

みずうみ

第 153 号

令和 8 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

E-mail : okaya-branch@sjc.ne.jp



会 員 数

(令和 8 年 5 月 3 1 日現在)

区分	計	男	女
岡谷地区	196	143	53
下諏訪地区	244	147	97
計	440	290	150



令和 8 年 5 月 植木剪定安全技能講習会 (岡谷市内山霊園)

7 月は安全・適正就業強化月間です！

全国統一スローガン 声掛けは 仲間を守る いのち綱

《長野県シルバー人材センター連合会 令和 7 年度安全・適正就業標語 最優秀作品》

まあいいか 心のゆるみが 事故まねく

令和8年度 定時総会開催

5/29

ライフプラザ・マリオ



森田理事長あいさつ

令和8年度の定時総会が5月29日、ライフプラザ・マリオで開催されました。

会員数440人に対して、出席者数74人、委任状276人、計350人の出席となりました。

定時総会の開催にあたり、森田理事長からは、「生涯現役社会の実現に向けて、働きたいと願う高齢者の就業率を高めていくことが重要であり、その担い手としてシルバー人材センターの活躍に期待が寄せられている。

当センターは、岡谷市、下諏訪町をはじめとする行政機関、企業や地域住民の方々ほか、様々な皆様に支えられ、昨年設立40

周年を迎えられた。この積み重ねを基に、これからも自主・自立、共同・共助の理念のもと、高齢者の就業に関して安全の徹底に配慮しつつ事業の推進に取り組むことにより、地域社会の発展に貢献していく所存である。」と述べ、挨拶を締めくくりました。つづいて、高齢就業者、長期就業者の皆さんへの表彰が行われ、受彰者を代表し、功刀甫男氏が表彰状と記念品を受け取りました。

来賓には、宮坂徹下諏訪町長、澤井栄治ハローワーク岡谷出張所長にご列席いただき、ご祝辞を頂戴しました。



会員表彰の様子

定時総会の様子



議長には下諏訪地区の吉澤幹雄氏が選出され、議事録署名人名人には、一ノ瀬一郎氏、千野美知子氏を指名しました。

議案として、定款の一部改正、令和7年度の事業報告・決算の承認、理事の選任が提案され、原案どおり承認されました。

また、報告として、令和7年度収支補正予算、令和8年度事業計画・収支予算、第4期中期計画について報告し総会は終了しました。

新しい役員

定時総会後の理事会において、正副理事長、専務理事が選定されました。

【理事長】 濱 謙二

【副理事長】 黒河内 良文

【専務理事】 中島 洋一

【理事】

田村 達子 ● 羽田 さえ子

杉村 法夫 ● 成田 茂

有賀 敏枝 ● 向山 博志

中村 政博 ● 高橋 恭子

増澤 昭司 ● 牛山 賀代子

本山 巖 ● 瀬戸 国弘

水野 康夫 ● 田中 美幸

【監事】

北袋 寿雄 ● 前田 昌市



新役員の皆さん

就任挨拶



二 謙 濱
新理事長

このたびの役員改選により、理事長に新任されました。その器ではありませんが、背伸びすることなく、自分のできることをやり、これまで諸先輩たちが築いてこられたシルバーの理念と実績を受け継ぎ、さらなるセンター事業の発展のため、誠心誠意取り組みんでいく所存であります。

さて、今、センターの置かれている状況は、会員の減少と高齢化、受注額の減少など、厳しさが増しています。

センターの活動は課題も山積していますが、役員同力が力を合わせて対応、各種事業の推進に取り組んでまいります。そして、シルバーの理念のもと、地域社会に貢献していきたいと思えます。

会員の皆様、並びに係関係機関の皆様方におかれましては、今

後ともご理解とご協力、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。新任のあいさつといたします。

退任された役員

【理事】

・森田 等
・難波 秀企
・島田 勇
・中村 茂夫
・小林 彰
・小口 悦子
・福田 和枝

【監事】

・今井 克也



退任のあいさつをする
理事・監事の皆さん

理事会だより

○開催状況

・第8回（3月19日）

（3月～5月）

・第1回（4月21日）
・第2回（5月19日）

○主な内容

- ・空調付作業服等助成金交付要綱並びに内規について
- ・令和7年度補正予算について
- ・令和8年度事業計画、収支予算について
- ・表彰者について
- ・令和7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8年度定時総会次第及び提出議案について
- ・理事長、副理事長、専務理事の選定について
- ・専門部会等の報告
- ・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

主なシルバーの動き

- ・（3月～5月）
- ・総務部会（3／4、4／7）
- ・文化部会（4／3）
- ・入会説明会（岡谷3／11、5／12）（下諏訪4／14）
- ・設立40周年記念事業実行委員会（3／19）

地域班長・職群班長 業務説明会を開催

（4月7日 諏訪湖ハイツ 大会議室）



説明を受ける班長の皆さん

地域班長・職群班長への業務説明会を開催しました。

今年度の安全・適正就業や班長の役割・活動、定時総会に向けての配付物などについての説明し、その後意見交換が行われました。班長の皆さん。1年間よろしく願います。

- ・第4次中長期計画策定委員会（3／19）
- ・第3回理事及び監事候補者選考委員会（4／10）
- ・内部監査（4／16）
- ・決算審査（4／17）
- ・定時総会（5／29）

班長の紹介

東堀 1
有賀 敏枝

私は、令和6年4月にシルバー人材センターに入会し、3年目になります。

定年退職後、ハローワークの紹介で飲食店等に就業していましたが、腰を痛めてしまったため、ハローワークでシルバー人材センターを紹介され入会しました。

シルバーでの仕事は、歯科医院内の清掃、あすなろ公園のトイレ清掃をしています。人とあまり関わらないため、ゆつたりと仕事が出来ている反面、トラブル等で相談する人がいないので不安もあります。が、事務局の皆さんが相談に乗ってくれるので安心して就業できています。

これからも体力の続く限りシルバー人材センターで頑張りたいと思っています。

第3区 4
井口 一男

私は、下諏訪町になんらかの形で貢献したいとの思いからシルバー人材センターに入会させていただきました。

入会時より水道の検針業務をしています。夏季は、猛暑や草を掻き分け雑草との戦い。冬季は、凍っている蓋や寒さ、雪と戦いながら仕事に励んでいます。町内の方から沢山のお声がけをいただき、交流も増え、元氣を持って頑張っています。

新入会員紹介

ようこそ新入会員のみなさん

(3/1/5/31入会順 22人)

岡谷地区・・・9人

● 今井 2 橋爪 光

● 川岸 1 横内 悦子

● 下 浜	山田 好
● 西 堀	山田 孝明
● 小井川 1	宮坂 好男
● 岡谷 1-2	小口 敬一
● 小井川 1	伊藤 薫
● 東堀 2	伊藤 節子
● 川岸 4	鮎沢 基博
下諏訪地区・・・13人	
● 1区-4	滝澤 章
● 1区-6	山口 広志
● 8区	田中 奈美恵
● 1区-4	石井 明子
● 4区	下山 誠
● 3区-1	一ツ柳 純子
● 3区-4	宮坂 美重子
● 1区-6	小林 多美子
● 3区-5	三村 幸男
● 3区-1	中村 勝子
● 9区-1	小平 恵子
● 5区	金山 信三
● 6区	両角 もとえ

■おくやみ

3月 下諏訪地区

武居 由喜子 様

5月 岡谷地区

阪田 和利 様

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

女性部からのお知らせ

“リフレッシュ講座”開催します

日 時：令和8年9月12日(土) 13:30～

場 所：下諏訪総合文化センター 軽体育室

講 師：NPO法人ウォーキング研究所インストラクター 進藤 久美 氏

申込み：岡谷事務所、下諏訪支所

申込締切 8月28日(金)

持ち物：上履き、飲み物、タオル(ストレッチに使用)、動きやすい服装

※会員のお知り合いの方(60歳以上)など、非会員でも参加可能です。

正しいウォーキング&ストレッチ



熱中症対策

今年も猛暑が予想されています。熱中症の重篤化を防ぐには・・・

- 熱中症警戒情報を確認する
(環境省 熱中症予防情報サイトなど)
- 熱中症のリスクが高い時は、
単独での作業は避ける
- 声を掛け合い体調を確認する
- 調子がいつもと違う、なんとなく
おかしいと思ったら作業を中止
する
- 熱中症を疑う様子があれば 119 番



熱中症が疑われる症状

手足がつる

汗のかき方がおかしい

イライラしている

吐き気

なんとなく体調が悪い

フラフラしている

立ちくらみ・めまい

すぐに疲れる

呼びかけに反応しない

ボーっとしている

『声掛けは
仲間を守るいのち綱』

全国統一スローガン

本年度も7月1日から7月31日までの間、安全・適正就業強化月間となります。
昨年度は、6件の事故が発生しました。一昨年の12件からは減少しましたが、事故を他人事と考えず、もう一度、無事故で安全な就業を徹底しましょう。

安全・適正就業強化月間

空調付作業服等購入助成のご案内

熱中症予防対策として、外作業に就労する会員を対象に、空調付作業服等の購入費の助成を行っています。

【助成の対象、助成額等】

①空調付作業服

… 購入費の2分の1、限度額 5,000 円

②空調機器（ファン）が装着できる作業服

③空調付作業服専用のファン

④ファン用のバッテリー

… ②③④購入費の2分の1、限度額 3,000 円

※助成を希望する会員は、事前に岡谷事務所又は下諏訪支所までお問い合わせください。

刈払い機等安全技能講習会

(下諏訪町 水月霊園)

5月12日に刈払い機等安全技能講習会を下諏訪町水月霊園で実施しました。

昨年に続き、外部講師として、刈払い機メーカーの(株)丸山製作所と販売等を行う(株)マツシマより講師をお招きして開催しました。

安全な機器の取扱いの説明の後、作業状況の巡回や初心者等への実技指導も行っていました。



刈払い機等安全技能講習会の様子



植木剪定安全技能講習会

(岡谷市 内山霊園)

5月19日に植木剪定安全技能講習会を岡谷市内山霊園で実施しました。

今年も外部講師として金子園芸から2名の先生をお招きし、事故を予防するための注意点の講義や初心者を対象にした木の剪定指導などを行っていただきました。初心者の会員も積極的に質問しながら指導を受けていました。



植木剪定安全技能講習会の様子





鯉のぼりの吊るし飾り

◇5月人形と吊るし飾り
今年も端午の節句にちなんだ豪華な五月飾りがお目見えしました。
豪華な若大将の三段飾りや二段飾り、会員手作りの鯉のぼりの吊るし飾りが展示され、訪れた人を楽しませていました。

押し絵、切り絵、木目込み人形
糸掛けアート、インクアートの展示

◇三澤真紀さん親子作品展
当センター会員の三澤真紀さんによる「親子作品展」が開かれました。
三澤さんの母親が手掛けた押絵などの遺作を紹介するシリーズで3回目を迎えました。三澤さんが手掛けた幾何学模様、糸掛けアートやインクアートの表現するインクアートも飾られました。



下諏訪手芸同好会の皆さん



下諏訪手芸同好会は、「伏見屋邸」を拠点に訪れる皆様に四季折々の風情を感じていただける季節に合わせた催し物の展示をしています。施設いっぱいには飾られた作品は来館する皆様に喜ばれています。
これからも四季折々に素敵な作品を飾っていただけるよう期待しています。

北小の登校の様子



南小では手紙をいただきました

安全見守りをお願いする会（対面式）が、下諏訪南小学校では4月9日、北小学校では4月30日に行われました。
両校ともに全校生徒が集まるなか、児童代表、校長先生から「1年間おねがいします。」とあいさつをいただきました。

シルバーボランティア
子どもを見守る会(下諏訪)

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 町役場周辺他の除草等
- ・ 7月26日(日) 午前6時30分～
- ・ 9月26日(土) 午前6時30分～

昨年の社会奉仕活動の様子▶



第37回 シルバーフェアのご案内



今から作品出店の準備を!!

今年もフォトコンテストを開催します

期日：11月14日(土)

場所：下諏訪総合文化センター

◀ 昨年のフェアの様子(諏訪湖ハイツ)



安全・適正就業に係わる「標語」の募集！

- 応募期間 令和8年7月1日(水) から7月17日(金)の間
- 応募方法 応募用紙に記載し(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でも可)
- 応募用紙は7月上旬に配付します。

多くの皆さんの応募をお待ちしています。



参加者募集

会員親睦日帰り旅行 10月9日(金)

名水の里忍野八海と河口湖・山梨リニア見学センターの旅



- 募集人員 70名(定員になり次第締め切り)
 - 募集期間 7月21日(月) から8月21日(金)
 - 申込み先 岡谷事務所、下諏訪支所
 - 参加費 1人 10,000円
- ※行程等の詳細は、募集チラシまたはホームページをご覧ください。
※ただし、参加希望人数が少ない場合には中止となる場合がありますので、ご承知おきください。



Vol.22 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

夏野菜で熱中症を予防しよう

県外の方から避暑地とされていた長野県ですが、蒸し暑い日が多くなり、都会と変わらなくなってきたような気がします。今回は身体を冷やす効果があるという夏野菜を使ったレシピを、岡谷市健康推進課の栄養士が紹介します。食事で熱中症を予防しましょう。

鯖缶の冷や汁



▼ 材料 ▼ (2人分)

鯖水煮缶	1/2 缶	水	300cc
豆腐	1/2 丁 (200g)	味噌	大さじ 1
きゅうり	1 本	白すりごま	小さじ 1
青じそ	2 枚	ミニトマト	4 個

作り方

- ① 鯖水煮缶は身と缶汁に分ける。
- ② ボウルに①の身と豆腐を入れてフォークでざっくりと崩す。
- ③ きゅうりは薄い輪切りに、青じそは細切りにする。
- ④ 別のボウルに、缶汁、水、味噌、白すりごまを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ②に③を入れて和えたあと、④を加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛りつけたあと、ミニトマトを添える。



【ポイント】

火を使わずに作ることが出来る簡単レシピです。鯖缶と豆腐でたんぱく質を摂って、きゅうりで身体を冷やすという栄養補給&熱中症予防と一石二鳥ですね。

1人分の栄養価

エネルギー	206kcal	たんぱく質	19.2 g
脂質	10.7 g	食塩相当量	1.7 g

かぼちゃのジェラート



▼ 材料 ▼ (4人分)

かぼちゃ	200g	生クリーム	50cc
牛乳	100cc	はちみつ	大さじ 2



作り方

- ① かぼちゃは皮をむいてひと口大に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをかけたら、600wの電子レンジで4分加熱し、フォークでつぶす。
- ③ ボウルに生クリームとはちみつを入れて混ぜる。
- ④ ③に②のかぼちゃと牛乳を入れてなめらかになるように混ぜる。
- ⑤ タッパー等の容器に入れて冷凍庫で凍らせる。
※途中、固まったらフォーク等で空気を含ませるように混ぜる作業を2回行う。



【ポイント】

暑い日が続くとアイスクリームが欲しくなりますが、糖分摂取が多くなるのが難点となります。このジェラートなら野菜の栄養もしっかり摂れる身体にやさしいアイスです。

1人分の栄養価

エネルギー	147kcal	たんぱく質	2.0 g
脂質	6.7 g	食塩相当量	0 g

編集後記

図書館で仕事をした縁で、今でも図書館を訪れ、本の返却をする手伝いをしたり、無駄話で迷惑をかけたり、好きな本を借りてきたりしている。夏は涼しく、冬は暖かく、お金もかからないお勧めのスポットです。

先日テレビでは、ボケないで健康でいるためには、笑顔でいること、おしゃべりをすることだと言っていた。他にもいろいろあるようで、我慢や無理をしない、脳を使う、何事も自分でやる等々…。各自ができることをするしかないですね。

シルバーの皆さんも、それぞれのペースで、仕事を通して、お金を得ながらも、人や社会との関りを持ち、楽しく健康で生きていけたら良いなと思っています。

(理事 中村 政博 記)