

シルバーだより

みずうみ

第 137 号

令和4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4年5月31日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	213	163	50
下 諏 訪 地 区	258	155	103
計	471	318	153



令和4年5月 植木剪定安全技能講習会 岡谷市内山霊園において開催

7月 は 安全・適正就業強化月間です！

《令和3年度 県シ連 安全・適正就業標語 最優秀作品》

出来るはず 無理と過信が 事故まねく

令和4年度 定時総会開催



あいさつする今井理事長

と述べ、早く収束し事業ができることに期待を込めました。

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。

令和4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。

議長には中村茂夫氏が選出され、令和3年度の事業報告、決算の承認、理事及び監事の選任の議案が原案どおり承認され、



議長の中村茂夫氏

今井克也理事長はあいさつの中で、「令和2年から続く新型コロナウイルスの影響でシルバー事業も厳しい状況が続いており、令和3年度は、計画した事業も会員の命を守るため中止・縮小した」

直しについて報告し総会は終了しました。

続いて、令和

3年度収支補

正予算、令和

4年度事業計

画・収支予算

及び第3期中

長期計画の見

「自主・自立、共働・共助」の精神のもと地域社会に貢献したい

新しい役員決定

定時総会後の理事会において、理事長に今井克也氏、副理事長に森田等氏、専務理事に三村靖夫氏が選任されました。任期は2年です。



定時総会の様子

- 【理事長】 今井 克也
- 【副理事長】 森田 等
- 【専務理事】 三村 靖夫
- 【理事】
 - 一ノ瀬 一郎
 - 五味 さは子
 - 小口 悦子
 - 永田 鈺郎
 - 千野 美知子
 - 林 義光
 - 長石 成久
- 【理事】
 - 小林 彰
 - 難波 秀企
 - 島田 勇
 - 中村 文人
 - 福田 和枝
 - 濱 謙二
 - 小松 信彦



新役員の皆さん

- 【監事】 中澤 進 宮下 勝廣
 - 【専門部会】
 - 【総務部会】
 - 一ノ瀬 一郎
 - 林 義光
 - 【就業部会】
 - 永田 鈺郎
 - 難波 秀企
 - 【安全部会】
 - 中村 文人
 - 島田 勇
 - 【文化部会】
 - 濱 謙二
 - 小林 彰
- (○部会長 ○副部会長)

今井理事長就任あいさつ

このたびの役員改選により理事長に再任されました。微力ではございますが、諸先輩の方々が築いてこられたシルバーの理念を受け継いで、センター事業発展のため、誠心誠意取り組んでまいります。

会員、役職員の絶大なるご支援とご協力をお願い申し上げます。

現在、令和2年から続くコロナ禍の影響でシルバーの事業も非常に厳しい状況が続いています。計画した事業もほとんど中止縮小となっており、会員数はコロナ前に回復してきましたが、売り上げはまだ回復してきておりません。

引き続きコロナウイルス感染症の状況を見ながらの事業運営になるかと思いますが、シルバーの理念であります「自主・自立、共働・共助」の精神のもと地域社会に貢献して行きたいと思っております。

今後ともセンターの運営に関係各位のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。再任のご挨拶といたします。

退任された役員

【理事】

- 春谷 巻雄 秋山 幹宏
- 宮澤 宗之 西山 寛子
- 小林 二郎 竹内 良子
- 原 辰男

【監事】



退任された役員の皆さん
長い間ありがとうございました
(両端は正副理事長)

○理事会だより

(4～5月)

○開催状況

- ・第1回 (4月27日)
- ・第2回 (5月25日)

○主な内容

- ・正会員入会者・賛助会員入会者の承認について
- ・令和4年度定時総会について

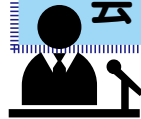
- ・令和3年度事業報告、決算報告及び監査報告について
- ・理事・監事の承認について
- ・理事長・副理事長・専務理事の選定について

○主なシルバーの動き

(4～5月)

- ・総務部会 (4/25)
- ・入会説明会 (下諏訪4/12) (岡谷5/10)
- ・植木剪定安全技能講習会 (5/19)

県シ連定時総会 開かれる



6月9日、令和4年度定時総会が長野市で開催され、当センターでは森田副理事長が出席しました。総会では令和3年度事業報告・決算報告などが承認され、令和4年度事業計画・収支予算が報告されました。

令和3年度の実績は、県内21シルバー人材センターの会員数1万6千248人(3.6%減)で12年連続の減少、また、契約金額は全体で86億1千500万円(1.2%減)となりました。

地域班長 業務説明会を開催しました

4月5日 対象班長41人 参加者数38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の皆さん

4月5日、令和4年度の地域班長(地域安全対策委員)への業務説明会を開催しました。

今井理事長・森田副理事長・山田事務局次長から、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。

班長の紹介



(下浜・小尾口) 和田義久

私はシルバー人材センターに平成28年10月に入会してから諏訪湖クリーンセンターで、会員9名の仲間と一緒に交代で週4〜5日働いています。

作業は危険が伴いますので安全第一に声をかけ合い、事故のないように心がけています。家に帰って野菜作りにいそしんで、又一杯飲みながら毎日を楽しく過ごしています。感謝！



(第3区〜5) 羽場千代子

私はシルバー人材センターに平成23年に友達に誘われて入会して十数年が過ぎました。今は3年前より週1回老人福祉センターで就業しています。

コロナウイルス感染症のためにはお風呂だけなのでさみしいです。1日もはやく収束して老人福祉センター全体が活気がある様になることを願っています。

こんなところで働いています

障子・襖張り (岡谷)

……横内 富雄

私はシルバー人材センターに入会して14年目になります。定年になる5年位前から自宅とか兄弟・知人宅の障子・襖など試して、何でも失敗を繰り返して練習してなんとか一人前に出来るようになりました。私が表具班に入った頃は岡谷・下諏訪合わせて6人位いて班長も2回位やりました。表具班も高齢化が進み、今では2人で表具の仕事をしています。

下諏訪から襖の仕事が入れば私が全部受けて張っています。今一番困るのは地図をもらって現場に行っても新しい家は番地表札の無い家が多くて近くまで行っても目的の家を探すのに大変です。

仕事とは別にシルバーのマーケットゴルフ同好会の会長を今年度から受ける事になりシルバーでの活動を楽しんでいます。



障子の張り替えを行う横内さん

新入会員紹介

よろしくお願ひします

(3/1〜5/31、入会順30人)

岡谷地区……………11人

みなど

横川

川岸4

下浜

下浜

小口2

間下

中村

川岸2-2

小井川2

岡谷1-2

下諏訪地区……………19人

3区3

3区5

10区

2区

4区

3区4

1区1

1区1

3区5

1区2

5区

味澤 久江

阿久津修康

飯田二三男

齊藤美代子

高橋 清

小口 力

本田 俣子

伊藤 登美

川尻 徹夫

伊東 正秀

橋爪 正幸

田嶋 俊男

柚原 勉

津金 実

小口 八子

滝口 豊子

小口 裕康

上村美奈子

牛山賀代子

林 昌平

竹島 秀浩

井出澤勝治

★ 蜂刺されに注意を!



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

蜂退治用スプレーを活用しましょう。

お知らせ

事務局職員の異動

○退職

(令和4年6月30日付)

庶務主任 笠原 真喜男

- 3区1 小澤 秀男
- 1区1 吉澤 幹雄
- 5区 谷口 敏子
- 6区 日達 君子
- 2区 新井 弥生
- 5区 佐藤 広子
- 10区 黒米 達也
- 藤田八千代

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、全国安全就業統一スローガンを「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。

令和4年度

「安全・適正就業対策推進の重点目標」

《危険ゼロ》

- 職場や作業に潜む全ての危険を発見・把握・解決
- 事故が起きる前に危険の芽を摘む
- 全員が自主的、自発的に問題解決を実践

◇ 事故件数減の具体的取組

- 1、安全ミーティングの完全実施
- 2、安全装備使用の徹底
- 3、健康診断受診及び健康体操の奨励
- 4、交通事故防止
- 5、安全・適正委員会、推進員による安全対策の点検と徹底による事故防止体制の確立



熱中症予防×コロナ感染防止

新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

- (1) マスクの着用について
屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- (2) エアコンの使用について
冷房時でも窓開放や換気扇によって換気をおこないましょう。
- (3) 涼しい場所への移動について
少しでも体調に異変を感じたら速やかに涼しい場所へ移動する事が熱中症予防に有効です。
- (4) 日頃の健康管理について
毎朝など、定時の体温測定、健康チェックによりご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。



植木剪定技能講習会開催

岡谷市内山霊園で岡谷班・下諏訪班合同で実施

5月19日、岡谷市の内山霊園で会員・事務局など合わせて30名が参加して、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等が参加し、最初に久保村安全推進員が自らの経験に基づいた具体的な安全就業などに係る講習を実施しました。その後園内の松の木の剪定を数班に分かれて岡谷下諏訪の植木班の武居班長、赤羽班長を中心に講習を実施しました。

初心者の方は、経験者から熱心に安全や技能に係る指導を受けていました。



女性部だより

令和 4 年度の新役員

- 【部長】 五味さほ子
- 【副部長】 千野美知子
- 【理事】 小口 悦子
- 福田 和枝

【新幹事】

- 小松百合子 西山 寛子
- 堀川恵美子 高島 昭子
- 竹内 良子 直井 道子

今年度の事業計画は、ヨガ教室、折り紙教室、いきいき健康体操を計画しています。

多くの会員の皆様の参加をお願いします。男性の参加も歓迎します。



昨年の「ヨガ教室」の様子
手前が講師の笠原さん



伏見屋邸友の会の会長が交代しました(6月から)

伏見屋邸友の会の会長が、嶋田十三男さんから永田鈞郎さんに交代しました。

嶋田さんは平成23年から11年間同会の会長を務め歴史的建造物である伏見屋邸を活用した多彩な事業に取り組むとともに、観光振興等に貢献してきました。

新会長の永田さんは「一人では何もできないので、皆さんと協力して伏見屋邸の魅力を伝えたい。」と話をしていました。



左が永田新会長 右が嶋田前会長

五月人形段飾り (4/2 ~ 5/21)

町内の方から頂いた五月人形や御柱人形を展示しました。大勢の皆さんのご協力に感謝!



参加したあるこうかいの皆さん

シルバー ボランティアだより

★あるこうかい

5月29日(土)にあるこうかいのメンバーと事務局で下諏訪北小学校周辺の通学路点検と東山田地区の史跡・道祖神他の見学を行いました。

伏見屋邸を出発し、熊野神社の約160の石段を汗をふき取りながら登って参拝し、最後はおんばしら館で解散となりました。(約2時間30分の行程)
参加者の皆さんお疲れ様でした。

◀熊野神社



▶道祖神



(あるこうかいからのお知らせ)
あるこうかいの会長が4月に嶋田十三男さんから小林二郎さんに交代しました。

社会奉仕活動 会員総参加を!



下諏訪総合文化センター 昨年の様子

- 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1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。

第33回 シルバーフェアのご案内

—作品出展の準備を—

☆シルバーフェアを10月29日(土)・30日(日)に
下諏訪総合文化センターで開催します。
—今から作品の出展準備をお願いします—



諏訪湖ハイツ 昨年の様子

安心
安全

県シ連による 安全・適正就業に係わる 「標語」の募集!

応募
しましょう。



チエブクロー

- 応募期間 7月1日(金) から7月21日(木)の間
- 応募方法 応募用紙により記載し(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)
- 応募用紙は各地域班長から7月上旬に配付します。



中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症
感染防止等に配慮し、左記事業を
中止します

- 7月1日(金) 理事・班長合同会議
- 7月9日(土) 下諏訪地区役員合同会議
- 7月15日(金) 岡谷地区理事・班長・女性部
幹事合同会議
- 7月31日(日) 社会奉仕活動
- 9月~11月 地域班会議・職群班会議



◆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、入会を勧めた会
員にクオカード(千円)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.9

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

いよいよ夏本番 !!



梅雨が明けるといよいよ夏本番です。強い日差しや、暑さに負けないよう、しっかり食べて、夏を乗り切りましょう。水分補給も忘れずに!

今号では、岡谷市健康推進課栄養士の皆さんが、夏バテ予防のかんたん料理レシピをご紹介します。

■ 蒸し鶏の野菜ソースがけ ■



- ◆ 材料 ◆ (2 人分)
- 蒸し鶏 …………… 1/2 量
 - トマト …………… 1/2 個
 - にら …………… 10g
 - 白ごま・砂糖 …… 各小さじ 1/2
 - ★ 醤油・酢 …… 各小さじ 2
 - 蒸し鶏の蒸し汁 …… 大さじ 2

【蒸し鶏】

- 鶏むね肉 (皮を除く) …………… 小 2 枚 (400g)
- ☆ 塩 …………… 小さじ 1/2
- 酒・水 …………… 各 1/2 カップ
- ねぎの青い部分 (ぶつ切り) …………… 1 本分
- しょうが (薄切り) …………… 1 かけ

作り方

- ① トマト・にらは細かく切る。
- ② ①をボウルに入れ、★を加え混ぜる。
- ③ 蒸し鶏を食べやすく切って、器に盛り付け、②をかける。

【蒸し鶏の作り方】

厚手のなべに鶏肉と☆を入れ、ねぎと生姜をのせて強火にかける。煮立ったら裏返し、1分ほど加熱したら火をとめる。そのまま粗熱が取れるまで置く。



■ 新生姜の炊き込みごはん ■



- ◆ 材料 ◆ (2 合分)
- 米 …………… 2 合
 - 新生姜 …………… 50g
 - 油揚げ …………… 1 枚
 - だし汁 …………… 300cc
 - ★ うす口醤油 …… 大さじ 2
 - 酒 …………… 大さじ 2



作り方

- ① 米を洗い 30 分ほど浸水させる。
- ② 新生姜は洗って汚れを落とし、4~5cmの長さの細い千切りにして水にさらす。
- ③ 油揚げは油抜きをし、5mm 四方のみじん切りにする。
- ④ ①の水気をしっかり切ってから炊飯器の内釜に移し、★を加え、だし汁を炊飯器の 2 合の目盛りを目安に入れる。
- ⑤ さっと全体を混ぜ、新生姜と油揚げを入れ、炊く。

ポイント

蒸し鶏は、蒸し汁と一緒に保存容器に入れ、冷蔵庫で 3~4 日保存できます。いろいろなお料理に使い回せる便利な作り置きです。たんぱく質をしっかりとって、熱中症に負けない体を作りましょう。

【1 人分の栄養価】 エネルギー：151kcal
たんぱく質：25.3g / 脂質：2.3g / 食塩：1.5g

ポイント

生姜をたっぷり入れた炊き込みご飯です。夏の疲れで食欲が落ちた時にも生姜の風味で食欲アップ! お勧めです。

【1 人分の栄養価】 エネルギー：322kcal
たんぱく質：6.6g / 脂質：2.1g / 食塩：1.5g

編集後記

第二の人生として、シルバー人材センターへ入り、仕事をして自分なりに元気で働いている。

社会人定年となり毎日の過ごし方を考える時、仕事とその他空き時間を考える。そんな時、何か趣味と思い出す。若い頃「年を取ったら何もないとボケルよ」とよく言われた。自分自身いろいろな趣味に挑戦した。ある時友達のおさんが折り紙をしているのを見た時、私も手を出し始めた。あれから3年のめり込んだ。「好きこそもの上手なれ」、出来た作品を眺めて一人で納得している。

お蔭で毎日、充実した生活を過ごしている。健康とボケに気を付けて、これからも精一杯人生を頑張っていこうと思います。

(理事 永田 鈞郎 記)

おくやみ

4 月 下諏訪地区

保科 奉聖 様

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

