シルバーだより おかざき

No.129
2026年10月20日



公益社団法人 岡崎市シルバー人材センター
〒444-0802　岡崎市美合町五本松68番地12(岡崎市社会福祉センター 2階)
TEL(0564)47-7380　FAX(0564)47-7385
https://webc.sjc.ne.jp/okazaki/index
e-mail　okazaki@sjc.ne.jp


岡崎の大正池(小呂池)

会員数(令和８年９月末)　男性 718名　女性 167名
入退会の状況（令和８年７月～令和８年９月）
入会　男性17名　女性８名　　退会　男性26名　女性10名

主な内容

＊研修安全委員会　活動報告……2
事業開拓委員会　活動報告
＊縁joy委員会　活動報告 ……3
＊令和7年度事故報告 ……4
＊健康シリーズ「健康十訓」……5
＊剪定講習会の開催……6
熊本地震・千葉豪雨被害への寄付活動
＊こちら事務局、安全一口メモ……7
編集後記
＊会員文芸欄、数独に挑戦!!……8

研修安全委員会

活動内容

技術・技能・接遇等能力向上のための研修と安全就業徹底に関する活動を行っています。

令和8年度活動

○安全就業パトロール

　昨年度と同様に現場を訪問し安全確認と指導を実施予定です。

　安全のためのルールは人や物を傷つけないため、そして自分自身を守るために定められたものです。そのことを理解し、一人ひとりが安全就業を徹底するようにお願いいたします。

《主な活動》

・安全就業パトロール
・安全スローガン審査
・接遇研修、啓発の実施

○接遇福祉研修

　令和8年度も接遇力向上のための研修を予定しています。対象の案内が届いた方は積極的にご参加ください。



事業開拓委員会

地域にもっと、私たちの活動を届けたい！

会員拡大と就業先の開拓を目的とした活動を行っています。
地域の企業・事業所への訪問、受け入れ相談、新規会員の案内などを行い、
地域に根ざした活動を進めています。

働く場を広げ、仲間を増やすための活動です！

就業先の開拓
企業・事業所への訪問

会員拡大
入会案内・地域への説明

啓発活動
ポスター掲示による認知向上



地域の掲示板などに掲示しています!

縁joy委員会





2026.9.9
おとこの料理教室
（参加者数19名）　＠中央市民センター





～お品書き～

- 肉団子の黒酢あん
- もやしとニラのスープ
- フルーツ寒天

毎回好評をいただいている
おとこの料理教室。
初めて包丁を握る男性会員も
講師の先生や縁joy委員の
サポートを受けながら、
一生懸命、料理をしました。
「自分で作った」料理の味は
いかがでしたでしょうか。
次回もぜひ、ご参加ください。





転倒・転落事故注意
愛知県内シルバー会員死亡事故発生！



愛知県内のシルバー人材センターで
転倒・転落による死亡事故が発生しています！

転倒しないよう気を付けるポイント

①地面は凹凸があり、木の根が地面に出ていることもあるので、足もとをよく確認する

②時間に余裕を持って行動する

※焦ってしまった時に転倒・転落や交通事故等発生

―研修安全委員会―

令和７年度 事故発生状況まとめ

安全就業のため、気をつけましょう！



●賠償事故：８件

うち飛石事故：4件



・除草作業中の飛石により、駐車車両や通行車両のガラスを破損させた。

・防護ネット未使用や、チップソーの無許可使用など、安全対策不足が主な要因となった。

賠償額合計：84万円

うち落下物事故：2件



・伐採した枝や竹が、隣接するフェンスや建物の屋根に接触し、損傷を与えた。

賠償額合計：25万円

うち接触事故：2件



・廃棄物の移動中に、相手方と接触し衣服に損傷を与えた。

・廃棄物の移動中に、相手方車両と接触し、右側スライドドアを損傷させた。

賠償額合計：18万円

賠償額合計：127万円

●傷害事故：８件

うち転倒事故：5件



・作業中や移動中に転倒し、手首・膝・尾てい骨などを骨折した。

・木の根や、台車のベルトなど、身近なつまずき要因にも注意が必要。

通院・入院治療あり

うち接触事故：2件



・荷崩れしたプラスチックコンテナが接触し、頭部を打撲した。

・台車の取手が胸部に当たり、肋骨を骨折した。

通院治療あり

うち熱中症：1件



・駐輪場整理業務中に気分が悪くなり嘔吐したため救急搬送され、熱中症と診断された。

通院治療あり

事故を防ぐために

☑ 作業前の危険確認と安全対策の徹底（防護ネットの使用、周囲確認など）

☑ 無理のない作業と体調管理

☑ つまずき・転倒しやすい場所に注意

一人ひとりの注意が、事故の防止につながります。

健康シリーズ

明治時代から教育普及した「健康十訓」

明治時代は、西洋医学が広まっていく一方で、国民の体力向上が推進され日本伝統の「養生訓」を基本にした新しい「健康十訓」が、学校や地域で教育され、親しまれてきました。

現代にも十分通用する、その内容を以下にご紹介いたします。

「健康十訓」



（１）少肉多菜（しょうにくたさい）

肉に偏らず、食物繊維やビタミン豊富な野菜を取り、
消化器を守り、バランスの良い体を保ちます。

（２）少塩多酢（しょうえんたす）

塩分の取りすぎは高血圧などの原因になります。
酢をうまく使って、減塩しながら、疲労回復や血行促進を促します。

（３）少糖多果（しょうとうたか）

砂糖は体を冷やしたり肥満の原因になります。
自然の恵みである果物から天然ビタミンやミネラルとともに摂取することが体に良いです。

（４）少食多噛（しょうしょくたぎょう）

腹八分目にして、よく噛んで食べると食べ過ぎを防ぎます。

（５）少衣多浴（しょういたよく）

薄着を心がけ、日光浴又は入浴を多く行いましょう。

（６）少言多行（しょうげんたこう）

口先で文句や愚痴を言うよりも、体を動かして行動するほうが、精神的に健康です。

（７）少欲多施（しょうよくたし）

自分の欲望ばかり追い求めるとストレスや不満がたまり心が病みます。
他人のために尽くし喜んでもらうと心の平穏と幸福感が得られます。

（８）少憂多眠（しょうゆうたみん）

クヨクヨ心配するのを少なくして、よく眠ることで脳と体をリセットしましょう。

（９）少車多歩（しょうしゃたほ）

乗り物に乗ることを少なくして、自分の足で歩くようにしましょう。

（10）少憤多笑（しょうふんたしょう）

怒ることを少なくして、たくさん笑いましょう。

広報委員　林　慶治

剪定の基本について学ぼう

剪定講習会の開催！！





講師の小山氏
一級造園施工管理技士と
職業訓練指導員(造園)の
資格をもつ。



樹木を用いた
剪定技術の説明

令和8年8月20日(木)に岡崎市社会福祉センター2階多目的室にて開催しました。

剪定作業会員に向けて、剪定の基本・道具の手入れについて座学形式で行われました。

台拭きの寄付を行いました

熊本県・千葉県のシルバー人材センター
連合会に台拭きの寄付を行いました

台拭き作成ボランティアに
参加していただいた会員の皆様に
感謝申し上げます。
ありがとうございました。

台拭き作成ボランティアは
継続してまいりますので、引き続き
ご協力の程よろしくお願いします。



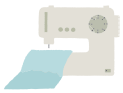






公益社団法人　岡崎市シルバー人材センター
縁joy委員会　会員ボランティア

台拭き作成にご協力をいただき、ありがとうございました！



昨年末に、皆様からいただいたタオルを縁joy委員会と会員有志の皆様のボランティアにより300枚以上の台拭き作成に活用いたしました。
タオルの寄付や、台拭き作成にご協力をいただき、ありがとうございました。



被災された地域の
1日も早い
復興を祈り、
作成しました





こちら事務局

■2027年版会員手帳の申し込み

購入を希望する方は、11月6日(金)までに代金400円を添えて事務局までお申し込みください。なお、お渡しは11月24日(火)から12月4日(金)まで（事務局営業日のみ）になります。

■未年生まれ「新年の抱負」の原稿募集

来年も活力ある年を迎えるため新年の抱負を募集します。

趣味、健康づくり、ペット、仕事のこと等なんでも結構です。ぜひご投稿ください。

安全一口メモ

研修安全委員会

安全は手順を守り　手元足許　整理整頓
鷹巣すみ子

安全は仕事に向かう心がけ　中山　早苗

ご冥福をお祈りいたします

倉田　博夫（羽根町）　75歳



■全体ボランティアの開催！

地域のためのボランティア活動を行います。ぜひご参加ください。

と　き　令和8年11月26日(木)
午前6時40分～午前7時40分
※集合は6時30分

ところ　東公園 南駐車場 集合

持ち物　軍手・トング（あれば）

参加申込　令和8年11月10日(火)までに事務局までご連絡ください。

募集人数　50名程度

※HPにも掲載していますのでご確認ください。



入会説明会開催予定日

と　き　令和8年11月17日(火)、18日(水)
令和8年12月15日(火)、16日(水)
令和9年1月19日(火)、20日(水)
午前9時00分から

ところ　美合町五本松68-12
社会福祉センター2階

※状況により開催を中止する場合があります。

編集後記　いろどり と きずな

朝夕の風が心地よくなり、木々の彩りにも少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。暑かった夏を振り返ると、何気ない日常を元気に過ごせることのありがたさを、あらためて実感しています。

シルバー人材センターでの活動を通して、さまざまな仲間と出会い、地域の皆さまとのつながりを深められることは、大きな喜びであり、日々の励みにもなっています。仕事を通じて交わす「ありがとう」の一言や、仲間との何気ない会話には、人と人との温かな絆が感じられます。

秋は実りの季節です。皆さまも無理をせず、ご自身の健康を大切にしながら、それぞれの秋を楽しんでいただければ幸いです。これからも笑顔で支え合い、地域に貢献できる活動を続けていきましょう。

（広報委員　近藤　浩）

会員文芸欄

書画・写真・陶芸・工芸・盆栽・川柳など
どんどんお寄せ下さい。



水墨画「舟のある風景」
岡川 勝司（欠町）

広報委員会からのお知らせ

今号からデジタルでも見やすいようレイアウトを変更しました。
紙面で閲覧したい方は事務局までお越しください。



写真「堤防からの夕陽」
鈴木 政春（羽根西町）

数独に挑戦!!

空いているマスにタテ・ヨコともに１から９までの数字を埋めて下さい。同じ数字が重ならないように埋めます。タテ３×ヨコ３の囲んだマスも１から９までの数字が入るようにして下さい。
★少し難問ですが、各自解いてお楽しみ下さい。
懸賞はありません。

								6
				2		1	4	
			1	6	5		2	
		1			3	4		
	3	6				7	1	
		2	9			8		
	5		2	7	4			
	1	9		5				

第128号 数独解答

7	4	3	6	8	2	1	9	5
9	1	2	3	4	5	8	7	6
6	8	5	1	7	9	3	2	4
8	6	4	7	5	1	2	3	9
5	3	9	4	2	8	6	1	7
1	2	7	9	3	6	4	5	8
4	7	8	2	9	3	5	6	1
2	5	6	8	1	7	9	4	3
3	9	1	5	6	4	7	8	2