



# 第73号

令和7年1月1日

## 回覧

公益社団法人 佐久シルバー人材センター

佐久市取出町183

電話 (0267) 62-1786

西部支所 78-5265

佐久穂町支所 78-5561

小海町支所 92-4900



URL <https://webc.sjc.ne.jp/saku/>

会員数1,181名 (男性722名、女性459名)

(令和6年12月1日現在)



会員研修旅行 11月17日～18日 会津鶴ヶ城



令和6年度長野県シルバー人材センター連合会 「安全・適正就業標語」入選作品

★佳作 今日の無事 安全意識あればこそ 篠原 満 (小海町豊里)

令和6年度 佐久シルバー人材センター 「安全・適正就業標語」入選作品

★最優秀賞 お互いの 目配り・気配り 事故防ぐ 中嶋弥寿雄 (佐久市安原)

★優秀賞 若くない! 気持ちはわかるが 無理するな! 星野巳喜男 (佐久市本新町)

★佳作 シルバーが 安全継続 ゴールドに 上原美江子 (佐久市岩村田)

# おめでとうございます ごあいさつ



理事長

坂戸 千代子



新年あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えになられたことと心からお慶び申し上げます。

また、平素は、センターに対し、温かいご理解とご協力を賜りまして、厚くお礼申し上げます。

ようやくコロナ禍が収束しつつあり、従前の日常に戻り各種諸事業も通常開催することができましたが、昨今の諸物価高騰の影響を受け、まだまだ地域社会は以前の水準に至らず、今後の回復に期待していると

佐久市長 柳田 清二



と心からお慶び申し上げます。

また、平素は市政に対し、格別なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこ

ころでございます。

さて、現在の人口減少、少子高齢社会が進展する中、社会経済活動を維持して行くために、高齢者の活躍がより一層求められています。センターは、高齢者の社会参加を促進し、生きがいの充実、健康の保持、ひいては地域社会の活性化に寄与しております。

こうした活動はSDGs（持続可能な開発目標）と深くつながるものであり、会員の皆様方には、地域の担い手として自身の経済的安定や、生きがいの充実と健康維持を図るとともに、地域に貢献しているとの自負と誇りを持って就業に取り組むことが、魅力あるセンターになるものと確信しております。

一方で企業等における定年延長や、高齢者雇用安定法の改正により七十歳までの就業確保措置の努力義務等により、六十歳代の入会

近年、物価高騰や少子高齢化の進展による労働人口の減少が地域社会や経済活動に影響を及ぼしている中、年齢に関わりなく誰もが、就業を通じていつまでも元気で健康的な生活を送り、活躍し続けることができる社会の整備が重要となっております。

このような状況の中、貴センターにおかれましては、高齢者の社会活動や生きがいづくりの促進に大きな役割を担っており、また、多様化し増加する地域ニーズに 대응するため、定期的な講習会等の開催により会員の技能向上にも取り組んでこられ、会員の皆様が

者の激減と、高齢化による退会者も増えており会員不足が顕著となっております。今後も地域に頼られるセンターであるためには、会員拡大が喫緊の課題でありますが、新規入会者が見込めない中で、いかに会員の皆様方の健康寿命を保持し、安全就業を確保して退会抑制を図ることが、最重要課題となっております。

そこで、フレイル（虚弱）予防活動をさらに充実し、持続的かつ安定的なセンター運営に努め、地域の皆様に親しまれ信頼されるセンターとして邁進してまいりる所存ですので、会員の皆様並びに関係各位のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、年頭にあたり、皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

これまでに培われた知識、経験を活かし、地域社会に貢献されていることに、心から敬意を申し上げます。貴センターの「自主・自立、共働・共助」の基本理念のもと、当市が目指す「豊かな暮らしを育む健康長寿のまちづくり」の実現に向け、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、佐久シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

# あけまして 新春の



佐久穂町長 佐々木 勝



新年あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、平素は町政に対し、格別なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。さて、昨年は円安による輸入品の価格上昇に加え、ウクライナ戦争や国際的供給

小海町長 黒澤 弘



皆さま、明けましておめでとうございます。新春のお慶びを申し上げますとともに、佐久シルバー人材センターの皆様、そして地域の皆様にとりまして、実り多き一年となりますこと心よりお祈り申し上げます。まず初めに、昨年一年間の皆様のご尽力



チェーンの混乱による影響から、特にエネルギーや食料品の価格高騰が全体的な物価上昇を招きました。これはすなわち国民の負担増につながり、その影響は大きなものとなっております。新しい年を迎え日本経済が回復し、物価の安定と収入の増加が見込まれる輝かしい年となりますことを切望するものであります。貴シルバー人材センターにおかれましては、高齢者の皆様の就労の場というだけでなく、社会参加や生きがいづくりの場としても大きな役割を担っており、会員の皆様が長年培ってこられた豊かな知恵と経験を活かす場としての期待は益々高まっております。「自主・

に対し、深く感謝申し上げます。

佐久シルバー人材センターの皆様は、地域の発展に欠かせない存在です。

多くの活動やボランティアを通じて、私たちの町を支えてくださっていることに、改めて感謝の意を表します。昨年もコロナ禍からの回復が進み、町全体が少しずつ活気を取り戻してきましたが、これからの時代に向けて、さらに一層の地域のつながりが大切であると感じております。佐久シルバー人材センターの皆様には、これまで以上に地域の「見守り役」として、また生活支援の一翼を担う存在として、ご活躍いただきたいと考えてお

自立、共働・共助」の理念のもと、貴センターが更に発展されますよう町も引き続き活動をご支援させていただきます。

皆様におかれましてはご自身の健康や生きがいづくり、更には高齢者の社会参加による生涯現役社会の推進のために、今後より一層のご活躍をご期待申し上げます。

結びに、佐久シルバー人材センターの益々のご発展と会員の皆様のご健康、ご多幸をご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

ります。

本年も、皆様が健康で充実した一年を過ごされますよう、私たち町としても支援を惜みず、より良い環境づくりに努めてまいります。新しい年が、皆様にとって笑顔あふれる素晴らしい年となりますように。どうぞ、本年もよろしくお願いたします。

結びに、再度、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。私からのご挨拶とさせていただきます。



厚労省委託 高齢者活躍人材確保育成事業

### 庭木剪定講習

10月25日～11月1日のうち4日間



### 秋の安全運転講習

浅間佐久自動車学校

9月25日



## 講習会

### 後継者育成剪定講習 (後期)

9月12日～12月5日



### スマホ講習会

8月6日～12月17日



令和7年度 後継者育成剪定講習 5月8日～6月26日、9月4日～12月4日 木曜日 全22回開催予定

※申込条件 剪定作業に就労を希望する会員の方

# 安全就業とフレイル予防



草刈事故防止のため、飛石防止ネットの貸出や石の飛びにくいチップソーの試験導入、事故後の現場検証等様々な対策を試みましたが、11月中旬の時点で賠償事故の数は2桁となってしまいました。また、作事中に切創、骨折などのけがをされた方も9名あり、事故件数は決して少ないとは言えません。

事故を減らすための特效策はありませんが、現場検証から見えてきた事故の原因と防止策を班長会議で協議し、各班に持ち帰って情報共有をするなど安全意識の確認を地道に繰り返すことにより、「これ以上事故は1件も増やさない」という気概を持って、各自安全就労に臨んでいきましょう。

事故のない就労の基本は、「身体がしっかりしている」という事も重要な要素です。

### フレイルの多面性

#### 社会的な面

- ・閉じこもりがちとなる
- ・社会交流の減少

#### 身体的な面

- ・低栄養
- ・転倒を繰り返す
- ・嚥下・摂食機能の低下

#### 精神的な面

- ・認知機能の低下
- ・意欲・判断力の低下
- ・抑うつ

現在センターでは、フレイル予防への取組みに力を入れています。フレイルとは、健康な状態から要介護に移行する間の「虚弱な状態」ですが、フレイルになってしまった人も適切な対策により健康な状態に戻ることができます。会員の皆様には、いつまでも元気で澁刺と仕事ができますよう、積極的にフレイル予防への取組みをお願いします。



# ボランティア活動



10月は、シルバー人材センター事業の普及啓発月間です。市民の皆様へのセンターの活動のアピールと地域貢献の目的で、今年度本所地区では原点回帰の意味を込め、初めて「年齢・性別にかかわらず、誰でも気軽に参加できる簡単な作業のボランティア」を計画し、チラシやオクレンジャーで広く参加を呼びかけました。

お陰様で大勢の会員にご参加をいただき、10月17日



に佐久市猿久保の駒場公園で落葉掃きのボランティア作業を行いました。「いつもお世話になっているから、こんな時は協力しなきゃ」と会員さんから頼もしいお言葉をいただく中、作業は和気あいあいと進み、最終的には軽トラック一杯分の落葉が集まりました。

公園を散策する方や、園内でスポーツに勤しむ方々の目にも留まり、センターの活動を知っていただく良い機会となりました。

# 普及啓発活動

佐久穂町  
福祉と健康の  
つどい

10月20日  
佐久穂町 茂来館

地区の理事2名が参加しセンターの説明をしました。また、独自のクイズコーナーを設け、景品を用意するなどしてセンターのアピールに努めました。



小海町  
健康福祉まつり

10月27日  
小海町役場

会場において地域ボランティア来場者に声をかけをし、知識や経験を活かしていただけるよう会員募集活動をしました。



佐久市  
農業祭

11月9日  
佐久市 駒場公園

11月とは思えない暖かな日。沢山の方で賑わう会場でセンターの普及啓発に努めました。今年度はリメイク教室で制作した作品の販売も行い大変好評でした。



# 視察研修

フレイル予防における先進地である埼玉県加須市シルバー人材センターに、10月9日(水)当センターの役員が視察に伺いました。女性の活躍に対して自主的な取り組みも強化されており、大変参考になる研修となりました。

当センターでも、会員相互の健康維持、高齢になっても元気に働き続けられるセンターを目指し、事務局主体ではない体制づくりなど今後の事業運営に活かしてまいります。



加須市シルバー人材センター

日帰り  
一泊二日

# 会員旅行

会員研修旅行を盛大に開催しました

昨年に引き続き本年は、8月29日(木)に大型バス1台、参加者42名で日帰り山梨旅行を実施し勝沼ワイナリーで試飲とFUJIフルーツパークでメロン狩りなどを楽しんできました。



日帰り旅行 (山梨)

また、一泊旅行はコロナ禍以降5年ぶりの実施となりました。11月17日(日)・18日(月)の二日間に行き、71名の会員が大型バス2台に分乗し、美しいもみじ谷の大吊橋や会津鶴ヶ城などを巡りました。宿泊はプロが選ぶ「日本のホテル・旅館100選」で第一位に選ばれたこともある福島県母畑温泉八幡屋旅館で、上質なくつろぎの時間を過ごしました。



1泊旅行 (福島)

# マレットゴルフ大会

健康づくり  
マレットゴルフ大会

9月10日

佐久総合運動公園

抜けるような青空の下、会員の手で綺麗に整備されたマレットゴルフ場で熱戦が繰り広げられました。

【結果】

- 男子1位・・・鈴木 光男
- 男子2位・・・松本 仁宣
- 男子3位・・・黛 正明
- 女子1位・・・東城百合子
- 女子2位・・・江元 京子
- 女子3位・・・高見澤長子



佐久穂町支所  
親睦マレット  
ゴルフ大会

10月18日

元気が出る公園

参加者13名の内、初めて参加の方が3名でした。プレイのみならず、会話も楽しみながら充実した時間を過ごすことができました。

【結果】

- 男子1位・・・黛 正明
- 男子2位・・・黒坂 幸芳
- 男子3位・・・高岡 義敏
- 女子1位・・・黒沢 春江
- 女子2位・・・青木 糸子
- 女子3位・・・篠原みどり



# チャレンジ！フレイル予防

## Vol.3



### しっかり食べてフレイルを追い払おう！ 栄養満点★節分メニュー

佐久市福祉部  
高齢者福祉課 監修

年の変わり目に邪気を払い、1年の無病息災を願う行事である節分。  
しっかり食べて栄養を摂り、体の中からも鬼（フレイル）を追い払おう！



## いわし缶で キンパ風恵方巻き

**【栄養価】(1人分あたり)**  
エネルギー 328kcal たんぱく質 12g 脂質 7.3g  
食物繊維 2.2g 塩分 0.7g カルシウム 127mg

<b>材 料</b> (4人分)	いわし味付き缶	160g
	小松菜	60g
	もやし	60g
	人参	20g
	ごま油	1g (小さじ 1/4)
	塩	0.3g
	ごはん	600g
	焼きのり	4枚

- 作り方**
- ① 小松菜をざく切り、人参を千切りにする。
  - ② もやしと①を電子レンジでしんなりするまで加熱し、水気を絞る。
  - ③ ②にごま油、塩を入れて和える。
  - ④ ラップの上に焼きのりをのせ、3/4くらいにごはんを広げる。
  - ⑤ ごはんの中央に汁気を切ったいわし缶、③をのせ、手前から巻く。
  - ⑥ ラップの上から全体をしっかり押さえ、形を整える。



節分に食べる縁起物、恵方巻き&いわし！  
韓国風海苔巻き“キンパ”をいわし缶を使ってお手軽に☆  
要介護の要因となる骨折予防に役立つカルシウム・ビタミンD（いわし）、  
ビタミンK（小松菜）が入った栄養満点な1品です♪



## カレー風味節分汁

**【栄養価】(1人分あたり)**  
エネルギー 117kcal たんぱく質 7.6g 脂質 3.7g  
食物繊維 3g 塩分 0.9g カルシウム 90mg

<b>材 料</b> (4人分)	大根	100g
	人参	20g
	白菜	120g
	玉ねぎ	80g
	じゃがいも	100g
	ゆで大豆	60g
	豚こま肉	60g
	切昆布	2g
	みそ	24g (小さじ 4)
	カレー粉	0.5g (小さじ 1/3)
	スキムミルク	13g (大さじ 2)
	だし汁	600g

- 作り方**
- ① 大根・人参をいちょう切り、白菜をざく切り、玉ねぎを細切り、じゃがいもを一口大に切る。
  - ② 鍋に①、だし汁、切昆布を入れて火にかける。
  - ③ 煮立ったら豚肉を入れ、火が通るまで加熱する。
  - ④ 大豆、みそ、カレー粉、スキムミルクを入れ、ひと煮立ちさせる。

節分汁とは、別名“鬼除け汁”とも呼ばれる節分の行事食で具沢山の温かい汁に大豆を入れたもの。  
今回は薄味でも食べやすいよう、カレー粉を加えてカレー風味にアレンジ☆  
スパイスの効果で体も温まります♫  
たんぱく質やカルシウムが豊富なスキムミルクも加え、おいしさだけでなく、栄養もアップした1品です！



### スキムミルクって？

牛乳から脂肪分・水分を取り除き、粉末にしたもので、10g(大さじ 1.5 杯) で牛乳 100ml と同等のたんぱく質、カルシウムを含みます。粉末状のため、量を増やさずに栄養を補うことができます。飲み物に入れたり、料理に混ぜたり、手軽に栄養アップできるお役立ち食材！  
常温で保存でき、日持ちが良いのも魅力です♪



## 地域懇談会開催について

センター会員の研修の機会として、事業の運営報告の場として、また会員・役員との相互の交流の機会として例年2月頃から開催されている地域懇談会ですが、地域編成を一部見直した上で実施します。(下欄参照)



**地域懇談会の開催日時** ※お住まいの地域以外の会場でもご参加いただけます。

	区 分	該当地域	開催日時	場 所
1	佐久西部地域	望月 浅科	令和7年2月14日(金) 9:30～	望月生きがいセンター
2	佐久南部地域	野沢 白田	2月25日(火) 13:30～	あいとぴあ白田
3	小海町地域	小海町	2月26日(水) //	小海町総合センター
4	佐久穂町地域	佐久穂町	3月12日(水) //	八千穂福祉センター
5	佐久北部地域	浅間 東 中込	3月18日(火) //	市民創錬センター

## 入会説明会のご案内

概ね60歳以上で佐久市・佐久穂町・小海町にお住まいの働く意欲のある方であればどなたでもご参加できます。シニア世代の皆様の手を必要としている人たちがいます。私たちと一緒に、セカンドライフを充実させてみませんか。仕事をしたい方、シルバー人材センターに興味のある方は、お気軽に入会説明会にお越しください。

予約は不要です。また参加後のお申込みは任意です。

### 臨時入会説明会

**3月8日(土)**

午前10時から  
公社ビル2F会議室

**土曜日開催**

**日 時** 毎月第3金曜日(8月は第4金曜日) 午後1時30分から

**場 所** 公社ビル2階共同会議室

**日 程** 令和7年1月17日 2月21日 3月21日 4月18日 5月16日 6月20日  
7月18日 8月22日 9月19日 10月17日 11月21日 12月19日

### 派遣就業の方

#### 賃金支払日

毎月末日が基本となります。ただし末日が土日祝日の場合には、原則その前日となります。

12月分	1月31日(金)	4月分	5月30日(金)
1月分	2月28日(金)	5月分	6月30日(月)
2月分	3月31日(月)	6月分	7月31日(木)
3月分	4月30日(水)		

### 請負就業の方

#### 配分金支払い日

毎月20日が基本となります。ただし20日が土日祝日の場合には、原則その前日となります。

12月分	1月20日(月)	4月分	5月20日(火)
1月分	2月20日(木)	5月分	6月20日(金)
2月分	3月19日(水)	6月分	7月18日(金)
3月分	4月18日(金)		

### 編集後記

今年の干支は乙巳(きのとみ)で乙はしなやか、巳は再生と変化を表し、努力を重ね物事を安定させていく年となるそうです。会員の皆様とともに草木のようになややかに充実した毎日をご過ごせたいと思います。

会報編集委員

編集委員長

副委員長

委員

山岸 明雄  
阿部 眞知子  
竹花 英夫  
柳澤 節子

おくやみ

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

中島 幸雄 様 (佐久市瀬戸)  
菊原 芳郎 様 (佐久市横和)  
井出 勉 様 (佐久市田口)  
中野 孝一 様 (佐久市大沢)  
岩下 正紀 様 (佐久市長土呂)  
石井 和子 様 (佐久市勝間)

