



いきいきシルバー 豊橋 第36号



2024. 4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



※写真はイメージです。

目次

お客様の声・就業会員の声	2
健康探訪記／防犯について	3
五平餅づくり／地域班交流ポウリング大会	4
校区かわら版／数独コーナー／「さんあ〜る」のご紹介	5
事務局だより	6

お花見スポット

豊橋公園では毎年、春まつり（さくら）が開催され約500本のソメイヨシノが植樹されています。また酒井忠次ゆかりの吉田城があり、この時期桜とお城の両方を楽しむことができます。夜間はライトアップも行われ豊橋駅からアクセスしやすい豊橋公園は長い間、豊橋市民の憩いの場として愛されているお花見スポットとなっています。

令和6年度安全標語

安全就業の部
交通安全の部

ちょっと待て、油断と慣れが、事故起こす。
ちょっとした あせる気持ちが事故をよぶ



お客様の声・就業会員の声

お客様のご紹介



会社名	産恵工業株式会社	業務内容	各種自動車部品、その他の切削加工、溶接及び部組を供給
所在地・本社	豊橋市横須賀町玄宗31番地	会員の就業内容	清掃業務（請負）自動車部品の品質検査（派遣）

お客様の声



谷中社長様

今就業しているシルバー会員さんは、男性女性とも皆さん60代後半から70代の方ですが、とても健康で体力、気力、知力もあり、なおかつ業務に対して大変責任をもって取り組まれており、いつも感心しております。弊社にとっては、なくてはならない人材であります。出来る限り長く弊社で働いてほしいと常々思っています。



検査担当 鶴田様

シルバー会員さんは、弊社の若い社員に対して、年配者として気が付いてくれて、率先して手本を示していただいています。また、製造業の経験のある方が多いので、様々なアドバイスを頂けることも助かっています。これからも、人生の先輩として、業務や人材教育の面からもよいアドバイスを期待しています。

就業会員の声



ある日の検査業務担当の会員の皆さん



検査員第一号の中村さん

私は、産恵さんで10年程務めています。シルバーセンターから声を掛けられて就業しました。産恵さんで初めてシルバーが検査員になりました。検査の仕事はそれまで外部に委託していたようですが、シルバー会員に任せられることになりました。誰にでもできる仕事ではありません。信頼していただける実績を、頑張っで残してきました。現在では仲間も増え13人が従事しています。私自身生産会社での経験を活かせる職場でよかったと思います。（中村会員）



社長様(左)と一緒に



清掃担当の会員さん

健康探訪記

■私の健康法 (寄稿：塩野谷 茂)

◎健康太極拳

- ・週3回稽古
- ・年齢に関係なく出来る
- ・腹式呼吸による体幹向上
- ・低姿勢による足腰・筋肉の増強
- ・休憩時の雑談・仲間たちとの触れ合い

60歳後半から自分自身の運動不足解消と健康維持を狙う

- <効果>
- ・高かった血圧が正常値に改善
 - ・腰痛、肩こり等が解消



二十四式太極拳のひとつ形

■健康レシピ

簡単春野菜パスタ

【材料 (1人前)】

- ・茹筍 50g
- ・あさり 100g
- ・菜の花 2本
- ・パスタ 80g
- ・ニンニク 1片
- ・鷹の爪 1/2個
- ・白ワイン(又は酒) 30cc
- ・オリーブオイル 30cc
- ・大葉 2枚



【作り方】

- 1 オリーブオイルにニンニクと鷹の爪を入れ香りがついたら茹筍を入れ、焦げ目がついたら、あさりと白ワインを入れ蒸す
- 2 同時にパスタを茹で始める (茹で上がり30秒前に菜の花も一緒に入れる)
- 3 茹でたパスタと菜の花を②の中へ入れ、オリーブオイル10ccを追加して絡める (塩加減をみて塩を調整)
- 4 盛り付けした上に細切の大葉をのせる

【効果】

- ・旬の野菜で免疫力アップ
 - ・あさりと一緒にとる事で貧血防止と肝機能改善
- (寄稿：彦坂 真奈美)

防犯について

最近、封書や葉書、パソコン画面の表示を使った詐欺 (架空請求) が増えています



(画像：豊橋警察署HPより)

◎被害に遭わないためには

- ・記載されている**連絡先には絶対電話しない**
- ・知らない宛先からのメールは開かず削除する

詳しくは豊橋警察署のHPをご覧ください



五平餅づくり (女性委員会)

女性委員会では、1月16日に牟呂地区市民館調理室で12名の委員が2グループに分かれて45本の味噌だれ五平餅の試作をしました。事前に五平餅づくりを独自事業として展開している東栄町シルバー人材センターへ視察に行き、勉強をしてきた作り方を再現。9時15分にお米20合の計量から始め、オープンで2度焼きをして、12時には外はパリパリ、中はふっくらした五平餅ができあがり、無事に試作会は終了しました。

続いて、2月16日に1月に試作した方法で、五平餅のたれを自家製くるみ入り味噌だれに変えて、試作をしました。試作した五平餅を理事のみなさんにも試食いただき、アンケートをとったところ焼き加減は好評でしたが、たれの濃さが均一ではなかったようで、これからも試行錯誤が必要と思いました。

令和6年からは地域の生涯学習センター（旧 地区市民館）などを活用した、五平餅づくり講習会の開催について委員会で話し合う予定です。



1.16 出来上がった味噌だれ五平餅



2.16 自家製くるみ味噌だれを五平餅へ塗る作業中

第1回地域班交流ボウリング大会開催について

会員拡大・地域部会は3月1日にアピナボウル豊橋店で第1回地域班交流ボウリング大会を開催しました。

111名が参加して2ゲームを投げて、団体戦（22校区参加）と個人戦（全参加者を対象）を行い、ストライクやスペアが出た際にはハイタッチをするなど各レーンで盛り上がりました。

部会ではこれからも、ボウリングに限らず、健康増進と会員間の交流ができるイベントを企画していきます。

みなさんのご参加おまちしております。



表彰者

団体の部(各校区2名で参加)

- 🏆優勝 磯辺校区(加藤哲裕さん 服部全宏さん)
- 🥈2位 鷹丘校区(佐久間義男さん 鴉田敬一さん)
- 🥉3位 富士見校区(森田敏勝さん 鈴木光雄さん)

個人の部

- 🏆優勝 本田一彦さん(幸校区)
- 🥈2位 加藤哲裕さん(磯辺校区)
- 🥉3位 阪井伸行さん(旭校区)



山川冠逸 会員（芦原校区）

平成28年4月にシルバーに入会されました。昨年12月に5年間就業した工場の清掃作業をやめられ、現在は高師緑地公園の清掃作業に月2回就業されています。

山川さんの経歴で興味を惹かれるのは、17歳で二所の関部屋に入門したことです。豊橋で開催された地方巡業で紹介され

たことがきっかけでした。

入門当時は、177cm90kgの体格で、得意技は「左上手投げ」「つりだし」。今でもご自身の記憶に残る取組は、三重ノ海関との一番だそうです。ひっかけて投げてやろうとしたところ、頭を付けられ「おしだし」で負けて悔しかったそうです。

幕下時代の3年間では、横綱大鵬関の付け人を経験されました。地方巡業先では横綱から数々の恩恵を受けられたそうです。

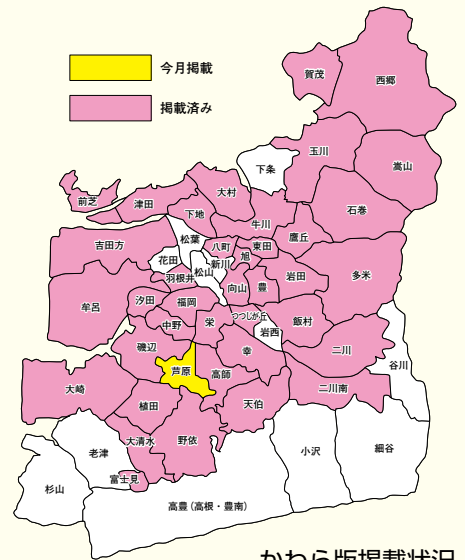
引退後は、市民納涼すもう大会で、昭和50年・54年と優勝されました。

今後は、高師緑地清掃だけでは体がなまってしまうので、週1～2日就業したいと意欲を持っていらっしゃいます。



撮影年 昭和40年

校区かわら版



かわら版掲載状況



ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」のご紹介

スマートフォンやタブレット端末向けのアプリです。ごみ出し日の通知や、カレンダーの確認、ごみ分別の検索、古紙などの資源の持ち出し場所の確認など、便利な機能が満載です。ぜひ、ご利用ください。

- (1)スマートフォンやタブレットの各ストア（App Store、Google Play）で「さんあ〜る」で検索
- (2)ダウンロード
- (3)お住いの地域を選択（愛知県⇒豊橋市⇒町名）
- (4)登録完了（登録が完了したら収集日のお知らせ希望時間等をメニューから設定してください。）



iPhoneはこちらから



Androidはこちらから

数独コーナー

		9	6	1	8	3		4
	6			3				9 8
3		8	9		2		7	
	4		3			6	8	9
	3			8	9	4		
8		2			4	5	3	7
	1	3	8			9		5
	8						4	3
2		5	4	9	3	8		

解き方

各マスに1から9までのいずれかの数字が入ります。同じブロック内（黒枠内9マス）や列（横・たて）で同じ数字が無いよう解いてください。答えはP6に掲載しています。

事務局だより

フリーランス法について

令和5年5月12日に、いわゆる「フリーランス法」が公布されました。この法律の趣旨を踏まえ、またフリーランス法施行（令和6年秋を予定）を見据え、シルバー人材センターの会員が請負・委任の形態で就業する契約について契約方法の見直しを行うこととなります。

また、法施行に伴う会員さんへの「会員業務仕様書」の明示にあたり、デジタルによる明示を進めていきます。なお、「フリーランス法」の説明とデジタルによる明示で利用する「smile to smile」登録説明会につきましては、後日案内いたします。

令和6年度安全標語

令和6年2月15日に開催された安全・適正就業委員会で令和6年度安全標語に以下の作品が選ばれました。

- ・安全標語の部 応募総数42点
会員番号 8706 金子 宣史 さん 「ちょっと待て、油断と慣れが、事故起こす。」
- ・交通安全の部 応募総数43点
会員番号 8211 福井 道子 さん 「ちょっとした あせる気持ちが事故をよぶ」

令和5年度安全・安心のつどい開催報告

令和6年2月22日午前中に市総合体育館で、会員が健康で安全に就業するための情報を共有するために「安全・安心のつどい」を開催しました。このつどいには204名が参加し、第1部ではハマダスポーツ企画の講師による日常生活でできるちょこっと体操として、椅子に座ってできる健康講座がありました。ひきつづき、第2部では豊橋警察署による「交通安全講話」もありました。最後に参加者全員で「事故ゼロ」を唱和し終了しました。



ちょこっと体操の様子

数独コーナーの答え

7	2	9	6	1	8	3	5	4
1	6	4	7	3	5	2	9	8
3	5	8	9	4	2	1	7	6
5	4	1	3	2	7	6	8	9
6	3	7	5	8	9	4	1	2
8	9	2	1	6	4	5	3	7
4	1	3	8	7	6	9	2	5
9	8	6	2	5	1	7	4	3
2	7	5	4	9	3	8	6	1

総務課より

令和6年度年会費及び会員傷害保険料の振込依頼書を送付いたします。4月15日(月)までに、お近くの豊橋信用金庫窓口からお振込みしてください。

広報作成委員会より

本誌へのご意見や投稿したい内容がありましたら下記までご連絡ください。

電話 48-3837

