

シルバーだより

おかざき No.118

2024年1月1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



真福寺町 八所神社

主な内容

会員数(令和5年11月末) 男性 865名 女性 228名
入退会の状況(令和5年10月~令和5年11月)
入会 男性23名 女性5名 退会 男性12名 女性4名

- * 新年のごあいさつ……………2・3
- * 辰年会員「新春の抱負」……………2~4
- * シルバーについて Q・A……………4
- * 健康シリーズ
「健康で長生きする生活習慣について」…5

- * 新年特別企画 難問クイズコーナー…5・6
- * 愛知県シルバー人材センター連合会 事業推進交流大会…6
- * 安全一口メモ、こちら事務局……………7
- 縁JOY委員会 ……………7
- * 会員文芸欄、編集後記 ……………8



新春のごあいさつ

公益社団法人岡崎市シルバー人材センター

会長 鈴木保光

会員の皆様 あけましておめでと〜ございませう。新たな年（辰年）を迎え、謹んで新春のお慶びを申し上げますとともに、センターの事業運営に対し、日頃より変わらぬご理解とご協力を賜っておりますことに、心より感謝申し上げます。

さて、本年は、シルバー人材センターにとっても1つの大きな変革を迎えることとなります。特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律が11月上旬までに施行され、シルバー人材センター利用に係る契約方法が見直され、新たな方法によることになりそうです。これはフリーランス保護の観点から今までにない変化でありますので、個人事業者とみなされます会員の皆様方にできる限りご負担をおかけしないよう努めたいと考えております。

社会は超高齢化が進み、いかに元気な高齢者が地域に関与するかが今後の鍵となります。この「高齢者」の定義も統一されたものではなく、人生設計において、こうした社会構成を受け入れながら、会員の皆様の活動に費やす時間の一部をシルバー事業活動にこれからも充てていただきながら、日々を楽しくお過ごしただけです。事業運営に努めてまいります。

本年10月には45周年を迎えます当センターでは、これまでに6,600人以上の方々が入会され、就業していただいております。地域に必要とされ、これまで諸先輩から引き継がれております信頼を地域社会に誠実に還元することにより、これらのサイクルは循環してまいります。

今年も会員の皆様から親しまれ、お客様から信頼され続けるシルバー人材センターを目指し、役員一同、努めてまいりますので、会員の皆様の更なるご支援とご協力をお願い申し上げます。

年頭にあたり、会員の皆様を始め、ご家族様及び関係各位のご健康とご多幸を祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。

SC辰年会員 辰

新春の抱負

(順不同)



※SCシルバー人材センター



見つけた第二の人生

本宿町 安川日出夫

定年退職後、当時私は、社会との関わりが無くなる自分に対して「第二の人生をどの様に過ごしていけば、最後に良い人生だったと思えるのか」色々思い巡らしていました。

周りの近い事から始めよう！

会社と家との往復しか無かった私としては、まずは、妻との時間を共有し合う事が一番と考え、町内会での参画活動、そして、思いついたことが、畑を借りて、二人で家庭菜園を始めることでした。

農家で育った妻は菜園に詳しく、初めての私にとっては、とても新鮮で楽しいものとなりました。また、大袈裟ではありませんが、社会に少しでも還元出来ること他にないか考え、SC会員に入会しました。今では、会員歴六年になり、いろんな仕事に携わり、そこでは新たな友人もでき、諸先輩達の優しさにもふれ、そして、ここで更

に驚かされたことがありました。それは、仕事に対して、真面目に、楽しみながら取り組まれておられる諸先輩達の姿で、私を元気にさせてもらえるものでした。この時から「私の第二の人生はこういう生き方だ」と、確信致しました。



これから先も

法性寺町 中山 早苗

あけましておめでと〜ございませう。六回目の辰年を迎える事が出来、支えて下さっている皆様方から感謝申し上げます。

会社を六十歳定年で退職し、当時ハローワークで募集のあった「介護二級」に参加し机を並べた方のお誘いで入会したのが、SCとご縁の始まりでした。以来運送会社・矢作川河川緑地公園駐車場開閉業務の仕事につかせて頂いて毎日の生活に生きていくメリハリを頂きました。とても有り難く思っています。また、女性委員会（縁のよ委員会）参加も社会勉強の場所となり、台ふき飾り縫いも小さな子供さんの喜ぶ笑顔を思い浮かべながら制作するという、貴重な体験をさせて頂きました。同好会はカラオケ仲間と楽しみを

地元ドラゴンズも前回の辰年以降、Bクラスの常連となっていていますが今年こそ優勝を狙えるチームへの変貌を願い、年頭に「家内安全」「無病息災」+「優勝」を祈願し、次の辰年を迎えることが出来れば幸いかと、毎日の晩酌を楽しみに頑張っしていきたいです。



楽しく元気に
河原町 内田 正俊

あけましておめでとございませす。

シルバーに入会して5年、毎日元気に過ごす事が出来ているのも仕事を通じて健康でいられるおかげだと思えます。

シルバーに入会し直ぐに「歩こう会」にも参加させてもらい楽しく歩いていきます。それ以外にもテニス・登山・スキーと頑張っていますが、昨年膝を痛め半年程運動が出来ませんでした。妻からは「いつまでも若くはないのだから程々に」と言われ、70才過ぎたのを機会に運動量を見直しました。今後とも温暖化により夏は暑さが増すと思われれます。外での運動及び仕事は辛くなりますが、今まで以上に体調に気を付けていきたいと思

ます。

今後もしルバーの仕事を通じて少しでも社会に貢献できればと思い、健康維持に留意しながら多くの仕事・サークル仲間と楽しく過ごして色々な事にチャレンジしていきたいと思えます。

今年も「継続は力なり」をモットーに頑張っしていきたいと思いますのでよろしくお願ひします。



一日一個の用事をこなす
小針町 市川 茂紀

昭和27年生まれの辰年。サラリーマン時代は淡い思い出も有りますが、大半はモーレツ生活。57歳で早期退職。職業訓練校で剪定に出会う。シルバー会員には60歳前加入、パソコン業務↓下水道接続調査↓剪定班には約10年在籍して、頼れる仲間と楽しく過ごしております。60代はシルバー業務と町内会活動に終始。ここ最近体感する事は、温暖化【特に五月〜十月】で野外仕事は年寄りには厳しい。去年の九月は一カ月熱中症の後遺症で自宅療養した。今は体調に留意し、天気と仲間と客先の都合に合わせて無理をせず、日々楽しくお庭の樹木を愛でておりま

す。

さて、辰年の抱負ですが、心配事を極力減らし、一日一個程度の用事をこなす、無理にスケジュールを詰め込まないこと。その結果を振り返り、日記に記載出来たらその日は、つつがなく一件落着・無事終了。

シルバー人材センター(SCC)の
常識・質問について回答

SCCに長く所属している会員の皆様でもSCCについて勘違いがあることや、よくお問い合わせ頂くことについてまとめましたので、参考にして下さい。

Q シルバー人材センター会員に定年はありますか？

A 定年はありませんが、お仕事の紹介が減ることはありません。

シルバー人材センターは60歳以上の健康で働く意欲がある方であれば働くことができ、年齢の上限はありません。ただし、発注者の要請や加齢に伴う身体能力の低下等の影響はどうしてもあるため、現実問題として徐々に紹介できるお仕事に限られてしまうのも事実です。

Q まだ日程表が届いていないから事務局に休み希望を出したい。

A 日程の休み連絡は10日まで、以降は自身で調整して下さい。

日程の休み希望は基本前月の10日までに連絡し(一部10日でない就業もあります)11日以降は自身で日程確認後、グループの他の会員に就業を代わりに出て頂くようお願いしてください。日程を変更したときは変更をお願いした会員がSCC事務局に報告して下さい。最近ルールを守らず11日以降に休み希望を申し出る方がいますがSCCで対応はしませんので、ルールの徹底をお願いします。



健康シリーズ 健康で長生きする生活習慣について

A1の回答やエリザベス女王の医師のエッセイ集を参考に、健康で長生きする生活習慣で重要な事項について、以下に列挙して提示します。健康で長生きしたいと思っている方は、生活習慣として一つでも取り入れて、百歳を目指して頑張られるといかがでしょうか。

1. バランスの取れた食事を心がけ、栄養バランスの取れた食品を摂るようにする。
 2. 適度な運動を行うこと。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を毎日続けること。
 3. 十分な睡眠を取る。一日8時間以上の睡眠を取るため、早く就寝する生活習慣。
 4. ストレスは健康に悪影響を及ぼすため、ストレス発散法（解消法）を身につける。
 5. タバコやアルコールは健康に悪影響を及ぼすため、禁煙、限度ある禁酒を心がける。
 6. 社会参加活動をする。ストレス解消や認知症予防に役立ちます。
- ここからは、エリザベス女王の生活習慣や信念です。
7. 生涯現役、引退しない。
 8. 朝の日光浴と朝散歩。
 9. 人・動物・植物に触れ合う。
 10. 日記を毎日書くことでストレス発散効果。
 11. 「まいたの」精神。毎日を楽しむ。
 12. 社会貢献。

心のスイッチ（東井義雄先生の名言）

人間の目は不思議な目
見ようという心がなかったら
見えても 見えない



やろうという心がなかったら
一生やることができない

広報委員 林 慶治

〈きりとり〉

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

第1問 出張！数独クイズ
○事務局だよりに掲載している
数独の特別難しい問題です！

前月の回答はP7
事務局だよりに
掲載しています。

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の罫
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。

新年特別企画
難問クイズコーナー
年末年始は忙しい日々が続きますね！
一息ついて難問クイズ（全2問）に挑戦してみませんか？
全問正解できた人の中から抽選で10名の方にお年玉代わりの粗品
（文具）を進呈します。
応募詳細は裏面のクイズコーナーをご確認ください。
（きりとり）

愛知県シルバー人材センター連合会事業推進交流大会

愛知県シルバー人材センター連合会主催の事業推進交流大会が10月17日に名古屋市の日本特殊陶業市民会館ビレッツホールにおいて開催されました。

当センターからは8名の会員がこれまでのセンターにおける貢献により、県知事、連合会長より次のとおり表彰を受けられました。

表彰者の皆さま、誠におめでとうござります。今後のご活躍を期待しております。

表彰者紹介（敬称略）

県知事表彰

長寿会員 1名

芳原 進

模範会員 1名

石原 忠雄

連合会長表彰

模範会員 6名

青山 恵美子

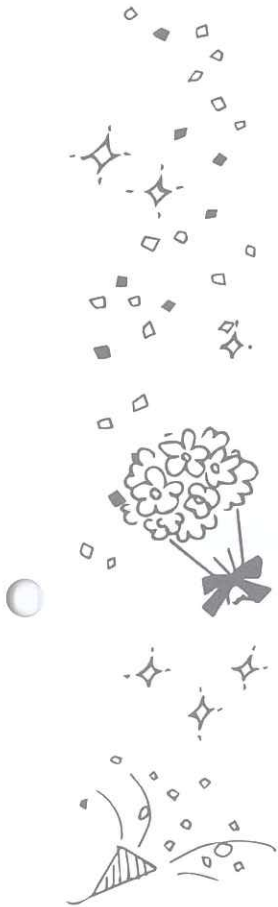
大久保 芳雄

近藤 繁夫

丸尾 宜治

鈴木 忠雄

志賀 時雄



第2問 難読地名クイズ

○岡崎市内の地名で難しいものを集めてみました。読み方知っていますか？



① 舳越町 (町)

② 蓬萊町 (町)

③ 花崗町 (町)

④ 蓬生町 (町)

⑤ 六供町 (町)

⑥ 千万町町 (町)

⑦ 小美町 (町)

⑧ 鶯巢町 (町)

⑨ 百々町 (町)

⑩ 上衣文町 (町)

氏名 () 会員番号 () ※ご応募される際は必ずご記入ください。

〈応募方法〉

回答を記入後、ページのきりとり線で切り取り、下記の宛先まで郵送または持ち込みで提出してください。

〈応募期日〉

2024年1月31日17時まで

(郵送の場合は当日消印まで有効)

(賞品の発送は2月中旬ごろ予定)

〈応募宛先〉

〒444-0802

岡崎市美合町字五本松68-12

岡崎市シルバー人材センター本部

(額田・花園支所への提出も可)

◎当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

〈きりとり〉

〈きりとり〉

安全一口メモ

研修安全委員

一人確認異常なし

二人確認 より安全

皆で確認尚安全

岸田 武雄

「点呼 点検 指差確認」

笑顔と感謝で事故は無し

松本 郭司

こちら事務局

入会説明会開催予定日

とき 令和6年2月1日(木)

令和6年3月7日(木)

令和6年4月4日(木)

午前9時30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ございます。

配分金支払い証明書の発行

会員の皆さんが令和5年に受け取られた配分金を証明するものです。1月に送りますので確定申告にご使用ください。配分金は税法上、雑所得として扱われます。

会費納付についてのご通知

令和6年度会員資格継続の方は令和6年3月29日(金)までに納付をお願いいたします。納付方法は次のとおりとさせていただきます。

天引きの方は、3月19日(火)の配分金及び派遣賃金から天引きします。天引きできない方は、振込通知書を送付します。

ご都合で退会される方は、3月4日(月)までにお申し出の上、手続きをお願い致します。

安全スローガンの募集

安全就業は会員の皆さまだけでなく、会員の家族の願いであり、遵守しなければならぬテーマでもあります。安全意識の向上のため、本年も会員の皆さまからの積極的な応募をお待ちしております。応募者には粗品を贈呈します。ただし、1人2点以内

締切日 令和6年2月9日(金)まで

☆最優秀賞

☆シルバー賞

☆研修安全委員会賞

※発表及び表彰

発表 シルバーだより4月号

表彰 令和6年度定時総会

全体ボランティアのお知らせ!

内容 公園内のゴミ拾い

とき 令和6年1月18日(木)

午前8時から1時間程度

※集合は7時45分

場所 南公園 第一駐車場

西側駐輪場に集合

持ち物 軍手・トンゲ

(あれば)

参加申込 令和6年1月15日(月)

までに本部事務所へご連絡ください。

募集人数 50名程度

※HPにも掲載してありますのでご確認ください。

ご確認ください。

不要な未使用タオルの募集

縁JOY委員会にて、台ふき作成用のタオルを募集します。ぜひご協力をお願いいたします。

募集期間 令和6年1月中旬

募集場所 本部支所

募集物品 未使用タオル

※使用したものは受取できません。



健康講座の開催

縁JOY委員会にて、次のとおり健康講座を開催します。

内容 「腰痛予防について」

講師 小川誉仁様(栄光接骨院 経営戦略部長)

日時 令和6年1月16日(火)

13時30分~15時

場所 岡崎市社会福祉センター

2階 多目的室

定員 25名

※詳しくはホームページをご覧ください。



ご冥福を

お祈りいたします

天野 弘(亀美旭町)

82歳

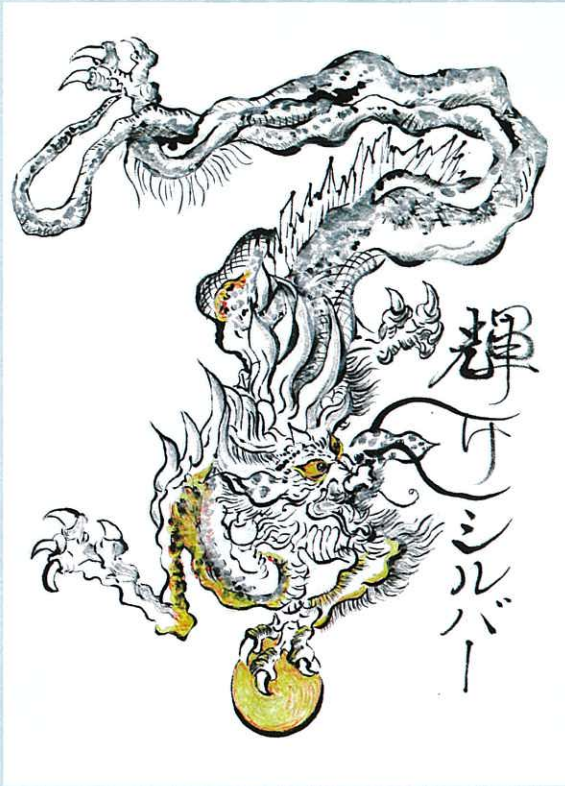


第117号 数独解答

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

会員文芸欄

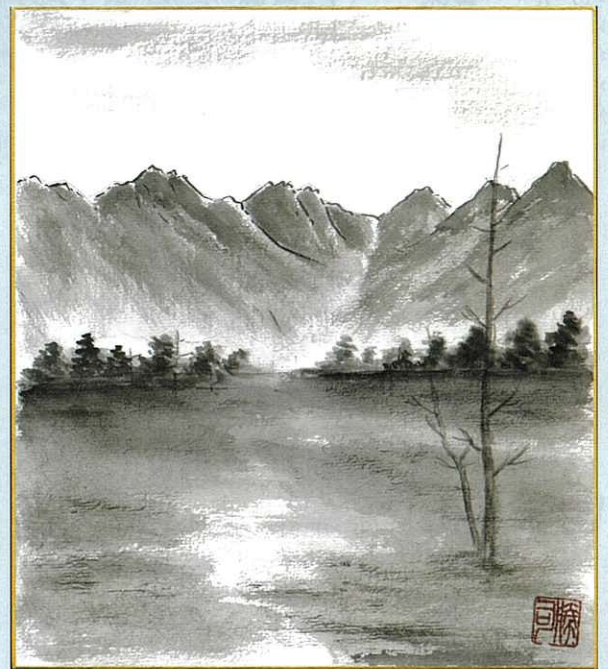
書画・写真・陶芸・工芸・盆栽・川柳など
 どんどんお寄せ下さい。



「輝けシルバー」 田中克彦 (合飲木町)



「絵画」 神尾信子 (菟田1丁目)



柳画「冬の上高地」 岡川 勝司 (欠町)

編集後記

広報委員会では、年間4回の広報誌を発行しております。広報の役割は会員の皆様にシルバー人材センターの活動を知っていただくことです。

私たち広報委員は、取材を通じて活動への理解を深め、人と人とのつながりを広げながら活動してまいりました。シルバー人材センターの活動が面白そうと思っていただけると嬉しいです。

本号の発行で、また新しい1年の活動のスタートとなります。

取材や原稿作成にご協力いただいた皆様にご心より感謝申し上げます。

そして新たな1年を引き続きどうぞよろしくお願いたします。

(広報委員 杉浦悟)