

さんようおのだ

銀麗



令和8年1月
第69号

編集・発行

公益社団法人 山陽小野田市シルバー人材センター

☎ 0836-84-0448

FAX 0836-84-0667

<https://webc.sjc.ne.jp/sanyo-onoda/>



新年のご挨拶

理事長 藤村安彦



謹んで新春のお慶びを申し上げます

明けましておめでとうございます。

新年のスタートにあたり、会員・役職員の皆さんに年頭のごあいさつを申し上げます。

去年は、ウクライナや中東での紛争をはじめ、多くの国での極右政党の伸展やトランプ関税などによる自国第一主義・排外主義が台頭し、国際化や国際協調の流れから、国家間の利害対立の先鋭化や大国の横暴など、さまざまなところで地政学的リスクが高まってきました。気候変動については、気象災害の激甚化と頻発化が進み、農業、水産業などの経済活動や人の健康、生態系への影響も顕在化しています。全世界が協調すべき課題ですが、脱炭素への取り組みは進んでいません。

他方、身近な問題である消費者物価の上昇は、わたしたちの生活を直撃しています。

さて、今年の干支は、丙午（ひのえ・うま）です。丙（ひのえ）は、「火」の要素を持ち、太陽の明るさ、生命のエネルギーを表すとされているそうです。また、午（うま）は、健康や豊作、発展の象徴とされてきたようです。そのため、丙午の年は、勢いとエネルギーに満ちた発展の年になると考えられています。

令和7年度の当センターの状況は、11月末現在で会員数358人、受託件数1,737件、契約金額1億6,756万5,888円でした。前年度同月比では、会員数20人、受託件数272件の減、契約金額197万8,208円の増となりますが、契約金額の増は、最低賃金の改定によるもので、実質的な増額とは考えられません。また、令和7年度の会員目標値382人には24人不足している状況です。会員が増えることにより受注件数が増え、それがまた会員の増につながる好循環を目指して事業を進めてきましたが、去年の干支から連想される「復活と再生」には至りませんでした。フリーランス法施行に伴う新契約方法への対応やデジタル化の推進など、会員の利便性向上に努め、引き続きシルバー事業の伸展・拡大を目指した取り組みを進める所存ですので、さらなる御支援・御協力をお願いいたします。

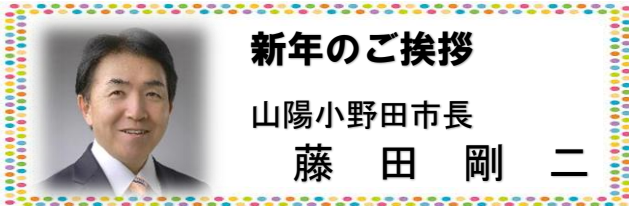
結びに、本年も皆さんとご家族のご健勝とご多幸を祈念して、私の年頭のごあいさつとさせていただきます。

謹賀新年

理事長 藤村安彦
 常務理事 清水保
 理事 壺岐利雄
 理事 板垣満子
 理事 大谷春樹
 理事 岡村春美
 理事 小野山雅和

理事 笠井秀雄
 理事 清水悦子
 理事 田所淳三
 監事 植村豪
 監事 福田好孝
 事務局長 清水保
 総務係長 尾山章子

業務係長 梶山義彦
 職員 松吉勉
 職員 三宅晋也
 職員 池本憲治
 職員 村田俊男
 職員 出来本眞弓
 職員 油利嘉人



新年のご挨拶

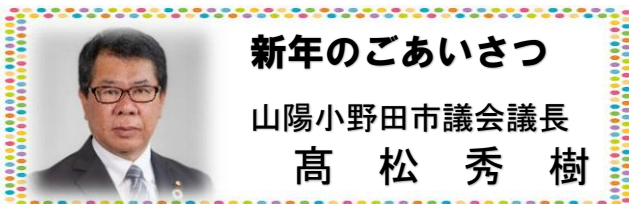
山陽小野田市長

藤田 剛 二

新年明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、本市市政につきまして、格別の御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

我が国経済は、物価上昇の影響が続く一方、賃上げや設備投資の前向きな動きにより、緩やかな持ち直しが見られます。地域においても、医療・福祉、物流、観光・サービスなどで需要が回復し、生活を支える現場の人手確保が重要課題となっております。このような状況の中、山陽小野田市シルバー人材センターにおかれましては、公共事業や民間事業を数多く受託され、派遣事業にも積極的に取り組まれ、地域に大きく御貢献いただいておりますことに、深く敬意を表し、心より感謝申し上げます。



新年のごあいさつ

山陽小野田市議会議長

高松 秀 樹

新年、明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、令和8年の新年を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

公益社団法人山陽小野田市シルバー人材センターにおかれましては、平素から、地域の担い手として本市の地域福祉の向上と活性化に多大なる御貢献を賜り、深く感謝申し上げます。

会員の皆様の様々な活動は、地域の暮らしを支える大切な役割であります。また、地域社会に貢献されるとともに、その活動により生きがいを得ていただくことは、交流や健康づくりのためにも、あるいは生涯にわたり活躍できる地域社会の構築のためにも必要不可欠であります。

昨今、社会全体で人口構造が大きな転換期を迎えている現代においては、地域社会を取

本市では現在、第二次総合計画の後期基本計画の策定を進めており、重点プロジェクトとして「活力あふれるまち」、「笑顔あふれるまち」、「魅力あふれるまち」を掲げております。人口減少の状況下にあっても、まちの活力を増進していくためのキーワードは「官民連携」と「関係人口の拡大」です。

民間と行政が手を取り合うプロジェクトを推進するとともに、市外の方にも本市のまちづくりに関わっていただける仕組みを継続してまいります。市民の皆様が、まちの未来に希望をもち、笑顔で日々暮らしていける『持続可能なまち』の実現を目指して、諸施策を推進してまいりますので、皆様方の一層の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、山陽小野田市シルバー人材センターのますますの御発展と、会員・職員の皆様にとりまして本年が幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、年頭の御挨拶といたします。

り巻く環境も大きく変化し、多様なニーズに応える柔軟な取組が求められております。そのような社会情勢の中、「共働・共助」の理念のもと、高齢者による多様な社会参加の促進を通じて、世代を超えて支え合う地域づくりは、ますます重要性を増しています。

会員の皆様におかれましては、豊かな経験・知識・技能を活かして社会の力に継続的に転化していただくとともに、活力ある長寿社会の実現に向けて御活躍されますことを御期待申し上げます。

市議会といたしましても、皆様が安心安全に活動できる環境の整備に努め、誰もが生きがいを持って暮らしていくことのできる地域づくりを、これからも力強く推進してまいりますので、より一層の御理解、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、公益社団法人シルバー人材センターのますますの御発展と、会員の皆様にとりまして健康で充実した1年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年の挨拶といたします。

令和7年をふりかえる

1月

- 14日 連合会第2回事業委員会／山口市
- 15日 連合会シルボンヌ会議先進地視察／岡山県井原市
- 21日 第6回理事会／当センター

2月

- 5日 連合会第3回事務局長会議／zoom 会議
- 13日 連合会第3回理事会／山口市
- 21日 連合会班長・リーダー研修会／山口市
- 27日 連合会会計経理担当者研修会／山口市

3月

- 11日 救急救命講習会／小野田消防署
- 14日 第7回理事会／当センター
- 19日 連合会第4回理事会／山口市
- 25日 安全就業委員会／当センター

4月

- 10日 救急救命講習会／小野田消防署



- 21日 監事会（監査）／当センター
- 22日 第1回理事会／当センター

5月

- 16日 連合会監事監査／山口市

- 27日 定時総会／市民館



▲ 理事長あいさつ



▲ 来賓祝詞 古川副市長

小野連合会長



▲ 出席者30人、委任状123人、議決権行使書140人、計293人の参加

- 28日 「公園花壇に花を植えよう」／東沖緑地公園



▲ 小野田めぐみ幼稚園児による植付け

6月

- 2日 連合会第1回理事会／山口市
- 12日 連合会第1回事務局長会議／山口市
- 17日 連合会定時総会／山口市
- 17日 連合会第2回理事会／山口市
- 23日 連合会家事援助講習／市民館（14人参加）



- 24日 全国シルバー人材センター事業協会定時総会／東京都
- 24日 安全就業委員会／当センター

7月

- 1日 安全・適正就業強化月間（～31日）
- 8日 連合会スマホアシスタント講習／市民館（15人参加）
- 8日 第2回理事会／当センター
- 9日 連合会第1回事業委員会／山口市
- 17日 安全パトロール／市内



- 18日 連合会職員研修会／山口市
- 29日 連合会安全就業推進大会／山口市
- 29日 安全運転管理者講習／市民館

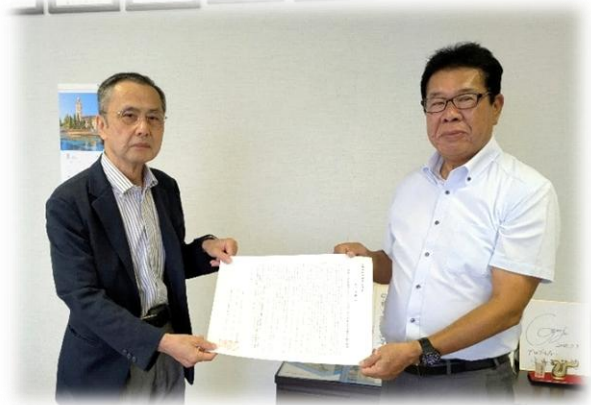
- 30日 連合会会計経理担当者研修会／山口市

8月

- 6日 市長・市議会議長へ要請行動／市役所



▲ 藤田市長へ



▲ 高松議長へ

- 28日 山陽小野田市人権講座／市民館

9月

- 10日 連合会椅子ヨガ&おしごと説明会／市民館（19人参加）



11日 スマホ相談会／市民館（4人参加・会員アシスタント2人参加）



16日 第3回理事会／当センター
18日 連合会第3回理事会／山口市
18日 連合会役職員研修会／山口市

10月

1日 シルバー人材センター事業普及啓発促進月間（～31日）
7日 安全就業委員会／当センター
10日 理事長杯グラウンドゴルフ大会／厚狭川河畔寝太郎公園ゆめ広場



10日 連合会第2回事務局長会議／山口市

11月

6日 シルバーボランティア活動／市内



▲市民館周辺の道路清掃（25人参加）



▲厚狭駅周辺の道路清掃（8人参加）



▲植生駅周辺の道路清掃（9人参加）

▲高千帆小の剪定（8人参加）



▲厚狭中の剪定（8人参加）

▲赤崎児童館の草刈（6人参加）



▲高千帆児童館の草刈 (5人参加)

10日 「公園花壇に花を植えよう2」／東
沖緑地公園

▲小野田小百合幼稚園児による植付け



▲ごみの収集・運搬 (2人参加)

11日 第4回理事会／当センター

14日 安全パトロール／市内



▲剪定現場のパトロール

18日 シルバー事業個別指導／当センター

12月

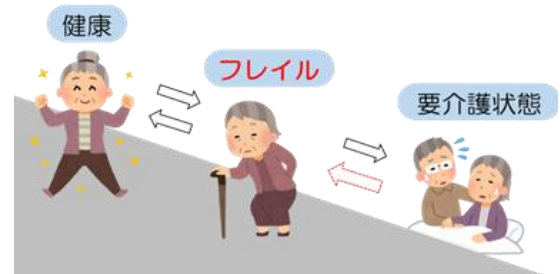
2日 派遣元責任者講習／福岡市

9日 安全就業委員会／当センター

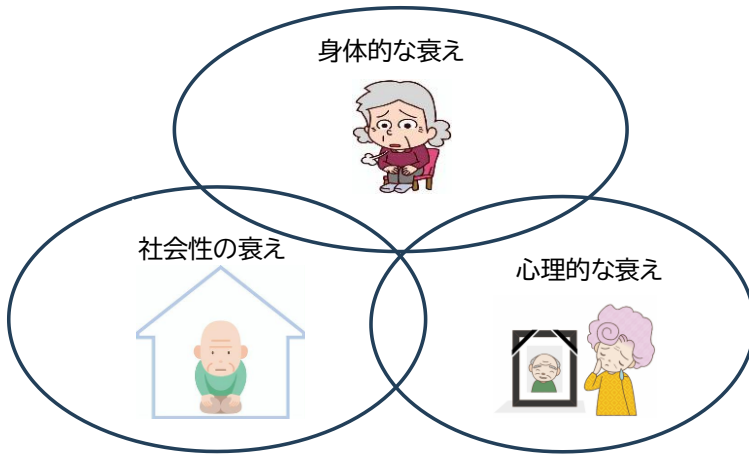
フレイル予防で 健康長寿を目指しましょう ～ 予防方法 食事編 ～

山陽小野田市健康増進課 保健師 内海由美子 管理栄養士 加藤諭香江

「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」状態の間にあたる「虚弱」な状態のことです。早めに気づき、対処すれば、元の健康な状態に戻れます。



フレイルの3大要素



フレイルの要因は、左図のように3つあります。

- ◎身体的な衰え：運動量、筋力低下
食量の減少
- ◎社会性の衰え：人との交流減少
孤食
- ◎心理的な衰え：大切な人との死別
認知機能の低下

高齢者の「やせ」は、負の連鎖になりやすいと言われています。



「食欲がない」→「食べない」→「栄養が足りずに筋肉が衰える」
→「動かない」→「動けない」→「食欲がない」→「食べない」・・・

BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
※BMI21.5 未満 (65歳以上) は、「やせ」(日本人の食事摂取基準より)

フレイル予防の食事ポイント

1. 1日3食 (朝食・昼食・夕食) 欠食なく食べる
2. 主食 (ご飯、パン、麺類)・主菜 (肉、魚、卵、大豆製品を使った料理)・副菜 (野菜、きのこ、海藻、いも料理) をそろえる
3. いろいろな食品を食べる (さあにぎやかにいただく)
4. たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品など) を十分に摂る





須恵健康公園の桜



会報編集委員会

委員長	清水悦子
副委員長	板垣満子
委員	清水保

表紙の説明

表紙の写真は、竜王山のアサギマダラの写真です。

10月中旬になると、秋の南下、春の北上を繰り返す「旅する蝶」の名で親しまれる「アサギマダラ」が竜王山に飛来します。羽を広げると10cm位で、あさぎ色のまだら模様の羽を持つ、一度見たら忘れられないほどの美しい蝶です。

アサギマダラの中には、日本本土から沖縄、台湾までの2,000km以上を飛んだ個体も確認されており、その旅の途中、竜王山に群生するヒヨドリバナの花の匂いに誘われてやってくるようです。