

いぶしぎん

2022
No.
74



看板製作 木工班 平均年齢84才 活躍中!!

シルバール人材センターは こんな仕事をお引き受けいたします

草刈、草取、植木の剪定、土木作業、大工仕事、木工作业、障子・網戸張替え、家事援助、介護サービス、毛筆筆耕・宛名書き、各種管理(公園・グラウンド・駐車場・駐輪場)、会社内の清掃・雑役・軽作業・ゴミの分別など、床のクリーニング、衣類のリフォーム、マンションの清掃

お仕事お待ちしております 電話:055-988-2670

第十一回定時総会報告

令和四年六月二十四日、「コミュニティながいずみ」において、通常総会が開催され、令和三年度収支決算が原案どおり承認され、新たな理事として萩原彰二氏が選任されました。

総会に先立ち行われた表彰式では、在籍三十年、二十年、十年の十九名の方々に賞状と記念品が贈られ、七十七歳の喜寿を迎えた十四名の方々と併せてお祝いしました。

コロナ禍で、県内のほとんどのシルバーの会員数が減少する中、長泉の会員数は昨年と同じ三三四名でした。これは、多くの会員が無理せずに仕事を継続し、社会活動のためにご尽力頂いたおかげです。本当にありがとうございます。また、苦しい状況の中、会員の活動を支えて頂いた企業やご家庭の皆様へ改めて感謝申し上げます。今後とも会員の活動にご理解ご協力の程、よろしくお願ひ申し上げます。



部会・委員会名簿

(順不同、敬称略)

任期 令和3年定時総会時～令和5年定時総会時

1. 専門部会

(1) 総務部会

理事	押山 昌弘(部会長) 米原 敏子 岡沢 啓造
会員	石原 良明(副部会長) 渡邊 甲志 杉山八重子
事務局	杉山 恵美子

(2) 事業部会

理事	松井 功(部会長) 信田知恵子
会員	内田 将善(副部会長) 寺内伊三夫 加藤 芳往
事務局	渡邊 雅仁

(3) 広報部会

理事	松崎 雅敏(部会長) 後藤 照代 渡邊 秀子
会員	鈴木 斐子(副部会長) 芳賀さと子 神田 勝
事務局	鈴木 浩二

2. 理事監事候補者選考委員会

理事	松井 功 米原 敏子 山口 素行
会員	寺内伊三夫(委員長) 内田 将善(副委員長) 土屋 昭治 勝間田一夫

3. 安全委員会

安全委員

理事	繁松 紀弘(委員長) 松井 功 岡沢 啓造 萩原 彰二
会員	加藤 種雄(副委員長) 小野 勝年 本間作之助 秋山 勝
事務局	石黒 正行

4. 衛生委員会

事務所	山田 文和(委員長) 杉山恵美子(衛生管理者) 太田 宏平(産業医)
労働者	押山 昌弘 岡沢 啓造

5. ふれあい文化祭実行委員会

理事	山口 素行(委員長:互助会会長) 松崎 雅敏(副) 松井 功(副) 押山 昌弘(副) 繁松 紀弘(副) 米原 敏子 岡沢 啓造 渡邊 秀子
互助会	寺内伊三夫(副会長) 柏木 敬造(副会長) 内田 将善(副会長)

地域班長の変更

- 5班(納米里) 渡邊政勝
- 6班(上土狩(桜堤含む)、惣ヶ原) 橋本輝雄



令和4年度 喜寿おめでとうございます

山田 靖 (池田)	小宮 正幸 (南一色)	杉山 八重子 (上土狩)
志村 幾久世 (鮎壺)	上野 直美 (南一色)	勝又 正二 (本宿)
勝亦 正子 (納米里)	松井 透 (上土狩)	小澤 義明 (本宿)
青柳 俊子 (上土狩)	服部 元子 (上土狩)	(敬称略)

喜寿を迎える喜び

上土狩 杉山 八重子

還暦、古希をあっという間に通り過ぎ来年は、いよいよ人生の大きな節目の喜寿を迎えます。人生百年時代と言われる昨今、次のステップ米寿を目指して、何かと多忙な更生保護のボランティアと趣味の日本舞踊で親しい仲間と至福の時を過ごしています。

一方シルバーの会員としては名ばかりで唯一総務部に属しており多岐にわたる内容の会報「いぶしぎん」から情報を得ています。

シルバー職員を退職して早や十年、先日は植木の剪定をしていただきすっきりさっぱり庭が明るくなり、柿、甘夏、ゆず、きんかん、キウイフルーツ達も喜んでいるようでした。又、なめり駅や近隣のご家庭の草取作業の会員さんに出会うと「こんにちはーお疲れさま」とつい声をかけてしまい笑顔が返ってきます。健康で働く意欲の漲みちぎっている会員さん達は素晴らしいです。私もせめて自宅の草取り位はと短時間ですが草と追っかけっこです。

しいです。私もせめて自宅の草取り位はと短時間ですが草と追っかけっこです。

コロナ禍で中止や延期を余儀なくされた活動も少しずつ再開し賑わいを戻しておりつい先日趣味の日舞で三年振りに舞台上に立たせていただきました。仲良しの友と好きなことを続けられる幸せが健康長寿の秘訣でしょうか。そして脳トレと身体を動かすことが私の健康法でもあります。

又、亡き姑さんと母は共に人生百年を全うしいろいろな事を学ばせていただき自慢の母達です。これからも前向きに感謝の気持ち忘れずに日々健やかに過ごしたいと思えます。



マイナンバーポイントの代行申請



シルバーの会員(家族)で、マイナンバーカードは持っているけど、ポイントを申請していない方、公金受取口座の登録、保険証の登録をしてポイントを取得したい方、シルバー事務局で申請のお手伝いをします。事務局に日時の予約をしておいで下さい。カード申請をしていない方は、9月中旬に申請してカードが届いてから相談下さい。

日時 / 9月21日(水) 午前9時～午後4時
9月27日(火) 午前9時～午後4時

場所 / シルバー人材センター2階

持ち物

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバー申請時に登録した4桁の暗証番号

- ③スマートフォンがある場合は持参
- ④登録する本人の金融機関通帳
- ⑤ポイントを付けるカード(家族は別々のカード)
WAON、nanaco、auPAY、PayPay、d払い他、
※クレジットカードは別途手続きが必要です。

わたしの仕事

「福祉会館施設管理」

現在、派遣社員として月十日程仕事をしています。職種は「福祉・サービス」といったところでしょうか？

主な業務として、お風呂に関する業務と、レンタルルームの業務に分けられますが仕事の大部分は双方利用される皆さんの受付と案内になります。利用時間も二時間から半日の方が多く、なかには一日の方もおられます。このように長時間利用されるので皆様が心地よく時間が過ごせるよう努めています。また、年配の方々が多く、スマホの使い方、体が痛くて困る話、役場の相談先、等々いろいろな話を持ち掛けられます。時間の許す限り、傾聴、分かることは説明、また不明なところは調べるなど、自分の学びにもなり、また人のためにもなっているので、若干は長泉

中土狩 重田 經治

町の福祉サービス向上に貢献している職場であり仕事ではと思っています。

ここ三年は、コロナ感染症の流行により、不特定多数の方と接触する仕事ですので、当然感染リスクも高くなりますが、「コロナを持つて帰らない、置いていかない」を合言葉に感染防止対策の徹底をお願いし、感染者やクラスターが発生しないよう感染予防に気を使う仕事であります。



同好会のお知らせ



カラオケ (コロナでお休み中)

日時 毎月第2木曜日 午前10時～
場所 カラオケ BanBan
会費 年500円
世話人 山田 幸一 ☎080-2617-3928



写真

日時 随時
場所 各所
会費 年1,000円
世話人 松崎 雅敏 ☎986-8360



山野草

日時 随時
場所 各所
会費 年2,000円
連絡先 加藤 種雄 ☎988-0156



カルチャー講座のお知らせ



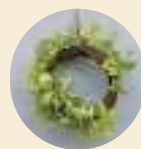
篆刻

日時 第1・2・3月曜日 午後2時～4時
場所 ワークプラザ2階研修室
会費 1回500円
世話人 稲木 英一 ☎987-9418



フラワーアレンジメント

日時 随時
場所 ワークプラザ2階研修室
講習会費 各回変更有(材料費含む)
講師 土屋 洋子
☎988-1176





「シルバーグラウンド ゴルフ大会に参加して」

二十二年五月二十八日、暑くなく、寒くなくゴルフ日よりでした。

役員の皆さんとゴルフ場の設定をして大会が始まりました。私の参加は三回目で、一回目は四位、二回目は五位以下でした。グラウンドゴルフは、南一色あしたか会に入会してから始めました。ホールインワンを出すと、ティッシュペーパーを一

箱もらえます。それが欲しくて、真面目に練習にかよいました。初めはだめでしたが、練習をしてるうちに、もらえるよ

南一色 内堀勝吉

うになりました。今では練習に行くのだいたいもらえます。二回出しても一箱ですけど。

今回の大会ではホールインワンが二回出たのが優勝につながったのかなと思います。役員の皆さん、また参加された多くの皆さん、ありがとうございました。

私は今、コップで、カート及びリサイクル品のかたづけをしています。何人かのお客様と友達になり、楽しく仕事をしています。私は今年の六月で八十になりました。身体が動く限り頑張りたいと思います。

第48回グラウンドゴルフ大会成績

男子		女子	
1位	内堀勝吉	1位	渡邊邦子
2位	前島久云	2位	長谷川チヨ子
3位	齋藤晴巳	3位	清貞枝
4位	柏木敬造	4位	早津知子
5位	萩原彰二	5位	佐川ミチ子

(R4.5.28 開催)

健康百話



心と身体を健康を維持するための 標語『あ・か・さ・た・な』

「何日も外出しない」「人と合わない・話さない」といった生活環境が続くと、大きなストレスを抱えることになり、体調不良や“うつ”症状が現れてくる場合もあります。

そのような中で 屋内でもできる日頃の健康の心得を紹介しましょう。実践してみてください。

- あ** (歩く): 運動の基本はまず歩く、室内でもOK!
- か** (かがむ): 太もも、お尻への刺激にスクワットを。
- さ** (支える): 転倒に留意しながら色々なポーズで静止してバランス感覚の鍛錬を。
- た** (立つ): 自分の体重を立てて支えるだけでもいい運動になります。
- な** (なんでも食べる): 好き嫌いせず、バランスのよい食事をするのが食事の基本ですね。

全国シルバー人材センター企業年金基金「基金だより」参考

あ
るく

自宅の中で足踏みしてもOKです。天気の良い日は人込みを避けて近所を散歩してみましょう。

か
がむ

脚の筋力を衰えさせないために、太ももの前やお尻の筋肉を鍛えるスクワット(椅子への立ち座り)の動作を行きましょう。

さ
さえる

転倒に留意しながら色々なポーズで静止してバランス感覚を鍛えましょう。

た
つ

座りっぱなしだととどんどん筋肉が衰えていきます。できるだけ立って家事などをして過ごしましょう。

な
んでも食べる

バランスの良い食事をとって免疫力を付けましょう。お口の周りの筋肉も鍛えられます。食べた後歯磨きも忘れずに。

私の故郷ー故郷は遠きに在りて偲ぶものー

上野 岡 沢 啓 造

私が生を受けたのは長野県更級郡まろしなの小島田村おしまだ。小学校入学時には近隣の村が合併して更北村（更級郡の北端）に。高校生の時には善光寺平（川中島平とも呼ばれる盆地）を取り囲む山地の内側のほとんどの市町村が長野市に合併され長野市小島田町となった。山国信州には珍しく坂道もほとんどない田園が広がる農村だったのだが、高度成長期の企業・工場進出と住宅地化が急速に進み、冬季五輪を契機とした新幹線、高速道路、幹線道路の開設整備でかつての景観は切り裂かれて偲ぶ由もない。

明治初期に開校したという母校の下氷鉋しもひが小学校は伝統的に儒教の根本理念を現す漢字、南総里見八犬伝の仁義礼智の類をクラス名に冠している。因みに私は「思組しぐみ」でした。数字と違って面倒なことになるからクラス替えはない。高校は屋代やしよ高等学校（現千曲市）という普通科男子校で、女の子が三人だけいたが、女子校に男子はいなかった。現在はほとんどが共学になっている。当時は私立校も含めて同一試験日の一発勝負で戦後ベビーブームの団塊世代で生徒数も多かったからか高校浪人が普通にいた。

川中島平の地名が示すように佐久方面から流

れる千曲川とアルプス源流の犀川さいがわに挟まれた扇状盆地で『善光寺縁起』『更科日記』にあるように余程の古代から拓ひらかれていた地方のようである。家から数百メートルの所に武田信玄・上杉謙信決戦の地とされる八幡社がある。幼少の頃は鬱蒼とした松の大木の枝が生い茂り薄暗く、夕暮れ時にもなると近くの首塚くびづかと言われるの亡霊さまよひが彷徨い出てくるような風情に満ちていたが、大河ドラマを機に公園整備され土産物店もできて観光客が押し寄せるとその風情はすっかり失われてしまった。もっともブームが去った最近では別の意味での枯味が出てはいる。

十九歳で故郷を出て半世紀を過ぎ、父母世代は次々と鬼籍に入り、同世代の訃報も珍しくなくなっている昨今、コロナ禍もあり、故郷は遠きに在りて想うものになりつつある。かつては一日、半日がかりでなければ行けなかった地域に短時間で行けるようになり、塩干魚えんかんぎょとて貴重だった海無し県で活魚が味わえるようになってくるが、それは最早「故郷」ではないのかもしれない。因みに四十数年間暮らした浦和の方が当然ながらはるかに人の繋がりが多いのだ。



有名な信玄VS謙信の直接遭遇戦「三太刀七太刀」の銅像と首塚。幕末の松代真田藩主幸教に仕えたという同郷の田中父子の歌碑。「跡偲ぶ川中島の朝嵐息吹の早霧面影に見ゆ」（月洒亀磨・田中亀太郎）。「月影の入りにし後も不如帰一声残す（人声遺す）小島田の里」（月洒亀守・田中亀作）。

「シルバー人材センターと私の始まり」

竹原 寺内 伊三夫

或る知人より一つの企業等で終えた者は世間知らずで分からないまま一生を終える。退職時、是非、私の所へ来て欲しい(六十歳少し前頃)と言われた。

私自身、定期的に山歩き、温泉巡り、社会探訪(神社仏閣含む)活動、地域自治会では当時の保健、体育、生涯学習各委員会、勤務先には自治会があり地域の仲間として区長会には八年余(現在は組織変更で解散)。民生委員・児童委員六期、忙しい位であった。研修等でお世話になった伊豆長岡の静雲荘には以後も縁あって仲間とよく出かけたものです。しかし、その保養所「静雲荘」は今はなく寂しい限りです。



約三年後退職も近づき、早めにと思い知人宅に挨拶に伺う。結果は意外にも長泉町シルバー人材センターに入会の勧めであった。(ボランティア又はサークル等の仲間作りと想像して訪問したので)。

シルバー人材センターについては勤務先の事務所へ「いぶしぎん」その他、関係資料を事務局職員のお二人が届けてくれましたので数年間、読む、話す、掲示が続きました。シルバー人材センターについてはある程度理解していたつもりでシルバーの入会説明会に出席、ところが当時のシルバー人材センターの会員の平均年齢が六十四歳位であったためか最初の説明で入会が遅すぎるとの話。



桜堤遊歩道清掃ボランティア令和4年7月20日

一寸嫌な気持ちになったことを覚えている。(会員数は順調に伸びている時期)

それから早くも二十年近くになろうとしています。会員、関係各位には本当にお世話になりました。これからもお世話になりますので、宜しくご指導をお願いします。

このコーナーでは会員の皆さんの『それいいね!』を募集しています。

短歌、写真、川柳、思い出、絵手紙など何でも結構です。



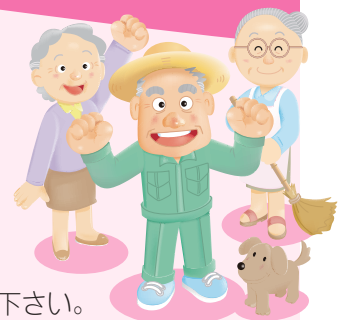
会員募集中

会員数 **321**名 平均年齢 **75.7**歳
(令和4年8月1日現在)

入会説明会のご案内

- 毎月20日(休日の場合は前日)
午後1時30分～
- 毎月第1土曜日午前9時～

長泉町在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方、地域社会の一員として活動したい方等お待ちしております。



※ご希望の方は、事前にシルバー人材センター事務局 (Tel 988-2670) へご連絡下さい。



講習会参加者を募集します

受講料無料

申込先：長泉町シルバー人材センター（TEL 988-2670）

① 植木剪定講習会(5日間)

- 実施日時 9月26日(月)～9月30日(金) 9時～16時
- 受講対象者 会員または町内在住の60歳以上の方で、講習会終了後センターに入会し、就業を希望する方
- 定員 10名
- 場所 加々見園(三島市)
- 申込期限 9月16日(金)



② 初心者のスマホ講習会

- 講習内容
 - ①電源の入れ方、ラインの使い方
 - ②電話、カメラの使い方
 - ③アプリのインストール、地図アプリ
 - ④インターネット
 - ⑤メールの使い方
 ※講習でシルバー人材センターのお友達登録をして頂きます。
- 受講対象者 会員または町内在住の60歳以上の方で、スマートフォンは持っているが、活用に不安がある方
- 定員 各コース6人(応募者多数は抽選)
- 場所 シルバー人材センター2階
- 申込期限 10月7日(金)
(土曜コースは10月31日(月))

コース名	曜日	機種	講習日(全5回)				
A	(木)午後	アイフォン	10/27	11/10	11/17	11/24	12/ 1
B	(月)午前		10/17	10/24	10/31	11/ 7	11/14
C	(月)午後	アンドロイド	10/17	10/24	10/31	11/ 7	11/14
D	(木)午前		10/27	11/10	11/17	11/24	12/ 1
E	(火)午後		10/18	10/25	11/ 1	11/ 8	11/15
F	(土)午後		11/19	11/26	12/ 3	12/10	12/17

※各コース午前：9時30分～11時30分、午後：1時30分～3時30分

事務局からのお知らせ

配分金振込日

9/15 10/14 11/15 12/15
1/18 2/15

「シルバーの日」町内一斉清掃ボランティア

10/15(土)

桜堤遊歩道清掃ボランティア

毎月第3水曜日 9:00～
12月は28日(水)8:30～

《互助会からのお知らせ》

グラウンドゴルフ大会

日時 令和4年11月5日土曜日 午前9時～
場所 中央グラウンド

事務局職員交代のお知らせ

5月をもちまして小西哲哉さんが退職されました。

業務・派遣担当者として4年間勤務されました。

お疲れ様でした。

後任の職員をご紹介します。

鈴木 浩二

6月から派遣・就業事業を担当させて頂いております新人です。
会員の皆様にお役に立てるよう尽力してまいりますので宜しくお願い致します。



編集後記

現代は、社会の変化が激しく想定外のことが起きています。2年半前からは新型コロナウイルスに振り回され、最近では地震が多発、そして海外では戦争という痛ましい事態になっています。

不安な気持ちになる日々ですが、健康で明るく前向きに希望を持って生活したいものです。

(芳賀)

(公社)長泉町シルバー人材センター事務局

〒411-0951 駿東郡長泉町桜堤1-10-9

TEL (055)988-2670 FAX (055)988-2681

ホームページはこちら➡

