

# 上田地域シルバー だより

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: <https://webc.sjc.ne.jp/uedasc/>  
 E-mail : [uedasc@sjc.ne.jp](mailto:uedasc@sjc.ne.jp)

## Vol.232



従業員の皆さんとともに

## りんご「ふじ」の収穫作業 がんばりました!

当センター会員が働く立科町牛鹿では、11月からりんご「ふじ」の収穫が始まりました。

「信州蓼科りんごの里たてしなツプル(市川大樹支配人)」では、約2万㎡の畑でりんごを栽培しており、毎年約7トンのりんごを収穫して出荷しています。

同りんご園では、りんごが最もおいしくなるぎりぎりの時期を見計らい、今年は19日から収穫作業が始まっていました。

24日は、当センター会員7人が従業員の皆さんと一緒にふじの収穫の真っ最中で、脚立等を使いながら、一つひとつカゴに入れていっぱいになると集積場所へ運んでいました。

春先から4人の会員が、花摘みや摘果、葉摘みなどの作業にも従事してきました。今年は春先の霜被害により不作とのことでした。

5年前から働いている中村武子さんは、「今年は小粒で形もよくないのが多いが、味はいいよ」と言いながら、赤く色づいたりんごを一つひとつ選別して箱へ詰めていました。

こうして収穫したりんごは、12月に入ってから出荷されました。

りんご作り、収穫に従事している会員の皆さん、これからも「おいしいりんご」作りのために頑張ってください。



### 就業情報案内 新携帯メール配信 に登録しましょう!

[ueda001@sjc.ne.jp](mailto:ueda001@sjc.ne.jp)にメールを送信してください。

タイトルはメール登録 本文には会員氏名を記載のうえ送信してください。

[ueda-silver@raidan3.ktaiwork.jp](mailto:ueda-silver@raidan3.ktaiwork.jp)より情報が配信されます。



—健康アドバイス—

**冬にそなえて** **その2**

産業医の甲田英俊先生より去年に引き続き、私たちがこの冬を健康で元気に過ごすためのアドバイスをいただきました。



産業医 甲田医院院長 甲田英俊先生

今年も冬がやって来ます。この1年間も、マスクの着用、手洗い、消毒が続いてしまいました。秋になり、ようやく感染者数がかなり減ったため、会合、外出、外食の規制も少し緩みはじめましたが、手洗い、マスクは継続の上でとなります。マスクの着用のせいかはわかりませんが、昨冬は驚くほど、インフルエンザが流行しませんでした。しかし、今年どうなるかはわかりませんので、ワクチン接種はしておいたほうが良いと思います。ですが、今年のインフルエンザワクチンは製造と供給が遅れ、当院でも在庫がな

くなりそうな状態です。12月になれば供給が安定するようなので、高齢者接種の期間が1月いっぱいまで延長されましたが、総製造数が去年の7割程度と言われているので、早めの予約、接種をお勧めします。また、新型コロナワクチンの3回目が、年明けから始まると思われるので、その2週間前までには終わらせておきましょう。

さて、冬になるとお肌の乾燥や痒みで悩む方が増えるようですが、いかがでしょうか。加齢とともに皮膚が薄くなり、うるおい成分、油分、水分などが減るため、冬でなくても痒くなる方が増えますが、冬はこれに加えて乾燥が加わり、より痒くします。コタツにあたっていると、すねのあたりの乾燥がすすみ、痒くなったことはありませんか。入浴も、あまり長時間入っていると温まりすぎて、痒い部位が痒くなってきます。そして、タオルやあかすりでゴシゴシ、ああ気持ちよかったなんてこともありますか。これでは自分で自分のお肌を壊していることとなります。体を洗うのに一番優しいのはあなたの手です。手の届くところはできるだけ手で洗ってみましょう。届かないところはタオルでもいいですから、優しく洗いましょう。お風呂から出たら、軽く体をふいた後、保湿剤があれば、はじめに塗りましょう。市販品でも合っているものがあればそれでいいのですが、効き目がみえないときは薬局さんに聞いてみましょう。また、それでもだめなら、あまり掻き壊さないうちに皮膚科に受診しましょう。

これに去年書きました寒さ対策を加えて、この冬を乗り切りましょう。

**バランスをとって花を美しく****上田・青木地区 女性班が寄せ植え講習会**

11月18日(木)上田事務所駐車場にて受講者19人が参加し、女性班主催による寄せ植え講習会がひらかれました。講師には会員でもある一級造園施工管理技士の酒井ひろ子さんをお招きしました。

それぞれ好きな花の苗を選び、先生の指導のもと、大きさ、高さ、花の色のバランスを気にしながら、大きく成長した姿を想像しながら植えました。



出来あがった作品を前にして写真を撮りましたが、受講者の皆さんのうれしそうな空気が素敵でした。講師の先生は、この他、苔玉やリースなど、色々教えてくださるそうなので、会員の皆さんに喜ばれるような講習会を開催できたらと思います。

## ● 働く仲間を訪ねて ●

会員の皆さんがどのような仕事をしているか、職場を訪ねるシリーズです。  
 今年は暑い日差しに負けず、活躍されている皆さんをお訪ねしました。



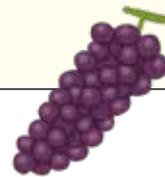
### 企業・市道・個人宅の管理作業（丸子地区）

・仕事の内容	男性：企業の敷地、市道の路肩、個人宅の草の刈り払い、片付け作業 女性：企業や公園、個人宅の手作業による草取りや片付け作業
・就業人数	男性 26 人 63 歳～82 歳（刈払機） 女性 7 人 69 歳～83 歳（草取り）
・やりがい	男性：気の合った仲間と楽しく仕事をしている。仕事の後の達成感がたまらない。 年に数回懇親会を開き親睦を深めている。 女性：暑い日もあって大変だが草取り作業をしながら仲間との会話がとても楽しい。 作業に従事したことにより健康になり夏の暑さにも負けない体になった。



株式会社城南製作所での作業

### ワイナリーの収穫作業（東御地区）



・仕事の内容	プレザンティールワイナリー（村井敏人さん経営）での ワイン用ぶどう（メルロ）の収穫作業
・就業人数	女性 5人
・やりがい	広々とした自然の中で清々しい空気を吸いながらの作業は楽しいとともに同じ仲間との ふれあい等ストレスの解消になり、収入も得られるのでやりがいを感じる。



# 刃物研ぎ講習会

11月16日(火) 諏訪部集会所にて受講者8人が参加し、刃物研ぎ講習会が開催されました。講師には刃物研ぎ出前出張で活躍されている竹内七男会員と中山四郎会員を招き4人ずつ2グループに分かれ少人数で進行しました。それにより丁寧な個別指導を受けることができました。

現在、刃物研ぎの技術を持つ会員が少なく、引き続き講習会を開催することで刃物研ぎ事業を拡げていきたいと考えています。



**出来るはず 無理と過信が 事故まねく** (令和3年度安全標語 最優秀賞)

**令和3年度 事故報告** (令和3年10月1日～令和3年11月30日) 安全・適正就業委員会

発生日	地区	性別	年齢	事故種類	事故の原因・内容
10月2日	上田	男	67	賠償	草刈り中に、隣接する保育園の送迎車のリアガラスを破損した。
10月17日	上田	男	81	賠償	脚立を荷台から下ろす際に、駐車車両のガラスを傷つけた。

## 配分金支払日

12月 ▶ 12月20日(月)

1月 ▶ 1月20日(木)

2月 ▶ 2月21日(月)

## 理事会報告

### ■ 10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

10月の新規会員10人が承認されました。  
9月末の会員数は1,943人でした。

#### ●議案第2号 理事及び監事候補者選考委員会の設置について

同委員会が承認され設置されました。

#### ◎審議事項・報告事項

- 9月末の事業実績が報告され、前年比96.7%でした。
- 10月の未収金は3件ありました。
- 上田市塩田の郷マレットゴルフ場の休場日及び開場時間の変更について報告がありました。
- 9月の事故報告は4件ありました。
- 10月の役員・委員長の活動が報告されました。

○県連合会の令和3年度「安全・適正就業標語」応募作品の結果について報告があり、当センター中澤芳江さんが最優秀賞に選ばれ、理事長から賞状並びに記念品が手渡されました。

### ■ 11月30日開催 ■

#### ◎承認事項

#### ●議案第1号 新規会員の承認について

11月の新規会員14人が承認されました。  
10月末の会員数は1,940人でした。

#### ◎審議事項・報告事項

- 10月末の事業実績が報告され、前年比103.2%でした。
- 11月の未収金は3件ありました。
- 10月の事故報告は2件ありました。
- 11月の役員・委員長の活動が報告されました。

