



# いきいきシルバー 豊橋 第34号



2023. 7月発行 健康経営優良法人  
Health and productivity  
 公益社団法人豊橋市シルバー人材センター  
 〒441-8087 豊橋市牟呂町字東里42番地の2  
 TEL0532-48-3301 FAX0532-47-6034  
<https://webc.sjc.ne.jp/toyohashi/>  
 題字：小柳浩義



## 定時総会後のアトラクション

「みんなで楽しくリラックスタイム」でコーディネーター鈴木千夜子先生の指導のもと健康体操や指先の「脳トレ」を行いました。

## 目次

令和5年度定時総会	2
健康探訪記	3
健康探訪記／交流クラブの紹介／地域班長の紹介	4
校区かわら版／スマホ講座	5
事務局だより／お知らせ	6

## 令和5年度 事業目標

会 員 数	2,160名
契 約 金 額	9億7百万円（派遣事業含む）
就 業 率	80.1%
キ ー ワ ー ド	「勤儉力行」

## 令和5年度安全標語

安全就業の部  
交通安全の部

慣れるほど  
慣れた道

薄れる危険が  
危険はいつも

事故招く  
隠れてる



# 令和5年度定時総会が開催されました

## 酒井通弘会長の挨拶

昭和54年に168名でスタートした会員数は3月31日で2,067人となりました。シルバー事業の創出者で元東京大学総長大河内一男さんが「喜寿（77歳）祝うに足らず、傘賀（80歳）いまだ青春」と言われました。現在、会員平均年齢は73.6歳ですが80歳以上の会員さんも活躍されているため、今年度より入会してから20年以上活躍されている会員さんを表彰します。社会経済情勢は回復傾向ではありますが依然厳しい状況です。私は健康維持と就業開拓が大きな課題と思っています。今後2年間、部会、委員会を中心に、地域班、職群班を両輪にシルバー人材センターの車を前進させるよう役職員が一体となって会員さんのために最善を尽くします。



## 顕彰

事業の発展に寄与された事業所4団体・個人4名のほか会員表彰【20年（新設）・15年・10年・5年】60名、就業会員リーダ4名、安全就業と交通安全標語の部でそれぞれ優秀作品の表彰、職群班の3年間無事故表彰の紹介がありました。

## 議案審議

酒井通弘会長が議長に選出され審議に入り、「令和4年度事業報告について」、「令和4年度収支決算の承認について」、「役員を選任について」はすべて承認されました。なお、監事より令和4年度の事業が適正に執行されたと報告がありました。

## 報告事項など

事務局より「令和4年度収支補正予算について」、「令和5年度事業計画及び収支予算について」の報告がありました。その後、退任される副会長小柳浩義様、理事杉浦ひと美様の紹介の後、小柳副会長より退任挨拶があり閉会となりました。

## 新役員

【任期】	自 令和5年度定時総会	至 令和7年度定時総会
会 長	酒井通弘	理 事 後藤保雄
副 会 長	浅岡孝知	理 事 高山さゆき
常務理事	小澤節子	理 事 平野光子
理 事	松本正弘	理 事 齋藤美千代
理 事	山本和司	理 事 熊谷啓子
理 事	村田久	理 事 塩野谷茂(新任)
		理 事 鈴木妙子(新任)
		理 事 大場雅子(新任)
		監 事 長坂行章
		監 事 星野哲男

## 重点目標

- 1 第3次中期計画による成果目標の達成
- 2 安全・適正就業の推進
- 3 会員増強（入会促進・退会抑制）、就業機会の拡大
- 4 普及啓発活動の推進
- 5 運営体制の充実・強化
- 6 組織機能の強化
- 7 指定管理事業

## 退任役員



（写真左から）  
小柳浩義（3期6年）  
杉浦ひと美（1期2年）  
（敬称略）

## 「退任挨拶」

新役員が就任しますが引き続きご支援をお願いいたします。

# 健康探訪記

<広報作成委員>



今回は広報作成委員から「私の健康法」と題して意見を聞かせていただきました。

全体の印象として「健康」には関心が高く、特に運動、食事ではさすがと思われる内容です。

みなさんからの意見をまとめたものを紹介します。

## ■心の健康

- 朝起きて、自ら「今日一日を頑張る」という気持ちをもってスタートする
- 友人と話すこと
- ポジティブに考え、聞く力8割
- 車でドライブ（ストレス解消）
- 外へ出かけることを優先
- 週1回4時間程度の健康麻雀でボケ防止と心体のリフレッシュをしている

## ■運動

- 運動不足の解消で普段から早歩きを心掛けている
- 雨の日以外、普段より歩幅を広く取って30分歩くことを心掛けている
- 雨の日などは自宅でテレビを見ながらステップの上り降りをしている
- 1年ほど前から30分で終わる器具を使用した体操教室へ通っている
- 20年前から近所の公園で1時間程度のウォーキングをしている
- 愛犬の散歩と洗濯ものを意識的に2階のベランダへ干し、階段を上がること
- 1日5,000歩を歩き、時折田んぼの管理や剪定、草刈をしている
- 週2回2時間ソフトバレーを楽しんでいる

## ■健康レシピ

太陽の光をしっかりと浴びた旬の野菜を食べて、より健康になりましょう

### 🍅夏野菜スープのグラタン🍅

#### 【材料】

- トマト……………1個（必須）
- ナス……………1本
- オクラ……………3本
- 玉ねぎ……………1/2個
- ベーコン……………2枚
- 水……………100～120cc
- 固形スープの素……………0.5個
- 塩こしょう……………適宜
- トマトケチャップ……………大さじ1/2
- オリーブオイル……………大さじ1
- とろけるチーズ……………少々



#### 【作り方】

- ① 野菜をザク切りにして、ベーコンと一緒にオリーブオイルで炒める
  - ② 水、固形スープの素、トマトケチャップを入れて10分ほど煮込む
  - ③ カップに入れ、とろけるチーズを入れてレンジで40秒あたためる
- \* 野菜は冷蔵庫の余りものでOK（かぼちゃ、ゴーヤ、人参、ズッキーニなど）

## ■食事

- 夕食の献立を考え、自炊している
- 水を飲むことを心掛けている
- タンパク質を1日1食以上取るよう心掛けている
- 週4日程度、畑で無農薬野菜を栽培している
- 毎朝、自家製黒ニンニクを食べている（長年風邪をひいたことがない）
- アルコールは週1回（赤ワインか焼酎）
- コーヒーは無糖
- 週2日は休肝日と決めている
- 朝5、昼1、夕4の食事配分
- 間食を減らすためお菓子を買わない
- 発酵食品のキムチ、納豆や野菜（キノコ類も含む）中心の食事にする

## ■睡眠

- 早寝、早起き
- 睡眠を7時間とる

## ■その他

- 自分や妻の今日の用事を毎日の気温、天候とともに白板へ板書
- 毎日体重測定をする。
- シルバーで就業やボランティアに参加すること



■寄稿

「朝時間の活用」

産業医 浅野 正裕 先生

何か新しいことに挑戦したいと思っている方にぜひおすすめしたいのが、朝時間の活用です。

実は一日のなかで集中力が高まるのは、一般的に朝といわれています。

夜の脳はくたくたに疲れているだけでなく、日中の様々な情報がひたすらバラバラに積みあがっているような状態。睡眠はその疲れをとってくれるとともに、

情報を整理し作業効率が高い脳内環境をつくってくれます。規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。

朝の日光を浴びると生体時計がリセットされ、朝を起点としたリズムがつくられます。







また、朝の活動は、自然と早寝につながります。寝坊して気持ちのいい朝の時間を無駄にしているのはもったいないです。

健康経営優良法人について

本紙表紙の右上にある健康経営優良法人とは、日本健康会議が従業員の健康を重要な経営資源と捉え、積極的に社員の健康づくりに取り組むことで会社の生産性向上を目指す法人を毎年「健康経営優良法人」として認定しているもので、当センターは2022年より認定されています。

\*日本健康会議：国民一人ひとりの健康寿命延伸と適正な医療について、民間組織が連携し行政の全面的な支援のもと実効的な活動を行うために組織された活動体

.....交流クラブの紹介.....

交流クラブ名	活動内容
筆耕交流クラブ 	毎月第1・第3月曜日に牟呂高齢者活動センター2回で開催
グラウンドゴルフ交流クラブ 	毎週1回高師緑地公園内のグラウンドで活動
ゴルフ交流クラブ 	毎月1回キャッスルカントリーでコンペを開催
カラオケ交流クラブ 	コロナで休止していた活動を7月6日より再開 毎月1回からカラオケボックスで交流クラブを開催
ウォーキング交流クラブ 	春と秋に2回程度、市内外の名所探索や美味しい食べ物を求めてウォーキング
竹細工交流クラブ 	毎月1回程度石巻高齢者活動センターで竹細工の製作

\*新たに交流クラブに参加したい方は事務局までご連絡ください。

地域班長の紹介

(任期 自 令和5年度定時総会 至 令和7年度定時総会)

中学校	小学校	会員氏名	中学校	小学校	会員氏名	中学校	小学校	会員氏名
石巻	1 西郷	小柳堯史	豊城	19 八町	外山文一	高師台	37 幸	榊原美津子
	2 玉川	飯田末夫		20 松葉	福井良光		38 天伯	倉富仁
	3 嵩山	岡本健太	羽田	21 花田	榊原義和	二川	39 谷川	野村和己
	4 石巻	久米三喜男		22 羽根井	伊藤英彰		40 二川	野村和己
	5 賀茂	松井チイ	豊岡	23 岩田	渡邊勝美	南稜	41 二川南	大野義枝
6 東田	山本正孝	24 豊		戸田廣美	42 大崎		高木祐司	
青陵	7 牛川	比良純一	東陽	25 多米	奥野みせ	南稜	43 野依	佐々木伸吾
	8 下条	高崎秀和		東部	26 岩西		大石勝則	44 植田
	9 旭	阪井伸行	27 飯村		河合順三	45 大清水	稲垣恵美子	
東陵	10 鷹丘	坂井利行	吉田方	28 吉田方	伊藤一夫	章南	46 老津	彦坂和利
北部	11 下地	井川やす子	牟呂	29 牟呂	彦坂周良		五並	47 杉山
	12 大村	櫛田久仁子		30 汐田	加藤義美	高豊		48 小沢
	13 津田	塩野谷敏和	南部	31 福岡	中野昭子		49 細谷	井上達朗
前芝	14 前芝	戸澤龍雄		南陽	32 栄	水口泰広	高豊	50 富士見
中部	15 松山	石黒正弘	本郷		33 中野	中神徹剛		51 豊南
	16 新川	東越子		34 磯辺	花田良弘	52 高根	浅井昇	
	17 向山	竹内豊	35 高師	鈴木幸宏				
	18 つつじが丘	片岸初江	36 芦原	大竹義和				

(敬称略)

## 野口妙子 会員（大崎校区）



〈出会い〉5年前の70歳で思い立ち、絵画教室で絵の勉強を始め、その年「第49回近代日本美術協会展」に出展したパステル画



が新人賞を受賞。その後も賞をいただく機会に恵まれました。受賞したことは励みになり、今は3か月に1作品くらいのペースで作品制作に向き合っています。

〈感動を絵に〉目の前の感動したものを写真に撮り、後から絵を描き上げていきます。花を題材にすることが多く、写真の「マラコイデス」は、シルバーのお仕事で花の水やりをしていた時に、美しいなあと感じて描き上げました。



マラコイデス

〈個性を表現〉同じ題材を描いても、人それぞれ違う作品になります。

つまり私の個性や感動を自由に表現できるところが好きです。

〈私にとって〉主人の介護、シルバーのお仕事や家事の合間に、気分転換・ストレス解消をもってこいです。楽しくて仕方ありません。制作中の作品が気になって、夜中に思い立ち絵に向かうこともあります。かけがいのない楽しみです。

（取材 夏目、三世）

## 校区かわら版



かわら版掲載状況



## 2023年度 スマホ講座（体験型で実際にご自分のスマホを操作します）

共催：総務省「デジタル活用支援推進事業」

初心者講座①～④、基礎講座⑤～⑦は同じ内容です。お申込時に番号をお伝えください。

なお、同じ講座内容を複数回受講することは可能です。

### <9月開講>

開催日時	2023年9月1日金曜日	2023年9月4日月曜日
開催場所	牟呂高齢者活動センター（定員8名） 牟呂町字東里42-2	石巻高齢者活動センター（定員8名） 石巻本町市場5
9:00～11:30	①初心者講座	③初心者講座
13:00～15:30	②初心者講座	④初心者講座

### <10月開講>

開催日時	2023年10月5日木曜日	2023年10月8日曜日
開催場所	牟呂高齢者活動センター（定員8名） 牟呂町字東里42-2	アイプラザ豊橋（定員8名） 草間町字東山143-6
9:00～11:30	⑤基礎講座	⑥基礎講座
13:00～15:30	⑧応用講座	⑦基礎講座

### <講座内容>

★初心者講座	1. 電源の入れ方・ボタン操作の方法 4. インターネットの使い方	2. 電話のかけ方、カメラの使い方	3. アプリの追加の仕方
★基礎講座	1. アプリの追加の仕方	2. インターネットの使い方	3. マップの使い方 SNSの使い方
★応用講座	1. マイナンバーカードの申請方法	2. e-Taxの利用方法	

### <申込方法等>

①受付開始日時 8月1日(火)午前9時から**先着順**

②申込先電話番号 0532-39-3313（業務第二課）

③受講料 無料（※スマホの無料貸出機あります。）

# 事務局だより

## 令和5年度職員人事異動

○総務課 ※(活)：高齢者活動センターの略 (老)：老人福祉センターの略  
(新規採用)

総務課

石巻(活)

仁連木(老)

下地(老)



伊藤敏行



安井広幸



安田三喜男



尾川秀昭

### ○業務第一課

佐々木美樹(業務第二課より)

### ○業務第二課

牧野健太郎(業務第一課より) 高橋由乃(石巻(活)より)

### ○退職(令和5年3月31日付)

川原義之(総務課) 木下由光(仁連木(老)) 今村清(下地(老))



## 委員会メンバーの紹介

(任期は令和5年度定時総会から令和7年度定時総会まで) ◎委員長 ○副委員長

### ○広報作成委員会(会報誌の発行、イベント運営、ホームページ作成)

◎村田久 ○小山百世 松本正弘 高山さゆき 平野光子  
塩野谷茂 大森亘 加藤博久 富安耕二 浅井伸一

### ○安全・適正就業委員会(安全パトロール、安全講習会、健康管理講習会等企画実施)

◎山本和司 ○後藤保雄 浅岡孝知 齋藤美千代 熊谷啓子  
神野史朗 彦坂亮一 浅川廣昭 氏原紀雄 井川やす子 飯田恵

### ○女性委員会(女性会員拡大、女性会員活動促進、女性会員の交流会開催)

◎熊谷啓子 ○齋藤美千代 高山さゆき 平野光子 鈴木妙子 大場雅子  
松場清美 三井きみ代 加藤早苗 宮田千枝



## 衛生委員会(毎月第3水曜日に開催しています。)

### 委員会より

自転車で通勤される方はヘルメットの着用をお願いいたします。新たにヘルメットの購入をされる方は購入金額の1/2(最大2,000円まで)の補助を豊橋市より受けることができます。

【お問い合わせ先】豊橋市安全生活課 ☎51-2550



派遣先就業状況動画の鑑賞中

## 私の健康法大募集!

みなさんの健康法をお聞かせください。次号より順次「健康探訪記」で紹介いたします。採用された方には粗品を贈呈いたします。

## 事務局の電話番号が各課直通に変わりました

総務課(代表)	0532-48-3301
業務第一課	0532-48-3837(請負・派遣)
業務第二課	0532-39-3313(剪定・除草)