

# シルバーだより

第45号 令和7年1月発行

# 会報

# おの

公益社団法人  
小野市シルバー人材センター

<https://webc.sjc.ne.jp/onosc/>  
小野市王子町801番地(シルバーワークプラザ内)  
TEL.(0794)62-6222 FAX.(0794)63-5087



「年男・年女の会員さんたち」獅子頭：西脇町獅子舞保存会 絵：大嶋久直会員 於：熊野神社 撮影：カメラ部五百蔵二郎会員

## 〔第45号の主な内容〕

理事長新年のあいさつ …………… 2	親睦旅行 …………… 7
小野市長新年のあいさつ …………… 3	各委員会だより …………… 8～9
事業推進大会表彰者座談会 …………… 2～4	Jiroのカメラ散策 …………… 10
年男&年女会員の抱負 …………… 5	健康のページ …………… 11
理事長杯争奪第14回グラウンドゴルフ大会 …… 6	会員だより …………… 12

小野市シルバー人材センター  
理事長 田中義三



理事長  
田中 義三

新年あけまして  
おめでとうございませす

皆様におかれましては、ご家族  
お揃いで健やかな新春をお迎えの  
ことと心からお喜び申し上げます  
す。平素会員の皆様をはじめ関係  
者の皆様方には格別のご理解ご協  
力を賜っておりますこと心から感  
謝申し上げます。

さて、シルバー人材センターの  
活動は、働くことを通じて生きが  
いを得るとともに地域社会の活性  
化に貢献することを目指し、「自  
主・自立、共働・共助」を基本と  
しております。人口減少・少子高  
齢化が進展し、人生100年の時  
代と言われる中、会員の皆様がこ  
れまでの知識や経験・技術を生か

して社会のニーズに応え活躍され  
ていることは大変意義深く、これ  
からの社会においても、必要不可  
欠で益々重要な活動になるものと  
考えております。

今年には巳年であります。巳（み  
へび）は、神様の使いとされて  
おり、脱皮を繰り返すことから不  
老不死のシンボルとされているそ  
うです。皆様方にとって健康で幸  
多き年になりますことをご祈念申  
し上げ、新年のご挨拶とさせてい  
たいただきます。



今年もよろしくお願ひ申し上げます  
役員一同



令和6年度  
兵庫県シルバー人材センター協会事業推進大会表彰者座談会

令和6年10月31日に兵シ協事業推  
進大会が開かれ小野市から16名の会  
員が表彰されました。25年表彰の河  
島会員が小野市シルバー人材センター  
を代表して表彰状をいただきました。  
11月13日に当センター会議室に於い  
て表彰伝達式並びに座談会を開催し、  
4名の方が出席され和気あいあいの  
中、長きにわたって活動された模様  
などのお話を伺いました。



田中理事長から挨拶



田中理事長

会員25年・15年表彰おめでとうご  
ざいます。長い就業の間には、良い  
ことも悪いことも多々あったと思  
いますが、それを乗り越え、又糧にし  
て歩んでこられた事でしょう。今日  
は忌憚なく話をしていただき、次に  
活かせる活動の素にしたいと思いま  
す。

河島 正明 会員

退会届を出そうと思っていたのに  
25年表彰とはこの上ない嬉しいこと  
です。営業マンとしての実績を評価  
され初代開拓員としてシルバーに登  
録しました。1年ほどと思っていた  
のに3年弱もして、おかげで市内の  
ことが良くわかりました。その後は  
草刈りや剪定などをしました。元々  
植物が好きで共進牧場で剪定作業を  
習得でき良かったです。

共に小野市の未来のために  
小野市長 じょういっけん



小野市長  
蓬 菜 務

新年あけまして  
おめでとうございませう

公益社団法人小野市シルバー人材センターの皆様には、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素より、高齢者の健康維持や社会参加に大いに寄与され、地域社会の活性化、福祉の向上にも日々ご尽力いただいていることに、心から感謝申し上げます。

さて、少子高齢化が急速に進み、労働力が減少する中で、活力ある高齢社会を支える地域の中核的な組織として、シルバー人材センターの担う役割はますます重要なものとなっております。会員の皆様におかれましては、持ち得る

能力や技能を存分に生かして、生涯現役で活躍いただき、それが小野市を元気にし、また社会に貢献することになると胸を張っていただいたく存じます。

本年には、いよいよ「東播磨道の全線開通」や市場東交差点の渋滞解消に寄与する「新都市南北線」が開通する予定となっております。更に小野市のポテンシャルが高まります。また、図書館東側の「新たなまちづくり構想」の推進や「浄谷黒川丘陵地」の活用など、地域特性を最大限に活かし、資産価値を高めることで、未来に誇れる小野市を皆様と一緒に築いていく所存でありますので、今後とも温かいご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年も皆様方にとって、健やかで明るい年となることをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



兵シ協会長様より表彰状を受ける  
河島正明 会員

兵シ協から役員永年表彰、熟年パワー意見発表の貴重な体験をしました。趣味の未生流生け花を現役時代から54年続けていますので、剪定もその趣味がおおいに役立っていると感じています。現在はコミセンなどで指導しています。他に田畑があり、若い頃は仕事と農業の両立は難しかったです。しかし、先祖が残してくれた財産は守りたいと、仕事が忙しくても頑張つて続けてきました。おかげでこの歳まで元気で働いています。「コミセンおおべ」で「命の貯蓄体操」を20数年欠かさず続けています。偏食せず仕事が出来る状態を続けていきたいと思っています。



大崎一郎 会員

大崎 一郎 会員

25年は過ぎてしまうと短かったような気がします。船木浄水場に欠員が出来て会員になり就業、それから色々な現場を経験しました。会社での仕事は気も使いました。剪定や草刈りはスズメ蜂に刺され大変でしたがみんなと楽しい会話ができて良かったです。田畑がたくさんあり育てた野菜はサンパティオへ卸しています。妻と田畑仕事をして喫茶店へ行ったり食事をしたりして雑談をしています。旅行が好きで温泉旅行を楽しんでいます。無理なことはせず、計画的に体を動かし、年齢に応じた仕事をするようにしています。

平川良博 会員

「コミセンおの」の分館開設に伴い施設管理をすることになりました。トラブルがあつて大変な目にもあいましたが、忘れないようスマホに予定を入れ対処しています。休まず就業を続けられ、緊張感をもって日々暮らせたことは良かったです。グラウンドゴルフが好きで当センターの優勝カップは6個あり、他にも市老連や協会でも優勝しました。詩吟に於いては市民文化賞を受賞し、審査員や指導に当たっています。おかげで風邪はひいたことはないです。転倒に気を付けて歩くことを心掛けています。



平川良博 会員

藤原勝彦 会員



藤原勝彦 会員

早や15年目を迎え、私がよく働き頑張っていることに家族も喜んでいきます。今年は80歳になりますが、20年、25年表彰と頑張りたいです。40年働いた後まだ働きたいとシルバーのチラシをみて入会。花や野菜作りが好きなので園芸の仕事に携われてよかったです。家ではプラントが50鉢ほど、野菜は10種類くらい作っています。秋の親睦旅行は毎年楽しみにです。毎月の配分金から孫にお小遣いをあげるとおじいちゃん嬉しいと言ってくれるのが最高です。週3

日お弁当をもって就業し、お昼休みに皆で食べるのも楽しい時間です。6年前心筋梗塞で入院、一昨年は右足膝関節を悪くし今も治療中ですが、自転車には乗れて、らんらんバスや電車を利用しながら仕事に頑張っています。

皆さん楽しそうに  
お話されました



-25年表彰者-

(順不同・敬称略)

小林 絹次  
河島 正明  
大崎 一郎

-15年表彰者-

(順不同・敬称略)

増田 正一  
俵谷 正静  
里見 健児  
田中 都子  
山田 隴美  
山城 紀美  
城 正富  
河 正義弘  
平 川 良博  
横 山 志郎  
林 茂信  
藤 原 勝彦  
芝 本 文代

**年男・年女の  
会員さんの抱負**

令和7年

**年男・年女 57名**

(昭和16年生まれ17名  
昭和28年生まれ40名)

**アンケート内容**

① 令和7年の抱負  
② 趣味・特技  
③ 健康に気を付けている事

★小林和代会員 (順不同)

- ① ゴルフをやってみたい
- ② 45年間仕事ばかりで、好きなこともやりたいことも出来ませんが、歌は大好きです。
- ③ 毎日食事は3食・体を動かす。骨密度は同年代平均と比較して120%です。

★中山昌代会員

- ①・②なし
- ③ 転ばないように気を付けている。

★稲岡有会員

- ① 年齢を気にせず、いつまでも若いつもりで頑張ります。
- ② なし
- ③ 体を動かす事。

★長谷川エイ子会員

- ① 旅行(ここ数年行けなかったので)
- ② 日本舞踊・洋裁
- ③ 食事(バランス良く何でも食べる)ラジオ体操と仕事を持つこと

★田中和美会員

- ① なし
- ② 読書。起きていると内容の理解が良く、眠いと睡眠薬代わりです。
- ③ ビール・食事が美味しいのが一番。

★中井滋一会員

- ① 夫婦揃って健康と安全に子や孫に心配をかけずに日々送ること。
- ② 旅行(高齢で遠方へ行けないのが残念)映画・ユーチューブの鑑賞
- ③ ラジオ体操  
友人とウォーキングにお喋り。  
足湯で身体の血流を良くする。

★吉田繁富会員

- ① 施設利用の方々が気持ちよく使って頂くため配慮したい。
- ② ゴルフ(今はしていません)
- ③ 食事はバランス良く、健康に留意。

★美崎正会員

- ① 健康でもう少し仕事を頑張る。
- ② 月一回のゴルフでストレス解消。(この年まで出来ることに感謝)
- ③ 食事はよく噛み腹八分。健康第一。

★土肥吉子会員

- ① 同じところで頑張っていきたい。
- ② 手芸・銭太鼓・播州音頭
- ③ 毎朝30分、自己流の運動をする。



★山田猛会員

- ① 軽い仕事(月5〜6万位で良い)
- ② スポーツ鑑賞・読書・旅行
- ③ ウォーキング・軽い筋トレ  
規則正しい生活をしている。

★多鹿辰男会員

- ① メンバーの迷惑にならないように、出来る範囲で仕事をしたい。
- ② 野菜作り
- ③ 規則正しく無理のない運動です。

★堀井辰巳会員

- ①・②なし
- ③ 早寝早起き

★山田元弘会員

- ① まだ行っていない長崎へ旅行する。
- ② 旅行・ドライブ
- ③ ウォーキングによる体力維持

★山田良昭会員

- ① 子供見守り隊を安全第一で頑張ります。
- ② 可愛い孫と一緒に常に遊ぶ
- ③ 完全にビール、酒は止めました。

★藤原則彦会員

- ① 健康を第一に考え、仕事や旅行などを楽しみたい。
- ② 野菜作りをしています。(順調に育っているのが楽しみです)
- ③ 睡眠は十分に、ストレス溜めない。

★堀井源晴会員

- ① 将棋が強くなるようにする
- ② カラオケ・グラウンドゴルフ
- ③ できるだけ歩くようにしている。

★山口茂会員

- ① 頑張っている妻に感謝の旅。現役時代のネクタイ整理2回目をする。(1回目は読売新聞の気流欄に掲載されました)
- ② 身近な材料で昭和のジオラマ作り(213点をオークションに出品しました)
- ③ 鑑賞石のコレクション。  
③日に2回血圧測定し記録。  
ご飯は一膳と夕方の散歩。

★多鹿康子会員

- ①・②なし
- ③ 毎日30分歩く。

★上田宏子会員

- ① 漢字を忘れないよう日記を書く。
- ② 読書。
- ③ 一日に一時間歩く。

★山本かつ子会員

- ① ボランティア活動に参加。
- ② スポーツ全般の鑑賞。
- ③ 睡眠と速歩を心掛けている。



# 理事長杯争奪 第14回グラウンドゴルフ大会



石井副委員長から  
ルール説明



理事長  
あいさつ

令和6年9月6日、残暑というよりは酷暑の中、盛大にグラウンドゴルフ大会が行われました。



手芸サークル布あそびより  
参加記念品が贈られました



今日も暑いなあ  
さがんばろう！



**【ホールインワン賞】**

稲 繼 容 子 さん  
柳 澤 功 さん  
常 深 一 男 さん  
土 肥 修 さん  
浦 治 夫 さん

**【ブービー賞】**

粟 生 靖一郎 さん



準優勝  
常 深 一 男 さん



優勝  
柳 澤 功 さん



第3位  
松 尾 国 男 さん



断捨離で嫁はん見とる俺の顔：橋 口 修 一 さん

# 神戸須磨シーワールド・神戸ポートタワー 見学の親睦旅行

11月3日(日)



6月新規オープンとなった須磨シーワールドと4月リニューアルオープンした神戸ポートタワーの見学ツアーを11月3日(日)に実施しました。会員49名と事務局4名でバス2台に分乗し、好天に恵まれ、大勢の見物客で大混雑の中、ワイワイ楽しい一日でした。ランチは神戸萬壽殿で中国料理でした。

## 神戸萬壽殿でランチ



安全・適正就業委員会だより

令和6年9月27日、シルバーリーダースクール交通安全講習会が開かれました。今回は加齢と身体機能の衰えが如何に運転に影響するかを理解し高い知識を備えたシルバーリーダーになることを狙いとした講習が行われました。「道路交通法クイズ大会」では久保高重さんと吉田康敏さんが表彰されました。



参加者

(敬称略・順不同)

- 1 吉岡 絹雄
- 2 東田 静夫
- 3 田中 則夫
- 4 河合 重隆
- 5 山下 良子
- 6 橋口 修一
- 7 上田 正典
- 8 稲継 容子
- 9 大嶋 久直
- 10 吉田 康敏
- 11 久保 高重
- 12 長谷川 エイ子



デジタル化推進委員会活動報告

小野市シルバー人材センターデジタル化推進委員会では、デジタル化による会員の利便性の向上、並びに事務局の効率化を図ることを重点に取り組んでおり、今般、会員向けクラウドサービス (Smile to Smile) のシステムの導入を行いました。

このシステムは、スマホやパソコンで簡単にタイムリーに情報 (お知らせ・就業募集・配分金明細・就業依頼等) が得られる大変便利なシステムです。

システムの利用には会員登録 (無料) が必要ですが、導入案内時には多数の会員が登録されましたが、未登録の会員様にはサポート体制 (サポート要員小林、蜜、山田、浅田、梶原、事務局) により個別に会員の登録推進を図りました。

今後は、このシステムにより会員の皆様のさらなる利便性の向上と事務局の効率化を推進してまいります。

まだ未登録の会員様につきましては、会員登録を行って頂きますようお願いいたします。

自分で登録ができない会員様につきましては簡単に登録出来ますので事務局までご連絡ください。





福利厚生委員会より

フレイル予防教室について

要介護に至る前の段階フレイル（虚弱）の予防をするために取り組んでいる事業です。今回は神姫バスのガイドさんを講師に迎え実施する予定です。

いつも元気な会員さんたちですが、この教室を受講されてフレイルを予防し、益々健康な日々を送っていただきたいと思えます。

予定は左記の通り、詳しくは後日連絡いたします。

**実施日時** 令和7年2月19日（水）  
13時30分から  
**開催場所** シルバーワークプラザ会議室  
**募集人員** 25名（先着順）

第14回ボランティア活動について

シルバー人材センターの活力ある地域社会づくりに貢献する組織として第14回目の取り組みを実施します。

予定は左記の通り、詳しくは後日連絡いたします。

**実施日時** 令和7年3月16日（日）

午前9時から11時

**開催場所**

桜づつみ回廊  
やなせ苑東側道路沿い及び河川敷

フレイル予防には3つの要素が大切です！

**運動** **栄養** **社会参加**

しっかり動く しっかり食べる 人とのつながり



調理実習 手作りピザ  
上手く焼けたよ。  
味もベリーグッドでした。



総会終了後の「お茶会」  
抹茶プリン、美味しかったよ。  
交流の輪が広がって来ました。



わらび餅・お団子  
美味しかったよ



中秋の名月「お茶会」  
頑張って作りました。



女性限定入会説明会後「フランチ」  
もう、おなかいっぱい。



**MENU**  
塩パン  
Pizza  
コーヒーゼリー

女性活躍推進委員会だより

一緒に活動しませんか？  
女性活躍推進委員  
募集中

## Jiro のカメラ散策

カメラ部：五百蔵二朗



昨年2月のある日「清掃をしてくれる方を紹介してほしい」と電話がありました。午後から1時間、週3日の清掃作業の依頼でした。店舗近隣で登録している宇崎会員に声をかけたところ、快く「は



明るく綺麗な店内、優しいようなオーナーに素敵なおスタッフ。焼き立てパンの美味しそうな匂いの中、就業されている会員さんを訪ねてきました。

## パン工房 アイガー



い」と返事を頂き翌月より就業を開始し、早や2年目となりました。

上のほうまできれいにキュッキュッ！



オーナー・従業員の皆さんも良い人ばかり。就業の度、若い元気がパワーを貰い、就業を楽しんでいます。とってもハッピーです！

## オーナー様メッセージ

お願いしたことは全て熟（ま）してらっています。よく気が付き、心配りも最高、作業も丁寧です。従業員ではなかなか出来なかったところも清掃してもらって助かっています。



お客様ともお話  
お楽し

## 季節料理 川福

小野大池周辺にある、和食のお店「川福」で就業されている住本弘子会員を訪ねてきました。



毎週土曜日、開店前の清掃をしています。いつも奥様が綺麗に清掃されていますが「普段できない所を清掃してほしい。」と言われ、早いもので7年になります。

昨年の総会では10年表彰も頂きました。清掃の経験はほとんどなく我流でやっていますが数年前に清掃講習会に参加したことが役に立っています。「オーナー様と奥様に喜んで頂ければ」と一生懸命やっています。



先ほどからメニューが気になって仕方がなく、思わずオーナー様に「おすすめは何ですか？」と聞いてしまいました。

のりがあ  
どきな  
どきか  
百す人



ランチメニューもお手頃「一度食べに来よう」と心の中で呟（つぶや）きました。



川福定食



会員の皆さん  
お待ちしております

Jiroことカメラ部の  
五百蔵 二朗 会員

# 災害時 に役立つ

## 『ローリングストック』

『ローリングストック』とは、普段から食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家庭で備蓄しておく方法です。

### 災害時に予測される問題とは・・・

- ライフライン（電気・ガス・水道・交通・通信など）が止まるリスクがある。
- 乳幼児や妊産婦、高齢者やアレルギーなどに配慮した食品が、手に入りにくくなる。
- 交通や物流が止まると、外部からの支援が届くのに時間も要する。

### どんなものをそろえればいいのか？

#### ① 調理に手間がかからないもの、開けてすぐ食べられるもの、栄養価の高い食品がおすすめ

- 例) サバ缶や焼き鳥缶  
パウチ入りのミックスビーンズ  
カレーや中華丼の具などのレトルト食品

カセットコンロとガスボンベも備えておくと温かい食事ができます。



#### ② 非常時の栄養バランスの維持に役立ち、家族の好みやアレルギー等に対応できるもの

- 例) お肉や野菜が入ったもの  
果物缶、ドライフルーツ  
野菜ジュースやゼリータイプの飲料  
レトルトのおかゆ、とろみ調整食品  
乳幼児はミルクや離乳食  
子どもは、好みの味の食品やおやつ等

日頃食べ慣れた食品や好みの味は、非常時に心を落ち着かせます。



#### ③ 常温で日持ちするもの（フリーズドライ、缶詰、レトルトパウチ、ドライパック、乾物等）を選びましょう。



## チリコンカン

お肉と豆をたっぷり使ったメニューです。ご飯にはもちろん、ポケットにのせてもパスタに絡めても野菜に包んでも美味しくいただけます。

ストックのミックスビーンズで、一品いかがですか？



### 【材 料】

合びき肉	200g
ミックスビーンズ	300g
玉ねぎ	1個
オリーブオイル	適量
にんにくチューブ	少々
カットトマト缶	1缶
コンソメキューブ	2個
A ケチャップ・ソース	各大さじ1
ローリエ	1～2枚
乾燥パセリ	お好みで
(チリパウダー)	お好みで

### 【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにします。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、合びき肉を炒めます。火が通ったら①を入れてさらに炒めます。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、ミックスビーンズとAをすべて加えて煮込みます。辛いのがお好みなら、ここでチリパウダーを加えるのもおすすめ。
- ④汁気が少なくなってきたら、器に盛り付け、お好みで乾燥パセリをかけて完成。

刃

# 匠の里シルバー刃とぎ館

切れなくなった「家庭用刃物」を

匠の技で再生します！

**営業時間**：毎週日曜 9：00～13：00

**場 所**：ひまわりの丘公園第1駐車場東側  
シルバー刃とぎ館

**料 金**：包丁 500円 剪定ハサミ 600円  
鎌 300円 刈込みハサミ 1000円  
植木ハサミ 600円  
ラシャ切ハサミ 800円 等

定期的に利用されるリピーターや近隣市のほか神戸市や姫路市など遠方からの利用者も多く、よく切れるようになると評判です。



## ～シルバーサポート隊～

「ちょっとした困りごと お手伝いします」  
高齡等でお困りの方、ご利用ください

例えば

30分程度で終了する仕事をワンコイン（500円）でお引き受けします。

買い物代行  
(車代別途)

照明器具の  
交換

ゴミステーションへ  
ゴミ出し  
(家庭用)

お米の精米

シルバー利用料金の  
集金



現在の会員数 (令和6年12月16日現在)

総 数 638名 (男性 418名・女性 220名)

編集後記：暑かった秋から急に冬になって体調は崩されていませんか？今年も年男・年女のみなさんの元気な笑顔で表紙を飾りました。福利厚生委員会が力を入れているフレイル予防をして、デジタル委員会のスマイルツースマイルで体も頭も活性していきたいと思えます。今号の名言欄に川柳や俳句を募りましたがあまり集まりませんでした。日々の生活で感じたことを五七五に載せて投稿してみてください。お待ちしております。