

# シルバー須高

第61号

(公社)須高広域シルバー人材センター  
会報編集委員会

あけましておめでとうございます



冬の高井橋（四季折々の美しい姿の松川渓谷）

## 主な内容

- P 2 会員の集う場 カッタカタ館がオープン  
ボランティア活動を実施 須高の福祉施設で環境美化  
公開講座を実施  
シルバー農園収穫祭 子育て世代と交流  
安全講習会を実施
- P 3 会員作品展とチャリティーバザー  
会員親睦旅行 高野山の旅

- P 3 各種イベントに出店
- P 4 サークル活動のご紹介  
会員の声
- P 5 ホームページをリニューアル  
利用代金のお支払方法について  
会員応援事業所紹介コーナー
- P 6 会員募集・シルバー業務のご案内



# 会員の集う場

# カツタカタ館がオープン

旧作業所(愛称・ワークプラザ)を会員が気軽に集まり、コミュニケーションを深め、自らが生きがいを見つけ、仲間づくりの輪を広げ、楽しい時間が過ごせる場として、平成30年11月1日にリニューアルオープンしました。

新名称は「カツタカタ館」、8月1日から8月30日まで募集、5点の応募があり、10月9日総務広報部会での審査を経て、10月25日の理事会で決定しました。

「カツタカタ館」の名称の意味や名称に込められた思いは、「繰糸機の糸枠の回る音で須坂小唄の一節「カツタカタ」からきている。須高地域はかつて養蚕が盛んに行われ発展してきました。その仕事を思い起こすとともにこの館を通じ、シルバー人材センターの事業や物事が円滑に回り、会員の輪や絆が糸と糸が紡がれ、広がることを願う」ものです。

この館は、研修室(旧訓練室)・交流室(旧休憩室)・作業室の3室からなっています。研修室と作業室の使用は従来どおり、交流室は、使用の手続きがいらず、年末年始及び祝祭日を除く平日の午前10時から午後3時まで、会員は自由に使用ができます。



カツタカタ館オープンセレモニー

交流室には、音楽が流れ、マツサージ器も設置されており、飲み物は、利用者が持参するか須坂市福祉会館内の自動販売機または、給茶機を利用することができます。なお、地域の高齢者等を含めた交流室の運営は、今後さらに検討することになっています。

## ボランティア活動 須高の福祉施設で環境美化

10月のシルバー人材センター事業普及啓発促進月間にあわせて各地区でボランティア活動を実施しました。日頃から地域の皆様からご支援をいただいております、感謝の気持ちを含めて参加会員が作業をしました。

須坂地区では、福祉会館・中央



村山早生ごぼうのガレット



そば打ち教室

地域に開かれたシルバー人材センターを目指した取組みの一環として、野菜の育て方、育てた野菜(信州の伝統野菜「村山早生ごぼう」)を材料に使った料理講習会やそば打ち教室を一般公開で実施しています。

### ◎料理講習会

## 公開講座を実施



須坂地区美化活動

後とも、地域の皆様に親しまれるセンターを目指して会員一同取り組んでいます。

児童センター周辺、小布施地区では、桃源荘周辺、高山地区では、チャオルの森周辺の美化作業を行いました。除草・剪定・片付け・清掃と会員ができる作業をそれぞれ選択し汗を流しました。



刈払機安全講習



植木剪定講習

安全はすべてに優先することから、事故の未然防止に向け、就業前安全ミーティングの実施のほか、刈払機取扱い安全講習や植木剪定講習会などを実施しています。

## 安全講習会を実施



高橋農園収穫交流



昼食交流(すいとん)

11月14日、毎年この時期に開かれているシルバー農園収穫祭が実施されました。この収穫祭は、須坂市子育て支援センターの親子と会員とが一緒に植付けをした農作物の収穫をし、お昼には農園で取り、昼食交流を行いました。一緒に畑仕事や食事をする中で、子どもたちにも会員にも笑顔があふれていました。

## シルバー農園収穫祭 子育て世代と交流





昨年の会員作品展

# 会員作品展と チャリティーバザー 3/9~10

〔日時〕

3月9日(土)・10日(日)

午前10時～午後3時

〔会場〕

須坂市福祉会館(馬場町)

〔開催内容〕

- 作品展示  
書道・絵画・手芸・工芸 他
- チャリティーバザー  
野菜・米・おやき・手芸品・衣類・日用品などの販売
- 喫茶コーナー  
綿あめ・すいとん・飲み物・抹茶など無料

地域の皆様との「ふれあい」そして「センターの活動周知」などの場として、「会員作品展とチャリティーバザー」を開催します。大勢の皆様のご来場を、心よりお待ちしております。

## 会員親睦旅行 高野山の旅

毎年恒例の親睦旅行は、今回は10月10日・11日に高野山(世界遺産)を訪れました。初日は朝6時にセンターを出発し現地に午後3時頃到着し、金剛峯寺を中心に見学しました。宿泊は宿坊で、一般旅館とは異なる趣のある雰囲気を感じました。翌日は朝食前に修行を行い、心を洗いました。そして、奥の院を見学し、夜7時頃帰宅しました。今回は遠方への長旅でしたが、

## 各種イベントに出店

### ■「ふれあい広場」へ出店

10月13日、須坂市のメセナホールで開催された福祉イベント「第37回ふれあい広場」に、今年も出店しました。

シルバー農園で栽培した信州の伝統野菜「村山早生ごぼう」やネギ・里芋、そして会員個人が栽培した野菜・果物等をほぼ完売しました。特に「村山早生ごぼう」は人気があり、わざわざこれを求めて来店される方もおられました。当日参加した会員も、来場の皆様とのふれあいにより元気と笑顔

参加者からは「就業したり旅行が出来るのも、センターの色々な活動に参加して健康でいられるからこそだ」との声もありました。



壇上伽藍(高野山)

を頂きました。当センターは、「地域に開かれたセンター」としてこの様な活動もしています。



ふれあい広場

### ■「うまいもん市」へ出店

11月3日、銀座通り「うまいもん市」が晴れてとても暖かいなか開催されました。うまいもんを販売する多数の出店者に混ざって、当センターも参加させて頂きました。天候にも恵まれ、大勢の方々が訪れ、買い物を楽しんでいました。

当センターで栽培している信州の伝統野菜「村山早生ごぼう」を中心に地元野菜や果物を販売しました。お陰様で「うまいもん市」が終了する午後3時前には、陳列した商品が完売しました。購入してくださった皆様に感謝申し上げます。



うまいもん市



# サークル活動のご紹介

会員の自主的な運営により、仲間づくり・生きがいづくり・健康増進等を目的に活動しています。趣味や特技の同好者が集まり、次のサークルが活動しています。

## ■手まりクラブ

日本の伝統文化の「手まり」を作り楽しんでいきます。クラブでは、ゼンマイの綿毛を使った特徴の「須坂手まり」を作り、「会員作品展」等に出品しています。製作後の茶話会も楽しんでいきます。(月1回活動)

## ■表装クラブ

表装は、書画の保存と鑑賞のために、布や紙などで縁どりや裏打ちなどをして、掛軸や額などに仕上げる技術です。

緻密な手作業のため老化防止になります。(月2回活動)

## ■手遊びの会

手芸品(帽子・ポーチ・お手玉等多種)を作っています。手先を使うことから、老化防止にも役立ちます。作品はセンターでも常時販売し好評です。製作の後の茶話

会も楽しんでいきます。

(月2回活動)

## ■童謡唱歌を歌う会

シルバー世代になり、「昔を思い出して大勢で歌いたい」という思いからこのサークルが出来ました。センターの行事や福祉施設などで一緒に歌っています。(月2回活動)

## ■健康麻雀同好会

麻雀は健康的な頭脳ゲームとして認知されるようになりました。「脳トレ」効果があり、認知症・介護予防になることから、当センターでも同好者が集まり楽しんでいきます。「飲まない・吸わない・賭けない」で健全に楽しんでいきます。(毎週月曜日活動)

## ■マレットゴルフクラブ

年2回春と秋にクラブ員以外も募り大会を開催しています。練習は、4〜11月に行っています。(月2回活動)

## ■ゴルフクラブ

年2回春と秋にクラブ員以外も募りコンペを開催しています。コンペ以外も仲間プレーをします。親睦の飲み会もしています。

## 【老人福祉施設での

### ボランティア活動】

センターでは、須高地区の老人福祉施設(3施設)に出向いて、ボランティア活動を行っています。活動の内容は、シーツ交換、介護

用品整理、喫茶のお手伝い、童謡などの歌唱です。平成29年度は延べ435人日活動しました。

シルバー世代の会員は、自分の生きがいや健康維持の目的もあり、福祉を支える立場で活動しています。

# 会員の声

## 丁寧な仕事ぶりを心掛ける

高井B班 柳澤 進

まず、簡単な自己紹介をさせて頂きたいと存じます。東京江戸川区で58歳まで過ごし、今から10年前早期退職し、念願であった信州田舎暮らしに着手致しました。自宅を東京に残したままだと東京に顔が向きっぱなしになる事を懸念して、長年住み慣れた自宅を売却退路を断って下諏訪町に借家を構え長野県下を3周半しつかり見聞して廻り、やっと終の棲家を3つの候補地―飯綱町、白馬村、そして高山村に絞った時には3年の歳月が流れていました。現在、高山村で快適な暮らしを上手に過ごしております。そもそも知り合いない未知の所に飛び込んだ為、生活に慣れ周囲の環境が見えてくるに従って人脈の無さに寂しさを感じておりました。そんな折、これを解消して下さったのがシルバー人材センターでした。

現在、家庭教師(2人目)の職務に携わっております。これに関し思う事は「丁寧な仕事ぶり」を心掛けるということだと思います。これは強いては「誠実」、「親身」に通じる大切な要素と思うからでもあります。拙い文章に最後までお付き合い頂き、ありがとうございます。





# ホームページをリニューアル

<http://webc.sjc.ne.jp/sukou/>



須高広域シルバー人材センターのホームページが見やすくわかりやすくなりました。入会案内や仕事の頼み方など、最新の情報や活動情報をいち早くお届けできるようになりました。ぜひご覧いただき、ご活用ください。

# シルバー利用代金のお支払方法について

下記の3通りの支払い方法がございます。

### ①金融機関

(窓口 ATM ネットバンキング)



### ②コンビニ

(専用用紙でレジにて)



### ③シルバー人材センター各事務所

(開所時間中)

原則、請求書については、金融機関の振込用紙付のものを送付いたします。

コンビニでのお支払いについては、**コンビニ専用の請求書が必要**となりますので、お仕事をご依頼の際にお申し出ください。

振込手数料は、お客様負担となります。

# 会員応援事業所 紹介コーナー



高山亭のそばは、国産そば粉を100%使用し「三種石臼挽き粉」の**二八そば**挽きたて・打ちたて・茹でたての『三たて』を頑なに守り、地元食材を使用した和食と共に  
お楽しみ頂けます。

## 御祝・御法事他各種御宴会承り中

飲み放題コースを別に御用意しております (4,000円~)



慶事膳 5,000円 (税抜)

- お部屋代・奉仕料無料
- 引出物20%off (ホテル扱い品)
- カタログギフト20%off
- 引出物持ち込み無料

須高広域シルバー人材センターの会員及びその家族に割引サービスや特典を提供する会員応援事業所として、須高地域内26の事業所が登録いただいています。

**【応援事業所募集中!!】**

高山村堀之内56-1

TEL 026-248-1320

<http://www.soba-kouzantei.jp/>



海鮮天ざる 1,480円 (税抜)

《シルバー会員特典》  
お食事 (本人とご家族全員) **5%割引**



### 入会説明会(各事務所)

(原則毎月第3水曜日)

13:30~(2時間位)

1月16日・2月20日

3月20日・4月17日

5月15日・6月19日

7月17日

本所では、上記説明会に加え、5月~7月の第2水曜日も同様に開催します。

5月8日・6月12日

7月10日

# 会 員 募 集

## 公益社団法人 須高広域シルバー人材センター

〒382-0076 長野県須崎市馬場町1218番地(須崎市福祉会館内)

TEL:026-246-2003(代)

FAX:026-246-2579 メール:sukou@sjc.ne.jp URL http://www.sjc.ne.jp/sukou/  
小布施事務所(老人福祉センター桃源荘内) 開所日:月・水・金曜日 8:30~12:00

高山事務所(保健福祉総合センター内) 開所日:火・木・金曜日 13:00~17:00

- ◆ 須高地区に在住している60歳以上で、趣旨に賛同いただける方
  - ◆ 入会説明を受け、入会申込書を提出した方
  - ◆ 定められた会費の納入をいただける方(年会費3,000円)
- ※ 1か月一人当たり平均30,000円位の配分金を得ております。(29年度実績)

### 請負・委任事業



宛名書き・賞状書き



皿洗い・給食作業・賄・配膳



施設管理



刃物とぎ(包丁・かま・なた)



植木剪定・消毒  
障子・襖の貼り替え



福祉・家事援助



屋内外の簡単な作業



草取り・草刈り・農作業

この他の仕事についてもセンターへご相談ください

### シルバー派遣事業

これまでの請負や委任による働き方だけでは対応できなかった「発注者の従業員との混在作業」や「指揮命令を受ける作業」など、多様な働き方が可能となりました。是非ご利用を検討ください。

### 表紙の写真



冬の高井橋

千曲川の支流「松川」の渓谷。その入口に佇む深紅の橋梁「高井橋」は、新緑や紅葉、さらには雪景色と、四季折々に鮮やかに景観を創る。

あけましておめでとうござい  
ます。  
須坂市にお住いの85歳の方が「八十の手習い」で日本舞踊を始め、昨年エイジレスライブで内閣府表彰を受けた記事が載っていました。「自分でも何かができれば」と思うキツカケで始めた踊りがこのような形で実を結ぶとは……

この記事をみて、高齢者の仲間入りをした私も「何が出来るのか?」ふと考えつつ、今日に至っています。でもシルバー人材センターに入会してからいろいろな方に出会い、自分でも何かできそうな事があるように感じてきました。  
(波田野哲夫)

## 編集後記