

シルバーだより

みずうみ

第 141 号

令和5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5年5月31日現在)

区 分	計	男	女
岡 谷 地 区	214	163	51
下諏訪地区	265	163	102
計	479	326	153



令和5年5月 刈払い機等安全技能講習会（岡谷市内山霊園）

7 月は安全・適正就業強化月間です！

《全国安全就業統一スローガン》

安全は 無理せず 焦らず 油断せず

令和5年度 定時総会開催



今井理事長あいさつ

令和5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。

会員数480人に対して、委任状349人、出席者数41人、計390人の出席となりました。

今井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ィルスの影響で、3年間に渡って、計画した事業も中止・縮小となっているが、5類となったことからコロナ前に戻って

事業を実施出来れば」と期待を込めました。

さらに「会員の増、受注の増をめざし、取り組んでまいりたい。また、引き続き安全の徹底を図り、地域の期待に応えていきたい」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。

議長には花岡哲生氏が選出され、議事録署名人に笠原澄子氏、小日向和彦氏を指名し議事に入



花岡議長就任あいさつ

「自主・自立、共働・共助」の精神のもと地域社会に貢献したい



りました。

令和4年度の事業報告、決算の承認、理事の選任の議案が原案どおり承認され、令和5年度事業計画・収支予算について報告しました。



定時総会の様子

退任された役員

【理事】

・林 義光 ・小松信彦

新しい役員

【理事】

・中村茂夫 ・田中美幸

●理事会だより

(4～5月)

○開催状況

・第1回(4月26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年度事業報告、決算報告及び監査報告について
- ・理事の承認について
- ・令和5年度定時総会について

県シ連定時総会 開かれる

6月9日、令和5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4年度事業報告・決算報告などが承認され、令和5年度事業計画・収支予算が報告されました。

令和4年度の実績は、県内21シルバー人材センターの会員数1万5千999人(1.5%減)で13年連続の減少、一方、契約金額は全体で8億8千100万円(3.1%増)となり4年ぶりに前年度を上回りました。

社会奉仕活動 会員総参加を！

▶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

■7月30日(日) 午前6時30分～

■9月30日(土) 午前6時30分～

●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



※安全シールを配布します



昨年のフェア（下諏訪）

第34回 シルバーフェアのご案内

今から作品出展の準備を

期日：11月11日(土)～12日(日)

場所：諏訪湖ハイツ

県シ連による

安全・適正就業「標語」の募集！

●応募期間 令和5年7月3日(月) から7月20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。



- 総務部会（4/26、6/8）
- 入会説明会（岡谷5/9）
- （下諏訪4/11、6/13）
- 文化部会（6/2）
- 就業部会（6/14）
- 安全委員会（6/16）

◎主なシルバーの動き

地域班長・職群班長 業務説明会を開催しました

対象班長 61人 参加者数 52人 諏訪湖ハイツ大会議室



説明を受ける地域班長・職群班長の皆さん

4月5日、令和5年度の地域班長・職群班長への業務説明会を開催しました。今年度は職群班長にも出席いただきました。今井理事長・森田副理事長・三村事務局長から、今年度の安全・適正就業や、班長の役割・活動などについて説明し、その後活発な意見交換が行われました。

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



(小井川1)
古川 源司

私は平成30年からシルバー人材センターにお世話になっていました。初めての草取りで不安でありましたが、先輩たちから草の取り方や順番を教えてくださいました。

三か月位で一人立ちし、個人の家で作業した際、お客様からきれいになったねと言われ嬉しかったことを覚えています。

今では仕事を楽しくやってます。これからも頑張って仕事を続けたいと思います。



(第7区—1)
森川 やす子

私はシルバー人材センター入会して6年目になります。入会した時から沖電線(株)の工場の清掃をしています。朝7時5分から早いので、冬は家を出る時は暗く、自転車通勤でもあるため、寒さが身に沁みます。しかし、一人で任せていただいているので、自分なりに楽しく作業させていただいております。身体が動くうちは頑張りたいと考えています。

こんなところで働いています

公園清掃 (下諏訪)

後藤 一男

私は令和2年7月に入会しました。入会した年は、網戸、障子の張り替え、草刈りの作業をしました。

年が明けて、令和3年1月から公園と広場の清掃が入りました。公園を毎週回る訳ですが、ゴミの多い公園とゴミの少ない公園があります。

ゴミの多い公園は、タバコの吸い殻、ペットボトル、空き缶、マスキなどがあり、ゴミの少ない公園はタバコの吸い殻ぐらいです。他にも植込みの中、トイレの中など、いたる所にゴミがあります。また、ゴミ拾いのほかに、広場の草取りを実施しています。

これからも、体が元気なうちは、公園の清掃や他の作業を続けていきたいと思っています。



新入会員紹介

よろしく願います

(3/1~5/31、入会順28人)

岡谷地区……………11人

● 中村

● みなと

● 東堀2

● 岡谷1—2

● みなと

● 東堀2

● 岡谷1—2

● 川岸1

● 川岸2—1

● 小井川1

● 今井1

下諏訪地区……………17人

● 10区

● 6区

● 1区2

● 3区4

● 9区

● 4区

● 3区2

● 3区5

● 6区

● 3区4

● 3区4

大久保英子

小坂まき子

忠地きくみ

阿部 孝

花岡 克行

唐澤 千明

本多 正司

藤森 重好

中村 睦弘

北原 紘一

原山 博子

藤森 文人

里見恵美子

久保村隆繁

武井 秀雄

長崎 修

熊井 敬一

小尾 正

三村いみ子

三澤 真紀

瀬戸 国弘

高木 和子

3区5
6区
9区
4区
10区
8区

山口 緑
堀井 吉雄
飯島 京子
伊東 光春
橋爪 芳雄
田中 秀雄

◆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。

お願ひします。



お知り合いを
誘ってみませんか?
仲間を
増やしましょう。

コロナ感染防止

コロナウイルス感染症が5月8日から5類となりましたが、引き続き自分の身は自分で守る対応をお願いします。

- ▶ 手洗い等の手指衛生
- ▶ 人と人との距離の確保
- ▶ マスクの有効な活用



※感染した場合は5日間、外出を避ける対応を推奨しています。

安全・適正就業強化月間

本年度も安全・適正就業強化月間が7月1日から7月31日までの間、実施されます。全国安全就業統一スローガンは

「安全は無理せず 焦らず 油断せず」です。

◇取り組み内容

- 1、危険・有害な作業はしない
- 2、安全保護具の完全着用
- 3、健康チェックの実施
- 4、交通事故防止
- 5、安全委員会、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

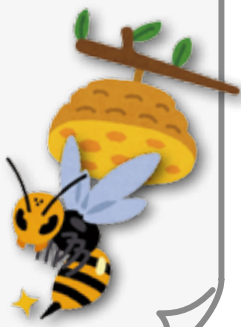
熱中症予防のポイント

- 日頃から睡眠を十分とる
- 朝食は抜かない
- 水分、塩分はこまめにとる
- 通気性の良い服を着用する
- 屋外では帽子をかぶる
- 冷房のある場所や日陰で休憩する
- 屋外作業では、定期的に連絡を
- 熱中症が発生したら
すぐに涼しい場所で衣服をゆるめて安静にさせ、スポーツドリンクなど、水分を与えて下さい。
- 水分を自力で接種できない、呼びかけに応じない等の場合は、直ちに救急車を要請しましょう。



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!



植木剪定安全技能講習会（下諏訪町水月霊園）

刈払い機等安全技能講習会（岡谷市内山霊園）

5月11日に植木剪定、5月16日に刈払い機等の各安全技能講習会を岡谷・下諏訪の会員が集合し、合同で開催しました。

中村安全部会長のあいさつの後、吉澤業務係長から具体的な安全就業などに係る講習を実施しました。刈払い機等安全技能講習では、伊藤班長（岡谷地区）から事例に基づく注意事項や説明があり、会員からの意見を聞きながら、安全について改めて確認しました。

その後園内において実地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ついて指導を受けていました。



植木剪定の実技講習



刈払い機の実技講習



今年も武者人形やつるしびなが飾られました。町民や会員から寄贈された武者飾りと、ガラスケースに入った五月人形、会員の絵手紙愛好者グループが、こいのぼりを形どって作ったつるし飾りなどが並びました。

一般家庭では珍しい立派な五月人形で、来場していただいた方に季節の雰囲気を楽しんでいただきました。

五月人形段飾り

(4/25~5/11)



日本画・水墨画展

(5/16~5/31)

百瀬アキ子さんの日本画(絹絵)、水墨画展が開催されました。

百瀬さんは2015年からシニア大学実技講座で水墨画を始め、2016年から絹絵研究会に入会、2020年には絹絵で県知事賞を受賞されました。訪れたお客様も作品に見入っていました。



百瀬アキ子さん(右側)

入会説明会 盛況

入会説明会が4月に下諏訪総合文化センター、5月に諏訪湖ハイツで開催され、合計で27名の方にご参加いただきました。 ▼入会説明会の様子



三角八丁と刃物研ぎ(4/29)

三角八丁が晴天の下開催され、多くの方が来場しました。また、

同日刃物研ぎも実施され、こちらも盛況で、包丁などの仕上がり感謝されました。

刃物研ぎの会員

シルバー ボランティアだより

★子供を見守る会(下諏訪町)

4月12日に下諏訪南小学校で全校児童が出席する中、「子供を見守る会」の会員を招き、「見守りをお願いする会」が開かれました。(北小学校は5月2日) 児童代表から「見守る会の皆さんのおかげで、安心して登校できます」と感謝の言葉を頂きました。

小林二郎会長が「安全な通学について、低学年は上級生から見習い、上級生は低学年に教えて欲しい」と呼びかけました。子どもの安全に向けて、今年度も活動していきます。



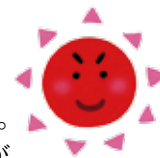
挨拶会の様子(下諏訪南小)

Vol.13

作ってみよう！ 健康いきいきレシピ

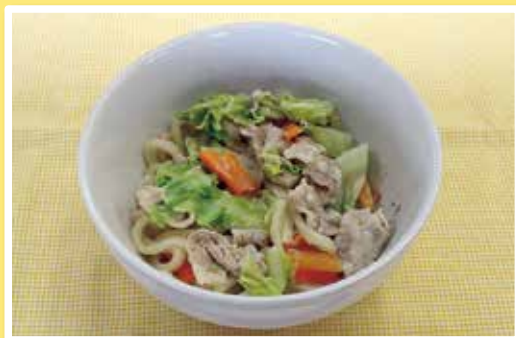
今よりもっと元気な身体に

夏本番到来！



梅雨が明けると夏の暑さも本格的になります。暑さで食欲が落ちることも多いかと思いますが、そんな時こそしっかり食べて夏バテを防ぎましょう。また、こまめな水分補給も大切です。岡谷市健康推進課栄養士が簡単に作れるレシピをご紹介します。

■ レンジで！ 胡麻みそ混ぜうどん ■



◆ 材料 ◆ (1食分)

冷凍うどん …… 1個	みそ …… 大さじ 1/2
豚しゃぶ肉 …… 60g	みりん …… 小さじ 2
キャベツ …… 80g	酒 …… 小さじ 2
にんじん …… 1/6本	すりごま …… 大さじ 1
	水 …… 大さじ 1
	白だし …… 小さじ 1/2

A



作り方

- ① 豚肉とキャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② 耐熱用の深めの器に、Aを入れて混ぜる。
- ③ ②に①を入れて、上から冷凍うどんをのせて、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7分ほど加熱する。
- ④ 全体を混ぜて出来上がり。

【冷凍うどんは常備しておくで便利】

暑くて台所に立つのが嫌になった時や時間がなくてパパッと作ってサッと食べたい時。そんな時に冷凍うどんを常備しておくで便利です。暑いときはサッと混ぜてサラダうどん、寒いときは煮込みうどんとして使えます。

ポイント

一度に主食も野菜もたんぱく質もとれて簡単に作れる1品。

1人分から作ることができるので、一人暮らしの方にもおすすめです。

キャベツやにんじんの他に、白菜やネギ、コーンなどお家にある野菜に変えても大丈夫です。

【1人分の栄養価】

エネルギー：443kcal／

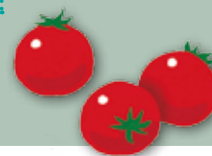
たんぱく質：21.4g／脂質：12.5g／食塩：2.0g

■ 冷たいトマトスープ ■



◆ 材料 ◆ (2食分)

トマト …… 3個(約400g)	塩 …… 小さじ 1/3
牛乳 …… 100cc	こしょう …… 少々
オリーブ油 …… 大さじ 1	



作り方

- ① トマトは冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- ② 粗めのおろし器でトマトをすりおろし、ボールに入れる。
- ③ 牛乳、オリーブ油、塩、こしょうを混ぜて器に盛り、お好みでパセリをふる。

【野菜を加えてさらに栄養価アップ！】

牛乳の代わりにきゅうり 1/2 本、玉ねぎ 1/8 個、ピーマン 1/4 個、パン粉大さじ 2、酢小さじ 2 を加えると、飲むサラダと言われているイタリア料理の【ガスパチョ】に変身。パスタソースにも使えます。めんつゆを加えると、そうめんのつけダレとしても使えます。

ポイント

トマトは完熟トマトがおすすめです。また、ヘタを取って冷凍したトマトを使うとさらに冷たさがアップ！冷凍の時は流水にあてながら皮をむいてから使ってください。

トマトに牛乳？と思いますが、意外と合う組み合わせ。トマトジュースが苦手な人は牛乳を加えると飲みやすくなり、カルシウムもとれて一石二鳥です。

【1人分の栄養価】

エネルギー：160kcal／

たんぱく質：4.7g／脂質：10.0g／食塩：1.1g

会員親睦日帰り旅行 ●期日:10月27日(金)

紅葉のわたらせ渓谷鐵道 と宝徳寺の床もみじの旅

参加者募集

●参加申込み期間

8月1日(火)から9月15日(金)
まで

●募集人員 50名

(定員になり次第締切りです)

●集合場所

▶岡谷カノラホール

6時45分

▶下諏訪総合文化センター

7時00分

●参加費 1人 12,000円

※ただし、参加希望人数が少ない場合
には中止となることがありますの
で、ご承知おきください。



宝徳寺



行程 (予定)

下諏訪総合文化センター・岡谷カノラホール(7:00) → 新和田トンネル → 南佐久 IC

→ 太田藪原 IC → 宝徳寺(10:30~11:30) → みずぬま温泉センター・昼食

→ トロッコ列車に乗車・車窓から紅葉鑑賞(足尾駅 13:57 → 神戸駅 14:46)

→ 大田藪塚 IC → 佐久南 IC → 岡谷カノラホール・下諏訪総合文化センター(18:55)



編集後記

新型コロナウイルス感染症が「第二類」から「第五類」に移行しました。

思い返せば、オイル・ショック、阪神淡路大震災、東日本大震災と大きな騒動や災害を経験してきましたが、家族や自分の身に危険を感じることはありませんでした。しかし、新型コロナウィルスのパンデミックは目に見えず、しかも長期間のためか、ひしひしと身に迫る危機を感じました。

毎日報道される各地の患者や死者の人数。次々に来るワクチン接種の案内。あれこれと話題になる真偽定まらない予防方法。緊急事態宣言による外出抑制などの行動制限。

怒涛の三年間が過ぎました。「第五類」になっても、新型コロナウイルスが撲滅したわけではありません。これからも、自分につけた予防対策を模索しつつ、「何とか無事に乗り切れたらな」と思う事しきりです。

(理事・難波秀正記)