



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

Vol.239



前山寺 初詣で



市指定記念物 前山寺参道並木



国指定重要文化財 前山寺三重塔

迎春

令和五年



高齢者にとって魅力ある 地域にとって存在感のある シルバー人材センターを目指して

理事長 関 恵滋

会員の皆さん、新年あけましておめでとうございます。本年も皆さんが健康で生きがいを感じられる良い年になりますことをお祈り申し上げます。

依然として新型コロナウイルス感染拡大の収束が見えてこない中で、昨年もセンターとして会員の皆さんを対象とした多くの事業が開催できなかったことは大変残念に思っています。感染拡大は続いています。少しずつでも可能な範囲で本来のシルバー人材センター活動に戻してまいりたいと考えています。

全国的に会員の減少傾向が続く中で、高齢者にとって魅力的で、地域にとって存在感のあるシルバー活動を進めて行くためには、やはり

会員同士の交流活動とともに、地域の要望や期待に応えられる会員の確保(増加)が不可欠です。会員の皆さんもお知り合いに入会をお誘いするなど、皆で仲間を増やしてまいりましょう。

今年は卯年。六十干支では「癸卯(みずのとう)」です。「癸」は十支の10番目で、「物事の終わりであり、始まり」を意味するとされています。また「卯」は「茂」に由来し「春の訪れを感じ、冬の門が開き、飛び出る」という意味があるとのこと。

私たちのシルバー活動や地域経済も「癸卯」の意味のとおり、コロナ禍による停滞から脱し、大きく飛躍する年、そして楽しく明るい良い年としたいものです。

2023年 卯年生まれ

161人の会員の皆さん
おめでとうございます

としおとこ
年男
としおんな
年女

7回目 23人

6回目 138人

上田地域シルバー人材
センターに入会して

長和地区 龍野 茂

シルバーに入り早20年が経ちました。

様々な依頼を体験し、多くの良き仲間や健康にも恵まれました。今まで元気に活動をして来れたのも、シルバー人材センターの「旅行やスポーツ大会」への参加が新たな会員間の交流にもつながるため、これを張り合いに働いてきたからです。

あと何年間、今のままで過ごせるかは分かりませんが、自宅での農作業も楽しみながら、1日1日を頑張っ活動をしていきたいと思ひます。



「年女」の抱負

上田第1ブロック 古屋敷 弘江

「年女の原稿を」との依頼に「はて、年女って誰？」と咄嗟に思ってしまった私。そうでした、今年72歳。ちっとも自覚がないのはこの年になってもしっかり働いてるからです。現在は施設で働きながらシルバーで水道検針のお仕事をさせてもらっています。残された時間を数えるようになった今、やりたいことリストアップをしました。①〇〇を始めること。②ボールペン習字③消しゴムはんこ④もう一度イタリア旅行と挙げましたが、現在実行できているのは①だけ。どれを成し遂げるにも先ずは健康でなければ。今年初めて坐骨神経痛に悩まされて現在進行中。健康のありがたさを再認識しながら、さらに2023年は笑顔を増やしていきたいと思ひます。



会員あつてのシルバーです

真田地区 宮脇 寛夫

就業促進委員長を勤めています。日頃から会員の確保や就業開拓の活動にご協力をいただきありがとうございます。私とシルバーの出会い、退職後に近所の先輩から「シルバーの業務をやってみないか。」と声を掛けられた事でした。そして「会員さんが居るからこそ、依頼された仕事が出るんだよ。」との言葉が今でも心に残っています。皆さん、体調管理に気を付けて1年でも長く、会員として頑張るとともに、会員紹介や就業開拓に向けた活動もよろしくお願ひいたします。



元気で楽しく

東御地区 黒澤 美恵子

シルバー人材センターにお誘ひいただいてから、早、5年。

お陰様で、退職後の第2の人生は新しいお仲間や仕事に出会い、充実した日々を過ごしています。失敗も多いですが、仕事のコツや段取りを覚えることで楽しさも実感でき、まだまだ頑張れる！と嬉しくなります。コロナ禍ですが、ホテルのランチを食べに東京へ行く、湖を見ながら、コーヒーを頂く。そんなお洒落な時間を持ちたいです。沢山の初体験に出会いながら元気で楽しみます。



心はいつも青空

丸子地区 田中 良行

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

私は丸子地区に住み、会員の先輩や同僚にご指導いただき、草刈りや植木の剪定後の片付け等の作業をしております。休み時間等に会員の皆様のお話を聞き、楽しい一日を過ごしております。

仕事のある日は、朝からわくわくして会員さんとの出会いを大切に、お客様との出会いも楽しみです。どんな仕事も一生懸命に行う事が健康で楽しく日々過ごせると思ひます。本年も充実した年にしたいです。



きずな(女性班)講習会

12/26 長和地区 30人
フラワーアレンジメント



12/27 丸子・武石地区
17人
フラワーアレンジメント



11/17 上田・青木地区 29人
寄せ植え講習会



12/22 東御地区 16人
フラワーアレンジメント



12/8 真田地区 10人
リース作り教室



ー健康アドバイスー

冬にそなえて



産業医の甲田英俊先生に私たちがこの冬を健康で元気に過ごすアドバイスをいただきました。

この冬の準備

新型コロナウイルス感染症が始まって、はや3年が過ぎました。5回目のワクチンも済んだ人が多いと思いますが、今までのものより重症化予防効果が高いといわれていますので、未接種の方はぜひ接種をした方が良いと思います。また、人のいる所ではマスクの着用はまだ必要であると考えています。未知の感染症との戦いなので、予定が変わることもあるかと思われませんが、できることを一步一步踏んでいくことが大事だと思います。

インフルエンザのワクチンはお済ですか。ここ2年間はほとんど発生もしていませんでしたが、今シーズンは、12月に少し発生しています。昨年の日



本の夏に真冬のオーストラリアで大流行しましたので、日本でも流行が心配されています。対コロナのマスク着用は対インフルエンザでも有用ですので、油断しないで続けていきましょう。

さて話は変わりますが、最近車で走っていて、トンネルの中でライトの点灯をしない車、夕方かなり暗くなっても点灯しない車が気になります。加齢とともに暗い道の運転が



怖くなることが多いと思います(私も同じです)ので、点灯していない車は若い世代に多いと思いますが、ライトの点灯は視野の確保もありますが、自分の車の存在を周りに認識してもらうためでもありますので、早めの点灯を心掛けましょう。

冬になると、手足の指に赤い斑点のようなものができる方はいませんか、指全体が赤くなってくれば、もっとわかりやすいですが、そして手足の指が氷のように冷たければ凍瘡つまり、しもやけが疑われます。若い時はならなくても、加齢とともにになり易くなりますので、心当たりがある方は皮膚科を受診してみましよう。

最近考えていた冬の準備について書いてみました。以前のものと合わせて思い出してみてください。



産業医 甲田医院院長 甲田英俊先生

健康診断 ～資本となる体を大切にしよう!～

安心して気持ちよく働くためには、健康であることが大切です。健康を維持するための方法のひとつが、健康診断の受診です。

派遣会員の健康診断は義務

特に **派遣の仕事をしている会員** は、労働安全衛生法及び労働安全衛生規則に基づき、適切に健康診断を受診する義務を負っています。

具体的には、1年以内ごとに1回、定期的に健康診断を受診しなければなりません。



健康診断を受けるべき理由とは？

健康診断は事業者の義務であると同時に、労働者にとっても受けるべきものです。体は資本といわれるように、健康な状態を維持していなければ仕事は継続できません。雇用契約を締結している以上、正当な理由なく健康診断を受診しないというのは、社会人としてのマナーに欠けています。安心して仕事ができる環境をつくるためには、労働者側も健康診断の受診を通じて健康の維持に努めることが不可欠です。

検査の項目について

健康診断における検査項目は、労働安全衛生規則によって規定されています。検査項目は、既往歴及び業務歴の調査、自覚症状及び他覚症状の有無の検査、身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査です。

市町村が実施している特定健康診査を受けましょう！

特定健康診査は国民健康保険加入者で40歳～74歳の方は各市町村で受けることができます。

検査の内容は、問診、身長・体重・腹囲計測、血圧測定、血液・尿検査、医師の診察を行います。また、健診結果により生活習慣病予防のための保健指導も行います。

健診には、個別健診と集団健診があり、事前に集団健診を申し込まれた方には、健診日時、会場等についての案内通知が後日郵送されます。受診の結果も郵送されてきますので **派遣の仕事をしている会員は、その写しを必ずシルバー人材センターに提出してください。**

定期的な健康診断は、過去の受診結果と比較して自身の健康状態がわかります。著しく異なる受診結果が示されれば、病気の早期発見につながります。健康の維持は、結果的には経済的、身体的な負担を減らすことにもなります。



確定申告について

確定申告の時期が近づきました

確定申告期間 令和5年2月16日(木)～3月15日(水)

請負で就業をされた会員さんに支払われる「配分金」は、所得税法上の「雑所得」として区分されます。令和4年分「配分金支払証明書」（令和3年12月分～令和4年11月分）により申告をお願いします。また、派遣で就業された皆さんは給与所得になるため、お届けしている「源泉徴収票」により申告をお願いします。

申告の内容については、収入の種別、合算等により個々に違いがありますので、不明な点は税務署・各市町村税務課にお問い合わせください。

令和5年1月20日(金)のシルバーだより配布時に、「配分金支払明細書」と「源泉徴収票」をお届けしましたので、ご確認ください。



配分金及び派遣給与の振込日



1月▶ 1月20日(金)

2月▶ 2月20日(月)

3月▶ 3月20日(月)



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4年度 事故報告 (令和4年11月1日～令和4年12月31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
11月17日	丸子	男	86	賠償	松を自己判断で伐採。依頼は無し。大事に育てていたもの。
11月20日	長和	男	74	傷害	脚立を踏み外し（最後の一段）、かかとを骨折した。
12月14日	上田	男	68	賠償	切り離れた枝を落とした際に、花壇のブロックを破損。

理事会報告

■ 11月29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17人が承認されました。
10月末の会員数は1,895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、契約状況は前年度比95.7%でした。
- 11月の未収金は20件ありました。
- 11月の事故報告が2件ありました。
- 11月の役員、各委員長の活動が報告されました。
- 塩田の郷マレットゴルフ場の12月11日までの延長営業について報告されました。



■ 12月23日開催 ■



◎承認事項

●議案第1号 新規会員の承認について

12月の新規会員6人が承認されました。
11月末の会員数は1,904人でした。

◎審議事項・報告事項

- 11月末の事業実績が報告され、契約状況は前年度比96.0%でした。
- 12月の未収金は30件ありました。
- 11月末の予算執行実績と決算見込みはコロナ禍の影響により経常収益・経常費用とも予算より下回りました。
- 2月に開催予定の会員懇談会の日程及び主要議題について決定しました。
- 12月の事故報告が1件ありました。
- 12月の役員、各委員長の活動が報告されました。