

いきかざい

発行／(公社)周南市シルバー人材センター 山口県周南市桜木三丁目 1-3 ☎ 0834-25-6262 編集／広報等編集委員会 印刷／大村印刷



謹賀新年

二〇二五年



「今年も元旦から頑張ります」
 周南市ボートレース事業局
 タクシー案内及び受入業務
 徳山駅南口で就業
 山本 清さん
 高橋 毅志さん



新年のご挨拶



遠石八幡宮

新年明けましておめでとうございます。皆様方には、健康やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また会員並びに関係各位の皆様には、平素よりセン



**再生と変化で柔軟に
発展していく年に**
理事長 宮川八州志

となく、更に将来に向けて、一層発展させてゆかなければならぬとの思いを強くしているところでございます。

明けて今年令和7年は、セン

ター振興のため令和3年から進めてきた中期5か年計画の最終年度にあたり、この仕上げと検証を踏まえ、次の5か年計画の策定に着手する年となります。

コロナ禍を経て、その後生活様式も変化する中、一昨年はインボイス制度、昨年はフリーランス新法と、センターを取り巻く環境は年々大きく様変わりしています。

この変革の時代にあつて、5か年とはいえ、先を見通し適切な対策を講じることはなかなか困難なことではありますが、これまで目指してきた理想の姿を見失わない限り、到達への手段や道のりは時に応じ変わったとしても、必ず前進していけるものと

思います。長年の課題である「会員の獲得」や「安全の確保」には、引き続き全組織を挙げて取り組んでゆかなければなりません。

さらに今年は、コロナ前への実績回復が当面の目標とはなりますが、加えて、フリーランス新法に基づく新たな契約方式への対応を始め、会員の利便性向上やセンターの基盤強化の観点からIT化・デジタル化の推進に特に注力して参りたいと考えています。

おりしも今年も干支で言うところの「巳」の年になります。

このため本年は、この「再生と変化」を運営の指針に、センターの使命でもある「高齢者がいくつになっても元気で活躍できる社会の実現」に向けて、一層の努力を重ねて参りますので、今後ともご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆様にとりまして素晴らしい年となりますよう祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

よろしく
お願いします

理事 長 志子夫
副理事 長 陸達
常務理事 森重
兼事務局長 友森

理事 夫充子 男宝明 清章 明子 次弘 同
重良 悦哲 敏 圭 頭 敏一

理事 部田 藤谷 田井 津清 田邊 中田
入大 加河 神酒 水光 村渡 田新 員

監事 事務局 職

皆様と実り多き1年に



周南市長 藤井 律子

新年あけましておめでとうございます。公益社団法人周南市シルバー人材センターの皆さまにおかれましては、明るく希望に満ちた新年を迎えられたことと、心からお慶び申し上げます。

また、旧年中は、市政運営に格別のご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和7年の干支は巳です。へビは脱皮し力強く成長する姿から不老長寿の象徴として崇められており、また、巳年は「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年になると言われています。

格別のご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。



**持続可能な
まちづくりを目指して**
周南市議会議長 福田 健吾

新年あけましておめでとうございます。公益社団法人周南市シルバー人材センターの皆さまにおかれましては、清々しい新年をお迎えのことと、謹んでお慶び申し上げます。

本年は、市の最上位計画である「第2次まちづくり総合計画」が3月に終了し、4月から「第3次まちづくり総合計画」に沿った新たな道のりを歩み始める節目の年であります。計画の策定にあたって、市議会では、昨年7月に特別委員会を設置し、この計画が市民の皆さまに寄り

添ったものとなるよう、議論を重ねていくところでございます。「人生100年時代」と謳われる昨今、高齢者一人ひとりが生涯現役で活躍できる環境を整え、持続可能なまちづくりを進めていくためには、多様な活動の場を高齢者に提供されている貴センターと会員の皆さまの力が何より必要であります。今後とも、長年培ってこられた豊富な知識と経験を携え、地域社会の更なる活性化のため、より一層ご活躍されますことを期待

ルを一層強固なものとし、皆さまのご知見やご協力も賜りながらまちづくりを進めていく所存でございますので、市政への変わらぬご理解、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、この1年が皆さまにとりまして、実り多き素晴らしい年になりますことを心よりお祈り申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

私ども市議会といたしまして、皆さまが活動しやすい環境づくりに全力で取り組んでまいりますので、本年も変わらぬご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴センターの今後ますますのご発展と会員の皆さまのご健勝・ご多幸を心から祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

貢献役員理事表彰



理事 加藤 悦子

公益社団法人山口県シルバー人材センター連合会の定時総会が6月18日に開催されました。令和6年度(セクター事業貢献役員)として理事の加藤悦子さんが表彰されました。

今年も地域貢献活動として、ボランティア清掃が行われました。

富田・福川地区は12月1日、本部は12月13日に清掃に汗を流しました。多くの会員の皆さんが参加されました。

鹿野地区は雨天により中止。1月には熊毛地区と戸田地区でも予定されています。

ボランティア清掃



参加された福川地区の皆さん

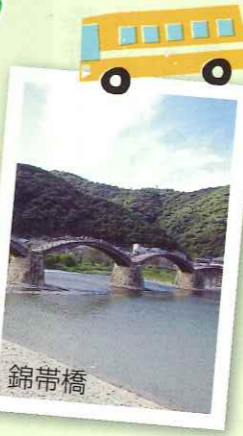


参加された富田地区の皆さん

すっかりきれいになりました



下瀬美術館



錦帯橋

皆さんが待ちに待った会員親睦旅行が10月20日、79名が参加し実施されました。

今回は下瀬美術館、やまだ屋もみじ饅頭製造販売所、岩国錦帯橋周辺、道の駅ピュアラインにしきなどにしきなどを巡りました。

皆さんの楽しい一時を、カメラで追って見ました。

親睦旅行



やまだ屋販売所



道の駅ピュアラインにしき

冬の事故へ備え

当センターでは安全就業・安全管理を最優先課題として事故防止に取り組んでいます。

今年度は11月末まででケガなどの傷害3件、車両破損等の賠償2件、その他6件ありました。これから1年で一番寒い時期、体の動きも悪くなり、日が短く、火を使う機会も増えてきます。就業時はもちろん、行き帰りの事故防止や健康管理にも留意し、事故0を目指しましょう。

事故原因

- ①凍結による転倒、転落や自動車のスリップ。
- ②大雪などの悪天候、仕事の種類によっては大雪や強風、暴風ともなると屋外作業はやめなければならない。
- ③「病気」寒くなると、風邪、インフルエンザが流行ります。うがい手洗いなどで体調管理に十分気をつけましょう。
- ④「防寒着」いかに寒いといえ、回転する機械を使うときは、巻き込まれないように、手袋軍手使用時に注意。
- ⑤「換気不足」エアコン・ストーブなどで暖をとる時、適度な換気は必要です。引き続き三密。(密集・密閉・密接)を避け、マスク・うがい・手洗いを徹底しましょう。

安全教育センター 厚労省労働局長教習機関より

事故0を目指して



会員の作品展示・販売

私も八十路に入った今、体力知力の衰えは隠せません。朝の散歩、スクワット等、焦らずに今していることを根気よく継続することに努めようと思いましたが。

自分を信じ、負けない心を持ち続け、努力し、人の役に立っていたか?感謝されたか?自問自答して明日に繋げていきたいです。

11月25日、山口市KDDI 維新ホールでやまぐちシルボンヌフェスティバルが開催されました。第一部安藤和津氏第二部鍋山祥子氏を迎えシルボンヌにスポットを当てた講演を多くの方がうなずきながら楽しまれました。会場の中では、作品展示、販売そして、美味しいお菓子など購入できるマルシェがあり賑わいを見せていました。他センターとの交流でこれからの活動に、広がり期待できそうです。

シルボンヌとは、「シルバ―」とフランス語で女性の手伝い、親切、優れたと言う意味の「ボンヌ」を合わせた造語でシルバー人材センターの女性会員の呼び名です。

やまぐちシルボンヌフェスティバル

女性会員の広がり期待

自分を知ることが健康の始まり

石田 邦子

会場に入るとすぐに「マルシェ・ド・シルボンヌ」として手作り品の展示販売で大賑わい。各センターの会員の手作り作品が各ブースに並べられており、どれも素晴らしいものでした。価格もお手頃! アイディア満点! 発想抜群! 今後の製作・販売の参考にさせていただきたいと思うものばかりでした。

基調講演では、安藤和津さんの体験を通してのお話を聞くことができました。自分を知ることが健康習慣の始まりであり、ロコモティブシンドロームと呼ばれる変化と上手に付き合っていくかなければならないということを知ることができました。



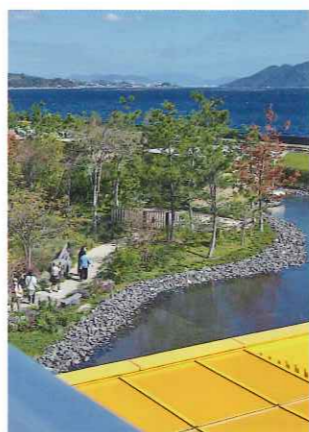
講演を聴く皆さん

親睦旅行に 行ってよかった!



阿部 久恵

去年は参加できなかったのですが、今年の親睦旅行には是非にと思っていました。おまけに一度は乗ってみたいと思っていた「錦川清流線」ということもあり、期待してバスの人となりました。今までの私には、ありふれたバスの路線でしたのに、見事なガイドさんのおかげで沿線にまつわる古い歴史や事柄など、ユニモアを交えて楽しませていただきました。前日の疲れからくる眠気も吹き飛びました。特に「吉田松陰先生が囚われて江戸に向かわれた道が一瞬だけに見えるところ」と言われたときには、見逃さないようにと緊張したものです。



もみじ饅頭の工場見学の後、下瀬美術館に行きました。昨年開館した私設の美術館で、個人の所蔵物を展示していると聞いていました。どれも逸品で見る価値がありました。美術館の周辺も工夫されていて、所要時間では見切れず、再度の訪問が必要だと思いました。錦帯橋のホテルでの食事もおいしくいただきました。岩国城に登って、ガイドさん曰く「城主の気持ちを味わう」つもりでしたが時間的に無理でしたので、バスの隣席の方と吉香公園を散策しました。ハンサムな佐々木小次郎の像とも出会い、折しも秀吉と吉川家との繋がりを現す国宝展も見ることができました。本命の錦川清流線せせらぎ号は、前日の落雷による信号トラブルで運休のため乗車できませんでした。本当に残念でした。今回の親睦旅行は近場ではありませんでしたが、見ごたえのあるものが多く、計画されたスタッフの方々に感謝いたしました。

やまぐちシルボンヌ フェスに参加して



今本 裕美子

フェスティバル当日の新山口駅前にはさわやかな秋晴れでした。会場のKDDI維新ホールでは県内各市町のシルバー会員の手作り品の展示販売コーナー『マルシェ・ド・シルボンヌ』の準備が始まっていて、周南市も手芸部さんや木工職人の藤井さん等々の作品展示にみんなで作業しました。私も、銀杏と趣味で作っている革小物を出品しました。11時からの販売開始と同時に多くの方がこられ、私もあちこちのブースを回り、持っていたエコバックがパンパンになるほど買い物をしてしまいました。午後1時から、メインホールでは県内各地のシルボンヌさんたちの紹介動画の上映、安藤和津さんの講演、「シルボンヌとして働く喜び」というテーマのパネルディスカッションが行わ

れ、登場された全ての方々から働く事で得られる充実感、感謝の気持ち、明るく前向きに生きる心構えを教えてもらいました。青いワンピースがとてもお似合いの安藤和津さんが言われた明日を素敵に生きる方法。
・姿勢を正す
背すじを伸ばし胸を張るだけで若くなる。
・心の栄養は「ことば」から
否定的な表現はやめて優しい言葉がけを。
「護美になるな骨董になれ」と言われたのも印象的でした。私も先輩たちを見習って仕事に興味に前向きに取り組んでいきたいと思えます。

シルバー句会 四季の会

田中 良子

第28回俳人協会山口県支部
俳句大会 秀逸賞

春の月宇宙飛行士退職す



みんな

「女性の集い」に参加して



椋木 幸子

9月25日、徳山保健センターで行われた「女性の集い」に参加しました。今回のテーマは「お家でできる健康体操」です。私はインドアタイプで運動苦手、ジョギングに関心なし、スポーツ番組も見ません。でも外見は運動好きに見られ、このギャップどうでしょう。今年、後期高齢者になりましたが早速、大凶が当たりました。5月に腰痛がでて、湿布、鎮痛剤が効きません。6月に生まれて初めて整形外科を受診しました。診断結果は「骨粗鬆症による腰椎圧迫骨折」。

私は運動をしていますが健康には自信があったので、ものすごいショックでした。マネキン人形が着けているようなコルセットを装着し、とにかく安静を強いられました。身体が自由に動かないことへの大きなストレスを抱えて少々気



持が減りました。暑い暑い夏にコルセットを着けた我が姿、これが後期高齢者世代の第一歩でした。安静を続けていくうちに、痩せてきて、足のふくらはぎが細くなっていくのに気づきました。これは大変、何とかしなくては寝たまま、テレビを見ながらできる体操を考案しましたが、日ごろから運動しない私です。長くは続きませんでした。そのタイミングでの、今回の「女性の集い」でした。待ってましたの当日。若い女性のインストラクターの優しい声掛けに、楽しく時間が過ぎました。ボールやバンドを使い、どれも簡単にできるもので、私にはラッキーな企画でした。こういう参加もありで、多くの人が参加されますように。

女性の集い



田村 祥子

令和6年9月25日、徳山保健センターで開催された「女性の集い」に参加しました。開始時間には少々遅れましたが、用意された椅子はほぼ満席で後ろの左端に座りました。家でできる健康体操・ストレッチという内容につられて参加したのでしたが高齢者には結構きつくて、あちらこちらで悲鳴が聞こえていました。実は私、別の所で週一〜二回同じような事をやっていますので少しは自信があったのですがやっぱり「専門の講師は違うな」と感じました。前半はカーブスさん。後半はシルバー人材センターの紹介でした。九年前に入会した私でしたが、改めてシルバー人材センターの事業内容が理解できました。これからはだれかに聞かれた時に少しは説明ができるかなと思えました。

令和6年度 第3回衛生委員会報告 「筋力アップして 健康寿命を延ばそう!」

働く人の健康を守るため、産業医や会員の代表者、衛生管理者などで構成する「第3回衛生委員会」を11月21日に開催しました。派遣業務に従事している会員が、健康で安全に就業できることを目的に実施している「健康チェック票」の現状報告がありました。このチェック票に「腰痛」や「膝痛」、「足腰が弱くなった」と記載した人が9人、「転倒リスクチェック」でリスクありと判断された人が9人おられました。転倒のリスクがあると判断された人のうち、実際に1年以内に転倒して骨折した人が6人おられ、転倒防止の注意喚起や筋力アップの必要性が検討されました。骨・関節・筋肉の低下のために移動が困難となるロコモティブシンドロームは、要介護の原因です。運動は、生活習慣病の予防や筋力アップに効果的で、「健康寿命」を延ばすことにつながります。運動すると、血の流れや腸の動きが良くなり、食欲がわき、気分も良くなります。同封の「健康だより」を参考に、寒い冬こそ、運動して元気に過ごしましょう。



事務局短信

TANSHIN

ご存知ですか!

配分金等の確定申告について



会員の皆さんに支払われるシルバー人材センターの報酬(配分金等)は、所得税法上では、雑所得(派遣賃金は除く)として取り扱われ、次に該当するような場合には確定申告の必要がありますので、ご注意ください。

〈配分金等の収入だけの場合〉

年間配分金等の合計額が103万円を超える場合

〈配分金等の収入の他に年金収入がある場合〉

(年間配分金額 - 必要経費等の控除額55万円) + (公的年金額 - 公的年金等の控除額) > (基礎控除額48万円 + 扶養控除額 + その他の控除額(雑損・医療費・社会保険料・生命保険料・地震保険料・寄附金控除等))

配分金等の収入と年金収入以外に収入がある場合など、
詳細については所轄税務署にご相談ください

※注意 就業の際に必要な交通費等は、必要経費の控除に含まれるものとして取り扱われます。
※詳しくは所轄税務署にお問い合わせください。



※派遣就業の収入は、給与所得となります。

2025



藤井 俊英さんの木工作品

地区	日時	会場
熊毛地区	1月18日(土) 8時~10時	
戸田地区	1月31日(金) 10時~11時30分	
福川地区	2月2日(日) 福川会館	
富田地区	2月6日(木) 11時~13時30分	シルバー南陽支部
安全推進大会	2月26日(水) 9時30分~	徳山保健センター

行事の案内

ボランティア清掃

地区懇談会

編集後記

令和7年明けましておめでとうございます。
周南市シルバー人材センターも統合21年目に入ります。「使命はいきがいの充実」私たち高齢者の能力に応じた就業・社会参加活動の援助・地域社会に寄与する事を心がけ、人生百歳時代を迎えましょう。これからも「いきがい」が皆様のお役に立てるよう頑張ります。

令和7年度 定時総会展示作品の募集

令和7年度定時総会を5月下旬に、周南市文化会館で開催予定です。

今回は会員皆様の作品の展示を行い、一人3点以内でお願いします。

詳しくは「いきがい」4月号で。

多くの皆様の参加をお待ちしています。

