



# ぱわすこ 小千谷

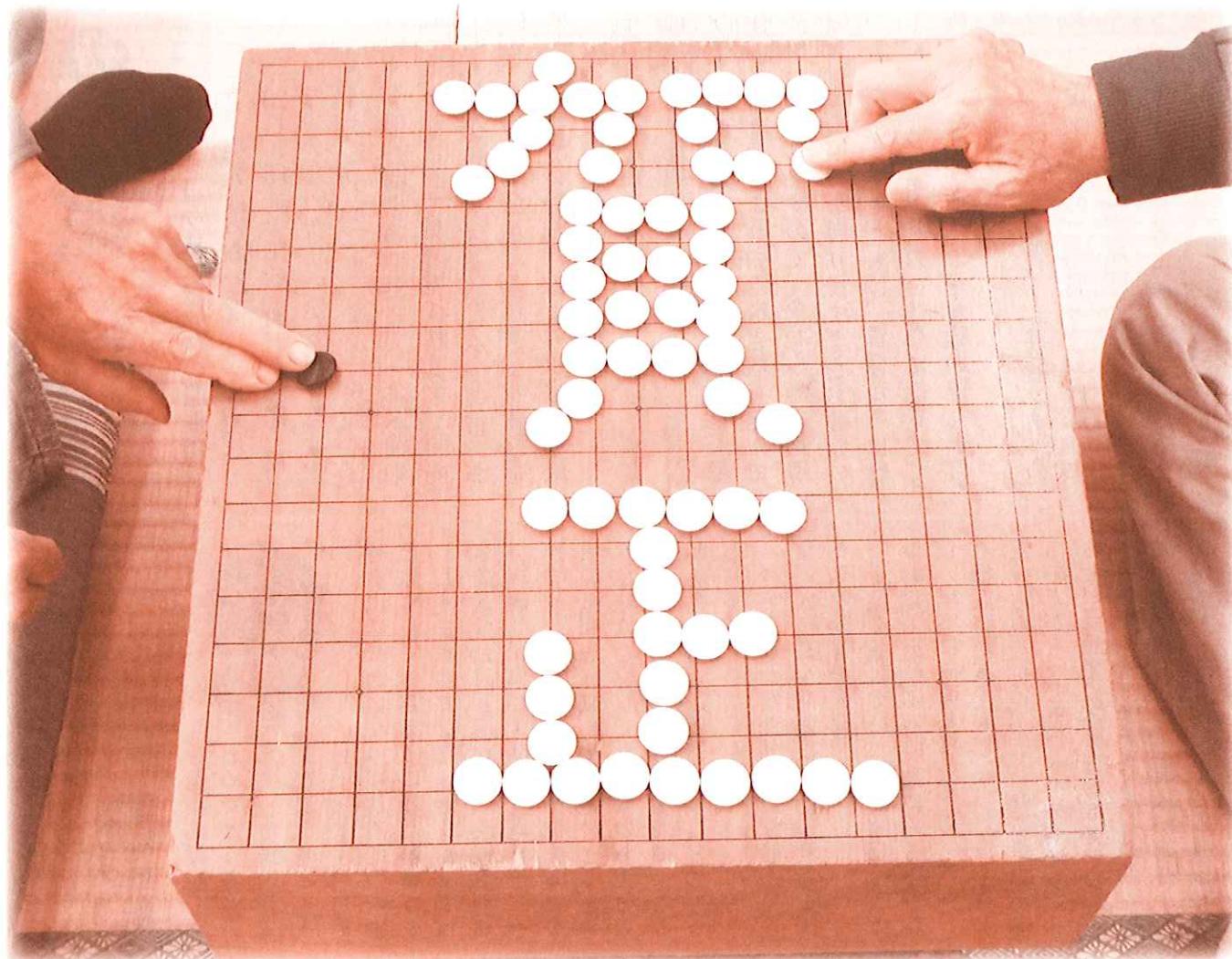
第 11 号 令和 2 年 1 月 10 日

公益社団法人  
小千谷市シルバー人材センター  
(愛称 ぱわすこ小千谷)

〒947-0035 新潟県小千谷市大字桜町5140番地  
サンラックおぢや内

TEL: 0258-82-6550 FAX: 0258-82-6615  
ホームページ: <http://webc.sjc.ne.jp/sc-ojiya/>

編集 広報委員会



## 会員サークル

### 「囲碁サークル」



毎月第 2・第 4 日曜日の午前 10 時から、シルバーワークプラザで活動しています。初心者から有段者まで 6 名のメンバーが、腕を競い合っています。囲碁ができる方、興味のある方大歓迎! まずはお気軽にご参加ください。

# 新年の挨拶

## 年頭所感

小千谷市長 大塚昇一



### 令和2年 年頭の挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。シルバー人材センター会員の皆様には、日頃より地域社会に貢献いただいておりますことに、心から感謝申し上げます。

本年は、1月6日に、市民の健康づくりを推進し、妊娠期から子どもの成長を二元的に支援する「小千谷市健康・こどもプラザ」がプレオープンしました。この施設は旧魚沼病院の新館棟をリニューアルし、健康センターと子育て支援センターを移転、病児病後児保育施設を新たに設置した複合型施設です。4月には教育委員会（学校教育課）も移転し、市民の健康と子育て支援の拠点としてグランドオープンする予定です。

さて、2020年は東京オリンピック・パラリンピックの開催年です。観光面においては、2月22日、23日に開催予定の「おぢや風船」揆で、2基の新しい熱気球をお披露目する予定です。また、6月には小千谷闘牛場において「全国闘牛サミット」が開催されます。国内外のおおぜいの方から小千谷市へお越しいただき、より多くの魅力を感じていただけるよう、様々な取り組みを進めてまいります。

「ひと・技・自然」暮らして実感 地域の宝が輝くまち「おぢや」の都市像を目指し、持続可能な都市となるよう引き続き取り組んでまいりますので、変わらぬご指導とご協力を賜りますようお願いいたしますとともに、皆様からは豊かな経験や能力を社会に役立てていただきますようお願い申し上げます。

結びに、シルバー人材センターのますますのご発展と、会員並びに関係各位のご健勝とご多幸をお祈り申し上げまして、年頭の挨拶といたします。

働く現役世代のいわゆる労働力人口の方がもっと早いペースで減っていくという現象に不安は一層募る思いです。当センターとしても将来的な労働力不足を背景に、地域が期待する即戦力としての会員をどう確保し続

ピック・パラリンピックの開催年です。観光面においては、2月22日、23日に開催予定の「おぢや風船」揆で、2基の新しい熱気球をお披露目する予定です。また、6月には小千谷闘牛場において「全国闘牛サミット」が開催されます。国内外のおおぜいの方から小千谷市へお越しいただき、より多くの魅力を感じていただけるよう、様々な取り組みを進めてまいります。

「ひと・技・自然」暮らして実感 地域の宝が輝くまち「おぢや」の都市像を目指し、持続可能な都市となるよう引き続き取り組んでまいりますので、変わらぬご指導とご協力を賜りますようお願いいたしますとともに、皆様からは豊かな経験や能力を社会に役立てていただきますようお願い申し上げます。

高齢者の持つ知識や経験を是非シルバーの会員となつて社会の為に発揮して頂こうというものです。友人知人へのお声掛けを期待しております。

さて、なかなか効果の道筋が見えない人口減少問題は、既に身近な所でその影響は深刻です。

企業や施設では人手が確保できず事業規模の縮小や廃業に陥るなど厳しい現実に直面しています。

総人口が減っていくスピードよりも市民生活のいたる所にシルバーが溶け込んで元気に活躍する姿の初夢は、将に市民から愛される理想のシルバーです。どうぞ今年も良い年でありますよう祈念して、年頭の挨拶

小千谷市シルバー人材センター  
理事長 潤川正勝



# 新年あけまして おめでとうござい ます。市民の皆様 並びにシルバー人 材センター会員の 皆様には令和になつて初めての新春 を健やかにお迎えのこととお慶び申 し上げます。また常日頃シルバーの 事業運営に対し温かいご支援お引立 てを賜り、衷心より厚く御礼申し上 げます。昭和に生まれ平成を歩んで 更に令和を元気に生き続けようとい う私達は、少しでも社会のお役に立 つよう、地域とともに歩んでいこう と決意をあらたにいたしたところで あります。

ところで、幸いこれまで重篤な事  
故やケガはありませんが、一会员の  
病気は会员1人の減に値するほど、  
会员の健康は宝であります。健康へ  
の関心を更に高めましょう。センター  
としても安全就労に向けての取り組  
みは勿論のこと、新規就業機会の掘  
り起こしや経営基盤の安定化につい  
ても引き続き役職員一丸となつて努  
力をして参る所存です。

高齢者の持つ知識や経験を是非シ  
ルバーの会員となつて社会の為に発  
揮して頂こうというものです。友人  
知人へのお声掛けを期待しております。

さて、なかなか効果の道筋が見え  
ない人口減少問題は、既に身近な所  
でその影響は深刻です。

企業や施設では人手が確保できず  
事業規模の縮小や廃業に陥るなど嚴  
しい現実に直面しています。

総人口が減っていくスピードよりも  
市民生活のいたる所にシルバーが  
溶け込んで元気に活躍する姿の初夢  
は、将に市民から愛される理想のシ  
ルバーです。どうぞ今年も良い年で  
ありますよう祈念して、年頭の挨拶

けるかはセンターの存廃にも関わることから、引き続き気の抜けない課題の一つと認識いたしております。このようなことから全国で現在72万人の会員を100万人とする構想があり、各拠点シルバーにはかなりハードルの高い割当てが課せられております。  
どこもシナリオ通りに会員が増えないもどかしさを抱えているのではないでしようか。当センターでも現在ひとりが1人の会員を、そして1件以上の就業先をという『プラスワン運動』を展開しています。

# 理事会報告

# 事務報告



## 第4回理事会 8月29日（木）

### 協議事項

- 「シルバーワークプラザ」の譲渡について
- 小千谷市から譲渡を受けること
- で協議が進められました。

- 報告事項等
- 新会員6人の入会を報告
- 各委員会活動状況等報告

## 第5回理事会 10月30日（水）

### 協議事項

- 適正就業の確実な実施について
- 報告事項等
- 最低賃金の適用と配分金の改正について
- 各委員会活動状況等報告

27日(火)	22日(水)	21日(木)	10日(土)	10日(土)	7日(水)	6日(火)	29日(月)	24日(水)	19日(金)	17日(水)	16日(火)	10日(水)	9日(火)	2日(火)	1日(月)	29日(木)	3日(火)	5日(木)	6日(金)	12日(木)	13日(金)	18日(水)	19日(木)	12日(木)	3日(火)	29日(木)		
県シ連新任職員研修（新潟）委員会	第10号ばわすこ小千谷発刊	入会説明会（3人）おぢや健康福祉まつり実行（東京）	ナレーター代表者会議（総務委員会議）魚沼地域理事長、事務局長会議（南魚沼市）全シ協派遣元責任者講習	おぢや健康福祉まつり（3人）	おぢや健康福祉まつり（3人）	おぢや健康福祉まつり（3人）	安全巡回（安全・就業委員）広報委員会	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	安全巡回（安全・就業委員）（8人）	
27日(金)	18日(水)	16日(月)	13日(金)	13日(金)	12日(木)	11日(水)	4日(水)	4日(水)	12月(月)																			
第38回おぢや健康福祉まつり講習会（10人）	冬囲い講習会（10人）	冬囲い意見交換会（10人）	第6回理事会	第6回理事会	冬囲い意見交換会（10人）	冬囲い意見交換会（10人）	委員会	委員会	県シ連N R I派遣システム等研修会（新潟市）																			

り（台風のため中止）

N R Iエイジレス研修会

（長岡市）

総務委員会

総合体育館落ち葉片付けボランティア（96人）

魚沼市S C 30周年式典出席

広報委員会

第5回理事会

シルバー健康新年会議

おぢや健康福祉まつり会議

県シ連役員研修会（長岡市）

冬開い講習会

おぢや健康福祉まつり会議

ナード代表者会議

シルバー健康新年会議

県シ連安全パトロール

安全・就業委員会

県シ連事務局長会議・検討会（新潟市）

安全講習会（講師 E I C）

保険エージェンシー（株）

（65人）

入会説明会（5人）

北シ協定時総会（長野市）

研修会（長野市）

安全巡回（安全・就業委員）

県シ連生涯現役セミナー（新潟市）

こどとからだの健康づくり（8人）

いきいき美容教室（8人）

シルバードライビングスクール（小千谷自動車学校）

（6人）

高齢者スキルアップ・就業促進事業

「フォーラクリフト講習（資格取得）」（15人）

冬囲い職群班長会議

安全・就業委員会

県シ連生涯現役セミナー（新潟市）

本の剪定体験講習（11人）

冬囲い意見交換会

入会説明会（3人）

広報委員会

仕事納め

# ふ年生まれ 会員の声

①予防注射は遠慮がち。でも歯医者の言うことは「ハイ」と予約をして来ます。

②指先だけでもとミシンかけ50年。糸通しが故障で修理に出し、今イラライラせず、洋裁を楽しみます。

①早寝早起き。規則正しく身体を適度に動かす。  
②庭先で作っているブドウ、ナシ、リンゴの手入れ、袋掛け、農業散布など。  
③七・二・三水害、中越地震とあまり良い思い出はなかつたようだ。

**大矢みよ子**（片貝町）

**小林竹次**（谷内）

①あなたの健康法（習慣・気をつけていること等）  
②あなたの趣味や今後やつてみたいこと  
(楽しみにしていること・挑戦したいこと等)  
③平成時代の思い出（印象に残っていること・当時の体験談等）

①あなたの健康法（習慣・気をつけていること等）  
②あなたの趣味や今後やつてみたいこと  
(楽しみにしていること・挑戦したいこと等)  
③平成時代の思い出（印象に残っていること・当時の体験談等）

**堀澤妙子**（木津町）

**諏訪部フジイ**（千谷川3）

③6度目の年女。野ねずみは嫌い。白い体で赤い目のマウスは好き。デイズニーランドは思い出の旅。

**川上政子**（川井）

①毎朝両手を上にあげ、真っすぐ伸びをしています。背筋がシャンとなり肩も腰もすつきりした感じになります。

②テレビ「ネコ歩き」癒されます。  
③やつぱり中越地震です。初孫が生まれた年なので、孫の成長と共に思いを新たにしています。

**佐々木和枝**（土川1）

①朝起きてコップ一杯のレモン水を飲みます。風呂上がりに柔軟体操を20分程します。

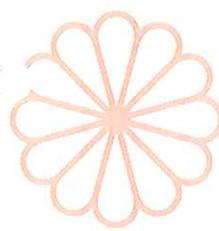
①風呂の後に軽い運動をする。畑をやつて忙しく働いているので良い運動になつてている。  
②レクダンスをやつてしているので、できるだけ続けたい。集まつた後で、皆と食事会をするのが楽しい。  
③孫娘に子供ができしたこと。時々顔を見せてくれるのが楽しみです。  
④昨年、椎間板ヘルニアになったこと。二度とならないよう筋肉をつけて、残りの人生を過ごしたい。

**和田あや子**（小栗田）

①出来るだけ体を動かすこと。気持ちの切り替えをすること。  
②何も考えず集中してできる陶芸。

③やつぱり中越地震です。家がめちゃくちゃになり、途方に暮れているとき、周りの人、いろんな人に助けてもらいました。ありがとうございました。

①出るだけ体を動かすこと。気持ちの切り替えをすること。  
②何も考えず集中してできる陶芸。  
③還暦の時、二人で行った京都。その後の伊勢、熊野古道の旅。



東八重子（稻荷町）

①ウォーキングをやつて足腰を鍛えるようにしているが、もつとメリハリをつけて頑張る。

和田百合子（三仮生）

①ラジオ体操はほぼ毎日20年くらい続けています。それと好き嫌

② ラジオ体操はほぼ毎日20年くらい続けています。それと好き嫌いなく何でも食べることです。

③ ナンプレとぬり絵を孫とやつているが、もつと継続するようになしたい。

①毎日少し歩く。シルバー人材センターで仕事をする。  
②歌と旅行。仲間たちとの旅行。  
コンサートを観に行く。

和田民仁（上）山5

- ①早寝早起き。体を動かすよう努力する。あとウォーキング。
- ②山歩き。テレビでスポーツ観戦。名所巡り。孫たちの成長。
- ③子供たちと日帰り小旅行。

滝澤 隆（船岡3）

②唄は何でも好きです。今は民謡をやついて新しい唄を覚えることに必死に取り組んでいます。

③あえて中越地震です。実体験に防災が身に付きました。食事会で共感できる話題に元気が出ます。

③中越地震で家が壊れ、新築までの間、家の脇でスーパーハウスに暮らしたこと。

五十嵐 啓子（鴻巣町）

い、新たな人生の出発を体験しました。

③中越地震で家が壊れ、新築までの間、家の脇でスーパーハウスに暮らしたこと。

樋熊 修治  
(旭町)

②渓流釣りを中心に釣竿作りや写真撮影等。冬は孫たちとスキーができるなどを楽しみにしています。

友野 ケイ子（土川1）

①腰痛持ちなのでフロ上上がりに腹筋、背筋と膝の運動をしていま

②社交ダンスをしています。なか  
なか奥が深くボケ防止になると  
思い続けたいと思っています。

者です。 ではした。今は可愛く家族の人気

百川 幹雄（土川2）

①十分な睡眠、規則正しい食事を心掛けています。

(2) 家庭菜園を楽しんでいます。テレビで映画、ドラマ、テニスを見るのも好きです。

大渕 美春（東栄1）



## 丸山 広治（元中子）

## 田中 保（時水）

## 間野 登（小栗田）

①裏の畑で鍬仕事で体を動かし、孫が来ると、外で遊びながら走ることがとても良いです。

②野球で東京ドームと地方に来た時のプロ野球観戦。

①愛犬との朝夕の散歩。中越地震を乗り越えてきたカスピ海ヨー グルトを毎日食べています。

②手術で視力回復し、読書を楽しんでいる。また、軽いトレック キングを再開。今後も続けていきたい。

①毎朝ドクダミ茶コップ一杯飲んでいます。

②春、雪が消えると山菜取りや登山に畑約105坪を耕し、冬は読書に。

## 渡辺 政雄（城内4）

①暇をみてはウォーキングをする こと。以前腰痛だったが、改善しました。仲間と談笑すること（飲みながら）。

②テレビで時代劇をみること。カラオケボックスで歌うこと。小

千谷一番のうまい米（食味）を作ること。

③信濃川河岸段丘ウォークで津南より50km歩く。遠いと感じたが、8時間で完歩したこと。

## 伊東 真一（日吉1）

## 目崎 賢太郎（時水）

①朝起きてラジオ体操をするのが日課で、午後からウォーキングを30分から1時間歩きます。

②月1回の外食を楽しみに、仕事を生が農業体験。4回くらい行います。

③孫達と一緒にバーベキューをすることが出来て、とても楽しかったです。

## 渡辺 幸雄（信濃町）

①充分な睡眠と控え目な飲酒。  
②日頃の鍛錬で体を鍛え、ロードバイクで100km以上走る。何回挑戦できるか？

③平成7年、5職種（木地、塗、彫、金具、蒔絵）のメンバーで作った製品が通産大臣賞をいただいた時の感動。

②若い頃やつていた油絵をやつてみた。今は水彩画を少しあります。

③母ちゃんと2人住まいで、2人で旅行をしたこと。子供も離れ、2人でまた旅行をしたいです。

①3回の食事をバランス良く食べること。散歩すること。  
②釣り。植木。卓球。どれもまともにできません。

③現役時代、商品開発の手伝いをした時が一番の思い出でした。

## ばわすこ小千谷

**和田 和芳** (三仏生)

- ①早寝、早起き、毎朝ウォーキング2km位。

- ②野菜作り。特に長芋、長ネギを大切に作る。

- ③健康第一で、メタボ対策を本気で!!酒の休みをすること。

**篠田 幸一郎** (上村)**細貝 精一** (千谷川2)

- ①朝起きたら5分間のストレッチをする。食事は腹八分を心がけ、夜はビール1本!!

- ②大好きな民謡をつづけること。

- ③民謡で内閣総理大臣賞を6回も

- 年々2~3回の旅行。畑での野菜づくりに挑戦する。  
③中越地震の時、家族が無事で新った事。中国昆明で開催されたアジア大会に10日間出演した事。

**伊佐 正一** (稗生)**安部 和男** (木津町)

- ①朝コップ1杯の水を飲む。3食

- しっかりと食べ、朝食後はお茶を1杯。仕事の後は晩酌もしっかり。

- ②ボケ防止に週1回のマージャン。

- 月1回のカラオケ大会で歌は二の次。飲みながら懇親、親睦を楽しむ。

- ③町内役員をやつた時いろんな行

- 事をやるに少子高齢化で人集めも一苦労。高齢化が進む中、極力行事に協力してゆきたい。

- ①特に何もしていないが、三度の食事をしっかりとること。体調に注意して仕事を行うことです。  
②読書。仲間と毎月行く近くの日帰り温泉です。又、富久寿大学で新しい事を学習すること。  
③中越地震の時、家族が無事であったこと。子供が結婚し、二人の孫が出来たことが大きな喜びです。

**森山 勇** (木津町)**杵淵 徹** (稗生本村)

- ①睡眠時間を充分とることと、腹

- 八分目の食事に気をつけています。

- ②少しの家庭菜園。植木、野球中

- 継は大好き。

- ③平成の忙しい中、ささやかでしたが飲み会また旅行が印象に残っています。

- ②テレビで歴史番組を見ることと、ユーチューブで昔の楽曲を

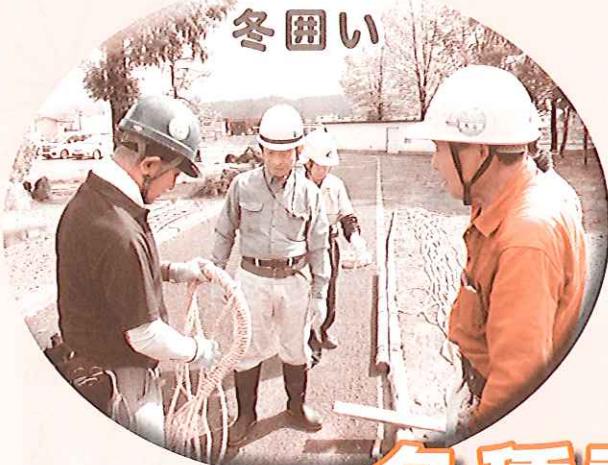
- ③N S S (会社) の定年退職。シルバー人材センター入会。平成最後の友の会研修旅行で伊勢神宮を参拝した事。

たくさんの方から寄稿していただき、ありがとうございました。子年生まれの性格や特徴として、柔軟で明るい、忍耐強い、几帳面、喫約家、適応能力がある、本音を言えない、などがありますが、皆さんはどうでしょうか?

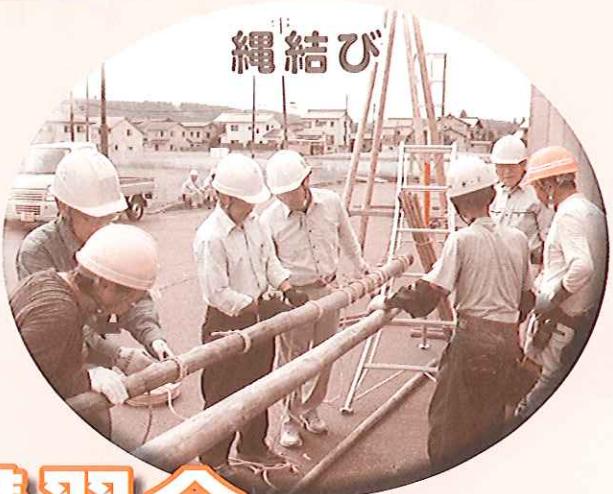
聴くことが楽しみ。今年は点字図書館の奉仕活動をもう少し頑張りたい。

# あの日 あの時の スナップ

冬囲い

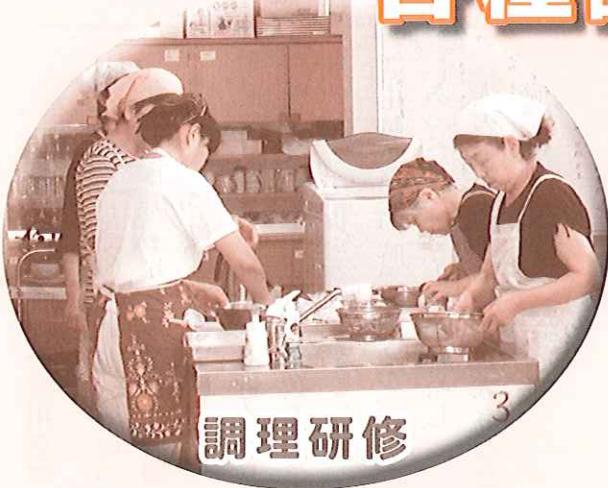


縄結び



## 各種講習会

調理研修



フォークリフト



昨年10月23日総合体育館周辺で行いました。好天に恵まれ、96名からご参加いただき、大変きれいになりました！

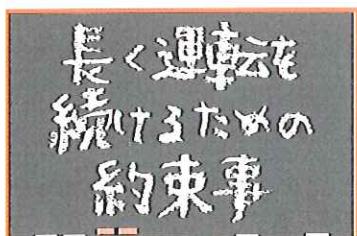
**美化ボランティア**  
ご参加ありがとうございました！



## 安全講習会を開催しました



昨年11月21日に交通安全講習を実施しました。小千谷警察署交通課長の番場明様ならびに小千谷地区交通安全協会事務局長の和田義弘様を講師にお招きしました。講習会の中で“経験”は大切だが“慣れ”は禁物！また急いで事故を起こすよりも、ゆっくり確実に帰宅することが大切であると、おっしゃっていました。これは就業においても同じことがいえますね。



### ①運転を控える

特に夜間・  
雨の日・長距離

### ②運転準備

余裕を持った計画、  
車の点検、体調管理

### ③速度抑制

スピードを抑える。  
イライラしない

### ④注意集中

「わき見」、  
「考え方」をしない  
「おしゃべりに  
夢中にならない」

### ⑤回避運転

追いつかれたら譲る  
危険な車・自転車に  
近づかない

## 令和元年度 賛助会員ご紹介

年会費を納め、シルバー人材センターの活動を  
ご支援くださっている事業所会員様

本年もよろしくお願ひ申し上げます (順不同・敬称略)

(株)五十嵐建築事務所 (榮町)	(株)クラサワ (元町)	(株)伴清工業 (旭町)
(株)位下印刷 (若葉3)	(株)平忠 (城内1)	(株)平忠 (平沢2)
十三夜 (東栄2)	(有)紺仁工房 (片貝町)	(株)ホームセンター大川 (桜町)
(株)魚沼自工 (城内1)	(東栄3)	(株)北越舗道 (上片貝)
魚沼冷蔵 (株) (東栄3)	(株)佐藤土建 (岩沢)	(株)丸魚 魚沼水産 (桜町)
越後おぢや農業協同組合 (城内4)	(株)城川道路 (山谷)	(株)マルタニ (城内1)
エヌ・エス・エス (株) (元町)	(株)第一測範製作所 (坪野)	(株)宮内測量設計事務所 (桜町)
大川印刷 (株) (桜町)	セレモニーホール錦 (城内4)	(株)柳田工業 (四ツ子)
(有)オーハシカンパン (桜町)	(株)たかの (本町1)	宮田製繩工場 (土川1)
(有)大竹会館 (元中子)	高留商店 (東栄1)	目崎硝子 (西吉谷)
(医)大矢医院 (桜町)	(株)たかの (本町1)	山長 (平成1)
(株)おだじま保険事務所 (城内1)	高の井酒造 (東栄3)	(株)ユーワ (木津町)
オフィスネットミヤザキ (東吉谷) (平沢1)	(株)滝沢印刷 (平沢1)	ユキワ精工 (千谷)
小千谷産業 (株) (本町1)	テック海発 (株) (山谷)	ユニオンフレーズ (若葉3)
オヂヤセイキ (株) (平沢2)	(有)テプラス野沢 (上ノ山1)	吉原印刷 (片貝町)
(株)片貝製作所 (片貝町)	(株)中沢建工 (千谷)	理研精機 (山寺)
(有)割烹 竹屋 (日吉1)	(株)中町国吉商店 (本町2)	渡辺建設 (本町2)
(株)カネオト (本町2)	(株)新潟セイキ (鴻巣町)	(株)わたや (城内2)
(株)共栄農工社 (片貝町)	(株)日本観光 (平沢1)	(株)わたや (城内2)
日本ベアリング (株) (千谷)		

## 委員会より



今年度も新潟県シルバー人材センター連合会と他センター合同で安全パトロールを実施しました。指導の中で現場の安全確認はもちろんのこと、防犯上の観点から駐車している車の施錠を重視するなど鋭い指摘を受け、今後に活かしていきたいと思います。

冬晴い作業現場へのパトロールでは、現場確認の徹底。とくに悪天候の作業ゆえに庭石など、滑って転倒しないように注意喚起をしました。大きい樹木を絞る際も、ひとりで無理をするのではなく、複数人での作業を呼びかけました。

これから雪の時季になります。除雪作業や交通事故には十分に注意してください。

## シルバー友の会



「浅草演芸ホール寄席見物と  
房総・九十九里浜温泉」の旅

### 令和元年 友の会 シルバー川柳ばわすこ賞

- サギ電話 負けてたまるか だまし合い
- いも虫を 割りばしで取る 農家嫁
- 雜草め 刈つても抜いても また生える
- 冬囲い 結ぶと絆が 強くなる
- 年かさね 気持と体が 一致せず
- 夜回りで 間違われたぜ 徘徊と
- 二千万貯まらぬ前に あの世行き
- 秋日和 <sup>あきびより</sup>どうしようか 免許返納 迷い道
- ポツンとね 公衆電話 スマホ映え

☆令和元年度「シルバー川柳」を募集したところ、多数の方からの応募がありました。その中から選ばれた「ばわすこ賞」10句です。

**コース**  
京の春の祭典！ 舞妓、芸妓の舞  
「都をどり」と雄琴温泉の旅  
**宿泊**  
里湯昔話 雄山荘

出発日 令和2年4月19日(日)  
～4月20日(月)

## 友の会からのお知らせ

☆会員の春季研修旅行の日程が決まりました。



### 令和元年度 事故発生状況

事故日	性別	年齢	事故状況
1. 6.14	女性	76歳	草取り作業中、取った草を袋に入れていたところ、右目にゴミ草が入った。
1. 8.19	女性	71歳	草取り作業中、両手の甲を蜂に刺された。刺された時に驚いて転倒し、右すねを石にぶつけて打撲した。
1.10.17	男性	69歳	冬囲い作業中、三脚に上がっている途中で転落し、負傷した。

#### (対策)

- ・作業前に、作業の場所を確認する。

### 賠償事故

事故日	性別	年齢	事故状況
1. 5.22	男性	72歳	刈払機で除草作業中、飛び石等により、駐車車両の左フロントドアガラスを損傷させた。
1. 6.10	男性	74歳	刈払機で除草作業中、飛び石等により、駐車車両のリアガラスを損傷させた。
1. 6.19	男性	74歳	刈払機で除草作業中、飛び石等により、駐車車両の左フロントドアガラスを損傷させた。
1. 9.4	男性	81歳	刈払機で除草作業中、飛び石等により、駐車車両のリアガラスを損傷させた。

#### (対策)

- ・飛散防止ネットを使用する。
- ・発注者と作業の確認をする。作業場所が駐車場に隣接する場合、事前に車の移動をしていただく。または、車のない日に作業ができるならばその日に行う。
- ・作業の確認と忘れ物防止のために、作業終了後は作業場所の最終確認を行う。

## 安全・就業

# ばわすこ広場

No.743 樋口 茂さん（北山）



樋口さんは現在87歳。今もなお現役で就業されています。そんな樋口さんに健康法を伺ったところ、毎日ラジオ体操を続けること。昨年まではジョギングをしていたが、最近は足踏みの健康器具を150回2セットする。そして何より、「元気にいられるように」と自分に言いい聞かせていくとのことです。暴飲暴食をしないように気をつけようと思っても、ついつい食べ過ぎてしまうそうです。

これからも、できる仕事は可能な限りやりたいとおっしゃっていました。

樋口さんは現在87歳。今もなお現役で就業されています。

そんな樋口さんに健

康法を伺ったところ、毎日ラジオ体操を続けること。昨年まではジョギングをしていたが、最近は足踏みの健康器具を150回2セットする。そして何よりも「元気にいられるように」と自分に言いい聞かせていくとのことです。暴飲暴食をしないように気をつけようと思っても、ついつい食べ過ぎてしまうそうです。

星野さんは会員サークル「楽・クラフトの会」のメンバーです。もと3Dの切り絵キットを制作していました。平成15年に燕市にある「道の駅国上」で切り絵體驗をしたことをきっかけに、当センターの会員の活動に取り入れられないかとサークル設立にご尽力され、現在でも活動されています。作品の題材は本やパソコンから探し、それをプリントアウトして使用。1時間以上は没頭し、2~3時間程度で完成する作品が多いとのこと。気に入った作品は額に入れ家の中に飾ることもしばしば。かつては近所のお店に寄贈することもあるとのことでした。

切り絵だけでなく木彫りのお面作りやぬり絵、熱ペンでの作品制作。その他にもスポーツや楽器の演奏など多彩な趣味をお持ちです。

今後は、自分で絵を描き、それを作品にしたり、お孫さんのスナップ写真で作品を手掛けたいとのことでした。



No.916 星野 忠行さん（桜町）

## 「楽:クラフトの会」会員募集

会では現在毎月第2、第4金曜日の午後1時30分からシルバーワークプラザで、切り絵作品を制作中。正月飾りや塞ノ神のおんべを制作販売。また会員合同作品は市の施設に寄贈しています。

切り絵は自律神経が整う（気持ちを上向きにする作用、気持ちを落ち着かせる作業があると確認されているそうです）。自分の作品を自宅に飾ったり、友人に差し上げたりしてみませんか。

会では作品作りの他に、展覧会の見学や忘年会もやっています。興味のある方は一度体験してみませんか？

## ○ 植物で見る？

## サルコペニアについて…

① サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことです。ギリシャ語のサルコ（筋肉）とペニア（喪失）を組み合わせた造語です。具体的には歩くのが遅くなる、手の握力が弱くなるなどといった症状が現れるようになります。転倒や骨折、寝たきりなどにより生活の質を著しく低下させる懸念があります。

こんな症状ありませんか？

- ・横断歩道を青信号で渡り切れない
  - ・手すりにつかまらずに階段を上れない
  - ・ペットボトルのキャップが開けにくい

**サルコペニアを予防するために！**

#### ①栄養バランスの取れた食事

特にタンパク質不足は、筋肉量の減少に影響するので、しっかりと摂取する必要があります。

## ②適度な運動

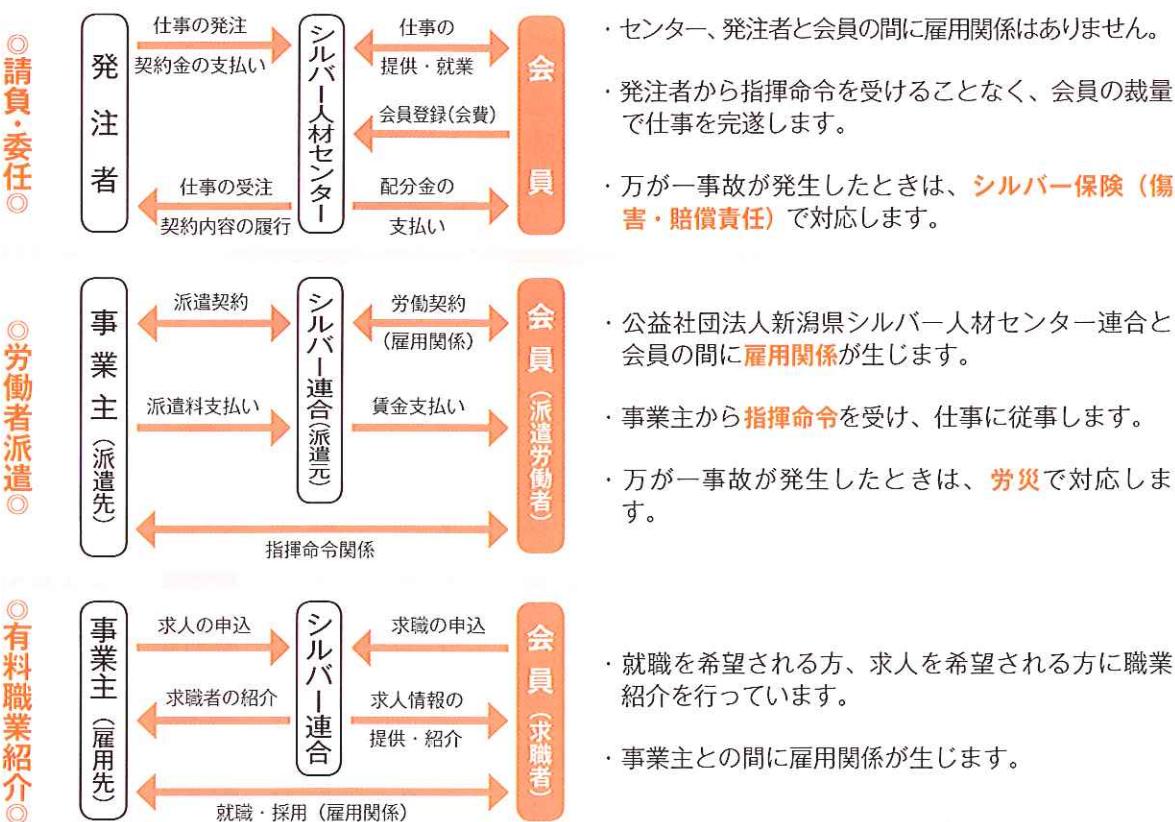
下肢および体幹の筋力トレーニングや低強度の有酸素運動が有効とされています。具体的には、ウォーキングやスクワットなどがおすすめです。

### ③生活習慣を整えましょう

睡眠不足、不規則な生活、強いストレス、喫煙、過度の飲酒などは生活習慣を乱す要因です。

少一  
度確  
認!!

## センターで行っている就業形態の種類



## 配分金等所得について確定申告をお願いします

シルバー人材センター（県シルバー人材センター連合会の派遣就労を除く）で働いて得た収入（配分金等）の所得税の取り扱いは以下のとおりです。

- ①所得税法上の区分は「雑所得」です。申告は各自が行ってください。
- ②「租税特別措置法」の適用により、配分金等から\*65万円までを必要経費として控除することが出来ます。（ただし給与所得がある方については65万円から給与所得を引いた額が配分金等から控除できる額になります。）

### 例示

収入が配分金等と公的年金等のみの場合の計算式

$$[(\text{配分金等} - *65\text{万円}) + (\text{公的年金等} - \text{公的年金控除額}) - \text{基礎控除額} (38\text{万円}) - (\text{生命保険料他、その他の所得控除額})] \times \text{所得税率} = \text{所得税額}$$

\*配分金等の収入が65万円未満の場合、配分金から控除できる必要経費の金額は、配分金等相当額となります。

シルバー人材センターから平成31年・令和元年中に受け取った配分金等の金額を証明する書類を発行いたします。申告の際、書類に添付してください。

詳しくは小千谷税務署にお尋ねください。

## 事務局からのお知らせ

### 『会員増強、就業先拡大・プラスワン運動』のお願い

会員一人ひとりに協力を依頼し、1人以上（プラスワン）の入会者の獲得および1件以上（プラスワン）の仕事の依頼につなげることを目標とする運動を実施しています。

会員の口コミにより、友人・知人など地域の方々からシルバー事業の理解を深めていただき、会員増強、就業先拡大にご協力をお願いします。

※入会者の獲得、仕事の依頼につなげていただいた会員および新規に入会の会員には、粗品を差し上げます。



### 地区会議に参加を

昨年12月より地区会議を開催しています。地区会議は、会員が交流を深める機会であるとともに、センターと直接意見交換を行う場でもあります。大勢の方のご参加をお待ちしております。



### 配分金支払い日

\* 1月15日(水)  
\* 2月14日(金)  
\* 3月13日(金)  
\* 4月15日(水)  
\* 5月15日(金)  
\* 6月15日(月)

.....  
\* 1月21日(火)  
\* 2月21日(金)  
\* 3月19日(木)  
\* 4月21日(火)  
\* 5月21日(木)  
\* 6月19日(金)

### 編集後記

あけましておめでとうございま  
す。皆様にはお健やかに新年をお  
迎えのこととお慶び申し上げます。  
昨年は台風や大雨で災害が多く  
発生しました。今年は平穏であつ  
てほしいものです。

この度、会報誌「ばわすこ小千谷」  
第11号をお届けいたします。

今年の干支会員の声は例年の倍  
以上にお寄せいただき大変感謝し  
ております。ばわすこ広場にも寄  
稿をお待ちしております。

これからも皆様からのご意見、  
情報をいただきながら、親しみや  
すい広報誌にしていきたいと思  
います。

寒さ厳しい折、身体に気を付  
てお過ごしください。

【編集】広報委員会

小田篠高  
嶋辺田橋  
吉なつ子  
博正二雄

副委員長

### 派遣賃金支払い日