

諏訪市シルバーだより



浮城

第99号

発行 令和8年7月1日
公益社団 諏訪市シルバー
法人 人材センター
郵便番号 392-0021
所在地 諏訪市上川一丁目
1516番5号
Tel: 0266-57-1388
Fax: 0266-57-1386
<https://webc.sjc.ne.jp/suwa/index>

スマホからのホームページ
閲覧はこちらのQRコードから



令和8年度定時総会

会員表彰 (2026. 5. 27)

私が諏訪市シルバー人材センターに入会して17年が経過しました。ハローワークの駐車場整理をスタートに諏訪市の施設管理、工場団地内企業での業務に従事してまいりました。この間良き先輩、良き仲間にも恵まれ、またシルバー人材センター職員の皆様の協力添えも頂き今日まで与えられた業務に従事して来る事が出来ました事に感謝しております。

この間シルバー地区役員を5年半、理事を2期4年務めたことで少しはシルバー人材センターに恩返しできたのでは、自分なりに思っている次第です。

また、私生活においては順風満帆とはいかず、最大のピンチは数年前妻が突然病に倒れ、長期入院と退院後の自宅でのリハビリ中の食事の事、「男子厨房に入らず」的であった私です。何でもできない状態で、本当に苦労しましたが、スマホの料理レシピ検索では助かりました。これからは真面目に一つでも多くの料理ができるように進んで厨房に立ちたいと思っております。

なかなか先が不透明な時代ですが、八十路直前の私ですので健康に留意して今まで通りシルバーの仕事に従事しながら同好会を楽しみ、あせらず、特に変わったこともせず「平々凡々」的な生き方、生活ができればよいかなと思うこの頃であります。



残りの人生

平々凡々と

8班理事
下平 英美

(令和八年度) 定時総会開催

5月27日(水)すわつチャオにおいて出席者84名委任状提出者149名の計233名の参加で開催されました。議長に伊藤美保(6班)さんが就任され、提出した議案3件、報告4件はすべて承認されました。(3頁参照)

理事長あいさつ



理事長
平林 正孝

令和八年度定時総会にお忙しい中お集まり頂き、誠に有難うございます。また、本日はご来賓の皆様方にもお越し頂いております。有難うございます。さて、昨年七年度の事業実績でございますが、契約金額は請負と派遣合わせて二億三千万円、前年度比七百四十六万円の増と、過去最高の数字を上げることができました。この数字は、五年連続で過去最高の数字を更新したことになります。改めまして、

多くの関係者の皆さん方に心より厚くお礼を申し上げる次第でございます。

また、会員数につきましては、三十五名、前年度比十二名減となっております。

また、フリーランス新

法の新たな契約につきましては、年度当初に発注者の皆様のご理解を得る中ですべて移行することができました。このことによつて、配分金に係わる消費税の課税関係は、発注者と会員との間で成立することとなりました。

さて、今年度は第四次中期計画を策定いたしました。この計画は、今年度から令和十二年度までの五年間の当センターの事業全体の方向性を示すものでございます。この計画の中で特に会員さん方をお願いしたいことが二つございます。

一つ目は、会員拡大です。ここ数年会員数は減少傾向にあります。色々と対策を打っていますが、一番効果があるのが会員さんからの紹介です。ぜ



ひ、会員さんの友人・知人の方の紹介をよろしく願います。

二つ目は、安全就業です。いわゆる「事故発生ゼロ」への取り組みです。当センターの事故件数は三年前が九件、二年前が六件、昨年は七件、この数字

は傷害・賠償を合わせた数字ですが、なかなか減らない状況です。事故原因の七〇％は、油断・不注意と言われています。会員の皆さん方には、仕事に行く際には「事故は絶対起こさないぞ」という強い気持を持って仕事に就いて頂ければと思います。

私は良く「アクティブシニア」という言葉を使わせていただいておりますが、仕事や趣味に意欲のある高齢者のことを言います。

会員の皆さん方には、ぜひいつまでもこの「アクティブシニア」でいていただきたいと願っております。

最後になりましたが、今年一年会員の皆様方の一層のご支援ご協力をお願い申し上げて、挨拶に代えさせていただきます。

総会模様

「仕事を続けて家庭円満！」

定時総会に合わせて、諏訪赤十字病院の言語聴覚士・百瀬将晃さんを講師にお迎えして、「元氣な心身を維持するために」加齢や疾患に伴う認知機能(高次脳機能)について」をテーマにご講演いただきました。

まず、認知機能の各種機能の遂行機能、注意機能、ワーキングメモリー、処理速度について課題に挑戦しながら、わかりやすく解説していただきました。認知機能は加齢の影響を受けやすいのは事実ですが、生活習慣で脳の老化は防げること、働くことは脳を鍛える効果があること、好奇心旺盛に過ごすことの重要性、加齢に伴って成熟していく知的能力のある事についてお話しいただきました。

また、国立長寿医療研究センターの男女とも仕事を持つことは60歳代以上で家庭にプラスの影響があるとの調査結果があることも教えていただきました。まさにシルバー人材センターは実践しているのだなと感じました。





～ 在籍5年以上表彰者の言葉

受賞にあたり



5班 関 俊雄

シルバー人材センターの会員となり、5年経過しこの度表彰していただき誠にありがとうございます。人材センターから施設管理補助の業務として「すわつチャオ」の受付・管理業務の補助を紹介いただき現在に至っております。人材センターのスタッフの皆様には大変お世話になり感謝しております。また、すわつチャオの職員の方々と一緒に働くシルバーの仲間を支えられ楽しく仕事をさせていただいております。今後とも努力を重ね、微力ながら地域社会に貢献できるよう健康第一に仕事をしていきたいと思っています。健康維持のために①脳を使う②体を動かす③バランスの取れた食事④十分な睡眠⑤人との交流を心がけ目標に向かって頑張っていきます。

永年勤続表彰を受賞して



3班 大御堂 光男

先日総会において永年勤続表彰を対象の皆様とともにいただき、ありがとうございます。会員登録後、私の場合は紹介された年間通しての請負の仕事に就いてこの年数経過となったことに少し驚きの心境であります。月の半分の仕事に就き1回約12000歩が健康につながっていると実感をしている今日、シルバー向けの仕事や活動の中にいろんなやりがい、目的を持って働いているうちに頂いた賞。家においては仕事がない日は趣味にいきなり、対外においては私に関わっていただいている皆様との交流、感謝をしつつ日々を送りながらシルバーの会員としても年を重ねていきたいと思っております。ありがとうございました。

会員の皆様方の「健勝」「活躍」をお祈り申し上げます。

頼られることが何より幸せ



9班 髯櫛 敏彦

この度は栄えある表彰をいただき、心より感謝申し上げます。現在は上諏訪中学校の用務員(庁務員)として学校の環境作りに励んでおります。

定時総会では「継続5年在籍表彰」として受賞の言葉を寄稿頂いた3名様はじめ全員で26名様が表彰されました。

また、併せて令和7年度「安全・適正就業標語」入賞者の3名様に賞状が授与されました。

「受賞された皆様おめでとうございます」

■令和8年度定時総会にて審議・承認された議案および各報告

- 議案第1号 令和7年度事業報告について
- 議案第2号 令和7年度収支決算報告について
(監査報告)
- 議案第3号 理事の選任について
- 報告第1号 令和8年度事業計画について
- 報告第2号 令和8年度収支予算について
- 報告第3号 配分金規約の一部改正について
- 報告第4号 就業上の事故等に係るペナルティ措置規程の一部改正について

元々体を動かすことが大好きで、皆様から頼りにされ、お役に立てることが私の何よりの幸せです。子供たち(生徒さん)が安全で気持ちよく過ごせるよう汗を流す日々は、私の生きがいとなっています。これからも健康に留意し生涯現役の気持ちで誠心誠意お仕事に邁進してまいります。

事業報告

令和7年度

地区別懇談会実施報告

昨年に引き続き全地区で開催していただきました。皆さんの生の声を今後の運営に生かす機会ですが、参加者が少ない状態が続いています。ぜひ多くの会員さんの参加をお願いします。役員の皆様参加された会員の皆様ありがとうございました。

参加会員の声と回答(抜粋)

【質問】

損害賠償の保険料が高くなってしまったのはなぜか？

【回答】

令和6年度で多額な支払いが生じたのと全国的に石飛の事故が多いためシルバーの保険料も全体的に上がってしまったのが要因です。草刈りの際には事務所としては飛石防止ネットの使用をお願いしています。

【質問】

就業期間の通知が送られてきました

が、すぐ辞めなくてはならないのか？

【回答】

会員就業基準で継続契約の場合5年を上限に就業できるとありますが、その5年を超える該当者全員にその旨の通知をしています。しかしながら職場の状況に応じて延長していただく場合もあります。



【質問】

5年縛りは今もあるか

【回答】

人気のある仕事は希望者が多く、平等性の観点から6年で交代もあります。希望者がなければ継続もあります。離職した方には仕事を紹介しています。

【質問】

確定申告について、必ずしなければならないか。

【回答】

皆さんの収入の状況が違うので、全員必ず必要かは判断できないので、皆さんに支払い証明を送っています。それぞれで税務署・市役所に確認して、適正な申告をしてください。

【その他】

○仕事について、周りを見ながらやっている。喜ばれるにはどうするか考えています。リーダーに従っているのリーダーは指導できる人であってほしい。○デジタル・デジタルばかりではなくアナログな付き合いをしたい。

(事務局)

【地区別参加者数】

2/16	2・3 班	元町・岡村地区	10 名
2/17	4・5 班	小和田・大手地区	9 名
2/19	7・12・13 班	山の手地区	9 名
2/20	6 班	上川・高島地区	11 名
2/25	8 班	豊田地区	12 名
2/26	11 班	湖南地区	18 名
2/27	10 班	中洲地区	11 名
3/ 6	9 班	四賀地区	8 名
3/13	1 班	大和地区	7 名

職員の想い

暑い夏に向けて



事務局業務担当
奥原 康之

7月に入り、諏訪のまちにも本格的な夏がやってきました。日差しの強い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。シルバー人材センターの活動は、地域の暮らしを支える大切な力です。日々の仕事に真摯に向き合ってください。会員の皆さまのおかげで、多くの方々から感謝の声が寄せられています。

これからの季節は、屋外での作業が増すなか、熱中症の危険もますます高まります。皆さんも毎年心得ていると思いますが改めてこまめな水分補給、休憩、そして無理をしないことを第一に考えてください。体調がすぐれないときは、遠慮なくセンターへご連絡いただければと思います。

これから新しい依頼も増える時期でもあります。皆さまの豊かな経験と確かな技術が、地域の安心と活力につながります。どうか安全に気を配りながら無理なく活躍ください。今年の夏も皆さまが健やかに活動できることを心より願っております。

「新年親睦交流会」

令和8年1月21日

新年交流会に参加して



8班 宮尾 功

諏訪市シルバー人材センターにおいて、年間様々な行事イベント等が実施されます。

新年最初の行事となります「新年交流会」はまさに年初めにふさわしい会です。会員にとりましては毎回大変



楽しみです。前回同様駅前交流テラスすわつチャオにて開催されました。会員メンバーと交流し直接会って話す聞く等は有意義で、これからの活動に大変力になると思います。

宴の進行としては、大人気のお好み弁当を食べながら会員、仲間と話し合うも。ドリンクバーでお好きなアルコールにソフトドリンク飲むも。お待ちかね次は毎回大好評のお楽しみ企画です。事務局スタッフさんによるイベントで今回はテーブル対抗のクイズ、皆さん夢中で挑戦しました。そして定番で外せないのがやはりカラオケでした。今思うに私も1曲歌いたかったです。楽しい時間は過ぎるのが早く終宴へ、今回も大変大満足でした。

年初の目標、体調管理を十分する取り組み。また安全重視に心掛ける気持ちを大切に！1年間過ごしていきたいと思えます。

笑顔あふれるひととき

1月21日にすわつチャオで「新年親睦交流会」が開催されました。日頃からさまざまな現場で活躍されている5

6名の会員の皆さんが集まり、新年のあいさつを交わしながら、和やかな雰囲気包まれ、笑顔あふれるひとときとなりました。

初めての試みのクイズ大会やビンゴゲーム、恒例のカラオケもありました。

クイズ大会では、テーブルごとに協力し合い、自然と会話が弾みました。ビンゴでは、番号が読み上げられるたびに歓声やため息が上がりました。カラオケでは、懐かしの名曲から最近の曲まで、思い思いに歌声が披露され、盛り上がりしました。

久しぶりに顔を合わせる仲間との交流は、仕事の話や健康づくりの工夫など、互いに励まし合える貴重な時間となったようです。

参加者の皆さんが口々に「今年も元気に活動したい」と語っていたのが印象的でした。無理なく、楽しく、そして前向きに活動が続けていきたいものです。(事務局)



【違い探し】二枚の写真に違いが11か所以上 わかるかな？



(答えは事務局に掲示します)



安全活動だより

7月は「安全・適正就業強化月間」

＜令和8年度～令和10年度 全国統一安全就業スローガン＞

「声掛けは 仲間を守る いのち綱」

全国のセンターでは令和7年度は、重篤事故件数が過去5年間で最多となり、就業中の重篤事故も大幅に増加するなど、極めて深刻な状況にあります。「自主・自立、共働・共助」を基本理念に掲げるシルバー人材センターにおいて、仲間とともに助け合いながら働く中で、「仲間同士の声掛け」は、安全対策における重要な安全行動であり、事故防止につながる大切な取組といえます。

新たなスローガンのもと、一人ひとりが安全意識を高め、仲間同士で声を掛け合いながら、事故の未然防止を徹底し、安全・安心な就業環境づくりを推進していきましょう。

全国のセンターにおける令和7年度の重篤事故の件数は44件で、前年度より8件増加し、過去5年間で最多となるなど深刻な状況となりました。就業中の事故は35件と前年度の22件から13件の大幅増加となっていました。就業途上の事故は9件で、前年度より5件減少したものの依然として注意が必要です。

死亡事故は計28件(就業中23件、就業途上5件)で前年度より2件増加し、特に就業中の死亡事故は8件増と急増しており極めて憂慮すべき事態です。6ヶ月以上の入院も16件で前年度から6件増加しています。

依然として植木の剪定、樹木の伐採等における墜落・転落等事故が多く、これ以上の事故発生を防ぐため、安全対策の再徹底が急務です。

【安全上の課題と今後の対応】

《植木・樹木の剪定作業中の「墜落・転落」事故》

脚立作業では、低い高さであっても重大事故につながる危険があります。作業時は**保護帽を必ず着用し、無理な姿勢での作業や脚立の乗り降り**を避け、安全な使用方法を徹底してください。また、**作業者同士が互いの位置や状況を確認できる体制を整え、単独状態を避ける**ことも重要です。

《「転倒」事故》

転倒事故は毎年就業中・途上を合わせて約1,500件発生しており、全体の約3割を占める最も多い事故です。転倒による骨折は、健康寿命を短くする要因の一つです。転倒には、身体機能や認知機能などによる**「内的リスク」**と、段差や滑りやすい場所など環境による**「外的リスク」**があります。いつまでも元気で長く働けるよう、**作業場所の整理整頓や足元の確認、履物の点検、日頃の体調管理や転倒予防トレーニング**などを心掛け、転倒事故の防止に努めましょう。

《交通事故》

就業途上における交通事故だけでなく、就業中の交通事故も発生しています。**歩行時には、「よく見る・待つ・確かめる」を常に意識し**、交通事故に遭わないための日頃からの心掛けが重要です。

特に、自転車乗車時や歩行時における横断歩道以外での横断による事故は多く発生しています。横断歩道以外での横断は、高齢者の交通事故の主な原因の一つとされています。**道路を横断する際は、必ず横断歩道を利用し、斜め横断や車の直前・直後の横断は避けてください**。また、青信号であっても左右の安全確認を行い、信号が点滅し始めてからの横断はしないでください。

年齢を重ねると、視野が狭くなるなど身体機能が変化する傾向があります。焦らず余裕を持って行動し、移動中も安全を最優先にしてください。

＜ 諏訪市最優秀スローガン ＞

「シルバーは 健康第一 事故なく仕事！」

事故防止講習会

令和7年度事故防止講習会が令和8年3月24日(火)、いきいき元氣館にて会員31名の参加のもと実施されました。

令和8年度の「安全・適正就業対策推進の重点目標」、令和7年度の全国シルバーの重篤事故および諏訪市シルバーの事故状況の説明、安全就業の心得・安全就業10か条の確認を行った後、諏訪広域消防署副士長の藤森さんと同消防士の有賀さんを講師に、「事故発生時の応急措置と予防」について講演いただきました。

事故は起こさないことが最も重要ですが、万が一発生してしまった時に適切な応急措置ができるかできないかで、予後に大きな差が生じてしまいます。自分自身も仲間も救うために、躊躇することなく応急措置が実行できるように、応急手当の知識と技術を身に



胸骨圧迫体験

着けることが重要です。講義の後で救命措置を実演していただきました。人間が作業を行う以上、どんなに注意を払っても事故が起こること

「AEDの使用手順」：操作方法は音声で知らせてくれます。

- 1 **電源を入れる**：AEDの電源を入れます。フタを開けると自動的に電源が入るタイプや、電源ボタンを押すタイプがあります。
- 2 **電極パッドを貼る**：電極パッドを**右胸と左わき腹**に貼ります。
- 3 **音声ガイダンスに従う**：AEDが音声ガイダンスを流しますので、その**指示に従って操作**を行います。
- 4 **心電図の解析**：AEDが心電図を解析し、必要に応じて電気ショックを与える指示を出します。解析中は胸骨圧迫をやめ倒れている人から離れます。
- 5 **心肺蘇生法を施す**：AEDの使用中でも心肺蘇生法(CPR)を続けることが重要

は避けられないかもしれません。事故が起こることを想定して対策を講じることが大切です。

命を救う「AED」



心肺停止 1分でも早く救命手当を開始することが重要です！

皆さんの趣味や特技をご紹介

高速ウォーキングと

水中運動で健康

監事

木島 清彦



令和7年度から監事としてシルバー人材センターに仲間入りさせていだだいている木島清彦と申します。

私はスポーツと音楽が大好きで、若い頃は野球に取り組み、自分の息子たちの少年野球にも関わらせていただきました。しかし、子どもたちが大人になり、皆都会へ出てしまつてからは、自分の健康にも改めて気をつけるようになりました。

50代半ばで血糖値が高くなり、すわつランドでスイミングと水中歩行を始めたところ週2回程度で効果てきめん！半年で体重は7〜8キロ減、血糖





よろしく願っています。

小松 三千夫	飯田 真司	三浦 清	加藤 栄子	赤羽 節子	矢吹 章	五味 三也	五味 正仁	千葉 早苗	佐藤 栄見	中山 壽美子	宮澤 いく佳	田崎 信利	内藤 早苗	藤森 安子
9 班	8 班	11 班	13 班	10 班	11 班	8 班	5 班	3 班	8 班	11 班	10 班	1 班	2 班	3 班
普門寺	文出	あさひ区	緑ヶ丘	神宮寺	田辺	文出	湖岸通り	諏訪	小川	南真志野	神宮寺	大和	榊町	岡村

（令和7年12月1日～
令和8年5月31日
までの入会者

新しい仲間を紹介します

マレットゴルフ同好会

会長：牛山 喜勝 会員 20名
活動：定例会・練習会4月～12月年9回
会場：クリーンレイク、すわっこんど、
箕輪大芝など

◆ 会員大募集中!!

年会費：500円 参加費：500円
定例会等では和気あいあいと
楽しく運動・交流しています。
TEL：57-1388（事務局）まで

カラオケ同好会

会長：遠藤 浩吉 会員 24名
活動：定例会年9回
会場：市カルチャーセンターやカラ
オケスナック「園」など

◆ 会員大募集中!!

年会費：500円
気軽に楽しく歌を唄って、明るい人生
を送りましょう。
TEL：53-8254（遠藤）まで

マージャン同好会

会長：小林 英雄 会員 19名
活動：毎月第二土曜日
会場：大和北公民館

◆ 会員大募集中!!

年会費：2000円/年
楽しく交流しています。
お気軽にお電話ください。
TEL：58-2074（小林）まで

ゴルフ同好会

会長：関 貞樹 会員 24名
活動：数回/年
会場：近隣のゴルフ場

◆ 会員大募集中!!

参加費：1000円/回
気軽に楽しくプレーしています。
お気軽にお電話ください。
TEL：58-1306（関）まで

同好会活動

令和8年度（公社）長野県シルバー人材センター連合会

「安全・適正就業に関わる標語」募集中

応募締切 7月17日（金）
応募方法 6月配布済の応募用紙により
事務局までご提出願います

- 最優秀、優秀、佳作各賞には賞状および記念品を授与します
- 諏訪市シルバー人材センター独自の審査を行い、同様に記念品を授与します

事務局からのお知らせ

編集後記

Aーで作られた画像コンテンツも日常お目にかかる頃、「浮城」の編集レイアウトもAーに頼ろうかと思いましたが、やはり会員の個人情報漏洩が心配でやめました。シルバーの広報誌ならアナログでパソコンは使うものの手作業で頑張ろうと思います。

（次回は記念すべき第100号です）