



いきいきシルバー 豊橋 第38号



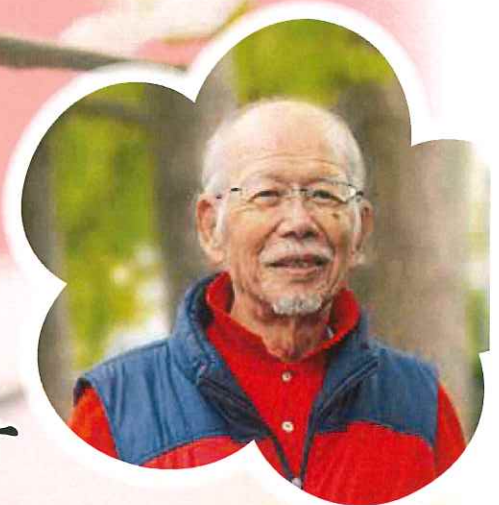
2025. 1月発行



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



2025



あけまして
おめでとうございます
今年も笑顔でお元気に



目次

| | |
|--------------------------|---|
| 新年のご挨拶／お客様の声・就業会員の声 | 2 |
| 健康探訪記／写真で見る豊橋の今昔シリーズ | 3 |
| 地域班別一斉清掃ボランティア活動／シルバー感謝祭 | 4 |
| 校区かわら版／数独コーナー／役立ちサイト | 5 |
| 事務局だより | 6 |

※写真は已年生まれの豊橋市シルバー人材センター会員

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





新年のご挨拶



会長 酒井 通弘

戮力協心 りくりよくきょうしん

新年あけましておめでとうございます
会員の皆様を始め、ご家族、関係者各位には健やかに新たな年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

さて、ここ1、2年の間、シルバー人材センターをとりまく環境は高年齢者雇用安定法の改正を始め、インボイス制度に続きフリーランス新法が制定されました。このことにより、今年4月より請負就業条件の明示や就業情報の提供、もろもろのイベント告知など、情報発信手段をデジタルで展開する方向となり、会員の皆様にはWEBサイト「Smile to Smile」の登録をお願いしたところです。

このような制度、条件の変更こそあれ、会員の皆様が、地域で就業や活動を通じて健康でいきいきと活躍されることに変わりはありません。

2,100人余の大世帯となり、今こそますます戮力協心し、安全安心、安定をめざしましょう。
*戮力協心：力と心を合わせ一致団結すること

お客様の声・就業会員の声

お客様のご紹介



| | |
|------|--------------------------|
| 会社名 | 浜名エンジニアリング株式会社 |
| 代表者 | 代表取締役 後藤 健 様 |
| 事業内容 | 自動搬送システム全般の設計・製作・販売・サービス |
| 所在地 | 愛知県豊橋市三弥町字新大口1-10 |



会員の就業内容 事務所共用部分の清掃、軍手・作業着等の洗濯（派遣）

お客様の声

新社屋への移転を契機に清掃業者を探していた折、当方の要望を全面的に受け入れていただいた豊橋市シルバー人材センター様をお願いすることとなりました。清掃道具の準備から色々とおアドバイスをいただき大変助かりました。又、従事されている会員の方々は日常清掃は勿論ですが、挨拶もしっかりされており教育が徹底されていると感心しております。

無理なお願いもあるかと思いますが、今後も弊社の美化にご協力お願いいたします。(杉田様)

就業会員の声

初めての失敗は自動扉の溝の掃除をしようと、「自動」を解除したらセコムが鳴り大変なことになりました。教訓、確認は怠るな！です。

掃除箇所のチェック表を作り、三人で確認しながら取り組んでいます。『綺麗にしてくれて有難う』と声を掛けられ嬉しく思います。浜名エンジニアリングの皆様が気持ちよく働けるように、三人でこれからも頑張ります。(松村会員)

健康探訪記

<広報作成委員>

■私の健康法

豊橋ソフトボール協会ビッグホークス監督 加藤博久

◎ ソフトボール

- ・ 幼い頃から野球が大好きでした
- ・ 進んだ学校には野球部が無く甲子園を目指す機会には恵まれませんでしたが、社会人では東海大会優勝を勝ち取りました
- ・ その後は仲間とソフトボールチームを結成して現在に至っています



◎ 健康の秘訣は **週1回の練習を25年間継続**

⇒若い人からエネルギーを貰いつつ
童心に返って楽しんでます



ベンチワーク
は任せておけ



一球入魂

大鷹(ビッグホークス)は換羽にて成長し続けます!

のびるndeスクールで就業しています。

簡単健康レシピ

ジップ付き保存袋で作る浅漬けキムチ

材料：白菜1/4

小松菜2本(又はニラ1/4束)

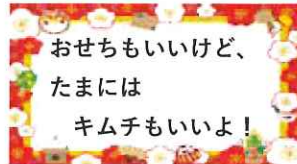
塩 (大さじ1/2)

- A：キムチ漬用粗挽唐辛子・唐辛子 各小さじ2
干しエビ5g、糸昆布5g、おかか10g
リンゴ1/4*
人参30g*
ニンニク3片*
*各々すりおろす



<作り方>

- 1) 白菜、小松菜を塩漬けして1時間置く
- 2) 1)を絞り、ジップ付保存袋に入れる
- 3) 更にAを2)へ入れ、混ぜ合わせる
- 4) 約1時間で食べ頃になります



効果

- ・ 唐辛子のカプサイシンが体を温め、冷え性の改善や代謝促進、食欲増進、疲労回復に効果的です。

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2回)

◆ 広小路 53年前と現在の比較

精文館本店が入っているビルは今も健在ですが、交差点の角にあった麻屋旅館の跡地には1974年にグリーンホテルが建ち、更に2019年にはアパホテルへと変遷しています。

広小路通り入口のアーケードも当時からは形状が変わっています。

1971年
(昭和46年)



2025年
(現在)



(引用元：樹林社 発行 “豊橋の今昔” より)

地域班別一斉清掃ボランティア活動の報告

地域班別一斉清掃ボランティア活動を10月5日と11月28日に行いました。

10月5日は地域班47校区（石巻地区5校区を除く）を対象に市内9か所の基幹公園、11月28日は石巻地区で石巻中学校1年生と一緒に石巻登山道の清掃をおこないました。

10月5日は明け方まで降っていた雨もやみ、ボランティアを開始する9時には少し汗ばむ好天気となりました。11月28日は13時に石巻運動広場駐車場に中学生と会員が集合し、石巻山登山道へ向かいました。活動の様子取材に訪れた新聞記者が、自分の祖父と同年齢（90歳）の会員さんが参加していることにびっくりしていました。この活動は学校の授業の関係で惜しくも今回が最後となりました。

石巻地区を除く地域班別一斉清掃ボランティアは毎年10月第1土曜日に実施しております。参加されたことが無い方はぜひ、来年度ご参加ください。



万場調整池参加者



高師緑地参加者



石巻山登山道

第9回シルバー感謝祭の開催報告

第9回シルバー感謝祭を10月26日（土）に午前10時から午後1時まで牟呂高齢者活動センターと青少年センターのグラウンド、体育館を利用して開催しました。活動センターの屋外では来場者にポップコーンとメダカ（数量限定）を無料で提供。飲食ブースでは焼き鳥、みたらしだんご、フランクフルト、パン、ジュースの販売、屋内では健康チェック、ソーイング班の作品展示販売、抽選会を行いました。青少年センターのグラウンドでは、グラウンドゴルフ交流クラブによるホールインワンゲーム、体育館では会員の皆様から寄せられた品物の販売、竹細工交流クラブによる子供むけ射的など来場者数は700人となりました。ご来場いただきましたみなさまありがとうございます。ボランティアで各ブースをお手伝いいただいた会員のみなさまお疲れさまでした。



飲食ブース



抽選会



ソーイング班販売



ホールインワンゲーム



一品寄付販売



子ども向け射的



堀尾菊代会員（松葉校区）

令和4年2月にシルバーに入会されました。入会されてからは、のびるんdeスクールに従事されています。

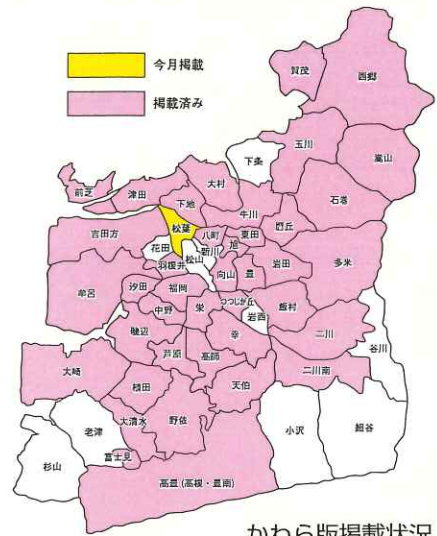
堀尾さんの趣味は、お友達に誘われて始めた「陶芸」です。すでに20年近くになり、陶芸仲間で他愛もないお話をすることが楽しいそうです。

作陶は手ひねりで行うため、成形に時間がかかり、思うようにできないことも多いですが「世界にひとつの愛着ある」作品に満足されているようです。

これからも、永く楽しく続けていきたいとおっしゃっていました。
(取材 三世)



校区かわら版



かわら版掲載状況

今号をもちまして、校区かわら版シリーズを終了させていただきます。今まで登場いただきました会員のみなさん、ご協力ありがとうございました。

役立ちサイト (ゴミ丸LINE版の紹介)

ゴミ丸は、「ごみ出しを便利にする」というコンセプトのもと、面倒なごみの分類や収集日の確認を気軽に行えるサービスです。



LINEでゴミ丸を追加する方法

方法1

LINEのQRコードリーダーで左のQRコードを読み取って追加します

方法2

LINEの検索より @gomimaru と入力して追加します

主な機能

- ①住んでいる地域のごみの収集日を調べることができます (もやすごみの場合)
「もやすごみ」とメッセージを送ってください
- ②出し方のわからないごみの出し方を調べることができます (スプレー缶の場合)
「スプレー缶」とメッセージを送ってください
*引用元：豊橋市ホームページ

数独コーナー

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

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

健康計画企画 体力測定会 協力：ハマダスポーツ企画(株)様

健康3ヶ年計画に掲げた体力測定会を、10月～11月にかけて計6回市内地区体育館を活用して行いました。

測定内容は①左右の握力測定②開眼片足立ち③長座体前屈④ファンクショナルリーチテスト⑤2ステップ⑥6分間歩行の6項目で各項目5段階評価がありました。

その後、マットに横たわり、ゴムバンドを利用して股関節や足首のストレッチ体操を行いました。



豊橋みなとシティマラソンボランティア活動

11月3日 晴天の中、豊橋総合スポーツ公園及び周辺で開催されたシティマラソンでは60名の会員さんがオレンジジャンパーと黒帽子を着用して手荷物預かりと給水のボランティア活動を行い、大会のサポートとシルバー人材センターをPRしました。

当日は天候に恵まれたため、給水担当は例年にない忙しさでした。

一方、荷物預かり担当は、ランナーが事前に案内文を読んでいるなど特段の困りごともなく、ほとんどの荷物を定刻までにランナーへ返却することができました。



愛市憲章実践者表彰状を授与

11月11日 豊橋市役所13階の講堂で愛市憲章実践者への表彰状授与式があり、豊橋市民愛市憲章推進協議会から「よく働き豊かな町をつくりましょう」部門で選ばれた独自事業のソーイング班綺羅の会、「教養をたかめ文化の町をつくりましょう」部門で選ばれた刃物研ぎ班の各代表者へ、表彰状と豊橋市民愛市5憲章が刻まれた木製盾が贈呈されました。



グラウンドゴルフ大会の開催結果

11月22日 第1回グラウンドゴルフ大会をかもめ広場で開催しました。この企画は、会員さんに60歳以上のお友達などを誘っていただき、親睦を図る中で、シルバー人材センターに興味を持っていただく機会をつくる目的で行いました。結果は下記のとおりです。



- 🥇1位 会員 加藤義美さん 🥈2位 会員 吉見就次さん
🥉3位 非会員 久保 寛さん *参加者数53人 (非会員14人)

数独コーナーの答え

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