

上田地域シルバー だより

2019.10.20

公益社団法人
上田地域シルバー人材センター
長野県上田市常磐城三丁目2番10号
TEL. (0268) 23-6002 FAX. (0268) 26-4828
ホームページ : <http://webc.sjc.ne.jp/uedasc/>
E-mail : uedasc@sjc.ne.jp

vol.217



まりこ 椀子ヴィンヤード

ぶどう収穫作業就業体験

この作業体験は長野県シルバー人材センター連合会の高齢者活躍人材確保育成事業の就業体験の事業として9月11日(水)丸子地域塩川陣場台ぶどう畑にて行われました。椀子ワイナリーは椀子ヴィンヤードの小高い丘の上であり、周りは東京ドーム約6個分もの広大なブドウ畑と遠くには浅間山や蓼科山、美ヶ原高原などの絶景が広がります。当日は好天に恵まれて、気温30度を超える炎天下の中、農園の責任者の指導のもと、たわわに実ったブドウの摘み取り作業がおこな

われました。参加者の皆さんは60歳から75歳のシルバー人材センターへの入会を希望する皆さんで、この体験を通じてシルバー人材センターの就業の一端を経験していただきました。きっとシルバー人材センターの大いなる戦力として活躍いただけるものと期待されます。尚、椀子ワイナリーが9月21日(土)に上田市に、シャトー・メルシャンの3つ目のワイナリーとしてオープンします。是非一度行ってみてください。

就業情報案内 新携帯メール配信 に登録しましょう!

ueda010@sjc.ne.jp にメールを送信してください。
スマホのバーコードリーダーで読み込むと簡単です。
タイトルはメール登録 本文には会員氏名を記載の上送信してください。
ueda-silver@raidan3.ktaiwork.jp より情報が配信されます。



就業促進特集 今年度も会員拡大を最重点に

当センターでは、今年度も会員拡大を最重点事項として取り組んでいます。メディアへの広告掲載などとともに、就業促進委員会では、各種イベントでのPR活動や趣向を変えた会員募集活動として、会員以外を対象とした講習会や講演会の開催、シルバー活動の体験を通じた勧誘を行っています。



🍎 '入会説明会 in 上高地' を実施

10月2日に体験を通じてシルバーへの入会を誘う '入会説明会in上高地' が実施されました。参加者は20名で、センターが実施した健康ウォーキングを体験するとともに帰りのバスの中では入会説明会用のビデオを上映、また就業促進委員会の中沢理事(東御地区)による就業体験談を聞くなどし、シルバー就業に興味と期待を持っていただきました。

会員になるには正規の入会説明会へ是非出席していただくことをお願いして、好天に恵まれた上高地での入会勧誘イベントを終了しました。

🍎 シニア世代の食育セミナー

8月27日(火)上田東急REIホテル2階にて長野が誇る料理研究家・横山タカ子さんによる '毎日が楽しくなるごはんの作り方、食べ方' と題して講演がありました。

50名の参加があり、笑いの中に雑穀や無添加食塩を活用した「長寿ごはん」のコツを盛り込んだ楽しい講演でした。講演後はシルバー人材センターのPRと入会についての説明があり参加者の方に入会のお誘いをしました。



🍎 東御市「巨峰の王国まつり」

第28回「巨峰の王国まつり」が9月21日22日の2日間、東御市中央公園にて行われました。小雨が時々降る中、2日間で約38,000人の入場者がありました。

シルバー人材センター東御支所でも役員・職員でパンフレット・ポケットティッシュと冷蔵庫などに貼れるマグネットシートを1,500部配布しました。同じテント内ではリフォーム班(なずなの会)の販売もあり好評でした。



今年度就業促進委員会が参加する各種イベントは次のとおりです

	日 時	場 所	
巨峰の王国まつり	9月21日(土) 9時~15時30分	東御市中央公園一帯	実施済み
	9月22日(日) 9時~15時		
うえだ環境フェア	10月19日(土) 10時~14時30分	上田創造館	実施済み
上田地域産業展	10月25日(金) 9時~16時30分	上田城跡公園体育館	
	10月26日(土) 9時~16時	上田城跡公園第二体育館	
JAフェスティバル (真田会場)	10月26日(土) 9時~16時	JAグリーンファーム真田店一帯	
砥石・米山城まつり	11月3日(日) 8時~15時	砥石・米山城 お祭り広場	
青木村産業祭2019	11月16日(土) 10時~15時	ふるさと公園・あおき	
上小しんりん祭 (上田会場)	12月14日(土)	上小森林組合上田事務所一帯	
	12月15日(日)		

ようこそ!! 鹿児島市シルバー人材センター

会員拡大・就業開拓について意見交換

9月26日鹿児島市シルバー人材センター藤山理事長と職員2名の方が、当センターへ視察に訪れました。鹿児島市シルバーは現在会員4,000人、契約金額14億円を超える先進的センターで女性会員のための「シニアビューティーフェア」の開催や「シニアビューティアップ講座」の開催など先進的な取組で有名です。

当センターからは、堀内理事長、関事務局長、水沢次長、室賀次長の4名が対応にあたりました。

藤山理事長から、上田地域が日頃大変頑張って業績を上げているので興味を持ち、これからの参考にさせていただきたく訪問したとの話がありました。

関事務局長から当センターがこれまで実施してきた会員を増やすための取組の説明があり、熱心に耳をかたむけていました。

意見交換は2時間におよび、有意義な友好の場になりました。



会員旅行に行こう!!

令和元年度会員互助会親睦旅行各地区日程

地区	期日	旅行先	参加費	
上田 青木	10月8日(火) 日帰り	YOKOSUKA軍港巡りと記念艦三笠(見学) 横須賀ポートマーケット 記念艦三笠 横須賀港めぐり	10,000円	実施済み
長和	10月31日(木) 日帰り	ストックバスター燕店・弥彦神社参拝 弥彦公園もみじ谷・魚のアメ横昼食とお買物	11,000円	
東御	11月11日(月) ~12日(火)	グルメ 伊豆半島 稲取温泉 方面 1日目/マンズワイン勝沼ワイナリー 三島スカイウォーク 稲取温泉 2日目/下田・宝福寺 ベリー道路 浄蓮の滝 伊豆の国パノラマパーク 沼津・海産物店	29,000円 (宴会費用別途)	
丸子 武石	11月12日(火) ~13日(水)	三河の旅 1日目/トヨタ自動車博物館・松鶴園・菩薩寺・華蔵寺 吉良温泉泊 2日目/蒲郡海鮮市場・岡崎城・八丁味噌の郷・真福寺・美濃焼き商業団地・綾部ヒルズ	28,000円	
真田	11月12日(火) ~13日(水)	修善寺&沼津漁港/西伊豆・堂ヶ島温泉の旅 1日目/三島大社 修善寺 竹林の小径 堂ヶ島温泉泊 2日目/堂ヶ島遊覧船洞窟めぐり 沼津御用邸記念公園 沼津漁港	32,000円 (20名参加の場合)	

令和元年度県連合会 安全・適正就業標語

今年度の優秀賞に東御市の中沢芳江さんの作品が選ばれました。

「まだ出来る 慣れと過信が 事故のもと」

(県全体では701点、当センターからも68点を応募しました。)

しめ飾りのご案内

毎年、大勢の皆様にご注文いただきありがとうございます。
真田しめ飾り班では今年も長年培ってきた技術を生かし、しめ飾りの準備が10月2日から始まりました。しめ飾り用に青刈りをした稲わらやスゲを乾燥させ、丹精を込めてしめ飾り作りを進めています。「値段がリーズナブル。香りも高い。」と大好評です。予約注文書は11月のお知らせ版配布時にお配りします。たくさんのご注文をお待ちしています。



2020年(令和2年) シルバーのカレンダーをご利用ください

●価格 / 1部200円 申込期限 / 11月29日(金)

シルバー人材センターの令和2年度カレンダーの申し込みを受け付けます。

購入を希望される方は事務局までお申込みください。

シリーズ 健康づくり ③ ～ 食生活(バランスの良い食事)～

身体機能は年齢とともに変化します。食生活においても、それぞれの世代に適した食べ方があります。

○中年期に発症しやすい病気⇒肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症

○高齢期の問題と発症しやすい病気⇒低栄養・心疾患・骨粗しょう症・認知症

加齢に伴って身体機能が変化すると、食事の摂取量が減り、低栄養による疾患の危険度を高めることとなります。低栄養となると、体力や筋力が低下し、閉じこもりや転倒による骨折の原因にもなります。活動源となる「エネルギー」や、体を維持する「タンパク質」の不足を防ぐために**主食**:ごはん、パン、麺など**主菜**:肉、魚、卵、大豆製品など**副菜**:野菜、海藻、きのこ類などバランス良い食事を心がけましょう。

食事が少ないときは、間食にチーズやヨーグルトを取り入れるなどの工夫をしてみましょう!

定期的に健診を受けましょう

国民保健の方は特定健診

後期高齢者の方は長寿健診



慣れ、過信、心のすき間に事故潜む(令和元年度安全標語上田地域最優秀作品) 宮下 忠さん(丸子地区)

令和元年度 事故報告(令和元年8月1日～9月17日) 安全適正就業委員会

発生日	地区	性別	年齢	事故種別	事故の原因・内容
8月1日	東御	男	69	傷害	水道メーター検針中にメーター周りの藪の中から蜂(アシナガバチ)が飛び出し刺された。
8月6日	上田	男	68	傷害	施設内の植込みをトリマーで刈込中にスズメバチに刺された。
8月10日	丸子	男	77	賠償	老人福祉施設の駐車場法面の草刈中、駐車してあった車のリアガラスを破損させた。
8月23日	丸子	男	63	賠償	市道内にある植樹帯の草刈中、進入してきた車に気付かず飛石で後部右側のガラスを破損させた。
8月26日	丸子	男	79	賠償	マツタケ山に通じる林道沿線の草刈中、飛石にて通りがかりの車のフロントガラスを傷つけた。
9月17日	東御	男	70	賠償	太陽光発電所の草刈中、パネルの設置場所から少し離れた場所にあった通信配線を誤って切断した。

理事会報告

■ 8月28日開催 ■

◎承認事項

●議案第1号 新規会員の承認について

8月の新規会員が10人承認されました。7月末現在の会員数は2,005人でした。

●議案第2号 消費税率の引上げに伴う配分金等標準単価表の改定について

消費税10%への引上げを転嫁するため、標準単価表の改定が提案され、承認されました。

◎審議事項・報告事項

○令和元年7月の事業実績について報告がありました。7月の実績は前年度比108.3%でした。

○マレットゴルフ場の経営状況の中間報告がありました。

○派遣手数料の経過措置の廃止について説明がされました。

○令和元年7月の事故について報告がありました。

○役員7月の活動が報告がされました。

■ 9月27日開催 ■

◎承認事項

●議案第1号 新規会員の承認について

9月の新規会員20人が承認されました。8月末の会員数は2,004人でした。

◎審議事項・報告事項

○令和元年8月の事業実績について報告がありました。8月の実績は前年度比100.6%でした。

○理事及び監事候補者選考委員会設置のための地区代表者の推薦について説明がありました。

○東信4シルバー会員マレットゴルフ交流会の開催について報告がありました。

○上田市コミュニティセンター西内の指定管理者公募への対応について報告がありました。

○役員8月の活動が報告がされました。