



いきいきシルバー 豊橋 第35号



2024. 1月発行



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 表紙掛軸画：澤田美峰

新春

辰(龍)年とは

十二支の中で唯一、神話や伝説上の生き物である辰(龍)は古くから川や湖、池などの水神として奉られ、水田の水、井戸の飲み水など生活の中にも深く関わってきました。冬は水の中にひそみ、夏は天に昇っていくとされ、龍の「力強さ」は、大自然の「躍動」や「鳴動」を象徴し辰年は新たな始まりや成功など躍進の年になると云われています。

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





新年のご挨拶



会長 酒井 通弘

「専心一意」

明けましてお目出度うご座います

会員の皆様、ご家族お揃いで穏やかに新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。今年は辰年です。辰は十二支の中で最も縁起の良い干支と言われており、様々な願いを叶えてくれるだけでなく、あらゆる物事をいい方向に導いてくれる力があるとされています。

ふりかえる去年は物価高、円安など社会経済状況は厳しく困難ななかにおいても、私達のセンターの事業実績はほぼ順調に推移しています。

これもひとえに、地域の様々な要望をお持ちの市民、会社、公共団体などからの幅広い要請に会員、役員、職員が一体となり応えた結果です。ありがとうございました。

世の中、社会構造が変化する近時、オンライン・リモートの利用などデジタル、AIの推進活用により、今後は好むと好まざるとに拘わらず社会が変貌し、これに対応した就業形態の検討を推進していかねばと思います。

今年も安全、安心、安定した就業やさまざまな地域貢献のためにも専心一意、健康第一ですすみましょう。

結びにあたり、会員役職員、心ひとつに実り多き年になりますように、ご祈念申し上げます。挨拶といたします。

「乳児期家事支援代行サービス」発注者・会員の声

● 仕事内容の紹介

今年度から、豊橋市より業務委託を受け、市内に住所を有する1歳未満（の子どもがいるご家庭へ訪問して調理や部屋等のお掃除をしています。対象家庭には豊橋市よりクーポンが6枚配布されていて、代行サービス利用時にクーポン1枚と500円の負担をさせていただきます。現在、サービス提供登録事業所はシルバー人材センターのほかに6社あります。

● 発注者の声（豊橋市に寄せられたアンケートを参照）

- ・家事が1つ減るだけで心に余裕ができ、子どもへ優しく接することができる
- ・普段気になっているが手が回らない所まで掃除をしてくれて助かる
- ・料理のアイデアなどを教えてもらえた
- ・家がきれいになるだけではなく、会員さんと会話ができることが気分転換になる
- ・私語が多かったが、丁寧に掃除してくれて感謝します

● 会員の声

- ・発注者に喜んでもらえることがうれしい
- ・可愛いお子様も見ることができ、自分も癒される
- ・用意された食材でメニューを考えることや、味付けが口に合うかなど苦労や心配する時がある
- ・汚れがきれいにならないことがあり、申し訳ないと思うことがある

★ 就業会員大募集中

就業していただける会員さんを随時募集中です。詳しくは業務第一課までお問い合わせください。

(電話48-3837)



▲豊橋市ホームページQRコード



▲会員による手作り料理

健康探訪記

<広報作成委員>

健康レシピ

簡単ひとり鍋



【材料】

- 白菜
- ネギ
- しめじ
- ほうれん草
- もずく
- 豚肉
- 鷹の爪少々
- だし汁50cc、
豆乳150cc
(1:3)

【作り方】

- すべてを並べて、調味料を入れ8分
- ポン酢にすりおろし玉ねぎとゴマ油を少々入れていただく。

【効果】

- 「もずく」はカルシウムやマグネシウムが豊富でぬめりが糖尿病に良い。
 - 豚肉に含まれるビタミンBは疲労回復によく、玉ねぎと一緒に食べることで効果があがります。
- ※浮いたアクは豆腐ですので食べることができます。

(寄稿：彦坂)

私の健康法

1. こまめな運動の継続
 - なるべく階段を使用する
2. 栄養バランスの良い食事
 - 食事は1日3回を心掛ける
3. ボランティア活動に参加
4. 疑問に思ったことを探究する
5. 断捨離をする
6. 友人や同じ趣味を持つ仲間と会う
7. 1日の時間割を作成
8. 先延ばし癖の解消
 - 今が大事
9. 心と体の健康状態を保つ
 - ストレスをためない
 - 運動・休養・栄養の三要素

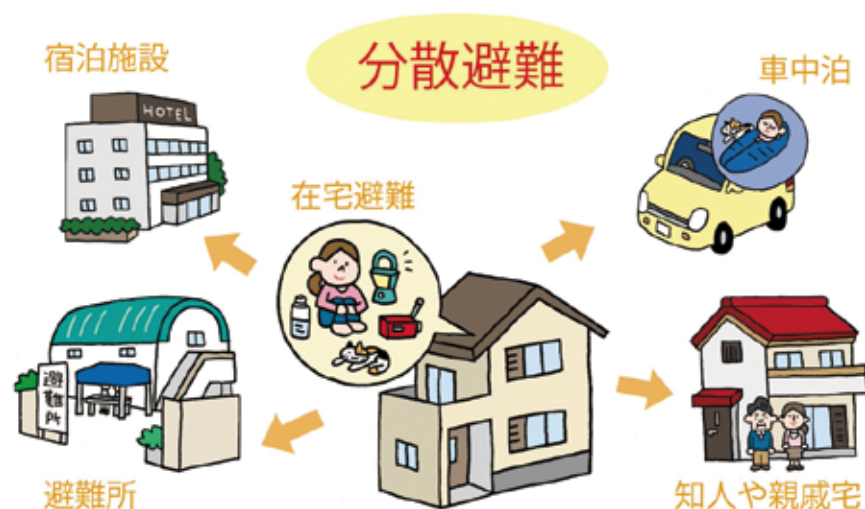


(寄稿：大森)



防災について

大災害はいつ起こるか分かりません。普段から適切な避難行動がとれるよう備えましょう。



「ちずみる豊橋」QRコードの紹介

地図を利用して豊橋市の地域情報や行政情報をインターネットを通じて公開・提供するサイトです。

避難時必須携帯品

- 携帯電話（充電器）
- 家族の連絡先
- マイナンバーカード・健康保険証
- 眼鏡（老眼鏡）
- 着替え
- 家の合鍵
- 小銭・現金
- 入れ歯と入れ歯洗浄剤
- おくすり手帳
- 一週間分の薬

行事や講座などの活動写真



10/7

地域班別一斉公園清掃ボランティア



10/11

ストレッチ体操講座



10/25

ラッピング講座



10/28

第8回シルバー感謝祭



11/5

豊橋みなとシティーマラソン荷物預かりボランティア



11/16

介護サポーター養成講座



11/20

地域班別一斉清掃ボランティア
(石巻中学1年生と石巻山登山道を清掃)



12/1

スマホ講座

校区かわら版

外山 文一 会員(八町校区)

(剪定一筋)

現在84歳。シルバーに入会して以来19年間「剪定」一筋。入会前に18年ほど造園会社に勤めていた経験を生かして仕事に励んでいます。

光栄なことに去る10月17日に開催された「愛知県シルバー人材センター事業推進大会」で県知事表彰をいただきました。



(趣味)

趣味はシルバー会員になってから始めた
しょうひんぼんさい
小品盆栽。

樹高20cmまでの手のひらサイズの盆栽で、毎年5月の展示会に出展することを目標にしています。松だけではなくモミジや実のなる盆栽も所有しています。庭木は家の中から眺めるため、多少樹形が乱れていても気になりませんが、展示会に来場される方は盆栽を近くから眺めることができるため、枝づくりには慎重になります。

また、今年は猛暑だったため水やり回数には気を遣いました。



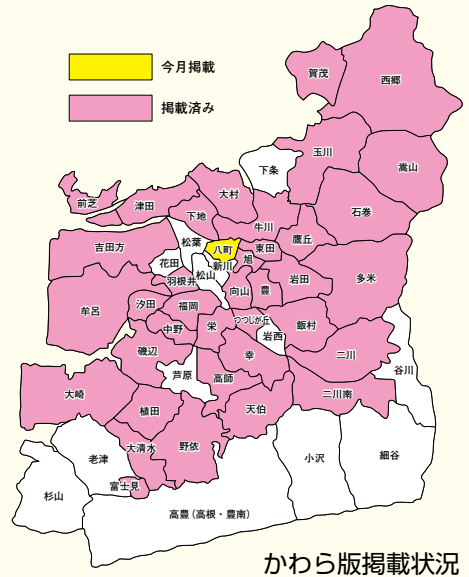
(地域との関わり)

八町校区では毎年2月10日と11日に安久美神戸神明社で開催される「豊橋鬼祭」が有名です。徳川家康も幼少期に見学した記録が残っているなど伝統神事で、八町校区に住んでいれば関わりを避けては通れない行事です。私も青年時代にお稚児のお世話係でした。

(これから)

80歳から膝に痛みを感じるようになりました。医者は手術をすれば痛みはなくなると言いますが、静養中に筋力が落ちるなど不安です。今は通院しながらもう少し剪定作業を続けたいと思っています。

(取材：平野 鈴木)



かわら版掲載状況

鈴木亜由子さんが来所



11月29日(水)に来る令和6年3月24日(日)に開催される「鈴木亜由子杯 穂の国豊橋ハーフマラソン2024」の名誉大会長鈴木亜由子さんが表敬訪問されました。マラソンボランティア活動のお礼と、例年、不順な天候ですが今年は好天を願い、自身も参加ランナーとして走り、大会を盛り上げたいと抱負を語られました。オレンジジャンパーの背中にサインもいただきました。

事務局だより

便利なアプリ紹介

全国版救急受診アプリ きゅーすけ (愛称「Q助」)のご紹介

総務省消防庁により、住民の方自身での緊急度判定に利用できる全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」が作成されました。該当する症状等を画面で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応を判断してくれます。スマートフォン版とパソコン版があり、スマートフォン版は右記よりダウンロードできますので、是非ご利用ください。



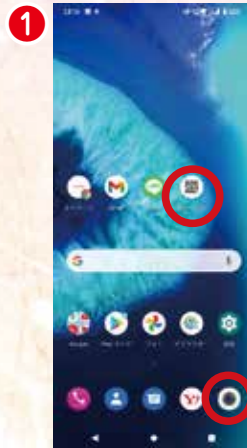
◀Android用
(Google Playへ移動します。)



◀iPhone用
(App Storeへ移動します。)

QRコードの読み取り方法について (参考: Androidの場合)

- 1 「QRコード」アイコン、もしくは標準のカメラでバーコード(QRコード)を読み取れる機能を搭載しているスマホの場合は「カメラ」アイコンをタップします。
- 2 通常の写真撮影と同じようにアプリが起動されるので、レンズをQRコードに向けます。
- 3 QRコードを認識すると、画面URLなどの情報が表示されるので、これをタップ(指で押す)。すると、読み取った情報のサイトが表示されます。



令和5年度上半期(4月~9月)実績報告・その他

項目	会員数	契約金額
令和5年度目標値	2,160人	907,000千円
令和5年度(上半期実績)	2,055人	452,451千円
達成率	95.1%	49.8%

*契約金額は請負金額と派遣金額の合計金額です。

新規会員登録キャンペーン (令和6年1月~令和6年3月まで)

新規会員登録キャンペーンを令和6年1月~令和6年3月まで開催いたします。
詳細は別紙チラシをご確認ください。

刃物研ぎ会員募集

現在、独自事業刃物研ぎ班では新規就業メンバーを募集しています。未経験の方でも就業できるよう随時講習会を開催していますので、興味のある方は担当業務第二課(電話39-3313)までご連絡ください。

安全・適正就業委員会より

令和6年度安全標語を募集いたします。詳細は別紙チラシをご確認ください。

総務課より

令和5年分、配分金支払証明書・源泉徴収票は確定申告の際に必要なとなりますので、大切に保管してください。

衛生委員会より

1年に1回は健康診断を受診して、健康管理をしましょう。

内科での受診以外にも、眼科や耳鼻科などの受診も大切です。



女性委員会より

今年度、女性委員会として「ストレッチ体操講座」「ラッピング講座」など様々な講習会を開催してきました。これからもみなさんに喜ばれる講座を開催していきます。