

シルバーだより

# みずうみ

第 140 号

令和5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5年2月28日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	223	169	54
下 諏 訪 地 区	266	160	106
計	489	329	160



令和4年12月「救急救命講習会」 下諏訪消防署において開催

会員による一人一会員入会運動をお願いします。

一人一仕事開拓運動を推進しましょう！



# 令和5年度がスタートしました!

## 各種行事に参加を

■ 昨年は新型コロナウイルスの影響で多くの行事が中止となりました。令和5年度の現時点での行事予定をお知らせします。皆様のご参加をお待ちしています。

### 主な行事予定

- 5/25 定時総会 (書面議決)
- 7/30 夏の社会奉仕活動
- 9/30 秋の社会奉仕活動
- 11/11 ~ 12 シルバーフェア (諏訪湖ハイツ)
- 1/14・15 入会3年目研修
- 2/19 就業安全推進大会

### 女性部だより

#### 1、ヨガ教室

日時：6月、9月、10月予定  
場所：下諏訪町体育館

#### 2、いきいき健康体操

日時：2月予定  
場所：諏訪湖ハイツ



▲ ヨガ教室

### 各種行事の様子



▲ いきいき健康体操



シルバーフェア



社会奉仕活動

### ◎ 理事会だより (1~3月)

#### ○ 開催状況

- 第8回 (1月25日)
- 第9回 (2月22日)
- 第10回 (3月22日)

#### ○ 主な内容

- 正会員入会者の承認について
- 令和5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
- 特定費用準備資金の保有について
- 植木剪定班の就業規約の全部改正について
- 令和5年度事業計画(案)、収支予算(案)について
- 令和5年度表彰者について
- 令和5年度専門部会事業計画(案)について
- 専門部会等の報告
- 専決処分により入会した正会員について
- 退会した正会員について
- 第3四半期の事業実績について
- 代表理事等の主な職務執行状況について

### ◎ 主なシルバーの動き (1~3月)

- 総務部会 (1/25、2/8、3/7)
- 就業部会 (1/19)
- 安全委員会 (1/17)
- 文化部会 (3/10)
- 入会説明会 (岡谷1/10、3/14) (下諏訪2/14)



### 救急救命講習会 受講

AED ~より多くの命を救うために~



昨年12月6日に下諏訪消防署が主催の救急救命入門コース講習会を受講し、安全部会を

▶ AEDの使用法を学ぶ様子

中心に19名が参加しました。同署の応急手当指導員を講師に応急手当の方法を学びました。

参加者全員に訓練人形が用意され、胸骨圧迫(心臓マッサージ)の救命処置の手順やAED装着の使用法を実技を交えて習得しました。

「自分の命は、自分で守る」仲間への命は、仲間を守る」という安全意識を常に持ち、安全・適正就業に心がけることが大切です。今年度も救急救命講習会の開催を予定しますので、ご参加をお願いします。



# インボイス研修会開催



▲研修会の様子

2月22日に、理事研修会を開催しました。講師に牛山会計事務所の伊藤智哉先生をお迎えし、本年10月からスタートするインボイス制度の全体像・ポイントについて理解を深めました。

▲講師の伊藤先生

インボイスの導入により新たな経費が発生します。この経費をどのように賄うか検討しています。

(総務部会長：一ノ瀬一郎)

# 岡谷市長に要望

12月19日に11月の下諏訪町に引き続き、今井理事長と森田副理事長により、今井岡谷市長(代理小口副市長)に表敬を兼ねて訪問し、「地域社会に貢献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てきました。

席上、今井理事長は「センターは、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、意見交換をしてきました。



小口副市長に要望書を提出する今井理事長と森田副理事長



3年目研修会の様子

なお、欠席された会員は本年度受講が必要となります。

1月15日、16日の両日、諏訪湖ハイツ大会議室で2年ぶりの開催となりました。

昨年はコロナ禍で中止となったため、入会4年目の会員も一緒に参加しました。

この研修は、時として忘れがちなシルバー事業の理念について、再認識して頂く為に開催するものです。当日は、今井理事長を講師に研修をしました。

**入会3年目研修会開催**  
対象者53人 受講者33人

## ◎新入会員紹介

よろしくお願ひします

(12月~2月、入会順3人)

岡谷地区…………… 1人

● 岡谷 羽田さえ子

下諏訪地区…………… 2人

● 3区4 笠原 峰子

● 7区1 石川 幸子

## お知らせ

### 事務局職員の異動

#### ●退職

(令和5年3月31日付)

事務局次長 山田 俊

下諏訪支所長 久保村隆繁

#### ●新任職員

(令和5年4月1日付)

事務局次長 中島 洋一

下諏訪支所長 永田 陽一

(令和4年12月1日付)

事務局 中村 祥

(令和5年4月1日付)

事務局 宮坂ふみ子

班長の紹介



(上浜2)

難波 秀企

私はシルバー人材センターに平成30年に入会してから5年目になります。

現在は岡谷市の「テクノプラザおかや」の管理業務を、先輩お二人との3人体制でお盆と年末年始・休日以外休みなく働かせていただいております。

今後も健康に留意しシルバーを続けていきたいと思っています。



(第6区)

日達 君子

入会と同時に下諏訪財産区で仕事を始めて10カ月です。コロナ禍で籠りがちでしたが、働き始め多くの事を知り、お客様からも学ばせて頂いています。趣味として手芸同好会に属すも欠席ばかりですが、皆さん優しく接して下さり感謝しています。人の温もりの中で歳を重ね「経年変化を楽しもう。暮らしも人生も!!」でありたいと奮闘しています。

同好会・事業部会の紹介

<会員募集中>

手芸同好会・事業部会 — (下諏訪)

当会では、現在会員数19名で教えたり教えられたり、和気あいあいと楽しく明るい会をモットーに、皆でアイデアを出しながら作品作りに励んでいます。作品はシルバーフェアなどで出展、販売しています。友達づくりや脳トレにもなります。出来上がった作品の達成感にひたる時を一緒に過ごしませんか。

心より入会をお待ち申し上げております。

- 活動日：毎月第1・3土曜日 午後1時～4時 老人福祉センター
- 会 長：西澤 恵子 ●連絡先：27-7957



▲手芸同好会・事業部会 下諏訪の皆さん

こんなところで働いています

屋内清掃班(岡谷)

入会して初めて就いた仕事がエレベーターなしの4階建てのマンション。廊下、談話室3ヶ所と外回りの掃除です。談話室にはテーブル、流し、洗濯機等があり、週2日2時間。最初の頃は道具を持っての昇り降りは息が切れて本当にきつかったです。でも、さすが12年

目、慣れました。おかげで足腰が丈夫になった様です。夏場は大変、建物が白いせいでしょうか、小虫が大量に寄ってきますし、クモの巣払いで悪戦苦闘です。お掃除は目立たない地味な仕事ですが、自身の健康の為に誰かの役に立っているという小さな誇りを持って日々頑張っています。



笠原 澄子

足湯清掃(下諏訪)



北原 民雄

「苦労様です。」「あつ、どうも。」毎日歩いているご夫婦が声を掛けて下さる。ブラシを握る手に力が入る。私は、シルバーに入会して7年目、足湯清掃をして今年で3年目となります。

湖畔に足湯が作られた時紹介された仕事です。週3日夕方、冬期は4時から、夏期は5時から1時間一寸の仕事です。湯槽内のブラシ掛け、湯抜きをし手ブラシで床や壁の汚れ落とし、散水をし、その水で外タイルも流します。更に湯槽の栓をして、湯漏れ確認、座席の雑巾がけ、ゴミの片付け、蜘蛛の巣払い等で終わります。

ブラシ掛けは、腰に来る仕事ですが、高齢となった今もこうして働ける事を感謝し、楽しんで頑張っていきたいと思っております。



# 令和4年度 傷害・賠償事故等の状況 (令和5年2月末までの状況)

月日	年齢	事故内容	作業分野
4/22	67	紙の切断作業中、カッターで親指を切る	製造業
5/7	86	刈った草を収集中に崩落した石が左腕に当たり負傷	草刈
6/9	64	草刈作業中、石が飛び通行中の車両に損害を与えた	草刈
7/10	66	エンスト車両を後押しした際に右アキレス腱を断裂	公園管理
12/27	67	鉄板の片付け作業中、引き抜いた鉄板が右手人差し指に当たり負傷	製造業

●健康には常に注意し、仕事中は安全第一を心がけ「事故やケガ」のないようにしましょう。

## 全会員を対象とした講習会のお知らせ(令和5年度)

### 刈払い機等安全取扱技能講習会

日時：令和5年5月16日(火)  
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8日(月)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5年5月11日(木)  
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：5月2日(火)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5年12月～令和6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5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、よろしくお願い致します。
  - ・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致します。
- ※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5年5月25日(水)  
午後1時30分～

場所▶諏訪湖ハイツ 大会議室

開催方法▶書面による議決  
(地域班長・職群班長、総会役員のみ出席とします。)

コロナ禍での行動制限が緩和されてきていますが、昨年同様会員の皆さんには書面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致します。  
(出席者はマスクの着用にご協力をお願いします。)





▲会場で作品を披露するホヌの会会員

○パッチワーク・ハワイアンキルト作品展(1/11~1/26)  
 下諏訪町の老人福祉センターを拠点に活動する手芸グループ「ホヌの会」によるパッチワークとハワイアンキルトなどの作品展「春を待つ」が開催されました。  
 作品展は平成30年に開いて以来2回目。色とりどりの台布に、ハイビスカスなどの花や自然の形をイメージした布を縫い合わせて作るハワイアン

ンキルトをはじめ、さまざまな布片をつなぎ合わせるパッチワークや、家にあつ

た古布を再利用した敷物など個性豊かな作品を展示しました。



○下諏訪北小学校の児童が「暮らしの変遷」を学ぶ(1/19)

下諏訪北小学校の3年生42人は伏見屋邸を見学し、昔と現在の暮らしの変遷を学びました。現在では使われなくなった古道具や家屋のたたずまいに目を輝かせていました。  
 「伏見屋邸友の会」の会員が案内し、子供たちは、宿場町と



▲案内をする「友の会」の会員と説明を聞く北小児童

して栄えた歴史や、建物に施された知恵を生かした工夫などを聞き、懸命にメモを取っていました。

○おひな様、つるし雛の展示(2/4~3/31)

2月4日に手芸同好会下諏訪の皆さんによりひな人形段飾り、つるし雛などを飾っていただき、春を待つ季節を華やかに演出しました。  
 永田会長は、「手芸同好会の皆さんの協力で今年も開催でき、訪れたお客さんがびっくりするほど、立派な飾りが展示できて感謝しています。」と喜んでいました。



▲華やかになった邸内

企業訪問にて

就業部会事業計画により、12月に企業41社を理事・事務局で7グループに分け、挨拶回りをしました。  
 企業からの要望、問題点等を聞き、シルバーからは、会員の増強と就業拡大をお願い致しました。  
 企業の方から、「会員の皆様が一生懸命働いてくれて、大変うれしく有難く思います。これからもよろしくお伝えします。会員の皆様によりしくお伝え下さい。」とお褒めの言葉を頂き、皆さんが働いている姿が目に見え、非常にうれしく思いました。  
 (就業部会長…永田 鈞郎)



企業の役員(右側)と懇談する島田理事と小林理事(左側)



Vol.12

作ってみよう!

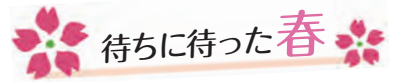
健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に

暖かい日が増え、外へ出かける機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。

日頃の食事が少ない方は、活動量が増えると体に必要な栄養素が不足しやすくなります。おやつでちょうどに補給していきましょう♪

岡谷市健康推進課栄養士がかんたんに「おやつレシピ」をご紹介します。



ふわふわ豆腐ホットケーキ



◆ 材料 ◆ (10cm × 5枚分)

- |           |           |     |            |
|-----------|-----------|-----|------------|
| 薄力粉       | 100g      | 牛乳  | 50cc       |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 (4g) | 砂糖  | 大さじ4 (36g) |
| 絹ごし豆腐     | 1/2丁      | 焼き油 | 小さじ2       |
| 卵         | 1個        | バター | (お好みで)     |

作り方

- ①ボウルに薄力粉・ベーキングパウダーを入れ、泡立て器でよくかき混ぜる。
- ②別のボウルに豆腐を入れ、泡立て器で滑らかになるまでかき混ぜる。
- ③②に卵と砂糖を加え、泡立て器でかき混ぜる。
- ④③に①を加え、泡立て器でかき混ぜる。
- ⑤フライパンを熱して油をひき、④を流す。
- ⑥表面がふつふつしたら裏返し、両面がきつね色になるまで焼き、器に盛りつける。(お好みでバターを塗ってお召し上がりください。)

【余ったホットケーキは冷凍保存が可能】

焼きたてのホットケーキを、熱いうちに1枚ずつラップ(※)に包みます。粗熱がとれたら、フリーザーバッグに入れて冷凍を。冷凍庫で10日間程度保存可能です。(※)耐熱性の高い(130℃程度)ものを使用します。

ポイント

やわらかく、ふわふわ食感のホットケーキです。豆腐をたっぷり加え、不足しがちな鉄分や、筋肉の維持に必要なたんぱく質を手軽にとれるおやつレシピです。

【1人分の栄養価】 エネルギー：170kcal / たんぱく質：4.7g / 脂質：5.8g / 食塩：0.2g

かんたん! コーンクリームスープ



◆ 材料 ◆ (2食分)

- |          |             |            |    |
|----------|-------------|------------|----|
| クリームコーン缶 | 100g        | 塩          | 少々 |
| 牛乳       | 150cc       | 乾燥パセリ(あれば) |    |
| コンソメ(顆粒) | 小さじ1/2 (2g) |            | 少々 |

作り方

- ①鍋に茶こしや小さいザルを入れ、その中にクリームコーンを入れてスプーンなどでかき混ぜ、残った皮を取り除く。
- ②①に牛乳、コンソメ、塩を加え、木べらでかき混ぜながら沸騰直前まで加熱する。
- ③器に盛りつけ、好みに乾燥パセリをちらす。

【余ったクリームコーンは冷凍保存が可能】

クリームコーンは、製氷皿に入れて凍らせてブロック状にし、フリーザーバッグに移せば、1回分ずつ解凍し使用することができます。

★2~3週間を目安に使い切るようにしましょう。

ポイント

牛乳はカルシウムを多く含み、骨を健やかに保つ作用があります。クリームコーンの香りが牛乳の匂いをおさえるので、牛乳の香りが苦手な方も飲みやすいレシピです。1度にお食事がたくさんとれない方は、トーストした食パンを加えて『パンスープ』にするのもいいですね。

【1人分の栄養価】 エネルギー：96kcal / たんぱく質：3.5g / 脂質：3.1g / 食塩：1.2g



▲コハクチョウ、北帰行を前に (写真提供：三村靖夫)

今年20羽ほど渡ってきましたが、年々少なくなってきたので、楽しみにしています。来年に期待しましょう。

諏訪湖のほとり



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)

# 令和 5 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	黒河内良文	—
間下	佐藤 友三	林 礼子
岡谷 1-1	黒岩 正雄	—
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	野沢 孝子	—
上浜・新屋敷・小口 2	難波 秀企	—
小井川 1	古川 源司	—
小井川 2	宮内 正吉	—
小井川 3	春谷 巻雄	—
西堀	武井 勝	—
みなと	山岡 邦敏	—
川岸 1 三沢	大倉 健	菅野健二郎
川岸 2-1 三沢	宮沢 昌子	—
川岸 2-2 三沢	林 芳江	—
川岸 3 橋原	秋山 幹宏	—
川岸 4 新倉	清水 一夫	—
川岸 5 駒沢・夏明	宮澤 宗之	—
中屋	高木 敏弘	—
中村	山田恵美子	—

班名	班長	副班長
横川	山田 正文	高本 義広
東堀 1	島田 順一	—
東堀 2	高林 幹雄	—
東堀 3	玉木 浅治	八幡 研一
第 1 区 1	笠原 仁	降旗 玉江
第 1 区 2	野口 正敏	千野美知子
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	田嶋 俊男	早出 祥幸
第 3 区 4	今井 泉	竹村 努
第 3 区 5	坂井あき子	羽場千代子
第 4 区	宮澤恵美子	福田 和枝
第 5 区	大和 秀夫	篠原 重広
第 6 区	日達 君子	—
第 7 区 1	森川やす子	小口 誠
第 7 区 2	山田 哲男	宮坂 操
第 8 区	山田 巻廣	原 辰男
第 9 区	後藤 輝美	西村 増夫
第 10 区	北原 民雄	井上 秀子

## ★職群班

【太字は新任】

班名	班長	副班長
除草班 (岡谷)	山田 光子	—
草刈班 (岡谷)	伊藤 和好	新津 勝利
植木剪定班 (岡谷)	花岡 正純	—
屋内清掃班	大竹 泰男	—
駐車場管理班 (岡谷)	今井 文雄	—
アピタ班	小松 三雄	金山 敏男
クリーンセンター班	玉木 浅治	—
除草班 (下諏訪)	辻藤 美男	—
草刈班 (下諏訪)	上條 貢	宮崎 治郎
植木剪定班 (下諏訪)	福田 光高	山崎日出麿
武藤工業班	嶋田十三男	古田 訓章

班名	班長	副班長
大和電機工業班	田中 信之	今井 晴美
イングスシナノ班	吉田 清子	—
下諏訪財産区班	伊藤 陽子	勝野 幸子
伏見屋邸管理班	永田 釦郎	今井 克也 千野美知子
駐車場管理班 (下諏訪)	高木 重由	—
高浜温泉センター班	藤森 文男	—
おんばしら館よいさ管理班	宮澤恵美子	二ノ宮美晴
今井邦子文学館班	高橋 暁	—
水道検針班	小林 繁人	—

### 編集後記

65歳を過ぎた頃、何の趣味もない私がシルバーの同好会の先輩に誘われて写真のクラブに入会しました。以後写真の奥深さに戸惑いながらも先輩方からご指導を頂きようやく趣味といえるようになってきました。

そんなことから昨年の御柱祭では春一の記録係を依頼され、撮影の失敗が許されない環境の中で大変ではありましたが、記録係の特権で常に良い場所を確保でき、大いに楽しませてもらいました。それでも肝心な木落坂での木落しが中止となり、トレーラーによる運搬は一抹の寂しさを感じました。



後期高齢者に近づいて来ていますが、一つのことには夢中になれることの大切さをかみしめ、人生を楽しんでいけたらと思っています。

(理事・小林 彰記)

### おくやみ

2月 岡谷地区  
山口 武 様  
3月 下諏訪地区  
桑田 裕子 様  
謹んでご冥福を  
お祈り申し上げます。

