

諏訪市シルバーだより



第94号

発行 令和6年1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
閲覧はこちらから。



新年おめでとうございます



2024年(辰)元旦

全シ協 全国安全就業全国統一スローガン
『安全は無理せず 焦らず 油断せず』

県シ連 令和五年度 安全・適正就業標語 最優秀賞
「危険予知 意識高めて防ぐ事故」

新しい年を迎えて



理事長 平林 正孝

明けましておめでとうございませす。
会員の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、円安等によりガソリン、食料品等が軒並み値上がりし、年金頼みの高齢者にとって厳しい年となりました。

一方、コロナ感染症の影響は、感染症五類移行後、徐々に弱まり国民生活も大分正常に戻った感がありました。そのことにより、センターの行事、イベント等も久し振りにほぼ当初の計画通り実施することができました。

また、昨年はポイント制度を導入いたしました。これは、センターの事業、例えば定時総会、地区懇談会への出席や奉仕活動への参加、新規会員の紹介などにポイントが付与され、一定のポイントが貯まると、記念品が贈呈されるという制度です。ぜひ、多くの会員さんにごこの制度を活用していただきたいと思ひます。

事業実績につきましては、十一月末現在、契約金額は一億五千四百万円(前年度比五百万円増)、会員数三四一名(十六名減)となっております。

さて、本年はセンターの事務事業の大きな転換点の年になるうかと思っております。新たに就業の契約方法がセンターのデジタル化と併せて検討されています。

これは、フリーランス(個人事業主)のことで、会員も該当する。新法が秋頃までに施行されることによつて、それに則した発注者、会員、センターの三者契約を締結する必要があります。しかし、これらの事務処理は、膨大になるため、その作業をデジタル化することにより、負担軽減を図ろうと計画しております。その際、会員さんのスマートフォンを活用を検討しておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

本年も、会員の増強、就業開拓等に力を注ぎ、センターの二つのビジョン「地域から信頼されるシルバー人材センター」「魅力あるシルバー人材センター」の実現に向けて、会員の皆様と共に、前進してまいりる所存ですので一層のお力添えをよろしくお願い申し上げます。
結びに、会員の皆様のご健康で幸多き年になりますよう、ご祈念申し上げます。

新年ごあいさつ



諏訪市長 金子ゆかり

「磨けば輝く 透明度日本一の 高原湖畔都市へ」

令和六年の新春を寿ぎ、謹んでご祝詞を申し上げます。皆様には、すがすがしい新春を新たな希望と期待のなかで迎えられたこととお慶び申し上げます。

高齢社会が急速に拡大する現代において、高齢者が働くことを通じて生きがいを創出し、地域社会の活性化に貢献する法人として、諏訪市シルバー人材センター様には大きな使命感をもって多大なご貢献を頂いており、役員はじめ会員の皆様の日ごろのご努力に敬意を表します。

昨年を振り返りますと、3年もの長きに亘り流行の波を繰り返した新型コロナ感染症が「5類」に移行し、多くの皆様のご協力のもと諏訪湖祭湖上花火大会、諏訪よいてこなどが復活し、街に笑顔と活気が戻り始めました。一方で、人口減少・超少子高齢化、デジタル化など変革期に沿った改革、更には世界の緊迫する紛争や地球環境など

に由来する、物価高騰など先行きの見えにくい課題にも対応を迫られました。

特に、人手不足は全業種において経済的な復活へのブレーキになっているように感じます。定年延長、働き方改革、副業、リモートワークなど、時代に即しながらも人材の確保は容易ではありません。シルバー人材センターにおかれても、人材確保にご苦勞を頂いている昨今、加えてインボイス制度の導入への対応など時代の変遷に沿いつつ、会の本旨を大切に、各種事業を展開していただけることに心より感謝を申し上げます。

全国の都道府県別の平均寿命で、長野県は男性が82.8歳で2位、女性が83.8歳で4位となっております。男女ともに上位の長寿県です。働きながら生きがいを持って社会参加をし、貢献するには健康であることが必須です。これらを会員の皆様は日々実践しておられ、「健康長寿」の見習うべきお手本です。

今年は、龍の年、雲間を抜けて登る龍のごとく、明るく元気回復の年となりますよう、引き続き自信をもってご尽力を賜りますよう、会員の皆様のご健勝、ご多幸をお祈りし新年のご挨拶いたします。

甲辰年の年男・年女に聞いてみました

- ① 今年の抱負
- ② あなたの趣味・特技は
- ③ あなたの夢は
- ④ 健康の秘訣は



伝説「犀籠と泉小太郎」像
(大町ダム 龍神湖)

迎春

龍(竜)は最強の霊獣 甲辰は、責任感が強く、物静かで、好奇心旺盛 皆様のご健勝を祈念いたします。

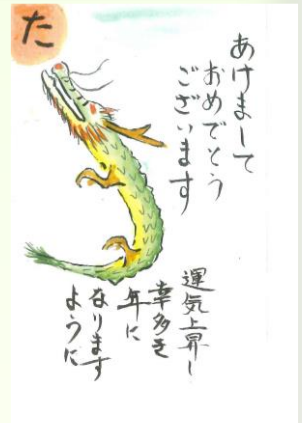
令和6年(2024)正月
木村 常清



3班 岡村
木村 常清



10班 神宮寺
下平 章人



- ① 些事の拘わらず、思いやりと笑顔で毎日を明るく平穩に過ごす



- ① ON.OFF をより明確にして、仕事・余暇の時間・社会参加を楽しみたい
- ② 音楽鑑賞、スポーツ観戦
- ③ 仕事、プライベートを健康的に持続できる身体であること
- ④ 食事、運動、睡眠と健康的な生活習慣の継続

1班 大和 月岡 章



- ① 健康第一で何事も楽しみたい
- ② スポーツ(マレット、ホーリング、スポーツ吹矢)
- ③ 海外旅行に行きたい(安全に)
- ④ 3食美味しくいただき、運動し、よく眠る、面倒くさがらず体を動かす

6班 洪崎 伊藤 美保



- ① 年相応の頑張り
- ② スポーツ
- ③ 健康と笑顔
- ④ スポーツ、シルバー、家事、畑作業等の一日終わった後の適量の晩酌

3班 岡村 牛山 喜勝



新型コロナウイルスの関係で、理事としての仕事も出来ないまま過ぎました。

さて、私は1月の早生まれです。母のお里のおじさんの言うには、オムツを炬燵で乾かしたそうで、くせえ、くせえ...との事。父の話ですが、湖南小学校火事の際には炬燵にあたって寝ていたそうです。

- ① 抱負について 新たに意識することはありませんが、家の片付けを今年こそ...
- ② 人に誇れる特技は無いが本を読むことです。私は晴読雨読が出来ます。ただ、目が疲れてきました。
- ③ 夢まではいかないが、受けている仕事、役職をしっかり務めていく事です。
- ④ 健康の秘訣は無茶をしない事。安全標語ではありませんが体力、気力を見極めて現状維持できるよう、力まず努力を重ねます。

地元の生まれなので、消防団、区役、森林組合、土地改良、農事部の活動に関わって来ましたが一部からは卒業できる年になって来ました。楽しみはこれからかな?

11班 田辺 田中 平一



- ① 紀元 2600 年生まれの辰年(84 歳)です。健康で病むことなく過ごすこと おいしい野菜を作ること、特にニンジンに成功させたい
- ② 釣り、野菜作り電気工事士
- ③ 信州の美味しいものを食べ歩きたい
- ④ 規則正しい生活 朝 5:30、夜 21:00 温泉へ毎日入る

10班 中金子 伊藤 紀男

正副班長研修視察会



11 班班長
太田 章穂

10月13日、恵那市シルバー人材センターに向け、バスで文化センターを出発しました。正副班長の研修視察は隔年で実施される事業です。恵那市のセンターに到着次第、研修交流会が開催され用意された資料に基づき目を通し合いました。



恵那市の地域概況は諏訪市とほぼ似ている部分が多く見受けられましたが、特に「女性委員会の立ち上げの経緯」には目を見張りました。数名のリーダーが力を結集し職員と相談し、平成27年から今日まで延べ11回女性ならではの感性での研修等、遊び心を入れた活動を行っていました。また、地域班は30班で構成されており、様々な活動事例の報告を受けました。研修交流後昼食を頂き、恵那

峡遊覧船を楽しみ紅葉間近かの観光地を眺め、諏訪の地に戻りました。今後は女性正副班長のご参加を希望します。

令和5年度 安全適正就業 推進大会報告



安全・就業部委員長
山口 敬章

11月17日(金)午後1時より塩尻市文化会館 レザンホールにおいて、長野県シルバー人材センター連合会主催にて、表記大会が開催されました。



最初に「安全適正就業標語」の入選作品の表彰が行われ、また、諏訪からは残念ながら残念ながら入選はありませんでした。が、岡谷下諏訪広域シルバー人材センターで優秀賞に入りました。

次に内田連合会安全・適正就業パトロール指導員から「安全就業について」お話がありました。年間事故で、除草・草刈り作業(56.8%)と植木剪定作業(15.3%)と多くを占めています。また年齢も70代と入会して10年以上と入会2〜4年未満の発生率が多くなっています。時間帯では午前と午後2〜3時が多いです。事故内容を見ると、当たり前を当たり前にやっていたら防げたものが大半です。やはり慣れが一番気を付けなくてはならないことを肝に据え、初心に戻って見直すことを実践しようと思います。

次の講演は「人生100年時代の健康づくり」と題して、松本大学副学長根本賢一先生のお話がありました。まずは身体全体の筋肉を動かすことが大事である。ウォーキングは姿勢をただし、大腿で腕を大きく振り膝を水平に近い位置まで上げ速足で歩く。姿勢をただす時は気を付けの姿勢から手のひらを前に向けるかおへそのところを指で押すと自然と正される。スクワットは膝が足の指先より前に出ないようにし、おしりを突き出し姿勢を正したまま腰を落とすように。まだ、いろいろ運動はあるが

いづれも無理をせず、あきらめず続けることが一番大事との事。でも実践は難しいと思うが・・・

令和5年度 庭木剪定講習会報告

令和5年10月19日(木)に百景園にて会員の藤森正勝さんを講師に、今年度2回目の剪定講習会を開催しました。女性会員4名を含めた16名の会員が松ともみじを実際に剪定しながら、春の剪定とは違う秋の剪定を学びました。それぞれが技量に合わせた助言をうけて、初心者も迷いながらも真剣に取り組んでいました。剪定に従事する会員が減ってきています。来年度以降も講習会を開催します。少しでも興味のある方はぜひ受講してみてください。



会員親睦旅行

親睦バス旅行 駿河の旅



福利厚生委員長
月岡 章

11月11日、コロナ禍も緩み気味となり久々に会員親睦旅行が開催されました。

どうする家康大河ドラマ館、静岡浅間神社、駿府城公園、焼津さかなセンター、富士山世界遺産センターを見学する静岡へのバスの旅、早朝6時半の出発でした。

駿府城公園は大御所様の絶大な権力を思わせる広大な駿府城跡地であり、現在は広々とした散策コースにな



ます。

ついでに、今回は東御門、異櫓の資料館を見学しました。そして今、巨大な天守台発掘調査が行われてい

昼食は焼津さかなセンターで寿司の食べ放題で空腹を満たしお土産などの買い物を楽しみました。行き帰りのバス車中では出発早々にカラオケ同行会のメンバー、カラオケ自慢の方々の歌声が盛大に響き渡りました。そして午後のお楽しみはバス旅行定番のビンゴゲーム、最後にじゃんけん大会で締めくくり、終始楽しく、和気あいあいの一日でした。参加人数40名、次もいきたいと思えます。さあ！「ど・う・す・る 皆様」。

久しぶりの親睦旅行



十班北福島
北原 勇作

3年振りのシルバー人材センターの旅行が実施され、会員数の13%の方が参加され楽しい旅行でした

11月11日、中山観光バスに40名の参加者が乗り込み静岡にむかい出発です。

センターの職員より、ビール・お酒・お茶が配られ、平林理事長の挨拶がありガイドさんの紹介が終わると、待つてましたとばかりカラオケが始まり、シルバー人材センターカラオケ同好会、会長の音頭でそれぞれの、得意の歌を聞かせてもらいました。ガイドさんいわく、「長年ガイドをしています朝7時頃からカラオケが

はじまったのは始めて」と言われる程、大変なモリアガリで楽しい旅が始まりました。

「どうする家康大河ドラマ館」・静岡浅間神社「それぞれの思いで見学。私の目的の「駿府城公園」家康の銅像はもちろん、まず公園の広さにびっくり、晩年家康が過ごしたスケールに圧倒されました。



昼食の焼津さかなセンター、20種類のお寿司食べ放題、たんのうしました。最後の見学「静岡県富士山世界遺産センター」は、5階建ての建物で2階から5階までスロープを登っていくと、あたかも富士登山の体験ができる様な映像が壁に映され、すばらしい体験が出来ました。頂上の展望台からは、富士山と富士宮市が一望出来るとの事。あいにく天候が悪かったので富士山は拝めませんでした。残念、残念。帰りのバスの中は、またまたビンゴゲーム・じゃんけんゲーム等で沢山の賞品も頂き楽しい旅行でした。

最後に企画して頂いた、関係者の方々に感謝いたします。

スマホ活用講習会

9月27日(水)午前と午後の2回シルバー事務所まで延べ23名の参加で初心者向けスマホ活用講座を行いました。

松本地域シルバー人材センター会員の中山光晴さんほか2名の講師から



スマホの便利な機能の活用方法や便利なゆえの怖さについてお聞きしました。同年代の講師ということもあって、和気あいあいとした講習会となりました。「スマホのわからないことは、お子さんではなく孫に聞くといい」とのシニアならではのアドバイスもありました。シルバー人材センターもデジタル化の時代です。スマホに苦手意識のある会員さんも敬遠せずにスマホを使ってみてください。

会員スポーツ交流
マレット大会報告

令和5年8月23日(水)南箕輪村大芝高原マレットゴルフ場の「ひのき」・「しらかば」コースにおいて、17名の参加者により実施しました。

R5年マレットゴルフ大会成績表

※ホールインワン賞 藤森茂喜

優勝	桜井文雄	126	10位	小林作久衛	144
準優勝	花岡喜久雄	128	11位	牛山喜勝	151
3位	藤森信雄	130	12位	藤森茂喜	158
4位	遠藤浩吉	136	13位	奥原康之	158
5位	城倉信也	138	14位	二村洲羽子	163
6位	伊藤美保	139	15位	平林正孝	173
7位	北原勇作	141	16位	前澤由美子	189
8位	小松清一	142	17位	荻原幸子	194
9位	渡辺二六	143			

コロナ感染症のため、令和2年を最後に実施できず、3年ぶりの開催となりました。当日は天候が心配されましたが、雨に降られることもなく無事開催することができました。大会前に会場で事前練習された

熱心な参加者や初めてステイックを握る参加者など、みなそれぞれ和気あいあいと楽しくプレーしていました。3年ぶりの開催なので今回はハンデなしで成績を決めました。



会員奉仕活動報告

4年ぶりに開催された諏訪湖つり湖上花火大会を受け、8月16日に26名の参加者により諏訪湖ヨットハーバーと立石公園の清掃作業を行いました。出店が東バル跡地に集約された影響が少なかつたように感じました。早朝から参加された皆さん、お疲れさまでした。



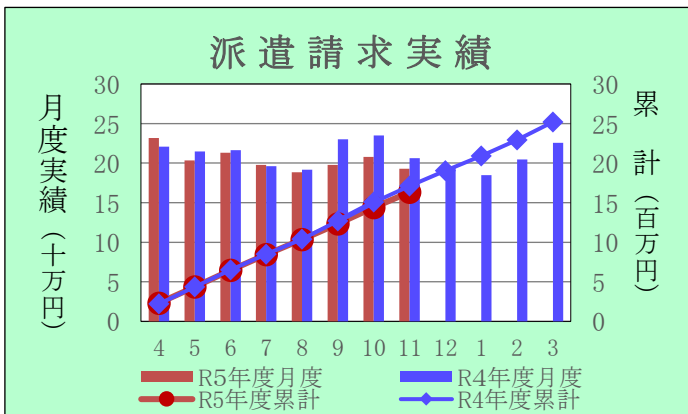
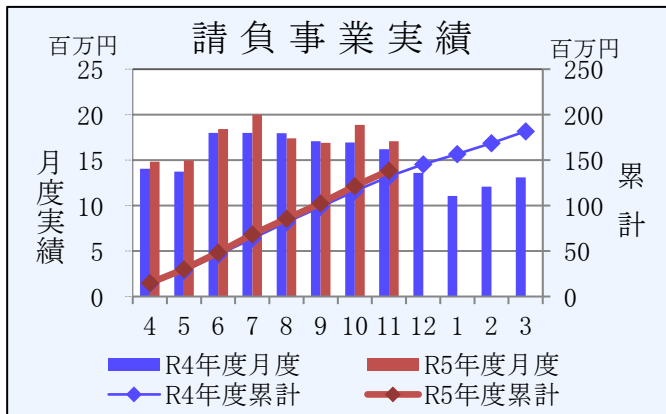
清掃活動早朝の挨拶会

令和5年度(4-11月)主要指標中間実績概要

区分	R5/(4~11)	R5/R4比
会員数	341人	96%
就業延人員	請負	26,932人 106%
	派遣	2,803人 92%
	計	29,735人 104%
実人員就業率	82.4%	100p
受託件数/総契約金額(千円)		
請負事業計	2,129/138,516	104%/105%
派遣事業計	9/16,324	90%/95%
合計	2,138/154,840	104%/104%

コメント:

3年連続過去最高を記録した会員数は、残念ながら退会者が多く、11月現在で14人のマイナスとなっています。受託件数・契約金額は、増加を続けていた派遣がともにマイナスとなってしまいましたが、請負がともにプラスと好調を維持し、合計でも前年度比プラスとなっています。好調を維持するために会員増を目指して1人1会員紹介をお願いします。



+ 安全活動だより

諏訪市 SJC 最優秀賞:「手数でも 手抜き厳禁 基本から」

■傷害事故 (R5年7~11月)

諏訪市シルバー人材センター

発生日	仕事の内容	事故の型	傷害・損害の状態	年齢(性別)	事故発生の状況及び原因	事故要因	対策
7/11火	庭木剪定	転落	傷害なし	73(男)	一般家庭の剪定をしていた際、屋根(タキロン)から三脚に乗り移ろうとしてタキロンで足を滑らせ地上へ落下した。落下した場所に20cm角近くの石があったが、ヘルメットを着用していたため外傷はなかった。念のためCT検査をしたが異常がなかった。	現場の状況は把握できていたが屋根のタキロンが滑る認識がなかった。	慣れによる安全確認の未実施を無くす為、その都度現状確認を実施する。必ずヘルメットを着用し安全帯を使用する。
7/20水	庭木剪定	交通事故	傷害なし	79(男)	剪定場所に向かう途中、交差点を右折したところ右から来た乗用車に衝突した。自車は前面破損。先方は左前部破損。会員は衝突時胸を打ったが、受診するも異常はなかった。	右折の際に、右・左の確認をしたが、確認後右から来た車に気づけず衝突してしまった。	信号のない交差点では、特に左右の確認を慎重に行い、危険予知して無理な運転はしない。
10/11水	枝払い	転落	左肩脱臼	71(男)	3メートルくらいの高さの木に登り枝払い作業中、左手でほかの枝につかまり、切った枝を右手で落とそうとしたとき、左足で乗っていた枝がおれ、体がねじれた状態で滑り落ち、左肩を脱臼した。	枝の強度不足により、枝が折れたと思われる。安全帯をしていなかったため大きな事故につながらなかった。	木に登る際は、枝の強度が十分にあるか確認する。強度不足が予想される場合は、三脚等使用する。

■損害賠償事故 (7~11月)

8/3木	草刈	賠償事故	75(男)	草刈り中に常夜灯のケーブルを切断した
10/10火	草刈	賠償事故	83(男)	草刈り中に飛び石により駐車中の車両のガラスを破損した。
11/23木	剪定	賠償事故	80(男)	剪定中にトリマーでLCVケーブルの引き込み線を切断した。

【コメント】:
 昨年0だった賠償事故が今年は5件発生、傷害事故は、昨年比2件マイナスの3件発生しています。安全はすべてに優先します!! 一人ひとりの心がけで事故ゼロを目指しましょう。


諏訪市シルバー人材センター
令和5年度
安全・適正就業標語 入選作品

佳作
慣れてきたひと息いれて「原点へ」
5班 岩波 辰茂 様

優秀
たてよこの密なる連携「事故防止」
11班 田中 平一 様

優秀
トラブルもさっぱりと流す
和のあるチーム」
11班 田中 平一 様

最優秀
手数でも 手抜き厳禁 基本から」
5班 岩波 辰茂 様



- * 応募総数 27 件を理事会にて選考しました。
- * 入賞者には、理事長より賞品を贈呈しました。
- * 応募者には参加賞として、タオルを贈呈いたしました。
- * 応募いただいた皆さんありがとうございました。



同好会活動

マレットゴルフ同好会

会長：牛山 喜勝 会員 21名
活動：定例会・練習会4月～12月 年9回
会場：上川、クリーンレイク、霧ヶ峰、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まで

カラオケ同好会

会長：関 貞樹 会員 27名
活動：定例会年6回
会場：市カルチャーセンターやカラオケスナック「ポエム」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：57-1388（関）まで

マージャン同好会

会長：小林 英雄 会員 20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：矢崎 通泰 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：52-6476（矢崎）まで



11班 藤森安行様 2点

94号会報浮城の表紙を募集したところ、2名の方から三点の作品を応募いただきました。ありがとうございます。

94号表紙作品応募お礼

新しい仲間を紹介します

(令和5年6月1日～11月30日までの入会者)

氏名	班	お住まい
矢崎 けさ美	九班	桑原
宮坂 直枝	七班	立石
岩波 とみ江	十班	福島
杉田 勝	十班	中金子
山口 広	八班	下村
金子 浩	十一班	大熊
赤羽 孝子	十班	中金子
関 憲一	十一班	南真志野
小松 りり子	九班	桑原
バテイスタサ トウ	六班	高島
ジビナミルバ	四班	小和田
後藤 千恵子	十班	中金子
三石 一志	十一班	北真志野
浜 茂美		

事務局からのお知らせ

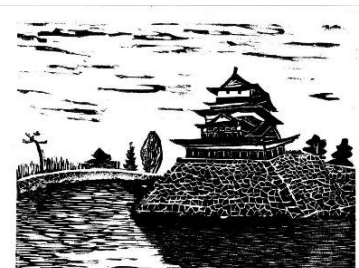
◆ 1月19日（金）新年親睦交流会、参加申し込みの受付中です。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

◆ 1月の配分金支払日は17日（水）です。

あとがき

94号で初めて表紙の募集をしたところ、3点の作品を出品いただきました。心強く思っています。「浮城」は会員のものですので、日頃ため込んでいる趣味や活動の内容を持ち込んで、自分やグループの発表の場に活用してください。

(編集委員会)



6班 原田美弥子様 1点