



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.244



迎春

令和六年

生島足島神社 初詣で



仲間を増やし、 高齢者の社会参加の受け皿を目指して

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。今年も皆さんにとって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。

社会全体を委縮させた新型コロナの感染拡大、まだ収束は見えないものの5類に移行したことを受け、シルバー人材センターとしても実施可能な範囲で本来の活動に戻してまいりました。以前の活動に戻り切れない部分もありますが、開催する講習会や懇談会等のシルバー活動につきましては、積極的なご参加をお願いいたします。

高齢者が増加する中で、地域での活動や社会参加の選択枝が多様化し、これまでの高齢者クラブや婦人団体の活動が難しくなっていると言われ

ています。

シルバー人材センターは、就業という一面のみでなく、高齢者の社会参加のひとつの手段としての役割が期待されています。地域の高齢者にとって魅力的な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、甲辰(きのえたつ)の年、「成功という芽が成長していき、姿を整えていく」といった縁起の良さを表していると言われていています。上田地域シルバー人材センターも、新たな成長を目指して活動を進めてまいりましょう。

就業情報案内 新携帯メール配信 に登録しましょう!

ueda003@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より情報が配信されます。



2024年 辰年生まれ

7回目 26人

6回目 122人

としおとこ

年男

としおんな

年女

148人の会員の皆さん
おめでとうございます

仲間を大切に

上田地区 市川 久子

終戦を体験、現在まで元気に活動が出来るのは両親に感謝
幸せです。趣味は旅行、日舞指導、料理。友達を大事に仲
間を大切に努力し、家族は五人で料理を楽しんでいます。シ
ルバーに加入して20年になります。役員も色々体験しました。
互助会旅行、氷見市との交流、リンゴ売りに行きました。「絆」
では、講演・役員研修等お互いに逢う事によって元気が出ま
す。これからも人生健康で頑張ります。



高齢者の生きがい

真田地区 塩沢 勇

シルバー人材センターに入会し、今年で約12年になります。
入会当初から、足が不自由にもかかわらず、色々な仕事を経
験させてもらい、大変ありがたく思っています。また、人間
関係も幅広くなったのも自分の財産になりました。

現在は、施設の管理人をしていてコミュニケーション能力
アップを目標としております。

今まで印象に残っている仕事は、ラグビーイタリアチーム
歓迎の「のぼり旗」約60本を国道沿いに設置した事です。自分
の仕事に対するモットーは、「慣れた頃に、初心に戻れ」です。

手を抜かず 最善を尽くし
心を込めて

長和地区 水越 孝信

気が付けば年男。あの頃の青年がいつの間にかこんな歳に
なりました。皆さん明けましておめでとうございます。お蔭様
で健康で毎月働ける事の有難さをつくづく感じている日々で
す。若いころから何でもやっていた事が今こうして健康も含め
シルバー人材の仕事に役立っています。本当に無駄な事って
ないんだと、これもつくづく感じているところです。今まで
大切にしてきたこと、そして、これからも大切にしていこうと。
それは、どんな仕事も手を抜かぬこと。最善を尽くすこと。
縁あっていただいたお客様との一期一会の出会いを大切に今
年も心を込め、春風接人、秋霜接己の思いで仕事をしていき
たいと思っています。



生きがいを感じて

東御地区 白倉 節世

シルバーに入って20年以上の月日がながれました。もうい
いかな? と思いつつ、昨年もワインブドウの収穫のため、小
諸や塩田までおじゃますることができました。

皆様に支えられながらシルバーでお仕事することに生きが
いを感じている次第です。

身体ががんばれる限りシルバーでの活動を続けていければ
と望んでいるこの頃です。



健康管理で安全作業を

上田地区 窪田 利幸

お世話様です。シルバーに入会して、今年で12年目を迎え
る事ができ有難うございました。今年は72歳の「年男」になリ
ます。入会后、色々な作業を経験させて頂くことができても
感謝しています。現在の受注作業は、主に剪定と草刈り等
を実施しています。この12年の間に、腰痛とヘルニア、関節
リウマチも患い、今も左足の痺れに時々悩まされている状態
です。いつでも、健康維持できる生活習慣の大切さを感じて
います。安全最優先で毎日頑張る為にも 健康維持管理の見
直しを早急にする必要を感じます。

今後は、もっと皆様方と協力し合い、常に思いやりを忘れ
ずに邁進する事で最良の年にしたいと思います。

「年男 バンザイ 万歳」



シルバーで充実した毎日を

丸子地区 掛川 久子

入会して8年になります。

1年に1回という単発的な仕事や長期に携わる仕事と両方
させていただいています。多勢でやる仕事では、やり方の違
いや創意工夫に気付かされ日々勉強になります。

また、丸子・武石地区互助会同好会「丸輪会(まるわかい)」
に参加しています。最近では近くの日帰り温泉での入浴と食事、
丸子図書館や公文書館への見学学習も行いました。また、
手芸などもしています。

手を休め、お茶の時間にはおしゃべりの花が咲きます。ふ
だん別々の職場で働いているので皆さんこの時間をとって
楽しんでます。



きずな(女性班)講習会

11/14

上田地区 25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



12/26

丸子地区 15人

フラワーアレンジメント



12/25

長和地区 32人

フラワーアレンジメント



12/6

真田地区 8人

リース作り教室



—健康アドバイス—

冬にそなえて



産業医をしていただいている甲田英俊先生より、
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させていただきました

ワクチンいろいろ

10月から、インフルエンザワクチンと新型コロナウイルス感染症ワクチン両方のワクチン接種がはじまりました。この3年間で、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を最大の7回受けた方もいらっしゃるでしょうが、来年の3月までは国費で接種できますので、接種しておいた方が良いでしょう。



産業医 甲田医院院長 甲田英俊先生

実は、ご高齢の場合、まだ、接種しておいた方が良いワクチンがあるのをご存じですか?まず、最近テレビCMもしている**带状疱疹のワクチン**です。带状疱疹にできる発赤疹で、高齢者が罹患すると強い痛みを伴うことが多く、痛みとの戦いになる病気です。時にはその痛みが数か月、数年続くこともあり、できればかかりたくないですね。このワクチンは2種類あり、ひとつは水痘(水疱瘡)のワクチンで、1回7,000円前後でできますが、効果は5年くらいといわれていますので、5年毎に接種するのが望ましいです。もうひとつは、新しいワクチンで、間を空けて2回接種でかなりの長期間の免疫が得られるというのですが、お値段が1回25,000円と高価なのがネックですのでご一考ください。次に、65歳以上から市から推奨される**肺炎球菌ワクチン**です。これは、市中肺炎の原因菌でもっとも多いのが肺炎球菌、いいかえれば、風邪をこじらせて起こる肺炎の予防のためです。行政から補助があり、1回目は2,000円くらいで接種できますが、5年くらいしか免疫が持続しないため、接種した日時を記録しておいて5年毎に、接種するのが望ましいですが、2回目以降は補助が出ないため、7～8,000円かかると思います。また、もうすぐ発売されるのが大人用の**RSウイルスのワクチン**です。RSウイルスと聞くと子供の風邪の印象が強いと思いますが、高齢でも罹患することはあり、高齢の場合は罹患者の約10%が重症化して入院になるといわれています。これを予防するのが目的のワクチンですが、これも少しお高いらしいので、ご一考してください。いずれも、痛い思い、重症化を防ぐのが目的のワクチンです。この稿を捨てずに、後で思い出してみてください。



各種講習会開催

シニア世代のライフプラン講座 11月17日(金)



当センターは、長野県シルバー人材センター連合会と共催で、11月17日(金)上田東急REIホテルにおいて「シニア世代のライフプラン講座」を開催しました。

講師には上田市内に在住の社会保険労務士 木島好禪氏をお迎えして、「定年後の生活設計を考える」をテーマにお話ししていただきました。

会場には、一般企業の人事担当者や退職予定者10人を含む34人が参加し、年金の仕組みを中心に、退職時及びその後の年金ライフに関する社会保険等の手続きについてわかりやすく説明していただき、定年後の生活設計を考える上での重要なポイントを把握することができました。

また、ハローワーク上田の北條和穂統括職業指導官からは「シニア世代の就業促進等について」のお話をしていただき、高齢者の就業状況を知ることができました。

そして最後に上田地域シルバー人材センター石井淳事務局長より「当センターを生涯現役としての活躍の場にしてほしい」とのお話がありました。



長和きずな料理講習会(カツ丼)

11月27日(月) 13人参加



東御そば打ち講習会

11月29日(水) 9人参加



派遣登録会員の皆様は

健康診断の受診を必ず! 健康管理はお互いの責任と義務です。



労働者の働く環境を守るため、労働局や労働基準監督署はシルバー人材センターについても定期的に現地調査を行っています。

労働安全衛生規則では、「事業者は、労働者に対し一年に一回、医師による健康診断を行わなければならない。」という規定があります。つまり、シルバー人材センターは派遣会員に対し、定期的に健康診断を受けていただく義務があります。それは、派遣会員の皆さんが健康に働けるようにすることはシルバー人材センターの役目だからです。

健康診断の手続きは派遣会員自身が行なわなくてはならないため、検診を受けずに済ませることもできてしまいますが、年に一度の検診で大病が早期発見できることが多々あるので、行政が行っている特定健康診査及び長寿健康診査を受けていただくよう毎年お知らせをしています。

簡単に受診できますので、ぜひ健康診断を活用しその結果を必ず提出してください。シルバーでは毎年「定期健康診断結果報告書」で受診者数を労働基準監督署に提出しています。

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6年2月16日(金)～3月15日(金)

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5年分「配分金支払証明書」(令和4年12月分～令和5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シルバー連合会より郵送される「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6年1月22日(月)のシルバーだより配布時に、請負就業の「配分金支払明細書」をお届けしましたので、ご確認ください。



安全は心のゆとりと段取りで (令和5年度安全標語 最優秀賞) 山浦千明さん(東御地区)

令和5年度 事故報告 (令和5年10月22日～令和6年1月10日) 安全・適正就業委員会

	発生日	性別	地区	就業内容	事故の概要
賠償事故	10月29日	男	上田	草刈作業	壁際で草の大きな株に当たって跳ねたため、給湯器の配管の線を切ってしまった
	11月25日	男	上田	伐採作業	枝を落とす際、隣のお宅のフェンスを傷つけてしまった
傷害事故	11月7日	女	東御	ピッキング作業	倉庫内を伝票を見ながら歩行中、下にある荷物につまずいて転倒し右肩を骨折した



配分金の振込日



令和5年 12月分 ▶ 令和6年 1月22日(月) 令和6年 1月分 ▶ 2月20日(火) 2月分 ▶ 3月21日(木)

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

- 10月の新規会員10人が承認されました。
- 10月末の会員数は1,840人でした。

◎審議事項・報告事項

- 10月末の事業実績(累計)は前年度比99.3%でした。
- 11月14日現在の未収金は22件ありました。
- 10月の事故報告は3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。



■ 12月22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6人が承認されました。
- 11月末の会員数は1,842人でした。

◎審議事項・報告事項

- 11月末の事業実績(累計)は前年度比98.7%でした。
- 12月12日現在の未収金は26件ありました。
- 令和5年11月末予算執行実績と決算見込みの報告がありました。
- 令和5年度会員懇談会の開催及び日程について提案され承認させました。
- 11月の事故報告は2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。