

シルバーだより三条

三条夏まつり大花火大会の翌朝

花火のカラ拾いに参加しました！



第 84 号

令和8年9月1日発行

令和8年度定時総会…………… 2
新旧常務理事あいさつ…………… 2
受賞者の声…………… 3

シルバートピックス…………… 6
安全だより…………… 7
作品紹介(宮口美恵子さん) …… 8



受賞者の皆さん

令和8年度定時総会が6月13日（土）、中央公民館の大ホールで開催され、107名の会員が出席しました。（委任状の提出会員は72名）

【開会・表彰】

午後1時30分の開会にあたり、野寄義雄理事長が挨拶を行いました。続いて会員表彰が行われ、今回新たに創設された30年表彰をはじめ、20年・15年・10年の継続入会者が表彰されました。受賞者を代表して20年継続入会の前田三次会員が表彰状を受け取り、謝辞を述べました。

【来賓祝辞】

続いて三条市長（代理・高橋誠一郎副市長）、野寄久雄三条市議会議長、三条商工会議所会頭（代理・相場亮嗣副会頭）、佐藤大介三条公共職業安定所長よりご祝辞をいただき、花角英世県知事からの祝電も紹介されました。

【議長選出・議事】

来賓の皆様の退席後、議長の選出が行われ、永井四郎会員が選任されました。議長の進行のもと議事に入り、事務局から定足数の報告後、事業報告や決算、藤澤常務理事の退任に伴う後任理事の選任について審議が行われ、いずれも異議なく承認されました。その後、報告事項の説明をもって総会の議事はすべて終了し、いったん休憩となりました。

休憩中に別室で理事会が開催され、常務理事の互選が行われました。その結果、新たな常務理事に長谷川事務局長が選任され、再開後の総会で報告されました。

【閉会・互助会総会・記念撮影】

最後に野寄理事長から新旧常務理事が紹介され、挨拶の後、大澤副理事長の閉会の挨拶で午後3時に総会は終了しました。引き続き、互助会の総会が開催された後、表彰会員の記念撮影が行われ、午後3時45分に全日程を終了しました。

就任のあいさつ



常務理事兼事務局長

長谷川 考基

このたび、常務理事兼事務局長を拝命いたしました。前任の藤澤事務局長の功績に敬意を表するとともに、後任として職責の重さに身の引き締まる思いでいます。

また、会員の皆様におかれましては、日頃よりセンター運営に温かいご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、センターは、高齢者の就業機会の確保と生きがいの充実を図る大切な役割を担っておりますが、近年は、定年延長等による就業環境の変化や、フリーランス法の施行に伴う受注環境の変動により、従来どおりの事業運営では厳しい状況を迎えつつあります。

このようなか、就業機会の確保・拡充、新たな分野の開拓や受注確保に力を入れ、センターの安定した運営と会員サービスの向上を目指してまいりたいと考えております。

微力ではございますが、誠意をもって取り組んでまいりますので、会員の皆様の変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

退任のあいさつ



前常務理事兼事務局長

藤澤 美智明

令和2年5月1日より6年間、常務理事兼事務局長としてお世話になりました。会員や役職員の皆様に支えられ任期を全うできましたことに、心より感謝申し上げます。

この間、コロナ禍による活動停滞や地域連携の希薄化、企業の雇用延長による会員高齢化、派遣就業の停滞、フリーランス法施行への対応など、周辺環境は大きく変化しました。これらに適切に対応できたかは心もとない限りです。

一方で、「生涯現役」として就業や地域・社会との接点を大切にされる会員の皆様に接する中で、「高齢者」隠居が当たり前」という私自身が持っていた旧来のイメージは覆り、「頭と体を使い、社会と繋がり続けること」の重要性を学ばせていただいたことは望外の喜びです。今後は、微力ながら社会の担い手として地域に向き合いたいと考えています。

結びに、センターの今後ますますのご発展と、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。退職の挨拶とさせていただきます。6年間、本当にありがとうございました。

継続入会表彰おめでとうございます

受賞者の声

表彰された会員さんに、健康法や
思い出などをお聞きました。

30年表彰：平成7年度以前入会
20年表彰：平成17年度入会
15年表彰：平成22年度入会
10年表彰：平成27年度入会



今回のテーマ

- わたしの健康法
- 入会したきっかけ
- 入会してよかったこと
- 楽しみ・喜び・生きがい・こだわり
- これからやりたいこと
- フリーテーマ



荻堀
新一郎

20

入会したきっかけ

退職して間もない頃、知人から「遺跡発掘作業の仕事があるよ」と紹介され、それがきっかけで入会しました。

入会してよかったこと

いろんな人達と出会い、自分の輪が広がりました。

楽しみ・喜び・生きがい・こだわり

週3回剣道教室に通っています。子供たちから元気をもらい、若い先生にコテン・コテンにやられても、最後に「有り難うございました」で終わります。「生涯現役！」これが私のモットーです。



南四日町
大竹 秀春

20

わたしの健康法

年を取っても元気でいることです。雪のない時は畑の軽作業をすることです。

入会してよかったこと

多くの人と会い、多くの人の人生観が、わが人生の参考になっています。

自身の視野も広がり、友達もいっぱいできて、豊かな人生を送れていると思います。

楽しみ・喜び・生きがい・こだわり

体が丈夫なことに感謝して、今後何事にも夫婦でゆっくり進んでゆけばと思います。



西大崎
熊倉 三枝子

20

わたしの健康法

裏の五十嵐川の土手を週3回散歩しています。月3回さんちゃん体操とスカットボールをしています。

入会してよかったこと

年2回のバス旅行と忘年会に出ています。

楽しみ・喜び・生きがい・こだわり

シルバーに入って大勢の友達ができて楽しいです。

これからやりたいこと

健康に気をつけて長生きしたいと思います。



鹿峠
前田 三次

20

わたしの健康法

スクワットを始めてから一ヶ月、これ続けようと思っています。いつまで続くか心配ですが…。

入会してよかったこと

多くの会員と出会い、多くの行事に参加できることです。

これからやりたいこと

体が動けるうちは、旅行に行きたいです。

いす。 (安・近・短)



小古瀬
真島 嗣雄

20

シルバー人材センターで健康保持

二十年継続表彰をいただき自分自身驚くと同時に感謝をいたしています。庭木の剪定作業が目的で入会いたしました。過ぎた年月は早いもので昨日のように感じます。

庭木の剪定・冬囲い作業を主体に刃物研ぎ、ボイラー管理の仕事に就きました。雑念を払い全力で取り組み、多くのお客様に接し喜んでもらったことが生きがいとなりました。

小・中学校のものづくり教室（竹とんぼづくり・包丁研ぎ）では、児童・生徒達の真剣な眼差しに元気を貰っています。

またカラオケクラブでは会員同士が親しく語らい、腹から声を出して楽しく歌い、有意義な時間を過ごせたこと、これらは現役時代とは違った経験であり、私の一生の宝物となりました。

本当にありがとうございました。





塚野目5
渡辺

完 20

■入会したきっかけ

シルバーに入会していた友人に誘われて入会しました。

■入会してよかったこと

地区委員を務めたことで多くの会員の方と接することができたことです。
■楽しみ・喜び・生きがい・こだわり
インターネットで全国の方と趣味の囲碁をすることです。



曲刈3
岡山 眞六

15

■わたしの健康法

毎日の食事を好き嫌いなく食べていること、週3回の散歩、ラジオ体操を続けていることです。

■入会したきっかけ

七十歳で会社を退職し数ヶ月のんびりしていました。社会の手助けとなる仕事を探すため入会しました。
■入会してよかったこと

いろいろな人達とのふれあいや交流から刺激をもらっていることです。
■楽しみ・喜び・生きがい・こだわり

三十年前から趣味として尺八を吹いています。教室の生徒に指導した



西本成寺2
笹川 正範

15

■球史が語る

「投手の肩は消耗品ではない」かつてエースは、完投することが常識であった。1961年に中日ドラゴンズへ入団した榎藤博は、「背番号20」を球団から頂く。エースとして期待され、連投による連投で「榎藤、榎藤、雨、榎藤」という流行語さえ生まれた。

新人歴代最多の35勝、69試合登板、32完投、防御率1.70、投球回数429.1イニングという驚異的な記録を達成する。新人王・沢村賞も受賞。過酷な登板にも背を向けず、まさに不滅の闘志に相応しい。

しかし、自らが連投・酷使が原因で肩を痛め、実に短命な投手生命であったが、後年「先発・中継ぎ・抑え」の投手の分業制への実現を果たしたのではないか。



島田2
瀬高 富男

15

■わたしの健康法

起床後一番と、風呂に入る前と寝

り、演奏会に出演することです。

る前に、コップ一杯の水を飲むようにしています。

■入会したきっかけ

父親も40年くらい前に入って仕事をしていたので、自分も退職したら入ろうと思っていました。

■楽しみ・喜び・生きがい・こだわり

妻とドライブがてら公園や寺などに花を見に行きます。あと海に小魚釣りに行きます。



南四町
田村 正巳

15

■わたしの健康法

充分な睡眠、規則正しい三度の食事、3日に一度の禁酒日、週3、4回体育館でのランニング走行。

■入会したきっかけ

金物問屋を定年退職してから新聞広告で説明会を知り、すぐ入会しました。

■入会してよかったこと

施設での宿直業務のため3日に一度の禁酒日ができたことです。

■楽しみ・喜び・生きがい・こだわり

今年で早くも入会十五年、ヘラ鮎釣りを始めて約十五年、これからも元気で続けたいと思います。



柳沢
土田 章子

15

■入会したきっかけ

三條新聞で入会説明会の記事を見て入会しました。

■入会してよかったこと

シルバーで仕事をさせていただき、本当にありがたいです。友達もいっぱいできて元気をもらっています。

■楽しみ・喜び・生きがい・こだわり

シルバーの忘年会、夏まつり民謡流し、友達とのランチ、孫の成長が楽しみです。毎日、健康でいることに気をつけて暮らしています。



塚野目1
横関 朝子

15

■わたしの健康法

私の健康法は好きなことを毎日続けてすることです。ウォーキング20分とストレッチ10分位です。

■入会したきっかけ

何か新しい事にチャレンジして出来るようになり、自分を高め社会貢献できたらと思い入会しました。

■入会してよかったこと

六十歳でシルバーでやってみたい仕事を仲間と共に行い、喜びを得ら

れました。

■これからやりたいこと

体も無理できません。友人との会話、手先を使った筆ペンを楽しみたいです。



島田2
石井 博

■わたしの健康法

「一日再び晨(あした)なり難し」を信条に、今を大切に過ごしていることが健康の秘訣かなと思っています。入会してよかったこと

定年退職後、現役時代と違う職種を経験してみたくて入会し、多くの人に巡り会えて良かったです。

■楽しみ・喜び・生きがい・こだわり

シルバーの仕事で、子どもに接する機会が多く、挨拶などを交わす中で元気をもらっています。



西本成寺1
小川 チイ

■わたしの健康法

ウォーキングです。暑い時や雨の日は、家の中で体操をしたり家の階段を上り下りしています。

■入会したきっかけ

知り合いの方から誘われて入りま

した。入会後、ヘルパー2級の資格を取りました。

■楽しみ・喜び・生きがい・こだわり

家の前でプランターでの野菜づくりをしています。キュウリ、ししとう、ゴーヤ、トマトなどです。とても楽しいです。

■これからやりたいこと

来年からは八十歳代になるので健康に気をつけて年を重ねていきたいです。何よりも健康第一。



島田2
小林 直子

■シルバーでの喜び

「継続十年表彰」を賜り心から感謝申し上げます。

「シルバー人材センター」に入会させていただいたお陰様で「十年」大病もなく健康で今日まで来られました。ことに喜びを禁じ得ません。

入会時の不安の一つに健康で何年働けるかがありました。入会を期に共に同じ所で働く方々と交流が生まれ、異業種でお仕事をなさる方とも会話の機会もできたり、健康不安などいつしか無くなっております。

皆様「十人十色」おひとりお一人がその道の達人ばかりで日々学ばせていただいております。

この十年間とても充実いたしておりました。この先にどのような学び

があるか、あと十年が楽しみです。



東本成寺
清水 五十二

■入会してよかったこと

私は七十歳で会社を退職しました。別にすると言えは昔から生家の畑を借りての野菜作りや魚釣りをしていました。他にすることが何もないので「シルバーには仕事がある」と思い入会し、草取り班に入ってもらいました。小遣い稼ぎができ大変助かっています。ありがとうございます。



由利
椿 シズエ

■シルバーの人達との出会い

十年表彰状をいただき、周りの皆様、家族に感謝しています。自分でも頑張ったと感心しています。シルバーでの仕事やサークル活動で仲間とさせていただき、日々楽しく過ごさせてもらっています。

サークル活動や旅行、夏まつり民謡流し、忘年会などに参加して大勢の仲間と出会い、お話したり笑ったり、つながっていただける幸せを感じています。

他にも畑がお友達で毎日草取りの連続です。汗をかきながら土に話しかけています。季節の野菜や大根、ナス、トマト、インゲン等を作っています。

今の時期は、しその香りがする畑の空気も心地よいです。風の日、雨の日でも畑仕事に喜びを感じています。



直江町2
徳永 ミエ

■わたしの健康法

日々の食事、生活に気を付け、また友達とおしゃべりすることです。

■入会したきっかけ

退職後しばらく遊んでいましたが、世の中から置いて行かれたような気がして、今までと違うことがしたいと思い入会しました。

■入会してよかったこと

会員の方や職場の方からいろいろ教わり、視野も広がり、友達もできて楽しく仕事をしています。



曲刈 3
松平 勉 10

■入会してよかったこと

シルバーに入会して10年。入会したおかげで、経験したことのない仕事を紹介してもらいました。遺跡発掘の時は考古学者のような気分です。遺跡が出た時は嬉しかったです。資料館にも行くようになりました。

また、農家の手伝いは、まったくの素人ですが先輩の会員さんも一緒に心強かったです。依頼主の方から「また、来年も頼むいね」と言われ大変だけど、自分も必要とされていると思ひ依頼が来たら受けようと思ひました。

シルバーの仕事にやりがいを感じています。入会してたくさんの方と入会して本当に良かったです。



石上 3
山本 春男 10

■わたしの健康法

早朝からの畑仕事です。自分で育てた野菜を妻が収穫と調理を担当してくれます。妻の料理が何よりの良薬です。

■入会したきっかけ

遺跡発掘に興味があつて説明会に行ったら、シルバーに入会させられていました。そんな感じ。

■入会してよかったこと

互助会の会長として、大先輩の皆様のご指導を得ながら一人でも多くの会員から喜んでもらうことです。

■楽しみ・喜び・生きがい・こだわり

自分が作った野菜を「おいしい」と言ってくれる孫たちの笑顔が何よりの励みです。



北入蔵
山谷 幸 10

■会員番号に感謝

私の会員番号は、「3939」「サンキュー、サンキュー」「ありがとう、ありがとう」です。この会員番号をいただいた時、シルバーとの縁を感じました。

この十年、今まで経験したことのない新しい仕事にも挑戦させていただきました。

「あなたは、まだヒヨッコ」と言われ、励まされ、人のつながりに感謝の日々です。

シルバーに感謝です。



シルバー
トピックス

表紙で紹介

三条夏まつり大花火大会

花火のカラ拾い



三条夏まつり大花火大会が8月1日（土）の夜に開催され、豪華なスターメインや尺玉連発など約4千発の花火が真夏の夜空を華やかに彩りました。全国的には長岡の花火が有名ですが、三条の花火は打ち上げ場所と観覧会場が近く、眼前に広がる花火の大きさや爆音、振動はまさに迫力満点です。

センターには毎年、「三条夏まつり協賛会」様から花火のカラ拾いの依頼があります。今年も花火大会の翌朝6時に、会員40名が信濃川の右岸、左岸に分かれて集合しました。商工会議所や企業・団体の方々と一緒に歩きながら花火のカラを拾い集めていきました。

打ち上げ会場周辺には、花火玉の破片や導火線、火薬のカスなど大小さまざまなゴミがいつぱい落ちています。その一つひとつをトングで拾い、袋に詰めていきました。今年は風向きのせいか例年よりも少なかったそうです。

夏の風物詩のようなこの作業を毎年楽しみに待っている会員さんもおられます。朝の散歩のように誰にでもできる作業です。日頃お仕事をされてはいない方もぜひ、来年参加してみてはいかがでしょうか。



安全だより



令和8年9月号

今月のテーマ その1

「自分は大丈夫」は危険！

9月も熱中症に要注意！

暑かった8月も終わり9月がスタート。しかし、まだまだ注意が必要なのが熱中症です。厚生労働省では5月から9月まで「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」を実施し、熱中症予防に対する意識の向上を推進しています。

下の表は、全国で発生した職場での7～9月の熱中症災害による死傷者数を表したものです。7・8月は死傷者が多くなっていますが、9月にも死者が発生していることから、十分な注意が必要です。

熱中症は日中の炎天下だけではなく、室内や夜でも多く発生しており、「室内にいたから安心」ではありません。また、「トイレが近くなるから」と水分補給を控えたり、「もうすぐ作業が終わるから」と我慢や、「自分は大丈夫」といった過信は熱中症につながりますので絶対にやめましょう。

職場での熱中症による死傷者数 (人)

	7月	8月	9月	計
令和5年	431 (18)	493 (10)	86 (2)	1,010 (30)
令和6年	588 (17)	431 (13)	156 (0)	1,175 (30)
令和7年	718 (12)	583 (3)	188 (3)	1,489 (18)
計	1,737 (47)	1,507 (26)	430 (5)	3,674 (78)

※ () 内の数字は死亡者数であり、死傷者数の内数。

※死傷者数は死亡者及び休業4日以上業務上疾病者の数。

室内の熱中症予防

室内で熱中症にならないためにも次のことを心がけましょう。



1 こまめに水分補給をする

家の中でも水分補給は必要です。水や麦茶をこまめに飲み、汗をかいただ後はスポーツドリンクが有効です。

2 エアコンを上手に活用する

風が体に直接当たらないようにしましょう。ただし、設定温度の下げ過ぎには要注意。



3 部屋の温度を測る

高齢者は加齢により、温度の変化に気づきにくくなっています。体感に頼らず、部屋の目立つところに温度計を置き、目で確認しましょう。

4 部屋の風通しを良くする

涼しくなったら窓を開け、適度に換気を行いましょう。扇風機や送風機を使い部屋の空気を動かすことも大切です。

5 部屋にこもらず、一日一回は外に出る

涼しい時間に軽い散歩など無理のない範囲で汗をかく習慣をつけましょう。難しい場合は、室内でストレッチなど軽く体を動かすようにしましょう。

めまいや立ちくらみは熱中症の初期症状です。

体の異変に少しでも気づいたら涼しい場所で休み、周りの人に声をかけ、重症化しないようにしましょう。また、周りの方にも気を配り、熱中症を未然に防ぎましょう。

今月のテーマ その2

ルールを守って

就業しましょう!!

先日、ある会員さんが発注者様の水道を勝手に使い、出っぱなしで帰宅してしまい、翌日、発注者様からお叱りを受けるという事案が発生しました。

当たり前のことですが、発注者様の所有している物(水道や電気を含む)を使用する際は、必ず事前に許可をもらいましょう。無断で使用することは絶対にしないでください。

駐車場やトイレを借りる場合も同様です。隣の家の敷地を通らせていた場合なども必ず許可をもらいましょう。

また、使用した後は、水道の元栓を閉めたか、電源等に異常がないか、使わせていただいた道具を元あった場所に戻したかを必ず確認して、発注者様に報告と感謝を伝えましょう。

ルールを守って発注者様に喜ばれる仕事をする事で、口コミなどで良い評判が広がり、シルバー人材センター全体のイメージアップにつながります。

会員の皆さま、ご協力をお願いします。

作品介绍

ポスターで作る 「エコバッグ」



東新保
宮口 美恵子



私が紙を使ったエコバッグ作りを始め
たきっかけは中越地震（平成16年）です。
被災した山古志の方たちのお役に立ちたい
とボランティアに行った際に、新聞紙
で農産物を入れる袋を作ったことが始ま
ります。

その後、カレンダーやポスターを再利
用して本格的に作るようになりました。
材料集めのため、市内の公民館に声をか
けたところ不要となったポスターをいた
だけるようになり、たくさん作って山古
志の直売所へお届けするととても喜んで
いただき、大変うれしかったです。

そんなご縁から公民館で作り方の講習
会も開かせていただいたこともあります。
今でも「以前教えていただきましたね」
と声を掛けていただくことがあり、とて
も嬉しく、続けてきて良かったと感じて
います。今は厚生福祉会館やシルバー人
材センターからポスターを提供してい
ただき、楽しみながら作り続けています。

身近な材料が世界に一つだけの素敵な
エコバッグに生まれ変わります。材料、
定規、両面テープ、カッターがあればど
なたでも作れます。皆さんもぜひ作っ
てみませんか。



事業実績（7月末現在）

	令和8年度	令和7年度	前年比
会員数（人）	939	946	7人減
受注件数（件）	2,183	2,285	95.5%
就業延人員（人日）	30,121	33,022	91.2%
契約金額（円）	179,726,082	186,384,059	96.2%
公共	32,156,412	30,834,012	105.8%
民間事業所	117,487,915	123,244,244	95.3%
一般家庭	30,081,755	33,205,803	90.6%

※派遣事業を含む

R7	公共	民間事業所	一般家庭
R8	公共	民間事業所	一般家庭

配分金・派遣給与の支払日

配分金の支払いは翌月15日（休
日の場合は翌平日）です。
派遣給与の支払いは、翌月25日
（休日の場合は前平日）になります。

編集後記

継続人会表彰を受賞された皆様、おめ
でとございます。今年は、30年表彰の
方もいらっしゃいました。長きにわたり
センターの活動に携わってこられたこと
に、改めて敬意と感謝を申し上げます。

また、「受賞者の声」にたくさんのご寄
稿をいただき、ありがとうございました。
長く活躍されている皆様は、それぞれの
健康法や趣味を楽しみ、人とのつながり
をとても大切にされていることが伝わっ
てきました。

これからも活動の輪が広がり、会員の
皆様の笑顔と元気につながっていきます
よう、みんなで楽しく活動していきまし
よう。

編集委員 金子 厚子