

シルバー やちよ

No.
130
2023.1.1発行

新春号



公益社団法人 八千代市シルバー人材センター

〒276-0046 千葉県八千代市大和田新田312番地の5
福祉センター1階

電話: 047-484-4680 Fax: 047-484-9544

会員数604名(男474名、女130名)令和4年12月末現在

<https://webc.sjc.ne.jp/yachiyo>



謹賀新年

自主・自立
共働・共助

「シルバーやちよ」新春号表紙写真応募作品
間近に望む冬富士・せんりょう
撮影者/荒井和男
撮影地/三つ峠山他

目次	
会長挨拶	1
市長挨拶	2
事務局長挨拶	3
10年・20年表彰	4
百合の会紹介	6
親睦ゴルフ大会	7
お仕事紹介	8
長寿の壺・ものづくり	10
趣味の達人	12
ボランティア活動	14
スポーツ活動	15
食生活のヒント	16
“うさぎ”勝田台小学校訪問	18
カルチャー・歴史案内	20
女性会員委員会紹介	26
新人職員紹介	27
生活習慣病予防講座のご案内	28
広告紹介	30
事務局紹介	31
広報委員会活動報告	32



シルバー人材センターの沿革

- 1975 シルバー人材センターの前身「高齢者事業団」が東京都江戸川区に誕生
- 1980 シルバー人材センターに対する国の補助金制度創設
- 1982 社団法人 全国シルバー人材センター協議会(現 公益社団法人 全国シルバー人材センター事業協議会)設立
- 1986 「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」(高齢法)が公布、シルバー人材センター事業の法制化
- 1996 高齢法の改正施行、シルバー人材センター連合制度の創設
- 1999 介護保険法施行、シルバー人材センターが事業者として参入開始
- 2000 高齢法の改正施行、シルバー人材センター会員の就業範囲拡大
- 2004 高齢法の改正施行、シルバー連合が届出により労働者派遣事業の実施可能に
- 2009 公益法人制度三法施行、シルバー連合が旧民法法人から移行開始
- 2014 介護保険法一部改正により、介護予防・日常生活支援総合事業(新総合事業)にシルバー人材センターが参入開始
- 2015 「労働者派遣事業の適正な運営の確保及び派遣労働者の保護等に関する法律」の改正施行、派遣期間の制限について60歳以上の会員は対象外に
- 2016 高齢法の改正施行、市町村ごとに指定する業種においては都道府県知事が労働者派遣及び有料職員紹介に限り、週40時間までの就業を可能とする就業時間の要件の緩和措置

シルバー人材センターは、2022年3月末現在、全国に1307団体(法人数)が設置されています。そしてセンターに加入する会員数は68万7千人で日本の60歳以上の高齢者人口の約2%を占めています。
会員の平均年齢は男性74.4歳、女性73.7歳で全体では74.1歳です。センターが引き受ける年間受注件数は309万件、契約金額は3千55億円に上り、東証プライム企業の売上高と比べても上位4分の1クラスに匹敵する金額になっています。

2022 シルバー人材センター事業の概要より

会長挨拶



公益社団法人
八千代市シルバー人材センター
会長 大井 幸登

明けましておめでとうございます。
シルバー人材センターの関係者の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、旧年中は、当センターの事業運営につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症が収束しない中、ロシアによるウクライナ侵略や急激な円安の影響等による原油価格の高騰、原材料・資材価格等の上昇や食料品等生活関連物資の度重なる値上げなど、様々な問題が市民生活を直撃しました。ウクライナ情勢や円安の状況は、今後も先行きが見通せず、物価高騰の長期化が懸念されています。

しかしながら、このような状況の中にあっても会員各位が前向きに元気に就業され、幸いに大きな事故等もなく運営できたことに改めて皆様に感謝する次第でございます。今後も健康に留意され元気に就業されることを願ってやみません。

さて、当センターは、昨年4月より、セン

ターの事業活動を実施していく上での新たな指針となる「経営3か年計画」に基づき、「会員の増強」、「就業機会の拡充」、「安全就業の推進」、「安定した組織と財政基盤の確立」の取り組みを進めています。

センターを取り巻く環境は大きく変化しており、高齢者人口の増加や、慢性的な人手不足などを背景とした65歳定年延長を契機として、入会希望者の減少と新規入会者の高齢化が進んでいます。今後も安定した事業運営を行って行くため、基本理念である「自主・自立」「共働・共助」の原点に立ち返り、会員一人ひとりが知識・経験等を活かし、より満足度の高い、やりがいのある仕事を行えるよう態勢の見直しに注力してまいりますので、一層のご支援ご協力をお願いいたします

結びに、本年も会員の皆さまにとって素晴らしい年になることを心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



市長挨拶

八千代市長 服部 友則

あけましておめでとうございます。

八千代市シルバー人材センター会員の皆様におかれましては健やかに新年をお迎えのことと、謹んでお慶び申し上げます。また、旧年中は市政へのご理解とご協力を賜り誠にありがとうございました。

昨年を振り返りますと、ロシアのウクライナへの軍事侵攻により国際社会のみならず、我が国も様々な面で大きな衝撃を受けました。八千代市ではこの人道の危機に際し、市民の協力により寄付や避難民の受け入れなど様々な支援が試みられてきました。また、長引く新型コロナウイルス感染症の流行により、市民生活や地域経済に大きな影響が及んだ一年でもありました。

そのような中、市では、ワクチン接種を中心とした感染対策を継続しつつ、コロナ禍で縮小や停滞を余儀なくされてきた地域経済や市民生活を回復させるため、活力ある地域づくりを推進して参りました。

その一環として、コロナ禍の影響をうけている本市を元気づける一助になることを目指して「八千代市民祭2022」を開催し、大勢の方にご来場いただきました。

また、急激な物価高から市民生活を守るため、各種の給付金の支給も始まっております。さらに、安心・安全なまちづくりの推進のため、防災、災害時の相互支援、物資の輸送、福祉避難所の確保等に関する協定を各事業者・自治体と締結し、高齢者の自分らしい生き方の支援のため、近年需要が高まってきている終活に関する協定も締結いたしました。

申すまでもなく、会員の皆様が培われてきた知識と経験は本市にとり大きな財産であり、働く意欲がある高齢者の方々にその能力を十分に発揮し、これまで以上に活躍していただきたいと考えております。

本年も、引き続き新型コロナウイルス感染症に対応しつつ、デジタル変革への対応や、防災・減災対策と安心・安全な暮らしの実現、持続可能な地域社会の実現などに、皆様のご協力を頂きながら積極的に取り組んで参りたいと存じます。

結びに、本年が八千代市シルバー人材センターの皆様にとって輝かしい年になりますことを心より祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。



事務局長挨拶

公益社団法人
八千代市シルバー人材センター
事務局長 青井 憲治

新年おめでとうございます。

旧年中は、センターの事業運営にご理解ご協力をいただきありがとうございました。センター事務局長として、三回目の新年を迎えることになり、月日が経つのは早いものだと今更ながら実感しております。

令和5年は干支の「癸卯」、十二支では卯(うさぎ)の年にあたります。うさぎは十二支の動物の中で比較的弱いものであり、おとなしく、地平線から昇り出したばかりの朝日のようなごやかでやさしい動物です。また、うさぎは穏やかな様子から家内安全を、そして跳躍する姿から積極的な行動や飛躍を表すとされています。昔から月の使いとも言われており、「ツキを呼ぶ」縁起の良い動物と信じられています。

こうした、穏やかな様子から家内安全を表す卯の年である今年こそ、新型コロナウイルス感染症も収束し、家族みんなが安心して穏やかに過ごせる一年になればと願っております。

事務局長として、センターにとっても穏やかな一年であることを心から願っていますが、今年10月1日から消費税の仕入税額控除の方式としてインボイス制度が開始されます。同制度の導入は、地域社会に貢献しようとする努力している高齢者のやる気、生きがいを削ぎ、地域社会の活力低下を招くとともに、センターとして実質負担が増加するなど、センター運営の根幹を揺るがす事態になりかねず、今後のセンターの運営に大きな影を落とすきっかけを作ってしまうのではないかと大変危惧しています。一方で、卯年は新しいことに挑戦するのに最適な年と言われており、追い詰められた苦しい状況の時こそ、新たなことをスタートさせる絶好の機会なのではないかとも思っています。まさに「ピンチはチャンス」です。この気持ちを持って、センターとして、創意工夫にあふれた事業展開に積極的にチャレンジしていきたいと考えています。

今年もどうぞよろしくお祈りします。

令和4年度10年・20年表彰

於：令和4年6月16日 八千代市総合生涯学習プラザ



87歳、これからも出会いを大切に



本田 忠宏 さん

この度は在籍20年の表彰にあずかりありがとうございました。

これもみな事務局を始め仕事を通じて多くの会員の皆様との交わりの中でのご支援があつての事と感謝しております。

“人生は人との出会いから形成される”

と私は思っております。当センター会員の皆様には、多様な経験ノウハウをお持ちの方が多くおられます。この間誠に多くの会員様との出会いに恵まれました。

今年87歳を迎える私ですが、これからも機会に応じて出会いを求め自らのパワーを充電出来ればと願っております。この歳で“人生バラ色”とは行きませんが、“虹色の架け橋”の人生であればと思ひ、これからの出会いが笑顔比への出来る関係となってくれたら幸いと思っております。

思い出に残るカラオケ大会



角屋 義男 さん

定年退職後、家にいてばかりではいけないと思ひ、仕事をしたくてシルバー人材センターに入会しました。シルバー人材センターでの仕事の中でゴルフ場の仕事が心に残っており、暑い夏の日には芝刈りの手伝いに行ったのはとても大変でした。他にも駐輪場の管理業務に携わったこともありましたが、仕事だけでなく、駐輪場の仲間とレクリエーションでカラオケ大会を行ったことが思い出に残っています。今後の人生も健康で働けるよう過ごしていきたいと思ひます。

この度は10年、20年の表彰誠にありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。

勝田台つどい紹介

“つどい”は、現在、麻雀、囲碁、カラオケ、健康体操を中心に活動しています。これからも地域の人達に愛され、親しまれ、頼りになる拠り所として活動していきます。

麻雀 今一番参加者が多いのが麻雀です。初心者から上級者まで、一緒に卓を囲んで楽しみ、女性の参加者が増えています。

月曜、火曜、土曜、日曜
13時～16時予約制

カラオケ 水曜13時～16時
金曜10時～13時

健康体操 平日16時から勝田台中央公園のラジオ体操に参加

その他 懇談、将棋、囲碁、名作ビデオ鑑賞など

詳しくは 米持哲男(080-1216-0471)まで

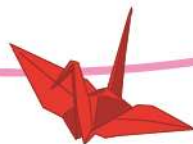
百合の会定例会 参加募集中

百合の会って何？

八千代市シルバー人材センターに会員登録している女性会員が参加できる団体です。

百合の会ではどんな活動をしているの？

- ・お祭りやイベントでの作品販売
- ・ふるさとステーションでの手作り品の販売
- ・月2回の定例会での作品作りや仕事の情報交換



百合の会定例会ではみんなで編み物や折り紙を和気あいあいと作成しています。

開催日：毎月、第2水曜日 第4金曜日

場 所：シルバー人材センター分室(大和田新田郵便局の2階)

時 間：13時30分から16時

興味のある方はセンター

(TEL047-484-4680)までお電話ください。



西尾 嘉泰 さん

親睦ゴルフ大会で優勝しました

第37回 シルバー人材センター親睦ゴルフ大会に参加しました。

5月9日泉カントリー、3組でのスタートでした。

EASTコーススタート、私のドライバーはチョロ、2・3打はまずまず。4打バンカー、5打出す、2パット、計7打。2番ドライバーナイスショットを3オン、3パットでダブルボギー。3～6～8番、パー、ボギーのくりかえし、9番へ。

先週女子プロのペアマッチが放映され女子プロのとばしたボールの位置を思い出し、女子プロはパー、バーディーで上るも私たちはボギー、ダボ。でも前半最終ホール、泉カントリーの名物ホール、池越えて女子プロは2オン、私たちは4オンがやっと。前半46打。

昼食はうどんを食べ、後半に高橋さんはパットが入らなく苦戦。久保さんはドライバーが右左に、脇川さんはアイアンショットするWESTコースへ。出だし10番、ドライバーを左へ、ラフ。5オン2パットのダボ。11番ショート、手前バンカーに入るホームランし3オン3パット、トリプル。13番池に3回入れる10打。14～17番パー、ボギーでがんばる。最終18番ナイスショットが続き3オンかと思ったが、ショートバンカーへ。後半53、ところがペリア方式でのハンデがあり優勝でした。

私のゴルフの友人が泉カントリー大好きで、12月27日にプレーしましたが1月に亡くなりました。この思い出深いコースで、優勝できた事は光栄です。新しいゴルフ仲間とプレーができ、とてもありがたく感謝でいっぱいです。



新川遊歩道の草刈り、 仲間と楽しく作業

細井 順一郎 さん

新川に桜を植樹して20年、新川千本桜の会の仲間と幹回りの草刈り剪定等の作業を行っていました。令和3年度より、シルバー人材センターの方で八千代橋から阿宗橋の草刈り剪定等を行うことになったので、新川千本桜の会の仲間5名と一緒にシルバー人材センターに入会し、現在、

会員として皆さんと楽しく作業しています。

新川遊歩道をウォーキング、ジョギング、サイクリング、釣り人、犬と散歩、語らいながら散歩している人たち、皆さん楽しんでいます。私たちは人が少ない朝方作業をしています。トラブルが無いように「ご迷惑をおかけしています」と声掛けすると、「お疲れ様です、きれいになってありがとう」の言葉を聞くと疲れもとれて嬉しくなります。

新川千本桜は八千代の観光名所になり毎年2月下旬～河津桜ライトアップは八千代に春を呼ぶ祭だと思えます。八千代新川通り(16号～296号約2キロの桜トンネル)を年3回シルバー人材センターで草刈り除草等実施、満開が見られるよう作業しています。



自転車保管所は 清掃して店開き

米持 哲男 さん

萱田自転車保管所は、市内の放置(撤去)自転車の保管、管理の業務をしてい

ます。朝、事務所の清掃をして店開きです。10時半過ぎから、搬入されてきた放置自転車を点検し、台帳を作成して、PCにも入力します。

そして、引き取りに来られた方に対応して、自転車を確認して、保管料2,200円を頂き引き渡します。6か月を過ぎても引き取りの申し出のない自転車は大和田保管場で保管し、その後処分されます。

引き取られない自転車が多数ありますので、紛失を確認されたら、こちら(482-0631)へご照会下さい。



駅前の放置自転車

ゼロを願って

宮崎 芳美 さん

八千代中央駅前自転車整理員として駅前に立って6年になります。

八千代中央駅は早番AM6:30から北側道路、駅前南側道路、噴水周辺を3人で掃除します。これはボランティアです。

AM7:00～AM8:00は担当区域で監視します。1人はマルエツ前ゲート内でも放置された自転車は口頭指導します。巡回は南側、北側ゆりのき通り、第2駐輪場を1人30分程度、交替で巡回します。

撤去する自転車がある場合、臨機応変に対応します。遅番の方はAM10:10分頃から集積場所で積載に立ち会います。皆様から市役所、市民会館、警察等、道をよく聞かれます。言葉づかいには気をつけています。私たちが駅前に立っている事で、放置自転車が1台でもなくなればと願っています。





佐々木 佐 さん

やりがい生きがい

佐々木佐さんは今年80歳になります。80代とは思えないほど元気で健康的な生活を送っていました。そこでどのようなことに気をつけているのか佐々木さんを尋ねました。

佐々木さんは、運動は趣味の延長で行うことで長続きするといいます。都会に住んでいると交通の便が良いので、あまり歩かなくても移動できますが、佐々木さんの場合、幼少期は人里離れた場所で暮らしており、生活用品を買うにもかなりの距離を歩く必要があったそうです。その影響で丈夫な足腰がつけられました。

佐々木さんは市内のボランティア活動や卓球サークルなどに積極的に通っています。それを生きがいとしています。その活動の場所に行くだけでも十分な運動になっていると感じ、都会では趣味の延長で運動することが良いと気づいたそうです。

次に佐々木さんが健康的な生活を送

る秘訣として、「悩まない」ことを挙げました。自分の過去を引きずり、ストレスを抱え込んでしまうようなデリケートな人ほど病気にかかってしまいますが、マイペースな性格だと病気をしないと感じているそうです。そんな佐々木さんが、ストレス解消法として挙げているのは、「よく笑うこと」といいます。

もう一つ佐々木さんが重要だと考えることに「人付き合い」を挙げました。積極的に人とのつながりや人の輪の中に入っていくことが社会参加になり、孤立することを防ぐ効果があるといいます。佐々木さん自身も意識して「人付き合い」を大切にしているそうです。

佐々木さんは、今後農業のボランティア活動を積極的にやっていきたいと話していました。取材を通して、いくつになっても、「やりたいことがある」ということが、生きがいをもって生きることに必要不可欠なのではないかと感じました。

(文・安藤百花)

身近なモノづくり、最新作は作業机



作業机



カラフルな小物箱と帽子ケース

本棚、CDラック、小引き出しなど、これまでいろいろな木工品を作ってきました。

最新作は、作業机です。水彩木版画の制作をするときに使うもので、作業中の姿勢を考慮して、ちょうどよい高さの机を作りました。材料はベニヤ板と角材。簡単な設計図面を書いて、ホームセンターで寸法を指定してカット加工してもらいます。組立てには、「木工用ボンド」という接着剤を使います。机の天板はベニヤ板を2枚重ねて丈夫にし、脚部は5本の角材を組み合わせて頑丈にしました。仕上げは、サンドペーパーで滑らかにしてから、着色剤を塗り、乾いたらつや消



机を制作中の一コマ

荒井 和男 さん



文房具を収納する小引き出し

しニスを2,3度塗って、出来上がりです。

段ボールや板紙を使った紙工作も面白いモノが作れます。最近作ったのは、小物を入れる箱です。材料は、段ボール、板紙、カラーペーパーと接着剤です。段ボール箱を解体し、切ったり、折り曲げたりしてパーツを作ります。これを接着剤で継ぎ合わせ、箱の原型を作ります。段ボールだけでは強度が弱いので、側面、底、縁に板紙を貼って補強します。これに色鮮やかなカラーペーパーを貼って仕上げました。

私の生きがい

高岡 良行 さん



四季を通じて色々な種類の野菜を植えて楽しんでいます。

一番大事なことは土壌づくり。自分で堆肥を一年間ねかせてつくり、土を耕すことからスタートし稲刈りが終わり、今、現在は夏に植えた白菜やキャベツの巻きもよく、赤大根、雪美人大根をはじめ大きく成長しています。夏は水まきと雑草取り、冬は寒さ対策と毎日畑に出ています。

畑談議で仲間も増え、苗をあげたり、もらったりと市場に出回らない品種も沢山あり、美味しいと評判で待っている方々に大変喜んでいただいています。コロナ禍が続いていますが、毎日健康に注意しながら、仕事に畑仕事に一日一日楽しんでいます。



折り紙で「しだれ桜」完成

河西 利幸 さん



事務局に桜の置物を寄贈して下さった河西さん

現在、自転車整備員の仕事をしながら家で過ごす時間もあるので、いろいろ折り紙で作っているうちに、以前から趣味の盆栽作りからヒントを得て自己流であるが盆栽風の飾り物を作り始めました。

鶴を折ることから始めて、どこまで小さく鶴を折ることが出来るかと挑戦。最初はピンセットを使ったりしたけど手で折れるようになり、枝に付けてみるとイメージがわき、作り続けて200～300羽枝に付けて、1か月かけて「しだれ桜」が完成しました。

80代になっても手先や頭を使うことは健康にいいと思い、これからも続けていきたいですし、まだ作成中の作品もあるので、ぜひ完成したら見ていただきたいと思っています。



20mmの折り紙でおります



子どもたちとふれあい、充実感

藤田 彰 さん

高津公民館書道サークルでは、毎年年末に地区小学校3年生から6年生の児童を対象として、書き初め指導のボランティアを実施しています。年末にもかかわらずサークル会員のほとんどが参加し、1人で2～3人の児童を密着して指導します。

日頃、学校や塾で同じ先生からだけ教わっている子どもたちは、初めて教わる先生、しかも自分の親よりもずっと年配の大人から教えてもらうことに新鮮さを感じるようです。子どもたちは2時間ほど、集中して豊かな体験をすることになり、心の成長に繋がるものと確信しています。



特に現在の家庭は核家族が多く、子どもたちが年配者と過ごすことは貴重です。

サークル会員にとっても久しぶりに子どもたちの純真な心と真剣さに触れて、いつもの日常とは違うひと時の充実感を味わいます。また、多少なりとも社会貢献ができる幸せと生きがいを実感する一日になります。



年齢を重ねてもいつまでも健康でいたいものですね。八千代市シルバー人材センター以外でも、こんな活動をしているグループがあります。広報委員の米持哲男さんが紹介してくれました。

青空の下、歩いて健康に

八千代グラウンドゴルフ協会

スタートでクラブ(木槌)で木球を打ち、15～50メートル先のポストの枠の中へ、いかに少ない打数で入れるかを競います。協会には各地区17団体が加入し、各々、校庭や公園等を利用して活動し、月1回の大会や市、県、全国の大会もあります。年会費500円、服装は自由です。1団体は約20人程です。ポストを目指して、知らぬ間に2～3千歩を歩いてしまいます。郊外で、青空の下で楽しく、健康に仲間と付き合える素晴らしい競技です。

連絡先 080-5389-5575 今野芳彦



曲に合わせて みんなで楽しく

「フレンズ」レクダンスクラブ

ポップスから演歌、民謡まで、多彩なジャンルの曲に合わせて、教材を元に作られた振り付けを踊ります。八千代台公民館や小坂橋公会堂で開催しています。女性20人程で活動。会費は、月2500円。服装は自由。形にとらわれずにみんなで楽しく、体を動かすことが目的です。曲間に仲間とふれあうこと、体を動かす高揚感が楽しく、体調も整います。

この仲間と長く付き合いたいと思っています。

連絡先 090-3548-5031 宇津木安代



健康・栄養・社会参加で健康寿命アップ

お正月といえばおせち料理やお雑煮などをついつい食べ過ぎてごろんとしてしまいがちです。そこで、高齢者にとって健康的な食事生活とはどんなものなのか、八千代市健康づくり課 栄養士の坂田さんにお話を伺いました。

<八千代市健康づくり課

栄養士 坂田さん談>

高齢者の健康維持の方法として「フレイル」^{※1}の予防が挙げられます。健康寿命に大切な3つの柱とされる「栄養」「運動」「社会参加」に特に気をつけることが大切です。

「栄養」=食事 で大切なことは、主食・主菜・副菜・汁物などを1日3食欠かさないこと、しっかりと噛んで食べることです。高齢の方は特にたんぱく質とカルシウムの摂取が重要となります。たんぱく質は肉・魚介類・卵・乳製品・大豆製品などに多く含まれています。カルシウムは、牛乳やヨーグルトなどの乳製品に多く含まれています。いつも飲んでるコーヒーに牛乳を加えてコーヒー牛乳にすることや、いつもの食事にチーズを一品追加するだけでもカルシウム摂取に効果があります。

また、野菜の摂取量(1食120g)の目安として、生野菜なら両手いっぱい、加熱

したものなら片手にのる量となります。生野菜自体をとることが難しい方はスープに野菜を入れて食べることがおすすめです。煮込むと野菜の栄養素が溶け込んでしましますが、一緒に摂取すれば問題ありません。

皆さんの中には、お酒を好む方もいると思います。適度な飲酒は心身のリラックスや良好なコミュニケーションを推進する場合がありますが、飲みすぎると、肝臓などへの悪影響があります。お酒を飲む際のポイントは、空腹時や寝る前(寝酒)の飲酒は避ける、強いお酒は薄めて飲む、薬と一緒に飲酒しない、飲酒後の入浴・運動は避けるなどがあります。ポイントを守ってお酒と上手に付き合しましょう。

また、食事をとる上で「口腔ケア」も大切です。口腔状態が良くないと食事をとるのが難しくなり、やがてフレイルに繋がることとなります。そこで皆さんにお勧めするのが、今年3月1日に開催する生活習慣病予防講座です。「withコロナの健康バランスアップ術」^{※2}では、口腔ケアの講座もありますので、是非ご参加ください。



お手軽レシピ

簡単!ボウル1つでできる料理の紹介

簡単だよ!



ピーマンのツナ和え

【材料】(2人前)

- ・ピーマン(せん切り)4個
- ・ツナ缶(水や油を切る)1缶
- ・鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1/2
- ・白すりごま 小さじ1



【作り方】

1. ピーマンとツナを耐熱容器に入れ、よく和える
2. ふんわりラップをして600wのレンジで2分加熱する
3. 熱いうちに鶏ガラスープの素、白すりごまを加えてよく混ぜる

おいしいよ!



ペペたま

【材料】(1人前)

- ・パスタ 100g
- ・水 240ml
- ・白だし 大さじ1と1/2
- ・にんにくスライス 2片
- ・塩 ひとつまみ
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・バター 8g
- ・鷹の爪 1本
- ・溶き卵 2個

【作り方】

1. 半分に折ったパスタ、水、白だし、にんにくスライス、塩、オリーブオイル、バター、鷹の爪(小口切り)を耐熱容器に入れる
2. ラップをしなくて600wのレンジで10分加熱する
3. 熱いうちに溶き卵を入れてよく混ぜる

最高だよ!



水なしキーマカレー

【材料】(2人前)

- ・豚ひき肉 160g
- ・玉ねぎ(みじん切り)1/2個
- ・おろしにんにく 1片
- ・砂糖 小さじ1
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・トマト缶 1/2缶
- ・カレールー 2片
- ・バター 10g

【作り方】

1. 材料をすべて耐熱容器に入れ、よく混ぜる
2. ラップをして600wのレンジで12分加熱する
3. 熱いうちによく混ぜる



他にも、栄養をとるにあたり、簡単に調理できるお手軽レシピ(上記)をもらいましたので、参考してみてください。

「栄養」だけでなく、「運動」「社会参加」も重要です。最近の研究結果では、85歳を過ぎても散歩や公園のラジオ体操を日課にしたり、ゴルフ、水泳、ジョギングなどに取り組んでいたことが健康寿命の延伸に良い影響を与えているといった報告もあります。できる限り日常生活にプラスした運動習慣を身につけ、継続していくことがこれからの健康の維持に重要となります。

日々の仕事を続けることで、介護を予防する結果に繋がっているといった報告もあります。シルバー人材センターで仕事をしていく中でも十分な運動ができていてもいえますし、仕事をすることは社会参加にも繋がります。また、八千代市福祉センターでは、ボランティア活動やサークル活動を定期的に行っていますし、シルバー人材センターでも「ゴルフ同好会」や「百合の会」などのサークル活動をしています。センターのサークル活動に関しては他のページで紹介しているので、よろしければ参考にしてみてください。

メープルは学校のアイドル



撮影に際しマスクをはずしてもらいました。

田中誠也先生

今年がうさぎ年ですね。むかし小学校でうさぎを飼っていたのを思い出し、今でも飼っている学校があるのか探してもらったところ、八千代市内に何校かあるとのこと。そのうちの一枚、勝田台小学校(児童数548人)を訪ねました。

うさぎを飼育する 勝田台小学校を訪ねる

昼休みの校庭。大勢の小学生が校庭を走り回っています。その一角で、放された一匹のうさぎを囲んで歓声があがっていました。「かわい〜い」「わたしにもさわらせて」。

うさぎの名前は「メープル」オス、約14歳。「勝田台小の職員より長くなります」と教頭の永石利恵先生。理科委員長の6年・阿藤司くんによると、飼育は5、6年生が持ち回りで、5人で担当しています。エサは一日一回、うさぎフードと野菜を昼休みにあげます。

「小屋の掃除は大変だけど、メープルがかわいいから。だっこしたり、頭をなでたりすると、すぐに眠るんです」と阿藤くんは話します。副委員長の6年・野中璃桜さんは「名前がメープルだからメスと思っている子もいますよ」

担当の田中誠也先生(35)は「生き物はかわいいだけでなく、排泄もします。掃除もしなくてははいけない。飼育することで、子どもたちは生命の大切さを学んでいます」と話します。また、うさぎ小屋を玄関に置いたことで、毎日子どもたちが目にするようになり、感受性が豊かになったそうです。

うさぎの寿命は8~10年くらいといわれています。田中先生は「メープルはもちろん、これからもうさぎを飼っていきたい。他校で子どもが生まれたら譲って欲しい」と話していました。

(文・水野茂樹、写真・安藤百花)



阿藤司くん
撮影に際しマスクをはずしてもらいました。

野中璃桜さん

八千代市の神社の由来と伝承

飯綱神社

成田街道大和田宿の「いつな大権現道」の道標に導かれて「権現道」をたどると、新川をのぞむ萱田の台地の突端に飯綱神社がある。この神社には、次のような創建の話が伝えられている。

文明11年(1479)、太田道灌が米本城を攻めたときに、この地権現山に陣を張って戦った。その時、守り本尊である十一面観音菩薩に祈願し、「戦勝あらば尊像はこの地に埋める」といい、苦戦しながらも勝利したので、その陣の北東の地中に埋めて引き揚げていった。それから約140年を経た元和8年(1622)白狐が17日間も泣き叫んだ後、村人に「我は飯綱大権現なり。昔、太田道灌の埋めた十一面観音の尊像が権現山の北東5尺の地下にあり、この世に再誕させればあまねく一切衆生を済度してくれる」という神託をした。村人がその場所を掘ると、光り輝いた十一面観音像が現れたので、お堂を立ててこの像を安置した。

現在、飯綱神社に祀られている神様は、宇賀之御魂命(お稲荷様)であり食物をつかさどる神様である。飯綱神社では平成8年11月に「三十三年祭」が行われた。33日目ごとに行われるお祭りで、十一面観音菩薩が33に化身し、33日目



七重八重
花は咲けども山吹の
実のひとつだに
なきぞ感しき

道灌は少女の謎かけが「曇がない」悲しさを山吹に託したことを後で知り、おのれを恥じた道灌は歌道を志し、文武両道の名将になったと云うことです。

にもとの十一面観音菩薩に戻ることに起源しているものと考えられている。

創建は「文明9年9月24日」と明記され、また「昔は飯綱大権現と称し、長福寺の所領に属し」「明治維新に至り、神仏分割然と定まり明治2年村社に列し飯綱神社と改称した」。境内図には、十一面観音菩薩を安置した観音堂が本殿の後に描かれた他方、「飯綱神社の由来」は、木原義輝氏の奥書によると「元和8年9月24日」に記された縁起の本書は、明治元年佐倉城主堀田氏に提出、明治2年飯綱大神となって、観音・不動像が別当長福寺に引き取られるにあたり、神仏分離前の江戸時代の信仰と伝承を知るのよ参考になる。

内容は元和8年の白狐即ち飯綱大権現の神託による十一面観音像の発見、その像を入れた唐櫃の蓋に文明9年9月24日太田道灌寄附自書で飯出山不動院伝承と記されていたことから、ここに飯綱大権現を勧請したとある。さらに、この神徳の靈驗あらたなこと。本地十一面観音像は弘法大師の作で故有って道灌に伝えられたことが記されている。

さらに、鴻之台合戦のとき、ここに出城を構え尊像を奉じて勝利し、また長南城、米本城、小金城攻めに際して、勝てばここに安置すると、仏の利益で諸城を落したことにより十一面観音と不動明王を

残したと伝えられ、江戸城主となって去った後に、道灌は文明11年妄信により主人上杉定正に殺され、尊像は土中に埋められたとある。

寺社の縁起もその時代を映すともいわれ「飯綱神社の由来」には、本地十一面観音の利益や弘法大師の事跡の文言が多く、仏教的色彩が濃いとされ、他方、昭和2年の「飯綱神社縁起」は、神仏分離後なので、当然、祭神宇賀之魂命の記載が初めにあり、文章も整理されている。しかし両者とも「飯綱権現」とはいかなる神かを記していない。

そこで、他に資料を探してみると、「成田名所図会」の「萱田駅」に「神明社」の紹介記事に萱田村の飯塚権現と称する神あり。毎月廿四日の神事あり。(本地不動明王、長鼻狐にのる。)稲荷神社考に、世に飯綱権現と伝は信濃飯縄山の茶枳尼なりと伝えられている。蜜家にて稲荷神を茶枳尼(天女形像)に混合せたる上より、伝出たるなりと覚ゆと云々。

信濃飯縄山の茶枳尼とは いったい何なのか?

信濃飯縄山は善光寺から戸隠へゆく途中にある標高1917メートルの修験の山である。山頂の手前の南峯に飯綱神社本宮がある。昭和36年(1961)長野市内の林信二郎氏の浄財と芋井地区の人々

の奉仕で造営された。登山者の遭難小屋も兼ね、社殿の中央には木造の、左には石造りの飯綱像があり、また、少し下りた道沿いの「飯縄山略縁起」に千日大夫という行者が「宝殿を頂上の西窟に造営して」とある西窟跡の大神祠群と鳥居があり、一の鳥居からの登山道にも十三仏などのかつての修験道の史跡が残っている。

飯綱の神は、密教のダキニ天であるという説は、江戸時代の解説書に多い。ダキニ天は古代インドで人の心臓を食う夜叉で、仏教に取り入れられて人間の心垢を食う善神となったという。修験道場飯縄山では、魔法や妖術を使う「飯綱の法」が修せられていた。「飯綱の法」は、15～16世紀に室町戦国時代の武士の信仰を集め、特に細川政元、上杉謙信、武田信玄などには熱心に信仰された。

忍者使いの神として甲賀や伊賀忍者にも信仰されていたともいう。江戸時代になると妖術的な「飯綱の法」は、邪法として排斥されて飯綱信仰は急速に衰退するが、さまざまな民間信仰に変容する。火焰を負う姿は不動明王の変相として、翼のある姿は「天狗」として信仰され都市部では火防・盗難除けのご利益がもてはやされた。

他方、飯綱神の乗る狐、あるいは「イズナづかい」が使う「クダ狐」との関連か



ダキニ天
豊川稲荷に祀られている
豊川吒呌尼真天



ら、農村部では五穀豊穡、商人には福德をもたらす稲荷信仰に変容した。

その本地仏としては地藏・不動明王などが多く信仰されたが、明治維新のとき、本地仏を廃し祭神を明らかにする神仏分離令により、各地の飯綱神社は農業神の保食神、大己貴命、稲倉魂命、宇賀神御魂命などを祭神に定めた所が多かったようだ。

近世、萱田の飯綱神社には、毎月市が立ち、「権現道」には近郷近在から「ありんぼうかやた」と呼ばれるほど人が列をなしたといわれている。他方で里の昔話として「権現砦の道灌戦勝祈願」伝説が米本城の伝承とともに語り継がれて来たことには、飯綱神の本質を語ってきたことであった。

類似するもうひとつの飯綱神社

「鎌倉大草紙」には、文明11年・太田道灌・千葉自胤による激しい白井城攻めが記載されている。萱田の飯綱神社と白井城との位置関係に類似したもう一つの飯綱神社がある。それは佐倉市吉見の飯綱神社である。白井城の南4キロの所に「城山」と呼ばれる吉見城跡がある。「馬場」「古屋下」などの地名のほか、「白井屋敷」と呼ばれた所には居館跡もあり、白井城に関連する中規模の城と推

測されている。その城跡の南の縁に野田という集落があり、その集落とは細い水田を隔てた岬状の台地に小さな飯綱神社がある。この地に鎮座する飯綱神社は、御本地長野県飯縄山より勧請されたもので、御祭神は蒼稲魂大神別称豊受大神といい、農民に幸福を与える五穀の神である。

当社の御神体は、僧形神像にして体内に本地仏薬師如来を蔵している。伝えによると本地仏薬師如来は、当所甚左衛門家の先祖が、吉見古街道沿いの井戸にて、朝水と共に汲み揚げたもので、その後、占者の筮によりこの地に飯綱権現として祀ったものである。以来、飯綱権現の守護により野田の村人は火難疫病の禍から除かれたという。生谷の台地は、永禄9年(1586)謙信の白井城攻めの附城と三十塚があった所であると「成田山名所図会」に記されている。吉見の飯綱神社は、その生谷から続く尾根の先端にあり、その尾根の先には低湿地をへだてて吉見城跡がある。

萱田と吉見、この二つの飯綱神社の立地と付近の伝承から類推し、太田上杉軍の前線拠点にあり、「飯綱の法」を使って「怨敵調伏」する戦国の神をまつる場所であった。合戦時はともかく、その拠点を継続して維持していくためには潜伏して活動する忍び集団とその祭祀の

場所があったはずである。戦国末期、この飯綱信仰は、本地仏崇拜の形をとって密かに伝えられ、やがて里の人々の口伝により飯綱権現として祭られた。

しかしその正体は時代の変遷により不明となり、やがて稲荷信仰・観音信仰となったのではないかとされている。今も三十三年祭の神輿渡御に「天狗さま」が先導するがその理由を知る人はもういないのではないだろうか。

その後、萱田の十一面観音はどうなったのか？

萱田の飯綱神社の本地仏は、十一面観音である。ダキニ天を除いて飯綱神の本地仏は、不動明王や薬師如来など様々で、特に飯綱権現と十一面観音に関連はない。といっても、十一面観音は修羅道を救済し、争いの世界を絶無にする強烈な思想を持っている。その像は、正面の三面が柔和な相、側面の三面が憤怒の相と違う表情であるという。この像に込めた道灌の願い、観音と道灌伝説に託された人々の祈りはむなしく、歴史は下克上の本格的な戦国の世に突き進み、観音像が再び姿を現したのは戦いの世に終止符を打った江戸時代初期であった。

ところで、この十一面観音像は、その後どうなったであろうか。明治維新直後の神仏分離と廃仏毀釈の嵐が過ぎたこ

ろ、観音像は長福寺から戻って社殿の後ろの観音堂に奉られていたらしい。萱田の飯綱神社総代である笠川盛氏の記憶では、大正15年生まれの氏が「子供のころ火事があって観音堂は焼失し、親たちが焼け跡の始末に行ったのを覚えている」とのこと。笠川氏より10歳年上の花島太一氏は、「観音堂の火事は兵隊に行っていたときであったので記憶はないが、若いころの三十三年祭のとき(昭和7年ころ)には、まだお堂はあったと思う。古ぼけたお堂で関心はなかったがおばさんたちが集まっておこもりをし、念仏を唱えていたようであった」と話された。

昭和の初めころ、観音堂の火事で十一面観音は焼失し、今は三十三年祭の由来と道灌戦勝祈願伝説にその記憶を残すのみである。

萱田地区住民が代々守る「飯綱神社」を盛り立てる地域の絆!!

八千代中央駅から1キロほど北に位置する飯綱神社。現在、飯綱神社に神主は常駐しておらず、代々飯綱神社を信仰している氏子が「総代」という。氏子から選挙で選ばれた責任者を中心に運営している。お宮参りや七五三などの申し込みは総代が受け付け、高津比咩神社の神主に連絡を取り日程などを調整、比咩

神社の神主が出向いてくれるそうだ。飯綱神社の氏子はほとんどの人が父親や祖父が総代を経験している。飯綱神社に一生懸命奉仕した肉親に怒られないよう、自分も一生懸命、掃除や草刈りするのだという。それは、自分たちの地区に昔からあるものを大事にしよう、という当たり前的事だと教えてもらった。

初詣での振る舞いも奉仕の気持ち

平成が始まったころ、飯綱神社を盛り立てたいと地元消防団員であった笠川さんは、仲間と一緒に初詣での参拝客に焼き餅と甘酒の振る舞いを始めた。すると三が日で300人程だった参拝客は翌年以降どんどん増えていったそうだ。今でも、三が日は氏子、地元消防団員総出で境内の交通整理などを行っている。「萱田地区ではまだまだ地域の繋がりが残っています」。境内には立派な鐘楼もあり、七五三の時期には御神木のイチヨウの木が見事に色づきます。



※太田道灌(おおたどうかん)

1432年(永享4年)~1486年(文明18年)を生きた戦国武将。室町時代後期に関東地方で活躍した武将。武蔵守護代・扇谷上杉家の家宰。摂津源氏の流れを汲む太田氏。諱は資長。太田資清の子で家宰職を継いで享徳の乱で活躍した。江戸城を築城し、武将としても学者としても一流という定評があった。



引用・参考文献

八千代市郷土博物館

八千代市歴史民俗資料館

飯綱信仰の歴史

飯縄山略縁起

小林一郎(長野県郷土史研究会機関紙「長野」第31号)

中世城址と地名

高橋三千男(「佐倉市史研究」第10号)

千葉県所在中近世城館跡詳細分析調査報告書I

千葉県教育委員会

文・渡部 秋夫

女性会員委員会は今年も挑戦の年に



女性会員委員会委員長
百合の会代表
小川 秀子

昨年は事務局の皆様、会員の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。新型コロナウイルスもなかなか終息に致りませんでした。一昨年同様感染拡大に留意し活動する事が出来ました。

女性会員委員会に賛同の会員さんたちの協力により、通常の活動に加え、シルボヌ全国大会参加、女性会員拡大のための女性限定の説明会、福祉センター祭りへの初参加、習志野市シルバー人材センターへの視察など活動する事が出来ました。これからも新しい事に挑戦して行きたいと思っています。

引き続き会員の皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。



高齢者が活躍できるよう努力します



事務局
大澤 奎太

今年の7月から事務職員として採用されました大澤奎太(けいた)と申します。私は大学に通い始めるまでずっと八千代市内の学校に通っていました。学生当時、現在担当させてもらっている駐輪場も利用させていただきました。

大学では経済学の観点から政治政策の提案やリーダーシップについて勉強しました。部活動では、小・中学校まで7年間野球、高校・大学は7年間アーチェリーというスポーツをしていました。現在やっているスポーツはゴルフです。なかなかうまくならないので皆様のご指導お待ちしております。

さて、現在の日本は超高齢化社会となっています。今後増進していく高齢化社会に向けて日本は多くの課題を思考しなければなりません。そんな中、私はこのシルバー人材センターを通してご高齢の方々の活躍の場を作ることを大変誇りに思っています。今後皆様がさらに活躍できる場所づくりや各地域での新たな活用方法を見つけ地域に寄り添いサポートさせていただきます。



令和4年度生活習慣病予防講座

with コロナの 健康バランスアップ術



長引くコロナ禍により、家での毎日の食事づくりが負担に感じることはありませんか。食事づくりの負担を軽くする電子レンジで作れる簡単ワンプレートレシピや、生活習慣病予防に大切な減塩のコツをお伝えします。

また、ワクチン接種後もマスクの着用が呼びかけられています。マスクの着用により口呼吸や表情筋の筋力低下が懸念されています。これらを防ぐ口の体操や、様々な歯みがきグッズを使用した歯のお手入れ方法を紹介します。

- 家での食事がマンネリ化している方
- 減塩のポイントを知りたい方
- 歯みがきが自己流になってしまう方
- デンタルフロスや歯間ブラシを上手に使いたい方



日程：令和5年 **3月1日(水)**

1ヶ月前から受付開始

時間：午前10時00分～11時30分

会場：八千代市保健センター

この講座は管理栄養士と歯科衛生士が担当します

■管理栄養士より

気軽に作れて栄養バランスの整った「サバ缶の豆腐ソースグラタン」「豚肉のクッキングシート蒸し」のレシピや、生活習慣病予防に欠かせない減塩のコツをお伝えします。

■歯科衛生士より

マスクによる口呼吸や表情筋の筋力低下などを防ぐため、「口の体操」で楽しく笑顔を保つ方法を学びましょう！

いろいろな歯みがきグッズを使った歯のお手入れについてもお伝えします。

定員：20人

持ち物：筆記用具

※講座当日に体温測定と、
来所時のマスク着用にご協力を
お願いいたします。



1ヶ月前から受付開始です。

申込み先：八千代市健康づくり課 八千代市ゆりのき台 2-10

電話の方はこちら **TEL 047-483-4646**

FAXの方はこちら **FAX 047-482-9513**

襖張り替えの経験者募集中!



襖張り替え

ご自宅の襖を張り替えている方、張り替えの経験のある方シルバー人材センターに登録して襖の張り替えの仕事をしませんか？作業所と運搬用の車両はセンターでご用意します。

八千代市にお住まいの60歳以上の方で普通免許をお持ちの方
まずは入会説明会に参加していただきますのでお電話ください。

～ゴミ出し支援サービス～

シルバー人材センターがゴミ出しを代行します！
お気軽にご相談ください！

怪我をしてしまい
燃えるゴミが出せない。
高齢なのでゴミ出しが大変。



- 作業内容/会員がゴミ出し指定日にご自宅に伺い、集積場所へのゴミ出しを代行します。
- 基本料金/1回あたり市指定のごみ袋2個まで、1か月あたり4回を基本とします。
戸建て・集合住宅2階までの場合
2,000円/月(税込)
- ご予約から作業の流れ 電話での予約→作業内容確認→作業

随時受付しております。
お見積りは無料です。

公益社団法人 八千代市シルバー人材センター

八千代市大和田新田312番地の5 福祉センター1階

八千代市 シルバー人材 検索 **047-484-4680**

詳しくは
コチラ



今年もよろしくお願ひいたします

シルバー人材センター事務局本部



分室



広報委員会活動報告

広報委員会として1年間9回にわたり、会議を開き、それぞれの担当の課題を処理して来ました。水野委員はうさぎ取材、米持委員はスポーツ紹介、坂巻委員は80代の生き様紹介、滝江委員は食事のお手軽レシピ(料理作り)もろもろ。事務局の安藤さんは全体のまとめ、取材のアド

バイスと言ったように全員で作業をしました。事務局長にもいろいろアドバイスをいただき、全員の協力に感謝します。

会員の中で広報委員会に参加してみたい方がいましたら、事務局の安藤さん(484-4680)まで連絡下さい。

広報委員会委員長 細野正行



母の愛
毎のごとく 甘美なり
父は艾あじ
灸は良く効く
父と母の愛のしめしがた
辻丸 卓美 会員

～ご協力ありがとうございました～

今回のシルバーやちよ新春号作成にあたり、広報委員会では初めて取材形式をとらせてもらいました。取材にご協力いただいた皆様には感謝申し上げます。

今後も広報委員会では積極的に取材を行っていきたいと考えていますので、よろしくお願ひします。

12月初旬に会員の辻丸さんから短歌(左横)を頂きましたので、紹介します。

事務局 安藤百花

シルバー人材センターで新しい出会い 新しい自分発見をしている会員が大勢います。

「健康で生活にメリハリ」

- ・生活にリズムが出来て健康管理に気をつけるようになった。
- ・規則正しい生活が送れてメリハリができた。
- ・体を使い、運動不足解消となった。
- ・体調が良くなった。
- ・適度に緊張感が持てて、ボケ防止にもなる。

「仲間と楽しく」

- ・同年代の方々と知り合えた。
- ・仲間や知人がたくさんできた。
- ・職場の人間関係が良好である。
- ・メンバーと楽しく過ごしている。
- ・色々な分野の人と親しくなり、話題が広がった。
- ・人とのコミュニケーションができる。

「新たな生きがい」

- ・住民からお礼を言われて嬉しい。
- ・仕事を終えた時に達成感がある。
- ・仕事を通じて視野が広がった。

「適度な収入」

- ・相応の収入が得られる。
- ・孫にお小遣いがあげられる。

「社会参加・地域貢献も」

- ・地域の人々との交流ができた。
- ・社会参加により老化を抑制できる。
- ・八千代市を別の角度から見られる。

「働きやすい仕事内容」

- ・就業時間が短くて良い。
- ・仕事が毎日ではないので良い。
- ・あまり気を使わないで仕事ができる。
- ・全く新しい仕事を経験できた。
- ・就業条件がしっかりしている。

この他、退会者の声も…

会員を辞めて仕事をしなくなったら体の調子が悪く、筋力も体力も落ちてすぐ疲れるようになった。

上記は、八千代市シルバー人材センターに登録している会員を対象に行ったアンケート結果の主な内容です。



公益社団法人八千代市シルバー人材センター
住所：八千代市大和田新田312番地の5
電話：047-484-4680