

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.255

女性班「きずな」全体集会開催される



市川会長あいさつ

支部活動報告



リフォーム班の活動



記念講演会コンサート



令和7年度のきずなの全体集会は、春とはいえずまだ風の冷たい3月11日サントミュージゼの大スタジオで執り行われました。まず、各支部より活動報告があり、ボランティアの他、お菓子作り・健康体操・廃油を使った石鹸づくりなど趣向を凝らした多くの報告がありました。最後に市川会長から今後の女性班の活動方針として、会員の拡大・資質の向上・仲間作りなどが掲げられて「きずな」として15年目がしっかり方向づけられました。その後の記念講演会コンサートは、丸子町出身のシャンソン歌手 榊原舞さんとシャンソンピアニスト

の山崎さだみさんの素晴らしい共演に会場はすっかり魅了され、いくつもの歌に聞き惚れ素敵なドレス姿に見入り、日常を忘れる事ができた夢ごちの数時間は瞬間に過ぎ行き、アンコールの後には会場いっぱいの皆さんからの惜しみない盛大な拍手はなかなか鳴りやみませんでした。このような会員同士一体となれる事業を模索しつつ、今年度も活動をしっかり行っていきたくと考えておりますので、一人でも多くの会員の皆様の参加をお願いしたいと思います。



上田地域シルバーだよりは
こちらの QR コードから
見ることができます



就業情報案内 新携帯メール配信に登録しましょう!

ueda008@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。





寄ってくんなんし おらが支所

真田支所編

各支所を訪問し、紹介する企画も最終となり、今回は真田支所を訪問しました。

真田支所は真田自治センターの北側にある「真田福祉センター」の1階にあります。

事務所は、羽毛田支所長と事務員の宮澤さんのお二人で担当しており、旧真田町の地域を受け持っています。人口は、男4,627人、女4,665人、総人口9,292人です。シルバー会員は、男が98人、女が34人で、合計132人で活動しています。

主な活動は、会員懇談会、ボランティア活動、会員親睦旅行などを行っており、親睦旅行では、参加者20名で大相撲初場所を観戦し、生で観る相撲に声援を送ってきたそうです。

事業内容をお聞きしたところ、自治センターなどの公共事業関係が36%、会社などの民間事業関係が39%、一般家庭関係が17%ということでしたが、真

田支所では、その他に会員さんによる「しめ飾り」の作成販売といった独自事業を行っていて、実績は8%を占めているという事です。

今抱えている課題は何ですかと聞いたところ、新規会員の加入が少なく、現役会員の高齢化が悩みで、草刈り作業依頼が増えている現状の中、現在活躍されている会員さんが、高齢を理由に脱退されると事業が回らなくなってしまうのが悩みであるという事でした。同様に、しめ飾り作業班も15名の会員が作業を行っていますが、若いシルバー会員を募集しているそうです。興味のある方は、真田支所TEL72-4433に電話してください。

真田支所の皆さん、当日お忙しいところありがとうございました。



いきいきシルバー祭り

「長寿のご飯とは」のお話を聞きました。NHKやSBCで活躍されている郷土料理の研究者ならではの大変興味深いお話でした。

2月21日(土)サントミュージア小ホールにて第14回いきいきシルバー祭りが開催されました。最初に、フラダンス(ポーカマイ長瀬)、続いて「寿(ほととぎ)桜」「信濃路松本城」市川久子さん他、「真田つわもの隊」剣舞演武、笹栗博美さんが行われました。

続いて講演会、料理研究家の横山タカ子さんの「信州の



2/26(木) 真田地区 参加者9名

女性班健康体操講座

真田福祉センター大会議室



3/27(金) 参加者26名

笑って健康講座

上田事務所大会議室

3月27日笑って健康講座が、シルバー会員であり創作民話作家である橋詰一夫さんの地域に伝わる逸話を元に創作されたおもしろい物語を聞く講座が開かれました。



令和7年度 上田地域シルバー人材センター会員懇談会開催

2月に令和7年度の会員懇談会が、東御、丸子、武石、長和、真田、上田・青木の地区ごとに5会場で開催されました。事業運営概況の説明が行われましたが、会員数は依然減少傾向にあり、それに伴い契約件数も若干減少しています。事故については昨年の死亡事故もあり、特に基本に基づき注意しておこなっていくようお話がありました。その他、スマイルtoスマイルのさらなる取り組みや、会員拡大・就業促進についてもお話がありました。



芝のコースを歩いて！感激！！ マレットゴルフ始めてみませんか？

上田市の公営施設で上田地域シルバー人材センターが施設の管理を行っている塩田の郷マレットゴルフ場(上田市前山)に広報委員会で行ってきました。このマレット場は、3コース54ホールと広々としたコースです。4月から11月までオープンしていて入場料は500円です。普段あまりなじみのない広報委員会メンバーも見学兼ねて独鈷山コースを回ってみました。打ち方やコースを教えていただき、いざスタート！芝がきれいな素晴らしいコースです。約2時間余りで18ホール回り、管理棟に帰ってきました。熱いお茶とカップ麺を頂きました。年間通じて講習会や大会が開かれています。お気軽にお問い合わせでプレーしてみたいはかがでしょうか？



ボランティア報告

3/17 (火) 上田第4ブロック・青木
47名参加
場所/塩田の郷マレットゴルフ場



2/10(火) 参加者30名

上田・青木地区女性班主催 認知症講習会

上田事務所大会議室



上田市役所福祉部高齢者介護課から2名を講師にお迎えし認知症講習会が行われました。65歳以上の約7~8人に1人が認知症になり年齢が高くなるとその割合が増えていくそうです。この講習会では私たち自身の「認知症」に対する考え方を変えていく必要性和、「認知症になるのを遅らせる」・「認知症になっても進行を緩やかにする」ことを予防と考え、そのために生活の改善方法を食生活・運動・睡眠等いろいろな面から提案していただきました。

受講された方に感想を伺うと、「自分のこれまでの生活習慣を少しでも改善していくことから始めていきたい」「認知症に対する考え方そのものを変える必要があるということがわかった」「わからなかったり不安なことがあったらどうすればいいかがわかってよかった」等の前向きな意見をいただくことができました。



安全就業・交通安全講習会 開催

安全・適正就業委員会
委員長 宮阪 寿



安全適正就業委員会では事故ゼロ件と健康な身体を維持するため、今年も令和8年2月12日サントミュージゼにて安全就業・交通安全講習会を行いました。

菅平で日頃パラリンピックやラクビーの選手のケアを担当している箱山千鶴氏からヒートショック予防や膝痛解消の方法を講演いただきました。さらに、上田警察署の交通課長から、安全運転はもちろんですが、脳トレの重要性についても触れていただき、運転中の判断力を維持するためのエクササイズを一緒に行いました。

そして最後に、詐欺防止の啓発についてもお話していただきました。最近の詐欺被害の実態や、どのように対策を講じるかについて、友人や家族と情報を共有して、詐欺対策を強化していきましょう。

今回の経験をこれからの生活に活かして安全で健康的な毎日を過ごしていきましょう!



事務局の 人事異動

よろしく
お願いします



4月1日付 新規採用職員



上田事務所業務係主事
まつもと ひろみ
松本 宏美

人事異動

上田事務所兼庶務経理係長 はんだ ゆみこ
半田 由美子
丸子支所主事 まいざわ ゆういち
舞沢 裕一

退職された方 丸子支所主事 橋本 省二

3月31日付で退職されました。ありがとうございました。

桜々々々々々々々々 配分金の振込日 桜々々々々々々々

3月分▶4月20日(月)

4月分▶5月20日(水)

5月分▶6月22日(月)



令和7年度 安全標語 最優秀賞
石飛びは ネットで防護 事故はゼロ (丸子地区 大久保善司さん)

令和7年度 事故報告 (令和8年1月1日~令和8年3月31日) 安全・適正就業委員会

	報告日	性別	地区	就業内容	事故の概要
傷害事故	12月11日	女	上田	バラの剪定作業	剪定作業中、物干竿で左目下を強打し打撲、敷石の段差で右足の甲を骨折した
	3月1日	男	東御	剪定作業	剪定作業中、体の向きを変えようとして足が滑り三脚から飛び降りて右足甲を骨折した

理事会報告

■ 1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
1月新規会員4人が承認されました。12月末の会員数は1,714人でした。
 - ◆議案第2号 役員賠償責任保険の加入について
役員賠償保険の加入にあたり、その保険内容について、承認されました
- ◎審議事項・報告事項
 - 令和7年12月末の事業実績(累計)は前年度比94.8%でした。
 - 12月の未収金は20件ありました。
 - 12月の事故報告は傷害が3件ありました。
 - 12月の役員・各委員長の活動報告がありました。



■ 2月25日開催 ■

- ◎承認事項
 - ◆議案第1号 新規会員の承認について
2月新規会員5人が承認されました。1月末の会員数は1,714人でした。
- ◎審議事項・報告事項
 - 令和8年1月末の事業実績(累計)は前年度比94.8%でした。
 - 1月の未収金は20件ありました。
 - 令和8年度事業計画について(骨子)
 - 理事及び監事候補者の選考結果について
 - 1月の事故報告は傷害が1件ありました。
 - 1月の役員・各委員長の活動報告がありました。

■ 2月25日開催 ■

- ◎承認事項
 - ◆議案第1号 新規会員の承認について
3月新規会員3人が承認されました。2月末の会員数は1,713人でした。
 - ◆議案第2号 令和8年度事業計画(案)について
事業計画(案)の提案があり、承認されました。
 - ◆議案第3号 令和8年度収支予算(案)について
収支予算(案)の提案があり、承認されました。
 - ◆議案第4号 令和8年度定時総会の日程について
5月29日(金)サントミュージゼ大ホールでの開催が承認されました
 - ◆議案第5号 未収金欠損処理の承認について
6件の未収金を欠損処理することについて承認されました。
- ◎審議事項・報告事項
 - 令和8年2月末の事業実績(累計)は前年度比95.2%でした。
 - 2月の未収金は20件ありました。
 - 令和7年度事業報告(案)について
 - 2月の事故報告は0件でした。
 - 2月の役員・各委員長の活動報告がありました。

