

シルバーだより

みずうみ

第 138 号

令和4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



- 下諏訪町4613番地8 TEL : 0266-28-0890

会 員 数 (令和4年8月31日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	225	172	53
下 諏 訪 地 区	267	164	103
計	492	336	156



令和4年7月 「ヨガ教室」 下諏訪体育館において開催

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！

女性部主催の健康講座「ヨガ教室」開催

ヨガで汗流しリフレッシュ 下諏訪体育館で (7/7)



女性部主催の健康講座「ヨガ教室」を7月7日、下諏訪体育館で、コロナウィルスの感染症対策を講じて開催し、会員25名が参加しました。

昨年と同様にヨガインストラクターの笠原真琴さんを講師に迎え、リラク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汗を流し、心も体もリフレッシュしました。

冒頭、五味さは子部長は、「昔は料理をテーマにしてきたが、最近は体を動かす内容が多い。リフレッシュする機会だけではなく、普段会わない人と交流する機会になっていたので、出来るだけ多くの会員に参加していただきたい」と話をしていました。



あいさつをする理事長▶



岡谷市役所南側の中道町線 草取り実施

岡谷地区の草取り班は、岡谷市役所南側の中道町線の植樹帯や街路樹のツリーサークルの草取りを実施しました。毎年恒例で会員7名が7月11日～7月20日の期間に膝をついて、丁寧な手作業により整備しました。

この期間は雨が多く、蒸し暑い中、大変な作業でした。



作業後きれいになりました



道路の草取りをする除草班(岡谷)の皆さん

新型コロナウイルス感染症「感染しない・感染させない」心がけを

多くの会員から感染の報告があります

7、8月で、10名の会員から感染の報告がありました。いずれの場合も軽症でしたが、微熱、咳、のどの痛みにより、受診し、PCR検査の結果、感染が判明しています。現在は感染した会員全てが

治療していますが、精神的なダメージも残るケースもあるようです。第7波は、感染経路が分からない事例が多く、いつ、どこで感染しているか分からない状況です。

会員の皆様へのごお願い

咳、のどの痛み、発熱などの症状がある場合は、速やかにかかりつけ医・行政機関等へ相談して下さい。混雑した場所への外出やマスクなしでの会話など、リスクの高い行動は控えて下さい。

手洗い、手指消毒の徹底、三密の回避は継続して下さい



いします。重症化予防のため、出来る限り速やかにワクチン接種をして下さい。外食は、マスク会食や黙食を徹底し、大声での会話や長時間の利用は控えて下さい。感染した場合は、事務局へ必ず連絡して下さい。



行事等の中止のお知らせ

次の行事は新型コロナウイルスの感染状況から中止とします。

- 10月予定の「健康いきいき体操」
 - 10月予定の「親睦・健康ウォーキング」
 - 11月予定の「会員親睦旅行」
 - 9月～11月の「地域班会議・職群班会議」
- いずれも中止。 —

●主なシルバーの動き

(6～8月)

- 総総務部会 (6/7、7/26、8/24)
- 就業部会 (6/13、7/22)
- 安全委員会 (6/24、7/13)
- 文化部会 (7/5、7/22、8/24)

- 女性部幹事会 (6/21)
- 入会説明会 (下諏訪6/14、8/9)、(岡谷7/12)

●理事会だより

(6～8月)

- 開催状況
- 第3回 (6月9日)
- 第4回 (7月27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中止について
- 理事及び監事候補者選考委員の選任について
- 専門部会等の報告
- 事故報告について
- 役員名簿(女性部)について
- 入会を専決処分した正会員について
- 退会した正会員について
- 令和4年度第1四半期の事業実績について

●新入会員紹介

よろしくお願ひします

(6月～8月、入会順27人)

- 岡谷地区……………16人
- 上浜2 宮坂みゆき

● 上浜1	● 向山 政男
● 東堀3	● 小清水美枝子
● みなと	● 小口 朗
● 東堀2	● 山田 陽一
● みなと	● 味澤 治善
● 中村	● 波田 隆重
● 中屋	● 阪田 和利
● 上浜1	● 今福 千代
● 川岸5	● 宮沢 睦巳
● 川岸5	● 宮沢 明人
● 東堀3	● 藤森 秀樹
● 川岸2-1-1	● 幅口 寿昭
● 川岸2-1-1	● 宮下 篤
● 小井川2	● 宇賀神孝二
● 東堀2	● 山田 晃
● 下諏訪地区……………11人	
● 2区	● 高橋 暁
● 7区2	● 岩波 克昌
● 7区1	● 本山 巖
● 6区	● 箕輪 新吾
● 7区2	● 山田 久文
● 1区1	● 中村 勝巳
● 2区	● 堀籠 尚穂
● 5区	● 長崎 行利
● 9区	● 齋藤 千代
● 10区	● 原 勝
● 1区1	● 寺嶋富二男



班長の紹介



(岡谷1-2) 田中 信之

令和元年10月に入会してから現在の職場で月に10日程梱包・出荷の仕事をしています。会員の方々と企業の若い社員の人達と会話を楽しんだりバドミントンをしたりコミュニケーションをとり楽しく働いています。夜はバドミントンの練習、休日は卓球のサークルに参加して仕事とスポーツを通じ多くの人と知り合い充実した日々を過ごしています。



(第4区) 辻藤 美男

私はシルバー人材センターへ友達に誘われ平成20年に入会して14年目に入り現在に至っています。作業は入会以来13年間除草作業で働いていますが、入会した時は18人もいた除草作業班の会員が今は4人になってしまいいさみしい毎日ですが、仲間4人で頑張っています。これからも身体が続く限り頑張っていきたいと思っています。

同好会・事業部会の紹介 <会員募集中>

● パソコン同好会 —— (下諏訪)

下諏訪パソコン同好会では毎月、定期的に例会を開き、講師の指導を受けながら、パソコンの技術や知識の習得、向上に奮闘。時には1人パソコンにとらめっこしたり、会員同士で教え合ったり、雑談したりと、アットホームな雰囲気も。外に飛び出しての撮影会や懇親会もあります。

パソコンに興味のある人、一緒にキーボードをたたいてみませんか。スマホを活用したい人、見学も歓迎します。

- 活動日：毎月第2・第4土曜日 午前9時30分～11時30分
- 会 場：下諏訪町いきいきプラザ (商工会議所前)
- 代表者：濱 謙二 ● 連絡先：28-1730



パソコン同好会の皆さん

こんなところで働いています



平澤 正明

町営駐車場班 (下諏訪)

私はシルバー人材センターに入会して2年になります。下諏訪町の友之町駐車場と四ツ角駐車場の管理業務、友之町ではレンタサイクルの貸し出し業務も

会員5人の方と交代で、一年中行っています。

観光の町下諏訪という事で、みだしなみ、言葉づかいに気をつけながら、案内のお手伝いもしています。週に2日、3日の仕事なので、家庭菜園の仕事や通院することもできます。体が動ける間は健康と社会とのつながりをもてるよう会員の方々と働きたいと思えます。



*

*

岡谷市勤労青少年ホーム・岡谷市勤労会館(岡谷)

私は、岡谷市勤労青少年ホーム・岡谷市勤労会館で週2日清掃業務などに従事しています。同館では、シルバー会員が6名で清掃や外での草取り・落葉の片付け、室内での講座の受付・戸締り点検など行っていますが、曜日や時間帯が違い、会員同士が顔を合わせることはありません。

同館を管理・運営している諏訪湖勤労者福祉サービスセンターの職員の皆さんはやさしく親切で、時には差し入れをいただき、清掃のかたわら部屋の片隅でモグモグタイム。この施設は夏は風通しがいいのですが、冬寒い時でも掃除の水を使いますので、身体が震えあがることもありすが、いつまでも元気に働けることに幸せを感じます。



下島 幸子



安全・適正就業強化月間にあわせてパトロールを実施

強化月間の7月13日に、当センター安全委員会が、さらに8月3日には県シ連がそれぞれ、植木剪定や草刈り・草取り現場のパトロールを実施しました。

▼7月13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14名で岡谷地区、下諏訪地区に分かれ、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基準に基づき適正に作業が行われていました。

安全パトロール終了後、安全委員会をハイツ作業所で開催し、意見交換を行い安全作業の取組みを確認しました。また、事務局から今年度発生した事故について報告を行い、安全・適正就業について周知徹底をお願いしました。



▲草刈り班、植木班の作業現場を視察する安全委員

▼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竹内安全・就業パトロール指導員をお迎えして、岡谷地区の植木剪定作業現場を当センターの島田安全委員会副委員長、事務局職員と一緒に回りました。特に指摘事項はなく、適切な安全就業が認められました。



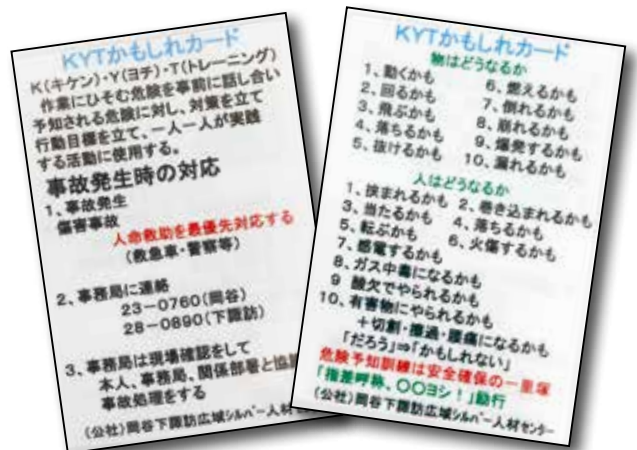
▲現場の責任者と意見交換する安全委員

危険 予知 訓練 K Y T (かもしれないカード) の活用を



■常に安全手帳と一緒に携帯し、安全の確保を目指しましょう。

※手元にない方や再交付を希望される方は、事務局まで申し出てください。





○ 下諏訪社中「地域の歴史を学ぶ」(6/2)

社中学校の総合的な学習「社の時間」で1年生から3年生の生徒約20名と担当の先生が伏見屋邸を訪れ地域の歴史を学びました。

当日は、嶋田十三男前会長と永田夙郎現会長からの丁寧な説明に、生徒も熱心にメモを取っていました。



説明を受ける社中の生徒



○ 吉村健二写真展 (6/18〜7/31)

吉村健二氏(東山田)の「オオワシグル写真展」が今年も開催されました。

グルの写真は平成25年から平成30年に町内や諏訪市内で撮影し、大空を旋回したり、湖の魚を捕食したり、枝につかまって羽を休める姿などが納まり、魅了されて追い続けてきた約60点の作品が展示されています。なお、取材した日には、マスコミからも取材を受けていました。



▲マスコミの取材を受ける吉村氏



オオワシグルの写真▶

○ 金魚のつるし飾り(4/2〜9/末)

包装用リボンを材料にした金魚のつるし飾りが展示されました。南北のくぐり戸を開けると、風が土間を抜けて金魚飾りが揺れ、涼感を醸し出していました。



○ お蔵の中を拝見

お蔵の中を拝見しましたら、秋宮周辺の昔懐かしい写真がありました。皆さんも覗いてみましょう。



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

シルバー
ボランティアだより

★「子どもを守る会」

7月19日に当センターのボランティア会員でつくる「子どもを守る会(小林二郎会長)」の3名は、町内の他のボランティア団体と一緒に下諏訪北小学校で児童との対面式に参加しました。

児童会長からは、「見守りの人がいると、安心して登校できる。」とあいさつがありました。



▶中央は自己紹介をする小林会長

健康診断について

健康診断は、年1回必ず受けましょう。まだ、受診していない方は、最寄りの医療機関などへ予約をしましょう。



第33回 シルバーフェアのご案内

♥♥♥♥ 働く喜びと社会参加 ♥♥♥♥

とき 10月29日(土) 午前9時30分～午後3時30分
10月30日(日) 午前9時30分～午後2時30分

ところ 下諏訪総合文化センター

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……(サツマイモ、ジャガイモ、ネギ他)
- 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10月24日(月)、同好会は10月27日(木)までに岡谷事務所又は下諏訪支所で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
 - 中B…………… 2,000円
- ★床飾り …… 1,700円
- ★輪じめ …… 170円
- ★ミ二門松(高さ40cm) …… 3,000円

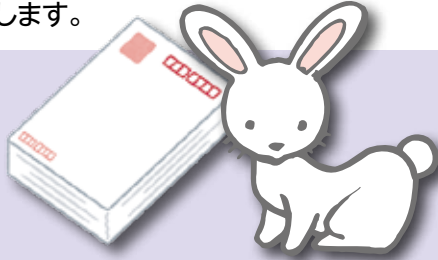


皆さまからの
注文承ります!

10月29日
以降

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》

就業相談について

現在、就業していない方、就業していない方が他のことにチャレンジしたい方、就業相談をしてみてもうですか。

就業担当理事・事務局職員が相談に応じますので、事前に連絡してか

らご来訪下さい。



伐木の特別教育のお知らせ(チェーンソー講習会)

主催：林業・木材製造業労働災害防止協会長野支部
日時：令和5年2月15日(水)～2月17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：12月27日(火)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7,000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。

Vol.10 **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

秋の味覚を楽しみませんか
 美しい秋の訪れとともに
 おいしい秋の味覚を楽しめるのが
 信州の良いところ。
 岡谷市健康推進課栄養士が、かんたんに
 作れる「秋の味覚レシピ」をご紹介します

■ **舞茸と小松菜の骨太うどん** ■



◆ 材料 ◆ (2人分)

- | | | |
|----------------|---|---------------|
| 冷凍うどん ……2 袋 | ★ | めんつゆ(3倍濃縮) |
| にんじん ……20g | | …………… 大さじ 1 |
| 小松菜 ……1/2 袋 | | しょうゆ …… 小さじ 2 |
| 舞茸 ……100g | | こしょう …… 少々 |
| ツナ缶 ……1 缶(70g) | | |

作り方

- ①冷凍うどん 1 玉を袋から取り出して耐熱容器にのせ、ラップをする。電子レンジ(600w)で 2~3 分間加熱する。(2 玉を加熱する場合、重ならないように置き、5 分程度加熱する。)
- ②にんじんは短冊切り、小松菜は 4cm 幅に切る。舞茸は食べやすい大きさに裂く。
- ③フライパンにツナ缶を入れ、火をつける。ツナの油が温まったら、にんじん、小松菜、舞茸の順に加えてサッと炒める。
- ④③に①を加えて混ぜ、★を加えて全体になじむよう混ぜる。
- ⑤④を皿に盛りつける。

【にんじん・小松菜・舞茸は冷凍保存が可能】

- 野菜は洗った後、水気をふきとり、好みの大きさに切りましょう。
- 舞茸は洗わず、好みの大きさに裂きましょう。
- 冷凍用保存袋に入れて冷凍を！(舞茸は凍ったまま、料理に加えて使いましょう。)

ポイント

舞茸は、食物繊維や免疫力・カルシウムの吸収を高めるビタミン D を豊富に含みます。カルシウムを多く含む小松菜などの食材を組み合わせることで、骨を健やかに保つ効果も期待できます。

【1 人分の栄養価】 エネルギー：333kcal
 たんぱく質：14.0g / 脂質：8.8g / 食塩：2.5g

■ **フライパンで作る! 梨のサクサクパイ** ■



◆ 材料 ◆ (4つ分)

- | | |
|---------------|-------------|
| 梨 ……1 個 | 春巻きの皮 ……4 枚 |
| バター ……10g | 焼き油 …… 適量 |
| 砂糖 …… 大さじ 2 | |
| レモン汁 …… 小さじ 1 | |

作り方

- ①梨の皮をむき、種をとる。実の部分をいちょう切りにする。
- ②鍋にバターといちょう切りにした梨を入れ、火にかける。バターを焦がさないように、梨がしんなりするまで炒める。
- ③②に砂糖とレモン汁を加え、水気がなくなるまで炒める。
- ④春巻きの皮を、1 枚ずつゆっくりはがす
- ⑤③を 4 等分し、春巻きの皮ののせて巻く。巻き終わりを下にして 1~2 分置く。
- ⑥フライパンに 1cm くらいの深さまで油を入れて熱し、⑤の巻き終わりを下にして置く。
- ⑦両面がキツネ色になったら油をきり、皿に盛りつける。

【余った春巻きの皮は冷凍保存が可能】

春巻きの皮は 1 枚ずつラップで包み、冷凍用保存袋にまとめて入ると冷凍保存できます。

ポイント

ぼけてしまったり、甘みが少なかったり、そんな梨があったら、おいしいパイにしませんか？ 梨の代わりにりんごを使って作ることもできます。

【1 人分の栄養価】 エネルギー：152kcal
 たんぱく質：1.3g / 脂質：7.3g / 食塩：0g

編集後記

私たちが、暮らしている場所はそのような場所であるか調べてみました。
 大地溝帯であるフォッサマグナの西側の境界線である糸魚川静岡構造線と日本列島を東西に横切る中央構造線とが交差している場所に位置します。
 フォッサマグナは、日本列島と日本海ができた二千万年前から一千五百万年前くらいにできたと考えられています。
 約二億年前に超大陸パンゲアは巨大なスーパープレートによって引き裂かれて移動を始め、海溝に沈み込みスーパーホットプレートとなり、その一部が北上して日本海に達しオライコジンが出現して日本海が拡大しフォッサマグナと日本列島が出来ました。
 (理事 森田 等・記)

おくやみ

7月 岡谷地区
 斉藤 恵利 様
 謹んでご冥福を
 お祈り申し上げます。

