

シルバーだより

おかざき

No.122

2025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



伊賀八幡宮

主な内容

- * 新年のごあいさつ……………2・3
- * 已年会員「新春の抱負」……………2・3
- * 全体ボランティア報告……………4
- * 健康シリーズ
「80才を過ぎても若さを保つ生活習慣」…5

会員数(令和6年11月末) 男性 840名 女性 213名
入退会の状況(令和6年10月~令和6年11月)
入会 男性12名 女性3名 退会 男性10名 女性3名

- * 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
- 編集後記……………7
- * 会員文芸欄……………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

あけましておめでとございませう。会員の皆様には、新たな年（巳年）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、昨年11月に特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律が施行されましたが、今年、シルバー人材センターにとっても更に大きな変革を迎える準備をしております。令和6年度事業計画の第一事業重点事項で触れております、契約方法の見直しに關し、全国のシルバー人材センターが早いところでは令和5年度後半、多くのセンターが令和7年度又は8年度から業務の発注者であるお客様と業務を受託するシルバー人材センターの会員の方々が包括的な契約を成立させ、業務内容を明示する義務が発注者側に課せられ、個人事業者である会員の皆様が安定的に業務に従事できるフリーランス新法の趣旨をより反映させるため、現行の2段階の請負・委任契約を包括的契約に見直すシルバー事業が法律で位置付けられました。昭和61年以来的の大改革となります。

こうした社会の変化に順応しながら、地域密着の事業活動を継続しながら、地域の高齢者が相互に助け合いながら、超高齢社会の中で使命を全うして、地域社会づくりに貢献し続けることに努めてまいります。

シルバー人材センターも5年後には50周年を迎えます。世間の高齢化の進行とともにセンターも変化し、進化してまいりました。シルバー世代の労働意欲は増しており、「共働・共助」の理念の下、会員の仕事を通じて地域社会へ更に貢献し、微力ながら地域社会を支える役割も果たしてまいります。

今年には任期満了に伴う役員改選もございませうが、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、新年のご挨拶といたします。

SC巳年会員 新春の抱負



若さを保つ秘訣

上地町 中塚 孝

昭和28年巳年生まれの72歳です。会社の先輩から「中塚君、いくつになってもキョウイク・キョウウが必要だよ！」と言われ、「そうですか？65歳を過ぎてても勉強ですかねー」と答えると、「いや、その教育・教養ではなく…」今日行く場所が有るキョウイク今日やる用事が有るキョウウいくつになっても、行く所が有りやる用事が有る事は幸せな事だよ、それが若さを保つ秘訣だよ」と教えて頂き、今でも感謝しております。これから先も、自分に関わる全ての人々に感謝しつつ、健康第一で明るく楽しく元気に過ごしてまいります。



「二日一回は身体を動かす事」
真福寺町 亀垣 隆造

新年おめでとございませう。72歳の巳年をむかえることになりました。定年退職後、シルバー人材センターに入会し12年目となります。入会後は色々な方と出会いお世話になり、元気に生活できていることにとても感謝しています。現在、岩津・恵田地域の世話人とシルバーだよりの広報委員を担当しております。今年も宜しくお願い致します。

いつも心掛けていることは「一日一回は身体を動かす事」です。①シルバーの勤務、②畑仕事、③散歩など出来る限り体力を維持して行きたいと思っております。

いつまで働けるかわかりませんが、ボケないように世間に関心をもち、畑で育てた美味しい野菜を食べ、のんびり生きて行きたいものです。





年頭にあたって

岡崎市長 内田 康宏

あけましておめでとございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。

岡崎市シルバー人材センターにおかれましては、「自主・自立」「共働・共助」を基本理念に、地域社会の活性化や福祉の向上にご貢献いただいていることに、心から感謝申し上げます。

貴センターは昭和54年に設立され、そして昨年は45周年の節目を迎えるとともに、貴会員数も1,000人を超え、一般家庭や各種団体、企業などからの受注実績は貴会員の皆様の培った豊富な経験や能力によって、年間5億9千万円にも及ぶとお聞きしています。今後も貴センターが多くの高齢者に就労の機会を提供されることで、本市の高齢者の健康維持と生きがいの創出が図られ、活力ある地域社会づくりに貢献されることを期待しています。

本市におきましても「だれもが いつまでも いきいきと 健やかに暮らすまちをめざして」を基本理念として、これまで構築を進めてきた、高齢者の皆様が住み慣れた地域で、安心して自分らしい暮らしを続けるために必要となるサービスが、地域の中で一体的に提供される地域包括ケアシステムを深化・推進してまいります。また、その先にある地域共生社会の実現に向けた施策を進めてまいりますので、より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様方にとって、素晴らしい一年となりますよう心から祈念し、新年のあいさつといたします。



何年生まれ？

上地町 副会長 加藤 保彦

巳年 明けましておめでとございます。

今のところ、自分の年齢はわかりませんが、人に何年生まれか尋ねた時、元号で答えられると直ぐには計算できず、西暦で再確認してしまう。皆さんはこんな経験ないですか。昭和、平成、今年は令和七年、昭和がとつても遠くに感じます。

しかし、激動の昭和にあつて、家族や生活のために懸命に働き、また青春を謳歌できたのも、古き良き昭和の時代です。

今、シルバーを支えているのは昭和生まれの皆さんです。時代が変わって、人の年齢が数えられなくても、自分の年齢を覚えている間は大丈夫。今年も一緒に頑張りましょう。(昭和生まれに幸あれ)



謹賀新年



六回目の巳年を迎えて

竜美東 鈴木 順子

子供時代は自然の中でのびのびと。10〜20代は勉学に。20〜50代は結婚・子育て・仕事と忙しく過ごしてきました。60代を迎えた頃より少しずつ生活に余裕ができました。

そんな時、シルバー人材センターとご縁があり、十数年経ちました。若いと思っても、少しずつ身体に不具合がはじめて、老いを実感している今日この頃ですが、毎日楽しく。今日が大事。今までより、今からを大切にしてくださいと思ひ日々生活しています。最後に私がいままでに出会った言葉を書きます。

- 一、思い出さずに 忘れずに!!
- 一、親切という名のおせっかい ほつっておく、思いやり!!
- 一、不幸は悲しみとともに和らぎます
- 一、過去は未来を変える答えになる!!

会員の皆様様も、お元気で過ごし下されい。

全体ボランティア報告

令和6年11月6日(水)、岡崎市民病院にて全体ボランティアを行いました。当日の天気は薄曇りで早朝の作業でしたが、56名の方にご参加いただきました。

受付終了後、6グループに分かれ、それぞれ担当する区域での活動を行いました。

午前6時30分より敷地内のゴミ拾いや草刈りを行い、30分程度活動を終了しました。

参加していただいた方々が熱心に活動していただいたおかげで、大サイズのごみ袋16袋分の雑草やゴミを集めることができました。

多くの方が訪れる市民病院の環境美化に貢献することができたのではないのでしょうか。

ボランティアにご参加いただいた方、誠にありがとうございます。



活動の様子



多くの方にご参加いただき誠にありがとうございます。



健康シリーズ 80才を過ぎてても 若さを保つ生活習慣

80才を過ぎてても、なお若さを保ちたいと誰もが願っていることですが、そのままでは老化が進むばかりです。若さを保つ「毎日の生活習慣」を取り入れて、毎日実践すれば若さを甦らせて維持できるとのことです。

若さを保つ「毎日の生活習慣」十ヶ条

- (1)旬の食材を毎日食べましょう。野菜と魚には旬があります。
その時その時の季節に美味しい野菜と魚を選んで食べましょう。
- (2)毎朝コップ一杯の水を飲んで、腸内の活性化を図りましょう。
- (3)毎日つま先立ちをする習慣を身につけましょう。
つま先立ちをすることによって、腰痛回避や足の筋力を強化できます。
- (4)毎日8時間以上の睡眠を取るようにしましょう。
- (5)今やるべきことを我慢したり、後回しにせず、すぐ実行しましょう。
- (6)毎日鏡を見て、自分自身を褒めましょう。又、人を褒めてプラス思考をする習慣を身につけましょう。
- (7)毎日カラオケを歌って、大きな声を出しましょう。
- (8)毎日顔をさすってマッサージして、皺を取るようにしましょう。
- (9)心にアンテナを張って、新しい情報を取り入れる習慣を身につけましょう。
- (10)毎日さまざまな料理を作ることに挑戦しましょう。
料理を作ることは、頭や腕を活性化して認知症予防になります。



広報委員 林 慶治

〈きりとり〉

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

第1問 超難問 数独クイズ

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？
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〉

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。

今回は、難問ですので、裏面の漢字問題と併せて全問正解した方の中から抽選で10名様に粗品を呈します。回答を事務局宛に提出して下さい。

新年特別企画

難問クイズコーナー

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29日に名古屋市の岡谷鋼機名古屋公会堂において開催されました。当センターからは11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。表彰を受けられました皆さま、誠におめでとつございます。今後のご活躍を期待しております。

受彰者紹介（敬称略）

県知事表彰

長寿会員 1名

平松 信一

連合会長表彰

模範会員 10名

澤田 修

神谷 彪

小久保 健次

高垣 宏文

倉橋 昭光

寺井 吉次

松下 正次郎

杉浦 弘

石川 孝和

加藤 清



〈きりとり〉

第2問 難読漢字野菜編クイズ
○次の野菜名の読み方を答えてください。



5 萬苜	4 和蘭芹	3 大蒜	2 藥	1 馬鈴薯
10 竜髭菜	9 芽花椰菜	8 菠薐草	7 苦瓜	6 赤茄子

氏名（ ） 会員番号（ ） ※ご応募される際は必ずご記入ください。

〈きりとり〉

〈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〉

2025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。

安全一口メモ

身につけよう
基本作業とプロ意識
みんなで作ろう安全職場
寺本 清孝

こちら事務局

入会説明会開催予定日

とき 令和7年2月6日(木)
令和7年3月6日(木)
令和7年4月3日(木)
午前9時30分から
美合町五本松68・12
ところ 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。

配分金支払い証明書の発行

会員の皆さんが令和6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お知らせ

令和7年度会員資格継続の方は令和7年3月31日(月)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月振込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、2月中にお申し出の上、退会届の提出をお願い致します。

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。安全意識の高揚のため、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7年1月31日(金)まで

☆最優秀賞 1点

☆シルバー賞 1点

☆研修安全委員会賞 5点

※発表及び表彰

発表 シルバーだより4月号

表彰 令和7年度定時総会

スマホ相談会 開催中



このようなお困りごとはありませんか？

専門のスタッフに相談できる「スマホ相談会」を毎月開催しています。

「Smile to Smile」の登録方法や使い方だけでなく、スマホの使い方や疑問についても相談に乗ってまいります。

詳しくは事務所へお問い合わせください。「Smile to Smile」にも掲載しています。

第121号 数独 解答

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

編集後記

長女の生まれた、宮古島市を紹介いたします。沖縄本島から南西に300キロ、東京から約2000キロ、飛行機で40分で宮古ブルーの島が見えて来ます。人口55000人、面積204平方km、大小6つの島(宮古島、池間島、来間島、伊良部島、下地島、大神島)で構成されています。

島全体が概ね平坦で隆起珊瑚礁の低い台地状を呈し、山岳部は少なく、大きな河川も無く、生活用水等の殆どを地下水に頼っています。

南西部にある与那覇前浜ビーチは、水温が高く水深があり、多数の海洋生物が生息しています。特産品は、マンゴー等フルーツ、海産物、野菜、織物、サンゴ加工、宮古焼き、三線、泡盛、菊、葉タバコ等で年平均気温23度の温暖な気候を利用して、田が無い代わりに砂糖キビ栽培が盛んな島です。皆様も一度、宮古島に来てみてください。

新たな巳年1年を、引き続きどうぞ宜しくお願い致します。

(広報委員 荻野 剛)

P08文芸欄に東平安名崎灯台の写真を掲載していますので、ぜひご覧ください。

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。



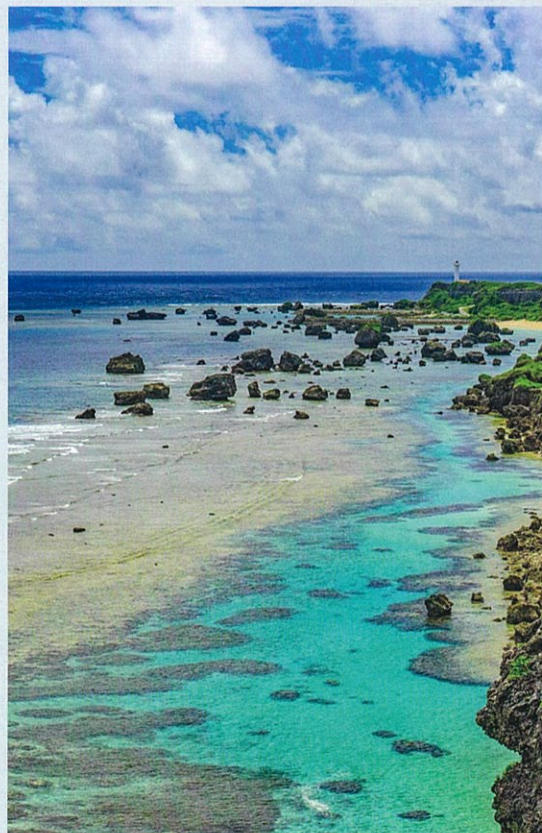
「^{さった}薩埴岬から望む富士山」 古橋康弘 (若松町)



手芸「ニットツリー」 小林清子 (大西1丁目)



柳画「奇声のカエル」 岡川 勝司 (欠町)



「^{ひしへんなぎき}東平安名崎灯台」 荻野 剛 (牧平町)