

諏訪市シルバーだより



浮城

第96号

発行 令和7年1月1日
 公益社団法人 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
の閲覧はこちらから ⇒



6班 藤森安行さん 作
令和7年(巳) 元旦

新春を迎えて



理事長
平林 正孝

新年明けましておめでとうございます。皆様には、ご家族お揃いでお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

令和六年は、元旦に能登半島に地震があり、夏から秋にかけて台風や豪雨による土砂災害が各地に発生するなど自然災害が相次ぎました。

また、いわゆる裏金問題が政治不信を深め、十月の衆院選では与党が過半数割れました。

さて、昨年センターにおきましては事務事業の大きな転換点の年と位置づけておりました。それは、新しい法律のフリーランス法に基づく契約の見直しですが、本年三月迄には該当する発注者の皆様のご理解を得て契約を進めてまいる計画です。

そんな中、事業実績につきましては、十一月末現在、契約金額一億六千万円(前年度比六百万円増)、会員数三三四名(二十一名減)でした。

超高齢化社会を迎え、高齢者が誇りと生きがいを持って活躍できる場を確保することが益々重要となっており、活力ある高齢化社会の実現と地域の発展を目指すシルバー人材センターの果たす役割は一層大きくなっております。

本年も、会員の増加、就業開拓、安全適正就業の推進等に注力し、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る所存ですので、一層のご支援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

令和7年の新春を寿ぎ、謹んでお祝詞を申し上げます。

皆様には、すがすがしい初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、年齢に依らず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活動に敬意と感謝を申し上げます。

さて、私たちは、超少子高齢かつ人口減少社会、デジタル革命など、急激な時代の変革期にあります。世界情勢の影響も含めた物価高騰やデフレ脱却、社会構造の変化、自然災害の発生など、様々な危機や変革期に直面しています。

特に人手不足は全業種において経済的な復活への課題になっています。定年延長、働き方改革、副

業、リモートワークなど、時代に即し変化を遂げながらも、未だ人財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、ご苦勞を頂いている渦中、インボイス制度の導入に続き、昨年11月に施行された所謂「フリーランス新法」への対応など時代の変遷に沿いつつ、大変なご努力を重ねて頂いていることと、心より敬意を申し上げます。これから、会の本旨を大切にしつつ、各種事業を展開して下さいますようお願い申し上げます。

長野県は、全国の都道府県別の健康寿命で、男女ともにトップの長寿県です。働きながら生きがいを持って社会参加をし、貢献をするには健康であることが第一の条件です。

今年はい年、財の象徴ともいわれます。人財を活かし、「健康長寿」の見習うべきお手本として、シルバー人材センターの益々のご発展と、頑張る長寿の皆さまのご健勝でのご活躍、ご多幸をお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。

巳年の年男・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

8班 豊田 宮尾 功さん



- ①年男の宮尾と申します。巳年は新しい挑戦や変化に対し前向きな姿勢を示す年とも。従って、本年はより多方面においても活躍を目標に過ごす。
- ②年間平均4～5回車運転での小旅行ほか（旅先でのグルメ探求）含む家庭菜園づくりなど。・調理師免許
- ③「蛇」は金運の象徴とも「豊かさ」や「繁栄」を招くとも、あやかり、夢を招く、ジャンボ宝くじに今年もチャレンジします
- ④まず第一に、「禁煙」の年にする。特に食生活に気をつけること。美味しいものがあふれている今、誘惑に負けない。体を積極的に動かす事が大切かと思うので、自ら実践する年。

10班 北福島 北原 勇作さん



- ① 今年が“年男”84歳になります。今年も昨年同様元気で働くこと、そして毎日を明るく元気に過ごすことかな！！
- ② 木彫・彫刻、ゴルフ、麻雀
- ③ 生涯現役
- ④ 食生活、ストレス解消(趣味を持つこと)

5班 湖岸通り 岩波辰茂さん

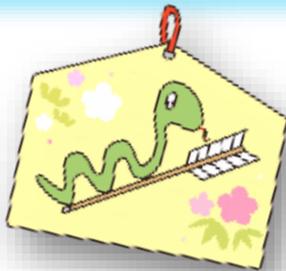


- ① 健康が第一
- ② 脳トレパズル漢字パズル（漢字ナンクロ）
- ③ 健康で毎日の生活ができること
- ④ バランス良い食事（妻に依頼して……）

5班 湖岸通り 山田嘉章さん



- ① 不安な気持ち、恐れはあっても！ それに負けず、あきらめず！努力を忘れず
今は戦う時！ まったく将来がなくても、自分の人生が、残り少なくても、
明日ではない！今は戦う時、差別のない、人間社会は難しい でも絶対
あきらめず戦えば、必ず夢の目的はかなうだろう。ひるまず！ふみとどまれ。
- ② 特技：
氷彫刻(アイス・ペンギン)、食材工芸(チョコレート・アメ細工)、木彫(社寺彫刻)、チエンソーカーペンタ、パン・フラワー細工(野菜細工)
介護福祉師・調理士免許取得
趣味：
本を最後まで読む、探求心を強く持って、まずやってみる。 ・よく食べて・よく眠る。
- ③ 地震、戦争、災害、も近い未来で、必ずトップが誰でも必ず来る！それは日本の立場です。
宿命に負けず！ かけがえのないものを！守るために、自分の一番大事な物を、戦う時に、目の前に、夢を見る！
- ④ ・相手に自分の立場をわかってもらうには健康管理が第一。
・体力がすべての仕事に通じる条件となる。よく眠りストレスを抱え込まない。
・短い距離をマラソンする。 ・筋肉トレーニング、筋肉ストレッチをする。
・米食とパン食(週2回)を守る。 ・タバコ・酒(日本酒、ウイスキー)やめる。
・体の状態をみて専門医者に相談する。



1班 大和 小口 和久さん



- ①今年も午後はシルバーの草取りの仕事を
できるだけ続けていきたいと考えています。
以前からですが、今年目標として終活を本格的
に進めたいと思っています。自分の為、家族の為。
- ②趣味：昔は収集癖あり(切手収取・コイン集め等)今は
食べる事・寝る事&酒を飲みながら友と語る事。
特技：手話ができる。
今や国の言語となった手話。十数年前趣味で覚えまし
た。簡単な聞き取りの通訳位できるかも？
- ③世界一周、日本全国自転車旅と言いたいがこの年にな
って「今は夢も希望ない」じゃ悲しすぎる。宝くじで1
億円以上当てる事。
夏、北海道一人旅も俺の夢の内かな。
- ④健康の秘訣なんてもんはない！ いつも毎日規則正しく
生きる。いろいろな物を少しずつ食べる。自分に合った
健康食(ダイエットも考えながら) 毎日を体動かす。草取り
をする。

1班 大和 有賀文彦さん



- ① 私、6度目の年男で、
10年とって62歳です。
気持ちはいつまで60代の
ままでいたい。巳年にちなんで、今年は
粘り強くコツコツと積み重ねて目標に向
かって生きたい。漢字検定2級に挑戦し
ます。
- ② 神社仏閣を巡り、御朱印を集めるのが
趣味です。風情がある古い仏像を眺め
るのが大好きです。
- ③ 父親を看取って、フリーになったら、か
みさんと北海道へ旅行に行きたい。
- ④ 病名が5つも付いている生活習慣病の
塊のようなこの体ですが、節度ある食
事と適度な運動により、血糖値の維持
改善に務めています。

役員視察研修 木曾シルバー 人材センターを訪ねて

11月19日に木曾シルバー人材センターへの視察研修を実施しました。当日は、急に冷え込んだ寒い朝となりましたが、日中は陽がさしてほかほかとした小春日和となりました。木曾シルバー人材センターは木曾郡民会館の指定管理を受けており、その一角に事務所があり、大変恵まれた環境にありました。詳細な資料を基に、理事会や厚生事業等の活動について説明を受け、疑問点を質問し、予定時間をオーバーするほどの充実した研修となりました。当シルバーと



会員数・契約額とも同程度のセンターですが、木曾谷3町3村が範囲となっており、単独の諏訪市シルバー人材センターとは、運営や

悩みに違いがありました。参考となる点も多々ありました。研修後にシルバー人材センターの隣の木曾町有形文化財山村代官屋敷シルバー会員さんの案内で見学させていただきました。ご神体として木やりを歌う狐のミイラが祀られており、拝見することができました。そのあまりに完全な姿に感動しました。ぜひ皆さんも訪れてください。

役員研修に参加して



双葉ケ丘
荻原 幸子

諏訪市シルバー人材センター理事監事11名で、同規模の木曾シルバー人材センターへの視察研修に参加しました。木曾シルバーの理事長様、事務局長様からセンターの活動や仕事の内容などのお話をお聞きしました。木曾シルバーは



木曾谷全体が構成地域のため地域が広く(諏訪の約15倍)、会員同士の交流が大変であるとのことでした。仕事は草刈り、剪定、公共の仕事が多いそうです。仕事上の事故があったり、新会員さんの入会や人員確保にも苦労されていたり、諏訪市シルバーと同じ悩みがあるのだと感じました。今回の研修に参加して、他のセンターとの交流で知らないことも多くあり大変勉強になりました。

令和6年度 庭木剪定講習会報告

令和6年10月17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3名を含めた13名の会員が実際に松を剪定しながら、秋の剪定を学びました。何回も参加しているベテランの会員さんは、初めて参加の会員さんについてアドバイスしていました。初心者で数回参加した会員さんはコツがつかめてきたよう、躊躇なく剪定していました。参加する会員さんの固定化が見られますので、少しでも関心のある会員さんは奮って参加してく

ださい。はじめてでもそれぞれの技量に合わせた助言が受けられます。ここ数年剪定に従事する会員が減ってきています。皆さんぜひチャレンジングしてみてください。さ。い。



ボランティア (諏訪湖花火大会後の 清掃活動)

恒例の諏訪湖まつり湖上花火大会後の清掃奉仕活動を8月16日に24名の参加者により諏訪湖ヨットハーバーと立石公園で行いました。観客のマナーが向上したためか昨年同様ごみが少ないように感じました。早朝から参加された皆さん、お疲れさました

会員親睦旅行

新潟上越への親睦旅行



6班 伊藤 美保
伊藤 美保

10月26日は天候にも恵まれ、中山観光バスにお世話になりました。最初の目的地は、燕三条地場産業振興センターです。皆さんここでしか買えないもの（刃物や洋食器や地場特産品）を真剣に物色されていたようです。私も当初より考えていた剪定鋏と草刈鎌と「100円ショップ」を、ちよつと高めでしたが緊張って買いました。昼前の次なる目的地は弥彦神社です。菊まつりが11月1日からの事でしたが、まだ準備されていずちよつと残念でした。それぞれ参拝しましたが人出はとも多かったです。最後に参道で銘菓雲がくれを土産に買いました。まるなか食堂の昼食カニを始め新鮮な刺身海の幸を満喫でき、お腹一杯最高でした。でもカニがあることで、食べることに真剣で会話少なく割と静かでしたね（笑い）

昼食後は、中央水産でお買い



物を楽しみ帰途につきました。帰りのバスの中のお決まりは、ビッグ大会とじゃんけん大会との事です。笑いで悲鳴あり今回最高の盛り上がりで良かったです。今年はやンセル待ちが出るほどの人気があったとの事ですが、また来年も素晴らしい企画を宜しくお願い致します。楽しみにしています。

会員親睦旅行に参加して



九班 伊藤 勝雄
伊藤 勝雄

10月26日（土）朝6時30分新潟に向けて満席のバスは出発しました。センターの職員さんがビール、酒、茶つまみ等が配られ平林理事長の挨拶運転手さんガイドさんの紹介があり楽しい旅が始まりました。三条燕ICを降り最初の観光地、燕三条地場産業振興センターへ行きました。大阪府の堺市、兵庫県の三木市と並んで三大金物町として有名な三条市、館内には小さな釘からマグロ解体用の1メートル以上もある大きな包丁、鋸、鉋、鋏、ノミ、銘、ステンレス製加工品等沢山の刃物類、食器等が展示即売されておりました。次のシルバーの仕事用にと竹用の鋸を買いました。皆さん色々買ってもらえられました。買いたい物を済ませ次の観光場所の弥彦神社へと向いました。丁度七五三の時季でもあったので境内には七五三の家族や参拝客で大変賑わっていました。ガイドさんの説明があり、二礼、四拍手、一札の作法に従い参拝しました。11月になると菊人形や菊の作品が境内一帯を埋め尽くすのですがそれを知らなかったのは残念でした。次はいよいよお待ちかねの昼食と海産物の買い物です。蟹一杯付きの豪華なお膳で食べ切れない程の量がありその上美味しく皆さん大満足でした。食後



海産物を沢山買い求め帰路に付きました。途中、田中角栄元首相の生家を車窓からガイドさんに案内して頂き西山 ICより高速に乗りました。バスの中はカラオケやビンゴゲームで盛り上がり沢山の賞品を頂きました。小生も運良くお米を頂き妻が大喜びでした。6時30分予定よりも早く出発地に帰って来られ夕食に間に合いましたので早速寺泊で買い求めた海産物で美味しい夕食を頂き孫たちも大変喜んでくれました。本当に楽しい大大満足の旅でした最後にリーズナブルな素敵旅の企画をして頂いた関係者の様方に深く感謝申し上げます。今回が初めての参加でしたが次回も参加させて頂きたいと思っております。有難うございました。

スポーツ・交流・健康

マレットで交流

8月22日(木)例のマレットゴルフ大会を恒例の大芝高原マレットゴルフ場で参加者16名で開催しました。当日は天候が心配されましたが、プレー中は雨に降られることなく無事開催することができました。今回はハンデを付けての大会となり順位に変動がありました。



普段の練習の成果をいかんなく発揮した会員さん、なかなか実力が発揮できなかった会員さんなど、みなそれぞれ和気あいあいと楽しんでいました。大会後には「みはらし」の湯で昼食を食べ、温泉につかり疲れを癒しました。大台を記録してしまった私は、来

年こそいい成績を残せるよう頑張ろうと心に誓いました。皆さんも参加して楽しみましょう！

順位	氏名	スコア
優勝	小松清一	135
準優勝	北原勇作	136
3位	渡辺二六	136
4位	城倉信也	138
5位	矢島恒美	138
6位	花岡喜久雄	139
7位	遠藤浩吉	142
8位	小林作久衛	143

スポーツ吹矢で健康づくり

6月18日(火)7月8日(月)8月1日(木)の3日間、スポーツウエルネス吹矢の体験会を行いました。20名の会員さんにスポーツウエルネス吹矢協会「りんどう支部」諏訪教室の皆さんの指導により体験していただきました。スポーツ吹矢とは、円形の的にめがけて息で矢を放ち点数を競う競技で、ストレス解消、脳の老化防止、高血圧の改善等様々な健康効果が期待できることです。参加した会員さんは精神を集中してのめがけ



て吹矢を吹いて、なかなかの高得点を出していました。皆さんも楽しく健康づくりしてみませんか。

健康食と郷土料理

9月25日公民館別館調理室で、令和6年度厚生労働省委託事業「高齢者活躍人材確保成事業」の入会説明会を兼ねた「健康食と郷土料理講習」を県シルバー人材センター連合会と共催で開催しました。長野県栄養士会諏岡支部の管理栄養士唐沢雪江さんの指導のもと、



簡単に作れて栄養いっぱい郷土食材を使った料理を作りました。高齢になるほどフレイル予防のため良質なたんぱく質やバランスの良い栄養を取ることが大切とお話を伺いました。お料理を試食した後、未入会の参加者さんにシルバー人材センターの仕組みや理念等の紹介をさせていただきました。残念ながら入会にはつながりませんでした。ですが、シルバー人材センターをPRすることはできました。会員の皆さんもぜひ、近所の方・友人をシルバーに誘って、会員を増やしましょう。

当日の献立 寒天ご飯、鯖缶トマトカレー、凍み豆腐の卵とじ煮、寒天の彩サラダ、災害時やアウトドアで簡単に作れるパッククッキングでサラダチキンも試食しました。

安全活動だより

令和6年度 一般事故

諏訪市シルバー人材センター

発生年月日	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
10月7日	草刈り	蜂刺され	アナフィラキシーショック	77(男)	蓼の海第1団地の草刈り作業中に黄色スズメバチに刺された。空き家の壁と屋根の隙間に巣があり、会員が気づかずに近づいたため蜂が一斉に飛び出してきて、刺された。今回が2回目だったため、アナフィラキシーショックにより入院した。	隙間に巣があったため、気づくことができず、無防備に近づいてしまった。	巣が見えなくとも、飛行や羽音など注意に注意を払う。蜂の発生時期には蜂対策スプレー・ポイズンリムーバーを携行する。
10月7日	草刈り	蜂刺され	蜂刺され	70(男)	蓼の海第1団地の草刈り作業中に黄色スズメバチに刺された。空き家の壁と屋根の隙間に巣があり、会員が気づかずに近づいたため蜂が一斉に飛び出してきて、刺された。	隙間に巣があったため、気づくことができず、無防備に近づいてしまった。	巣が見えなくとも、飛行や羽音など注意に注意を払う。蜂の発生時期には蜂対策スプレー・ポイズンリムーバーを携行する。

令和6年度 損害賠償事故報告

事故日	作業	賠償金額	事故発生の状況及び原因	コメント
5月7日	障子張替	10(千円)	雪見障子張替のため運搬の際にガラスが外れて落ち、ガラスを破損	昨年の年間実績より障害事故は2件の減、賠償事故は1件の減となっています。安全はすべてに優先します。再度一人一人が安全を心がけ年度末まで事故ゼロを目指しましょう。
8月15日	草刈	530(千円)	草刈中の飛び石により車両ガラス破損	
9月2日	除草剤散布	15(千円)	除草剤散布により隣の田の米の一部に影響が生じた。	
9月6日	草刈	未確定	草刈り中に電線に接触し傷つけ、後日(11月)漏電により発覚	

受賞した皆さん方



*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。

諏訪市シルバー人材センター
令和6年度
安全・適正就業標語 入選作品

最優秀 「慣れが生む事故の回避は基本から」
 5班 岩波 辰茂 様

優秀 「若くない肝に銘じて 安全に」
 11班 伊藤 恵子 様

佳作 「作業中はあわてず焦らず慎重に」
 8班 山口 広 様

最優秀 「慣れてなお 守る基本が 身を守る」
 長野シルバー人材センター

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 26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



同好会活動

マージャン同好会

会長：小林 英雄 会員 18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

新しいお仲間を紹介します (R6年6月1日～11月30日入会者)

大澤 広子	柴田 えつ子	鮫島 喜代美	土橋 一明	二木 楨人	奈良井 薫	河角 作	飯田 登	宮坂 直央	大倉 知津子	菊池 邦子	伊東 美代子	五味 清一	伊東 謙一	高野 秀夫	宮澤 孝之	佐々木 久子	小松 とく子	宮坂 由美子	藤森 正彦	氏名
五	九	六	十	十三	九	六	八	八	十	二	十	九	十	三	十	十	四	十	三	班
大手	沖田	上川	南町	双葉ヶ丘	中神戸	上川	文出	文出	福島新町	清水	南真志野	神戸	上金子	諏訪一	大熊	上金子	小和田南	北真志野	岡村	お住まい

★60歳からの食事のポイント★

1. 筋肉を落とさない食事を心がけよう!
タンパク質が摂取できる食品は・
肉類 魚類 大豆・大豆製品 卵 乳・乳製品
朝・昼・晩の3度の食事に分けて摂るようにしましょう。
2. 食物せんいを意識した食事を心がけよう!
食物せんいの多い食品は・
野菜類・いも類・キノコ類・海藻類・果物類
食物せんいは腸内環境をよくするとともに、コレステロール
や摂りすぎた塩分を体の外へ
排出する働きがあります。野菜は加熱するとカサが減り、
たくさん食べることができます。
3. 塩分の摂りすぎに注意しよう!
4. よく噛んで食べることを意識しよう!

事務局からのお知らせ

◆ 新年親睦交流会の参加申し込み受け付け中です。
多くの皆様の参加をお待ちしています。
会場 すわっちゃオ (3階)
期日 1月20日(月)
時間 0時30分から3時
会費 2千円

※ カラオケあります。
事務局(57-11388)までお申し込みください。

◆ 1月の配分金支払いは1月17日(金)です。

あとがき

最近紙面全体が窮屈に見えてきた。今回はどんな「記事」や「話題」があり、全体的にどのよう「アウト」を組むか、から編集を始めるが、紙面不足が時折ある。「標語の応募作品」や、「浮城の表紙」など会員の発表の場として定着してきてうれしい限りだ。今後は紙面へ詰め込むだけの編集ではなく、「浮城は会員のもの」と言う認識のもと、一層幅広く話題や作品・同好会や諸活動を増やす方向と、同時に事業の状況などの発信にも注力し、時には1〜2ページの増設も視野に入れた、少しゆったりとした、楽しい会報に仕立てたいと考えるがいかに？(編集員)