



いきいきシルバー 豊橋 第37号



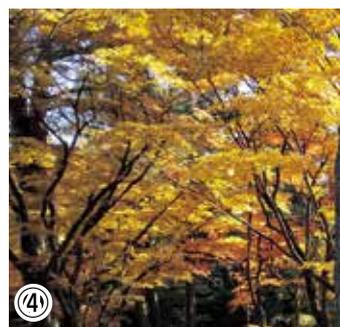
2024. 9月発行 健康経営優良法人
Health and productivity

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



豊橋市伊古部町エールオブジェ
令和3年4月に豊橋市よりオブジェと周辺の清掃作業を受託し、現在も会員さんが週3回程度の清掃作業をしています。

豊橋伝統の手筒と秋を彩る花木



①手筒花火は五穀豊穰、無病息災、子孫繁栄を願い火薬を詰めた竹筒を抱え火の粉を浴びながら打ち上げる江戸時代から受け継がれた花火で市内各地で開催されます。

秋には、のんほいパーク（植物ゾーン）の②大花壇③花木の園でコスモスや秋バラなどが見頃となり④紅葉の森では赤や黄色に色づいた木々を楽しむことができます。

※風景写真はすべてイメージです。

目次

令和6年度定時総会	2
お客様の声・就業会員の声	3
健康探訪記／写真で見る豊橋の今昔シリーズ	4
校区かわら版／数独コーナー／防災(水害)役立ちサイト	5
事務局だより	6

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



6月13日(木)豊橋市公会堂で令和6年度定時総会が開催されました。

酒井通弘会長の挨拶

昨年度末の会員数が2,168人となり、第3次中期計画の目標値を100名ほど上回り名古屋市に次ぐ会員数となりました。特徴的なこととして、76組のご夫婦が会員登録されております。また、請負・委任、派遣事業とも昨年度実績を上回る契約金額となりました。みなさまには感謝申し上げます。今日は1年間を振り返り、みなさんが活躍された結果を確認する日です。

なお、本日、舞台に華を添えていただいた「松」は剪定班の中野さんからの提供です。



顕彰



20年表彰受賞のみなさま



事業の発展に寄与された事業所と個人のほか会員表彰（20年、15年、10年、5年）就業会員リーダー表彰、役員表彰に続き、安全就業と交通安全標語の部で優秀作品応募者への表彰、職群班3年間無事故表彰がありました。

フリーランス新法について

事務局より新法の説明と、専用アプリ（Smile to Smile）の取り込みをすることについて、協力のお願いがありました。

議案審議・報告事項

「令和5年度事業報告について」、「令和5年度収支決算の承認について」の審議を行い、長坂監事による令和5年度の事業が適正に執行されたとの報告ののち、両議案とも承認されました。その後、事務局より「令和5年度収支補正予算について」、「令和6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。

健康体操



ハマダスポーツ企画（株）様による座ってできる「明日も元気に！いきいき健康体操」の様子

お楽しみ大抽選会



じゃんけん大会の様子（ラッキー賞）

お客様の声・就業会員の声

お客様のご紹介



会社名	株式会社 西口製作所
代表者	代表取締役 西口良仁様
事業内容	超硬工具の製造販売
本社	大阪府八尾市山賀町4丁目13番9号
豊橋工場	愛知県豊橋市問屋町21-4



会員の就業内容

清掃業務（請負）・ドリルの製造（派遣）

お客様の声



副工場長 西野様

働いていただいているシルバーの会員さんには、私たちが普段行き届かない場所の掃除や、根気の必要な細かな作業を担当していただいております。皆様、若年層が持ち得ないような、責任感や根気を発揮して素晴らしい仕事をしていただけるため、私たち社員から見てよい見本であり、刺激になるため、私たちとしては、様々な意味で大変助かっております。



管理グループ長 河合様

シルバー会員の方々は、一生懸命日々の業務に取り組んでいただいております。従業員の良いお手本となっております。経験も豊富なので知識もあり、色々とおアドバイスもして頂きとても助かっております。少しでも長く勤めていただければと思っています。

就業会員の声



田丸会員（ドリルの製造）

- 就業を決めた理由**：設備の会社に勤めていましたが、経験が活かせると思いました。自宅から近いのも良かったです。
- 就業した感想**：わからないことは親切に教えてくれます。工場はキレイで環境はすごく良いです。仕事も経験を活かすことができるので、興味深く面白く感じます。モチベーションにつながります。



北河会員（清掃）

- 就業を決めた理由**：3H/日、4日/週の仕事量が丁度良い。前職の職場に比べきれいで環境が良いと思いました。
- 就業した感想**：床清掃がメインです。体を使うことが良いと感じます（運動）。清掃業務に抵抗はなく、きれいにすることが好きです。今まで前向きにやらなければという思いでやってきました。ここでもそれを発揮したいと思っています。

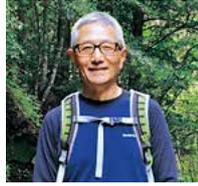
健康探訪記

<広報作成委員>

■私の健康法（浅井伸一）

◎週1回の山歩き ⇒ 主に本宮山を歩いています

- ・筋力維持や生活習慣病の予防に役立っています
- ・自然の中で心身ともにリフレッシュできます
- ・下山後は本宮の湯で汗を流せます



◆標準的コースタイム

登り：150分 下り：100分



◆本宮山を歩く際のアドバイス

- ・表参道登山道は往復約9kmで標高差は約700m
- ・平地の2/3程度の歩幅で休憩を取りながらゆっくり歩きましょう
- ・“すり足”は転倒の原因になりますので意識して足首を上げましょう ⇒ 特に下りは要注意です



28丁目展望台



48丁目付近



登山道Map

防災レシピ (健康レシピ)

ビニール袋で作る鯖缶カレー

【材料（2人前）】

- ・鯖缶…1缶（汁ごと）
- ・水…100cc
- ・玉葱、人参…各1/4個
- ・ホウレン草…2株
- ・ミニトマト…6個
- ・カレールー…2かけ



十六穀米

★鯖は必須アミノ酸をバランス良く含む、良質なタンパク源です

★お肉は入っていません 鯖のだしがカレーとマッチします！

【作り方】

材料をすべて耐熱性のビニール袋に入れ沸騰したお湯の中に入れ中火で10分あとはそのまま火を止め30分ご飯にかけて召し上がれ



かんた〜ん👏🎵

【災害時にあるといいもの】

- 1 ビニール袋
- 2 ラップフィルム
- 3 カセットコンロ

お皿にラップすれば洗い物が減ります🎵



会員さんの簡単健康レシピ教えてください
✉toyohashi017@sjc.ne.jp（寄稿 彦坂）

写真で見る豊橋の今昔シリーズ（第1回）

◆豊橋駅前 48年前と現在の比較

豊橋西武百貨店はココラフロントに生まれ変わり、駅ビルも新しくなりました。

豊橋西武百貨店になる前は丸物百貨店で、屋上には小さな遊園地もありました。
駅前・広小路の週末はいつも人で溢れていて、今からは想像が付かないほど賑やかでした。

1976年
（昭和51年）



2024年
（現在）



（引用元：樹林社 発行 “豊橋の今昔” より）



坂神良彦 会員（高根校区）

令和5年12月にシルバーに入会されました。入会してからは、向山公園の除草作業に従事しました。

現在は、ご実家が鉄工所を経営されていたこともあり、趣味で鉄を素材にした「アイアンクラフト」を製作されています。何を作るか、デザインをどうするかを考える

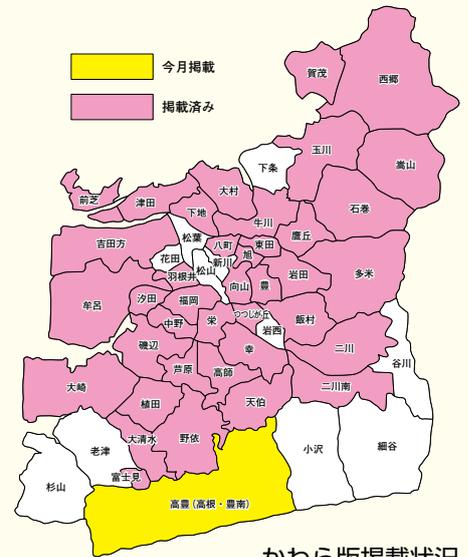
過程も楽しみながらキャンドルスタンド・ランプシェード・椅子・ガーデンフェンスなどを自宅の倉庫で作業、SNSを通じて、オーダーで製作を依頼されることもあるようです。

アイアンクラフト以外にも、窯業職業訓練校に通い、陶芸も学ばれました。

今後は今までの経験を生かして、「ちょこっと先生」ができたらいいなと仰っていました。（取材 三世）



校区かわら版



かわら版掲載状況

* 校区かわら版は次号をもちまして連載を終了させていただきます。

防災（水害）役立ちサイト



豊橋市河川ライブカメラ

豊橋市内19か所に河川カメラが設置されています。

災害時等に調べたい箇所のカメラのイラストをクリックしていただくと、河川の水位状況などを確認できます。



数独コーナー

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

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

Smile to Smile登録方法がわかるスマホ講習会開催について

令和7年4月より、みなさまへの就業条件の明示（事業所で請負により就業される方）、配分金明細のご案内、就業情報の提供や各種イベント告知などを、Webサイト「Smile to Smile」を活用したデジタルでの明示へ移行させていただきます。

スマホをお持ちで「Smile to Smile」の登録がお済でない方は別紙のご案内のソフトバンク、ドコモの認定講師による無料講習会を開催いたしますのでお気軽に受講ください。



ソーイング班のご紹介

今までソーイング作品を展示販売する「綺羅の部屋」は事務所の奥にありましたが、7月より事務所玄関の横に移転し、平日の10時から15時（12時～13時はお休み）までは会員が常駐することとなり、お買い求めやすくなりました。また、石巻高齢者活動センター（石巻本町字市場5）1階でも火曜日、木曜日に会員が常駐して展示即売を始めました。

今夏からはメンズものの製作にも力をいれておりますので、お近くにお寄りの際にはぜひお立ち寄りください。

なお、現在ソーイング製作に必要な材料を集めております。ご自宅で使っていない毛糸、着物、布などがありましたら事務局までご一報ください。ご連絡をいただければ、引き取りにお伺いいたします。



牟呂高齢者活動センター



メンズもの



石巻高齢者活動センター

数独コーナーの答え

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

令和6年度人事異動(令和6年4月1日付)

新規採用

業務第一課

仁連木（老）



浅見博嗣



杉田光則

異動

総務課 安井広幸（石巻（高））

石巻（高） 安田三喜男（仁連木（老））

退職

総務課 伊藤敏行

業務第一課 佐々木美樹

*（老）：老人福祉センター（高）：高齢者活動センター