	今井 文雄	—
アピタ班	小松 三雄	—
グリーンセンター班	和田 義久	—
除草班 (下諏訪)	辻藤 美男	—
草刈班 (下諏訪)	上條 貢	宮崎 治郎
植木班 (下諏訪)	赤羽 裕二	山崎日出磨

班 名	班 長	副班長
武藤工業班	嶋田十三男	大久保幸男
大和電機工業班	佐藤 友三	堀内美恵子
イングスシナノ班	武居由喜子	—
下諏訪財産区班	白川 鈴子	伊藤 陽子
伏見屋邸管理班	嶋田十三男	今井 克也 竹内 良子
駐車場管理班 (下諏訪)	平澤 正明	—
高浜温泉センター班	水本由美子	桑田 裕子
おんばしら館よいさ管理班	西山みちゑ	二ノ宮美晴
今井邦子文学館班	篠原 治	—
水道検針班	杉江由美子	—

■おくやみ

2 月 岡谷地区

浜 雄次 様

謹んでご冥福を
お祈り申し上げます。



編集後記

コロナ感染の長期化により、気分転換と興味本位で雑学本をみてみると、「あいつ実力があるね!」という会話が、人により「実力」の解釈も抽象的で、まちまちだそうです。

すなわち「真の実力」の力を備えた人」だそうです。

- ・体力・使いべりしない体力
- ・行動力・フットワークと実行力
- ・創造力・常に10のアイデアと人よりワンランク上の発想を持つ
- ・忍耐力・粘りの大切さを学べ
- ・知力・専門知識と得意分野を持つ
- ・判断力・相手の本音がどこか判断を常に行う
- ・交際力・枠を超えた人脈作りを発展させよ

私も常にチャレンジ精神で行動を実践し、せめて「行動力」位はマスター出来る様に頑張り魅力あるシルバーになるよう努力して参ります。
(理事・一ノ瀬一郎記)