

下伊那西部シルバー便り

富士見台高原のあけぼの
(写真阿智村提供)

第37号 令和8年8月10日発行

(公社)下伊那西部シルバー人材センター

〒395-0303 下伊那郡阿智村駒場487-1

電話 0265-43-2244 FAX 0265-43-2290

根羽事務所

電話・FAX 0265-49-2108

令和8年度 定時総会開催される

令和八年度定時総会を五月二十九日(金)、阿智村コミュニティ館二階ホールにおいて開催しました。当日は、ご来賓の皆様のご臨席を賜り、本人出席二十五名、委任状出席百二十五名により総会が開催されました。

総会では、原英行理事長のあいさつに続き、会員歴十年以上の永年会員十名を表彰し、表彰状と記念品を贈呈しました。また、ご来賓を代表して、飯田公共職業安定所統括職業指導官の佐々木弘司様、根羽村副村長の小木曾秀美様から、ご祝辞と温かい激励のお言葉をいただきました。

議長には阿智村の片桐巨巳会員が選出され、令和七年度事業報告



告・収支決算報告が審議され、原案どおり承認されました。続いて、令和八年度事業計画・収支予算、第三次中期5か年計画(令和八年度・令和十二年度)の概要について報告が行われ、今後の事業運営の方向性を会員全員で共有しました。

◆理事長挨拶

本日はお忙しい中、定時総会にお集まりいただき誠にありがとうございます。

当センターは設立から十八年間、地域に密着した不可欠な存在として歩んでまいりました。昨年度はインボイス制度の導入やフリーランス法の施行に伴い、新たな三者契約方式へと移行いたしました。皆様のご協力により

混乱なく一年間を取り組むことができました。少子高齢化や人口減少が進む山間地において、



仕事内容の限定や大口契約の終了などから、昨年度の契約実績は減少しました。また、インボイスによる消費税の負担増など、センターを取り巻く環境は非常に厳しい状況にあります。しかし、今後も会員の皆様が着実に仕事をこなし、地域からより一層信頼され、持続可能なセンターであり続けられるよう、一丸となって取り組んでまいります。

◆健康講演会

総会終了後



「生きがい就労と健康づくり」をテーマに講演をいただきました。講演では、シルバー人材センターでの就業がフレイル予防や健康維持に効果があるとの調査研究も紹介され、健康で生きがいのある就業の大切さについて理解を深める有意義な機会となりました。

おめでとうございます。
令和八年度表彰者



表彰規程により、永年会員表彰十名の方が表彰されました。(敬称略)

永年会員表彰

原 利治	阿智村智里
木下 幸子	阿智村伍和
石原 一正	根羽村
藤城 孝弘	根羽村
近藤 重衛	平谷村
等々力雅友	阿智村春日
澤井 夏男	阿智村春日
林 恵美子	阿智村駒
櫻井 兵司	阿智村清内路
高坂 博	阿智村駒場

(会員として十年以上在籍、事業活動に積極的に参加された方)



会員の広場



新入会員

新たに入会され活躍されている会員五名に

- ① センターへの入会の動機
 - ② センターでの就業状況
 - ③ あなたの趣味
 - ④ 健康の秘訣
 - ⑤ 今後の抱負
- などをお聞きました。

阿智村伍和
酒井正浩
(8年4月入会)



- ① 車イス用の車を社協でお借りした際、シルバーで病院等へ送迎する者が少ないので手伝ってみてはどうかと勧められ入会した。
- ② 現在は週1回程度病院への送迎をしている。
- ③ 山菜採り、漬け物づくり、野菜づくり。
- ④ 夜の一杯のために体を動かすことかな?
- ⑤ 体を動かせるあとわずかな時間に、今まで経験したことないことをできる範囲でやりたいと願っている。

阿智村春日
富川義之
(7年10月入会)



- ① 定年後のお小遣い稼ぎができた。
- ② 現在は主に草刈り作業をしている。テント張り作業や花桃の駐車場整理を行った。
- ③ パソコンの再生(修理)、読書(マンガ、スポーツ観戦)です。
- ④ 特になし。
- ⑤ 無理をせず、自分のできる範囲でやっていたい。

阿智村駒場
林 知子
(7年11月入会)



- ① まだ私にできる事が無いかなと、三つ思いからです。
- ② 洗濯の仕事を始めて約半年、午前中2時間30分程です。月に6日ほどなんです。丁度良いかなと思っております。
- ③ ガーニングと読書です。
- ④ 週一回の運動、週3〜4回30分ほどのウォーキング。
- ⑤ 健康で少しでも長く今の仕事が続けられるとよいと思っております。

阿智村春日
米澤 洋子
(8年2月入会)



- ① 久しぶりに元同僚と出会い、シルバーのことを聞き、人手不足もあり「やってみない?」と誘われ入会しました。
- ② 月3〜6回の半日勤務。と聞き仕事から数年離れていたこともあり、私にとっては働きやすい環境と思っています。
- ③ 特にこれと言っておりませんが、花を見るのが好きで、写真に撮ったり、名前を調べたり、昔見た野花を見つけると感動したりしてのんびりと過ごします。
- ④ 8時間以上の睡眠をとる事を心掛けています。(サブリ栄養ドリンクの力を借りて)
- ⑤ 利用されている先輩スタッフの方々と共に、体操脳トレ「コミュニケーション能力を養い、健康で楽しい日々を過ごしていきたい。

根羽村
石川 節子
(8年6月入会)



- ① 前の職場を七十歳を機に退職しましたが、元気な内は何かをしたいと思いい入会しました。
- ② 七月に村営住宅の清掃をしたのが初就業です。
- ③ 家庭菜園で野菜を作っています。
- ④ 動くことだと思います。
- ⑤ やれることはできるだけ一生けんめいやる。

あなたの経験や知識・技能を活かせる シルバー人材センターの会員になりませんか。

① 自分の経験・キャリアを活かしたい!

② ちょっと仕事したい!

③ 体を動かして健康を維持したい!

④ 同年代の仲間を増やしたい!



対象エリア:
阿智村・平谷村・根羽村
(阿智村役場近く)

(公社)下伊那西部シルバー人材センター

〒395-0303 長野県下伊那郡阿智村駒場487-1

TEL:0265-43-2244 (代表)



入会や詳しいことは、
お気軽にお問合わせください。



ホームページを見る HP

第3次中期5ヶ年計画を策定

●第3次中期5ヶ年計画の策定にあたって

令和の時代を迎え、人口減少や少子高齢化が進む中、下伊那西部3村では高齢化率が40%を超え、高齢者が地域を支える役割はますます重要となっています。こうした社会情勢を踏まえ、当センターでは今後5年間の指針となる「第3次中期5ヶ年計画」を策定いたしました。

当センターは平成20年の設立以来、地域に根差した活動続け、契約額は令和6年度に5,800万円まで伸びるなど着実な成果を上げてきました。一方で、会員数は減少傾向にあり、組織の活力維持が大きな課題となっています。本計画では、令和12年度までに「会員数178人、就業率90%、契約額5,960万円」の達成を目標に掲げます。重点施策として、女性や新たな世代の加入促進、派遣事業や生活支援サービスの充実による就業機会の確保、事故ゼロを目指した安全対策のほか、インボイス制度やフリーランス法などの制度改革への対応、デジタル化の推進など、持続可能な経営基盤の確立を進めてまいります。

「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、会員一人ひとりが地域の担い手として誇りを持って活躍できるセンターを目指し、役職員一丸となって本計画を着実に推進してまいります。（第3次中期5ヶ年計画巻頭要旨）

●第2次中期5ヶ年計画の目標数値と実績

令和7年度末の目標を、会員数190人、就業率100%、契約額5,630万円を目標に事業を推進してきました。結果として、令和7年度末の会員数は163人となり、目標達成率は85.8%でした。就業率については、全会員の就業を目指したものの、毎年度80%台で推移し、目標には及びませんでした。一方、契約額は年度によって増減はあったものの、令和7年度は5,400万円の見込みとなり、目標達成率は95.9%と概ね目標に近い成果を上げました。

●第3次中期5ヶ年計画の目標数値

第2次中期計画の実績や人口減少・高齢化、地域ニーズの変化、シルバー人材センターを取り巻く環境を踏まえ、第3次中期5ヶ年計画では、より実現可能で着実な目標を設定しました。令和12年度末の目標は、会員数178人、就業率90%、契約額5,960万円とし、会員数は全国シルバー人材センター事業協会の「新たな仲間づくり計画」に基づき、令和6年度末実績161人から17人増を目指します。また、就業率と契約額は令和7年度実績を基準に毎年段階的な向上を図り、地域から信頼される持続可能なシルバー人材センターの実現を目指して取り組みを進めます。



公益社団法人長野県シルバー人材センター連合会の令和8年度定時総会は、六月十一日長野市において開催されました。当センターからは理事長、事務局長が出席しました。

小林連合会会長のあいさつの後、シルバー人材センター事業の運営に顕著な貢献があった連合会役員二名、事務局長三名の表彰が行なわれました。続いて、長野労働局職業安定部長大木隆久様、長野県産業労働部次長の下育夫様のご祝辞をいただきました。

総会議長には木曾広域シルバー人材センターの下田秀行理事長が選任され、令和7年度の事業・決算報告、役員の選任、令和8年度事業計画・予算の議案が提出され、審議・承認されました。

役員の選任では、理事長等の交代により新たに三人の理事が選任されました。

県連合会定時総会開催



七月六日、会員の親睦と健康維持を目的に、会員互助会との共催によるスポーツ交流会を開催しました。当初は阿智村「わい・Wai公園」でマレットゴルフを予定していましたが、当日はあいにくの雨となったため、ドーム会場でグラウンドゴルフを実施しました。

参加者は十六名。普段はあまりプレーする機会のないグラウンドゴルフでしたが、十六ホールを和気あいあいと楽しみ、親睦を深めることができました。日頃からマレットゴルフで腕を磨いている皆さんが好成績を収め、熱戦が繰り広げられました。

優勝は、三十九打で上原正勝さん。また、ホールインワンは上原さんが二回、山田すみ子さんと原田幸子さんがそれぞれ一回達成し、会場を大いに盛り上げました。

成績
優勝 上原正勝さん（伍和） 39打
準優勝 山田すみ子さん（駒場） 41打
第3位 原田幸子さん（駒場） 42打

スポーツ交流会

「声掛けは 仲間を守る いのち綱」

安全就業全国統一スローガン (R8年からR10年度)

熱中症を予防して安全に就業しましょう

夏は気温や湿度が高くなり、屋外だけでなく屋内での作業でも熱中症になる危険があります。特に高齢になると暑さや喉の渇きを感じにくく、気付かないうちに症状が進行することがあります。熱中症は正しい知識と早めの対策で防ぐことができます。一人ひとりが体調管理を心掛け、安全を最優先に就業しましょう。

熱中症予防と安全な就業のために

① 生活習慣と体調管理



② こまめな水分・塩分補給



③ 適切な休息と服装



④ 暑さ指数(WBGT)とアラート確認



⑤ 緊急時の対応



厚生労働省熱中症予防のためのサイト



※当センターでは熱中症見舞金制度に加入しています。就業中や移動中に「熱中症」になり、通院・入院した場合は「見舞金制度」の対象になるので、事務局へ連絡してください。

いつまでも
元気に働くために!

フレイルチェック表

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の衰えが進んだ状態のことです。しかし、早い段階で気づいて生活を見直せば、元の元気な状態に戻すことができます。日頃の就業や生活を振り返り、ご自身の健康状態をチェックしてみましょう。(あてはまるものに☑をつけてください)

No.	チェック項目	はい	いいえ
1	半年前に比べて体重が2~3kg以上減った	☐	☐
2	食欲がなく、食事が減った	☐	☐
3	以前より歩く速度が遅くなったと感じる	☐	☐
4	階段を上るのが以前よりつらくなった	☐	☐
5	この1年間に転んだことがある	☐	☐
6	外出する機会が週1回未満である	☐	☐
7	人と話す機会が少ないと感じる	☐	☐
8	趣味や地域活動に参加することが少ない	☐	☐
9	疲れやすいと感じることが多い	☐	☐
10	物忘れが増えたと感じる	☐	☐
11	毎日15分以上の運動をしていない	☐	☐
12	睡眠が十分にとれていない	☐	☐

はいの数: _____ 項目(判定は6ページをご覧ください)

令和8年度「安全・適正就業対策推進の重点目標」

「自分の安全は自分で守る」という意識啓発

「事故ゼロで地域から信頼されるシルバーへ」

《目標》“危険ゼロ”

- | | |
|---|---|
| <p>①安全ミーティングの完全実施
確認シート使用⇒全てのセンターで実現を</p> <p>②安全装備使用の徹底
正な安全装備の完全着用を</p> <p>③健康診断受診及び健康体操の奨励
継続は自分自身のため</p> | <p>④交通事故防止
通勤途上、就業中共に集中力不足による</p> <p>⑤安全・適正委員会、推進員による安全対策の点検と徹底による事故防止体制の確立
安全・適正就業委員会、推進員による定期的な点検と安全意識の徹底</p> |
|---|---|

フレイルチェックの判定

- 0～2項目▶健康な状態です。この調子を維持しましょう。
- 3～5項目▶フレイル予備群の可能性が**あります**。食事・運動・交流を意識しましょう。
- 6項目以上▶**フレイルの可能性が**あります****。生活習慣を見直し、必要に応じて医療機関や地域包括支援センター等へ相談しましょう。

フレイル予防の3つの柱（食事・運動・社会参加）

- ☐ 栄養（食事）：バランスの取れた食事を楽しむ
- ☐ 身体活動（運動）：ウォーキングや軽い体操をする
- ☐ 社会参加：友人とお茶をしたり、趣味の集まりに参加したりする

はいの数：_____項目



お知らせ

Smile to Smileの登録と利用のお願い

会員専用サイト

「Smile to Smile」は、センターからのお知らせや就業情報、配分金明細などをスマートフォンやパソコンからいつでも確認できる便利なサービスです。

まだ登録がお済みでない会員の皆さまは、ぜひご登録をお願いします。

登録方法がわからない方や登録したが操作がよく分からない方は、事務局が丁寧にお手伝いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

現在の登録者は約六〇人ですが、最近ログインされていない方が多数います。お知らせ等をお送りしていますので確認してください。

新入会員の紹介

阿智村伍和	朝原 孝	一月
阿智村春日	米澤 洋子	二月
阿智村伍和	酒井 正浩	四月
阿智村駒場	原 祥子	四月
阿智村春日	園原 隆利	五月
阿智村浪合	平栗 良治	五月
根羽村	石川 節子	六月

よろしくお願ひします。

おくやみ

松井 義明さん（阿智村 一月）
石原 正久さん（根羽村 三月）
原 登美彦さん（阿智村 四月）
謹んでご冥福をお祈り申し上げます

編集後記

先の衆院選で掲げられた「食料品の消費税0%」。期待していただけに、その後の議論の二転三転には「選挙前の公約とは一体…」とため息が出ます。政治の誠実さを改めて考えてしまいますね。

さて、本日も気温は36℃を超える猛暑日です。年々増す暑さから身を守るためにも、喉が渇く前の水分・塩分補給と涼しい場所での休憩を意識しましょう。作業中に「おかしいな」と思ったらすぐに中断することが大切です。お互いに体調管理に気をつけて過ごしましょう。

広報啓発部

