



# はつらつセンター

## 会報 86号

令和5年1月25日

# 小山シルバーだより



小山シルバーフェスタ in 2022

## 主な記事の内容

- P2 年頭にあたり
- 県シ連「功労者表彰」
- P3 理事会・各部会報告
- 年男・年女
- P4 地区別クリーン作戦
- P5 シルバーフェスタin二〇三
- P6 「フレイル」を知っていますか？②
- 接遇マナー講習開催
- P7 ボランティア活動報告
- 女性委員会活動報告
- 職場紹介
- 「寺野東遺跡資料館」
- P8 「秋の日帰りバス旅行」開催
- 職群班班長会議開催
- 地区長・副地区長会議
- 会員数・契約金額
- 入会説明会のご案内

健やかで活力ある高齢社会の維持・発展への寄与を目指して

# 公益社団法人 小山市シルバー人材センター

# 年頭にあたり

理事長 生井 克明

新年あけましておめでとうございます  
会員の皆様には、穏やかな令和五年の初春をお迎えることとお喜び申し上げます。

新型コロナ問題は、未だ解消されずにセンター運営に大きな影響を及ぼしています。シルバーフェスタも開催できるか心配されましたが、国はコロナ禍でも経済活動を続けるとの方針となりましたので、無事開催することが出来ました。しかし、クラスタの発生が心配されましたので、おそば等の食事を提供することは中止としました。

「会員作品展」には写真クラブを始め、多くの皆様から出展があり、実施することが出来ました。交流事業として、「懐かしの時代劇」「気功」「居合演武」等新規の催し物を取り入れましたところ、会員の他に多くの市民の方の来場があり、有意義な交流ができたと思えます。

昨年度に続き、企画しました「バザー」には多くの会員の皆様から野菜の寄贈を受け、開催できました。商品は完売となり、好評のうちに終了することが出来ました。益金は小山市社会福祉協議会のどんぐり基金に寄付させて頂きました。

シルバーフェスタは何とか開催できましたが、11月にはコロナの感染者が増え、第8波に入り、当センターの関係者も感染する方が出てきていますので、一層の感染対策をお願いします。

昨年を振り返りますとコロナ問題に併せ、2月からのロシアによるウクライナ侵攻は、エネルギー問題、食料問題など課題が発生しています。このため、諸物価の高騰が続き、私たちの生活にも影響が出ています。コロナ問題と同様に解決の糸口が見つかり、平和が訪れることを願っています

# 県シ連「功労者表彰」

この度、シルバー事業の発展に会員、役員(理事・監事)として、20年以上貢献された方に栃木県シルバー人材センター連合会から表彰状が贈られました。小山市からは、7名の方が受けられました。表彰状の伝達は、12月10日のシルバーフェスタのオープニング行事の時にを行いました。7名の皆様には、長い間、シルバーのため尽くして頂きありがとうございます。これからもお元気に活躍されますことを願います。

## 表彰を受けられた方々

(令和4年3月末現在の在籍、年齢)



橋本 幸泰

(20年10か月在籍、81歳)

矢野 稔

(21年7か月在籍、89歳)

飯塚 由二

(24年6か月在籍、89歳)

稲葉 豊子

(21年3か月在籍、83歳)

針生 忠男

(21年11か月在籍、83歳)



梶原 時雄

(24年4か月在籍、84歳)



谷 俊光

(24年7か月在籍、89歳)

うちお二人の方からコメントを頂きました。

### 矢野 稔さん

主に「駐輪場の管理」と「施設の管理」のお仕事に従事し、思い出は施設の戸締りが不十分で事務局に迷惑をかけることがあり、申し訳なかったと話されていきました。誠実な人柄が偲ばれるお話でした。

### 稲葉 豊子さん

お仕事は主に家庭内の清掃等に従事されていたそうです。お仕事を通じて、お友達もできたこと、お仕事以外で、小物班に加わり、活動したことが良かったと話されていました。

# 掲 示 板

## ● 理 事 会

令和4年度第5回（8月25日）  
 ・正会員・男性3名の入会承認  
 ・見積基準単価の改正

令和4年度第6回（9月22日）  
 ・シルバーフェスタの実施について

令和4年度第7回（10月27日）  
 ・正会員・男性5名の入会承認  
 ・損害賠償責任保険事故に係る取扱規程の制定  
 ・事務費規程の一部改正

令和4年度第8回（11月24日）  
 ・正会員・男8名の入会承認  
 ・お得意様訪問について

令和4年度第9回（12月1日）  
 ・シルバーフェスタの実施について（最終）

## ● 総 務 部 会

令和4年8月2日

・損害賠償責任保険事故に係る取扱規程の検討  
 令和4年9月6日

令和4年10月4日  
 ・インボイス制度の検討

令和4年11月1日  
 ・債権管理規程の検討

令和4年11月1日  
 ・シルバーフェスタ実施について

## ● 事 業 部 会

令和4年8月4日

・就業先訪問（草刈り・植木の剪定・草取り）  
 ・エアコンクリーニングについて

令和4年9月1日

・就業先訪問（草刈り・植木の剪定・草取り）  
 ・エアコンクリーニングについて  
 ・職群班班長会議の開催について  
 令和4年10月6日

令和4年10月10日  
 ・就業先訪問（公園・寺野東遺跡資料館）  
 ・接遇マナー講習の結果について

令和4年11月10日  
 ・職群班班長会議の結果について  
 ・事業所訪問報告

## ● 広 報 部 会

令和4年8月19日

・パンフレットの作成について  
 ・シルバーだより第85号の校正について

令和4年9月9日  
 ・シルバーだより第85号の校正・配布について  
 ・かわら版第32号の発行・配布について

令和4年9月30日  
 ・市内全戸配布チラシについて  
 ・スマイル・ツー・スマイルの活用

令和4年10月14日  
 ・市内全戸配布チラシについて  
 ・スマイル・ツー・スマイルの活用

令和4年10月28日  
 ・市内全戸配布チラシについて  
 ・スマイル・ツー・スマイルの活用

令和4年11月11日  
 ・シルバーだより第86号の編集方針について  
 ・中期計画の進捗状況について

令和4年11月25日  
 ・シルバーだより第86号の編集方針について  
 ・かわら版第32号の編集について



### 年男・年女



今年、年男・年女の方が一月一日現在30名いらっしゃいます。その中からお二人の方から抱負を頂きました。

（男20名、女10名）



美田地区 神山 秀夫  
 シルバーに入会し、6年目になります。植木のお仕事が出来たいという希望を持って入会されました。植木について

はJRに勤めていた40代の時から興味を持ち、通信教育を受けて勉強していったそうです。今は植木班に属し、水を得た魚のように活躍されています。植木に接し、将来の姿を思いながら、剪定していくことに生きがいを感じている様です。

新年を迎えるにあたり、健康でこの仕事を続け行くことが目標とことです。益々のご活躍が期待されます。



大谷B地区 黒田 良枝  
 シルバーに入会し、8年目になります。最初は事業所の清掃や子育て支援の仕事をしましたが、現在は、総合公園

の受付業務に従事しています。市内の事業所に65歳まで、パートとして働いていましたが、何かやりたいと思っていました。そんな時にシルバーのチラシを見て、「ここだ」思い入会することにしました。

シルバーでは、女性委員会の活動にも参加し、充実した生活を送っています。

センターへの要望は、将来のことを考え、介護に関する講座を開催して欲しいとのことでした。

# 令和4年度 地区別クリーン作戦



小山A地区

今年度の地区別クリーン作戦は、地区毎に計画され、10月15日の基準日に開催されました。この日は天候に恵まれ、一所懸命に従事され、充実した時間だったと思います。

来年はもっと参加者が増えることが期待されます。



小山B地区



大谷A地区



間々田地区



大谷B地区



桑絹地区



美田地区

# 小山シルバーフェスタin 2022開催

令和4年12月10・11日 小山市立文化センター、中央公民館

去る12月10・11日、小山市立文化センター、中央公民館を会場にシルバーフェスタが開催されました。今回は3年ぶりに計画したすべての行事を実施することが出来ました。会員作品展を始め、気功、お楽しみ劇場（落語、懐かしの時代劇）、居合演武、カラオケ会の交流事業に会員は勿論、多くの市民の方が来場され、貴重な交流の機会となりました。

会員作品展



パソコン教室



カラオケ会



懐かしの時代劇



居合演武



親睦会による抽選会



気功体験



バザー



# 「フレイル」を知っていますか?②

「フレイル」とは、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指します。早い時期に予防や治療を行えば、健康な状態に戻ることが可能です。

今回は、フレイル予防の「運動」「人とのつながり」についてご紹介します！

## ◆予防方法②【運動】

- 普段から歩くことや体を動かすように心がける
- 簡単な筋トレを生活に取り入れる

### おすすめ簡単筋トレご紹介



#### つま先立ち

椅子の背などを両手でつかみ、つま先立ちをし、ゆっくり戻す。



#### ひざ伸ばし

ゆっくり片足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。つま先は上に向ける。ゆっくり戻す。

## ◆予防方法③【人とのつながり】

- 感染対策を講じながら、外出や人との交流をしましょう。
- 電話やメールなどを活用しながら、家族や友人と連絡を取り合しましょう。

小山市 健康増進課  
TEL:0285(22)9520

健康増進課では、概ね75歳以上の方が交流されている場所に出向き、フレイル予防法について専門職より講話や運動実技を行います。ご希望の方はお問合せください。



お客様との接遇能力・マナー・資質向上を目指し、講習会が開かれました。公募によって、就業を始められる方のほか、受講を希望される25名が参加されました。

「よりよい対人関係を築くため」をテーマにTBC福祉教育センターの柏木聖子先生の講話をお聞きしました。

接遇のポイントを「挨拶のポイント」（いつでも、どこでも、誰にでも、適切な声の大きさ、表情等）と「お辞儀のポイント」（お辞儀をする前の姿勢、タイミング、角度、リズムは適切か）の二つにまとめ、実技を含めた具体的な内容で、受講者は真剣に取り組んでいました。

9/26

接遇マナー講習開催

**ボランティア活動報告**  
**ヤナギ・セイタカアワダチソウ**  
**除去作戦に参加**

渡良瀬遊水地は、絶滅危惧種を含む貴重な動植物が生息・生育し、特別記念物「コウノトリ」が定着する「自然の宝庫」です。

この貴重な環境を守るため、市内の各種団体が参加しています。シルバーでもボランティア推進クラブの呼びかけにより令和3年度から理事・事務局も加わり参加し、渡良瀬遊水地湿地保全サポート団体として、小山市長より感謝状を頂いています。

今年度も6/25、9/4、11/26の3回の計画に毎回参加し、汗を流してきました。



**女性委員会活動報告**

女性委員会では、女性会員の拡大、就業拡大を図ることを目標に活動しています。今年度は特に女性会員の活性化に繋がる自主活動に取り組んでいます。

女性会員の健康づくりを目指して、気功講座を実施しましたところ、現在ではサークルに発展し、シルバーフェスタに盛り込んで頂き、盛大に披露することができました。

また、小物づくりとして、クラフト・カゴ作り、編み物教室を始めています。その成果はシルバーフェスタにも展示させて頂きました。小物作りは今後とも開催されます。女性会員の参加をお待ちしています。



クラフト・カゴ作り



編み物教室

**職場紹介**  
**「寺野東遺跡資料館」**

寺野東遺跡は、市内東部の絹地区に残る旧石器時代から近世まで長期間にわたる複合遺跡です。栃木県の企業局が工業団地を造成する過程で発見された国指定史跡です。

資料館の中には、発掘された縄文の資料が展示されています。中でも赤い漆塗りの櫛は貴重なものです。

建物を出て、史跡地に入ります。この史跡の見どころは**環状盛土遺構**、**水場遺構**です。**環状盛土遺構**はこの地に近郷近在の縄文人が年に一度ここに集まり、神事(儀式?)を行った場所と言われています。**水場遺構**は湧き水が流れる場所に整備した施設で、ここですぐり等の木の实をふやかして食べていたようです。

主な業務は資料館での受付と史跡の管理ですが、ほとんどが史跡の管理です。二つの遺構の形状を保つため、夏は芝生の刈込み、秋は落ち葉の清掃をし、来客者がいつ来ても縄文の雰囲気を感じられるようにするために頑張っています。



# 親睦会「コーナー」

## 11/15 「秋の日帰りバス旅行」開催

コロナ禍で暫くできなかった日帰りバス旅行に2年ぶりに実施することができました。出発時は生憎の雨模様でしたが、福島に着く頃には、雨もあがり絶好の旅行日和となりました。

野口雨情記念館では故人の人生に思いを寄せ、海の駅ら・ら・ミュウ(小名浜)ではおいしい海鮮料理を頂き、あぶくま洞では神秘的な洞窟を見学、白水阿弥陀堂では、住職に仏様の由来について聞くことができ、充実した一日でした。

ら・ら・ミュウは、東日本大震災により、大きな被害を受けたところですが、復興が進んでいる様子を伺うことができました。

旅行の参加者23名と少なかったのですが、クーポンが付き、買物もたくさんでき、参加者には喜んで頂けたと思います。(事務局 原田)



## 10/24 職群班班長会議開催

下半期の職群班班長会議が10月24日に開催されました。午前が公共・草取り植木等の班、午後が駐輪場・公園関係に分かれての開催でした。

理事長の挨拶の後、安全パトロールの結果及び事故事例が報告されました。その中で、今年度から安全パトロールに植木・草刈りの業者が加わって頂いた効果もあり、事故が減ったことが報告されました。



## 12/20 地区長・副地区長会議

地区長・副地区長会議が12月20日開催されました。

理事長の挨拶の後、地区別クリーン作戦、シルバーフェスタの結果が報告され、意見交換が行われました。続いて、各地区の活動状況及び今後の予定が報告されました。

### 入会説明会のご案内

入会は60歳以上の小山市民です。70歳以上の方も入会できます。  
 令和5年2月7日(火)午後1時30分から  
 令和5年3月7日(火)午後1時30分から  
 令和5年4月4日(火)午後1時30分から  
 令和5年5月9日(火)午後1時30分から  
 ※会場は、シルバー人材センター研修室です。

### ◆会員数

令和4年12月1日現在

	人数	総数
男	450名	567名
女	117名	

### ◆契約金額

令和4年4月1日～令和4年11月30日までの累計

請負金額	令和4年度	190,863,002円
	令和3年度	188,028,044円
	比較	2,834,958円
派遣金額	令和4年度	7,776,440円
	令和3年度	6,766,991円
	比較	1,009,409円
総契約額	令和4年度	198,639,402円
	令和3年度	194,795,035円
	比較	3,844,367円

**会報 シルバーだより第86号**

発行日 令和5年1月25日  
 発行所 小山市シルバー人材センター  
 〒0285(28)4130  
 〒32310829  
 小山市東城南5丁目15番地8  
 広報部会

