

シルバーだより三条

ココロとモノの片づけ術
ライフオーガナイズ

第 77 号

令和 5 年 1 月 1 日発行



シルバーときめき女性セミナー 初 開催
ライフオーガナイズで お家も心もスッキリ！



三条東公民館でのシルバーときめき女性セミナー（講師：森真理氏）



年頭のあいさつ 2
年男・年女紹介 3



安全だより 6
シルバートピックス 7



趣味紹介 8
(小柳善志一さん)



新年のあいさつ

シルバー人材センターへの期待

三条市長　滝沢　亮



あけましておめでとうございます。

会員の皆様、関係各位におかれましては、日頃から地域社会に御貢献いただくとともに、市政に関して御理解、御協力いただいております

ことに心から御礼申し上げます。

さて、人生100年時代と言われる昨今、高齢者の生きがいづくりと労働力の確保の観点から、働く意欲のある高齢者が生涯活躍し続けることのできる社会環境の整備がより一層求められており、就業を通じた活躍の機会を提供し、地域社会の発展を担う貴センター事業の役割は、更に重要性を増しております。このような中、高齢者の知識や経験を生かした活躍の場の創出や地域の日常生活に密着した就業機会の提供により、高齢者の生活における喜びの充実や社会参加を促進し、地域社会の活性化に寄与していただいていることを大変心強く思っております。

市といたしましても、高齢者の多様な就業機会を創出するため、貴センター事業が地域に根差した事業として一層発展していくよう支援させていただくとともに、誰もが安心していきいきと暮らし続けていく環境づくりに向けた取組を進めてまいります。

会員の皆様方におかれましては、地域社会の支え手として活動を継続し、三条を更に元気にするべく御活躍いただきますとともに、貴センターにおかれましては、高齢社会における地域づくりと会員の拡大に引き続き御尽力いただきますことを期待申し上げます。

結びになりますが、貴センターの更なる御発展と会員の皆様の御健勝を祈念申し上げ、新春の挨拶とさせていただきます。

年頭のあいさつ

～41年目の新たなスタート～

理事長　野寄　義雄



あけましておめでとうございます。皆様方には、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

当センターは昨年が創立40周年でした。記念式典などはコロナ禍により開催できませんでしたが、40

周年を節目として、従来のイメージを刷新し、元気で明るく楽しいセンターを目指すため、新しいロゴマークとキャラクターを作成しました。この場を借りて披露させていただきます。皆様方から広くご愛顧いただけることを願っております。

41年目を迎える気持ちを新たにするとともに、シニア層が元気に楽しく笑顔あふれる生活を送れるよう、就業や生きがいを提供するシルバーの社会的使命を果たしていきたいと思います。そのためにも時代の変化に的確に対応し、最重要課題である会員拡大を積極的に進めて参る所存です。センターの発展には会員一人ひとりのお力添えが不可欠です。本年も変わらぬご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

あわせて、お客様、関係各位に変わらぬご支援をお願いするとともに、本年が皆様にとって良い年でありますよう祈念申し上げます。



公益社団法人
三条市シルバー
人材センター

ロゴマークデザインコンセプト

三条市の「三」をモチーフに制作しました。3つのラインには「三条市・栄町・下田村」の合併、「社会人・人・シルバー」、「過去・現在・未来」、「五十嵐川・信濃川・刈谷田川」などなど様々な意味が込められています。



キャラクター名　まっちゃん

キャラクター デザインコンセプト

三条市の木である「五葉松（ごようまつ）」をモチーフにしたキャラクター。五葉松の「まつ」とお仕事のマッチングからこの名前になりました。いつでも御用まつてます（ごようまつてます）が口癖です。

年男・年女さん 大集合!!



2023年、令和5年は卯年です。年男・年女の会員の皆様から、メッセージを書いていただきましたのでご紹介します。

今回のテーマ

- わたしのお正月
私の健康法

今年は年男何回目かな?
シルバー人材センター入会後十七
年目を迎え、その間、果樹園の摘
果・庭木の剪定・冬廻い・刃物研
ぎ・竹とんぼ教室等々で、多くの会
員・お客様に接し元気をもらい、今
日に至りました。心から厚く感謝を
致しております。



小瀨古真島嗣雄

■ 家の中に閉じこもつていで外に出て体を動かすことです。昨年一番のできごと 畑の野菜作りは、例年になく出来がよかつた。水やり・肥料・予防がよかつたと思つています。

わたしのお正月
子供の頃の正月
正月料理を食べて
私の健康法

今年やりたいこと・決意
シルバー会員として仕事をしてい
くことに感謝しながら進んで行こう
と思っています。

■今年やりたいこと・決意
複合施設「まちやま」が大好きです。今年もいろんな本に出会いたいです。



北入藏2

■ 愛犬「きなこ」(十五才)との散歩です。

■ 昨年一番のできごと

自宅に救急車を呼んだこと。朝四時頃に急にお腹が痛くなり、脂汗がたらたら。我慢出来ず119番、しかし到着した頃には痛みがやわらぎ乗らずにすみました。

■今年やりたいこと・決意
コロナ禍が落ち着いたら
温泉旅行にでも行きたいと

コロナ禍が落ち着いたら、ゆっくり温泉旅行にでも行きたいと思います

井栗2
峰森
竹夫

人様と接することが私の健康法だと考えて います。今後も病気を忘れて、いられるようシルバー事業に全神経を集中して作業に邁進し、心身共に健康でありたいと考えております。

私の健康法

とにかく体を動かすことが一番いい健康法だと思っています。「五十嵐川」の川筋を歩くことを日課にしています。



西四日町1
木戸 貫一

私の健康法

島田
石井
博

■ 苗の生長を楽しみにして

野菜作りに励む日々

今年の冬は、例年に比べて一段と寒くなるとの天気予報を聞いて冬越しする作物の生育を心配しています。定年退職後に趣味として取り組んでいた野菜作りもだんだん本格的に広さとなりました。四季折々の収穫の喜びを味わう生活も早十年が経ちました。「歳月人を待たず」ですね。農業機械を使わず、鍬と鎌だけを頼りに点在する4か所の畠をかけ回り、苗の生長を楽しむ日々です。

使っている鍬が鏽がないよう、これからも多種多様な品種の栽培に挑戦していくことを考えています。

直江町1
波多野 豊

■ 昨年一番のできごと

斑尾高原でノルディックウォーキングイベントに参加して標高千メートルのブナ林を三時間歩き、素晴らしい景色と気持ち良い森林浴を楽しみながら仲間と一緒に完走したこと。

ういく）。「今日、用がある」と「今日、行くところがある」を目標に、日々笑顔で実践すること。

■ 私の健康法

週3回、食後一時間十五分位の昭栄大橋往復のウォーキング。程良い傾斜もあり階段もありで足が鍛えられます。

ました。
シルバーの報酬で奮発したクラシックギターを弾く時間は至福。特に文句を言う妻が不在の時は最高の時

間です。
■ 私のぜいたく
シルバーの報酬で奮発したクラシックギターを弾く時間は至福。特に文句を言う妻が不在の時は最高の時

駒込
山井 康子

■ 私の健康法

新聞配達をやっていますので、毎日同じ時間に起き、一時間かけて配達終了を目指し、確実に終わらせることを目標にしています。

■ 昨年一番のできごと

新聞配達を始めて十年になったといふことで表彰状を頂きました。思ひがけないことで自分にとつて大変うれしいことでした。

西本成寺2
笛川 正範

■ 大切な水

ロシア軍の侵攻によってウクライナも戦禍を被る。両軍の将兵も「一滴の水」を求めて前線で生死をさまよっている。その惨状は言葉では言い尽くせないが、両国とも水道の水が飲めない国である。世界で水道水が飲める国は、十二か国しか存在しないらしい。

私たち日本人は、水道の蛇口をひねるだけで水を飲めることが当たり前だ。水道法の法律によつて安全基準が厳格に管理されているため、安心して飲むことができるのだ。

水の汚れを何回も検査する係員と、飲む直前に消毒し、各家庭へ安心して飲める水が届けられる。係員の地道な努力があつてこそ、安全な水を守ってくれていることも忘れてはならない。

とつていてしまつた。
いつも、楽しんで作っている自分がそこにあり、私の小さなせいいたく

■ 私のぜいたく

私は四人の孫がいます。二人の高校生は最近特に食欲旺盛となり、ときどき婆ちゃんの作った御飯を車で十五分走り届けています。

カレー、豚汁とかめずらしい物ではありませんが、「おいしかったよ」と言ってくれる言葉がうれしくて、作っている時も楽しいものです。

荒町1
宮島 幸子

■ 今年やりたいこと・決意

只見線沿線を友達と二人旅か一人旅してみたい。

教養（きょうよう）と教育（きょ



■ 昨年一番のできごと

最近大病や怪我が続き、改めて加齢を感じ、それを契機に健康新生活をしていきたい。

守ってくれていることも忘れてはならない。

毎朝のTV体操と、好天の日はポールを使ってのウォーキング。少し遠出をしてミニ旅行気分も楽しみます。

いつつも、楽しんで作っている自分がそこにあり、私の小さなせいいたく

年男・年女 大集合 !!

■ 今年やりたいこと・決意
　　十一月振りに開通した只見線、宿を決めず、行き当たりばつたりのノンピリした旅がしたいです。
　　わたしのお正月
　　昔話に出て来るような茅葺家屋の



如法寺
大桃
一夫



南四日町3
古澤 富雄

私達の宝物

私達の金婚式は六年前。三人の息子達が伴侶を伴い、男女一人ずつの孫と伊香保温泉に集い、祝ってくれました。孫達は在学中のため、夏休み中の開催でした。それは、感動いっぱいのうれしい集いでした。

特に私達二人の似顔絵入りの「感謝状」には、「二人が金婚式を迎えたことを羨ましく誇らしく思う。これからも体に気をつけて、いつも元気でいて下さい。これまで、これからも感謝。」と記されています。

私達の大切な宝物です。

里山で、九人家族仲良く暮した頃の思い出が、懐かしい今日この頃です。

■ 私の健康法
　　週一回の水泳、月一回のトレッキン

グ、月数日の里山手入れと里山での心身の保養、それと友との会話です。

昨年一番のできごと

一つの専門職に五十数年従事したので、シルバーに入会をして、新しい仕事を習得できる環境が楽しく、感謝の日々です。



西大崎3
高橋 敏郎

今年やりたいこと・決意

歴史、特に戦国時代から明治維新

妻と一緒になつて約五十年、子供は男のみ三名、孫はいまのところ七名、孫せがれは「十二才になる。次の七回目も夫婦そろつて迎えたいものだ。

新型ウイルス禍で三ヶ月間旅行をしていない。以前は年一回くらい

は水入らずで出掛けた。今年から再開したい。普段の罪ほろぼしのためにもと思っている。

もうひとつは私の道楽。「敏郎が唄うCDアルバム」を遺品がわりに作りたい。三枚五十曲を目標にしている。上手下手よりも遺すことが大切だと考えている。体力との勝負になるかも知れない。

ご寄稿いただき、ありがとうございました。皆様にとってよい1年になりますように祈念申し上げます。



豆知識

兎(卯)の関係する格言

二兎を追うものは一兎をも得ず

同時に二つの利を得ようとすれば、どちらもうまくいかない

なぶれば兎も食いつく

我慢にも限度がある

兎を見て犬を呼ぶ

状況を見て対策を講じても遅くないという意味と手遅れという意味がある。

どんな年でしようか
卯年 つて

卯



西大崎3
岡田 茂樹

今年やりたいこと・決意

我が家では、元旦に、子供達が孫5人を連れて泊まりに来ます。メインイベントはピンゴゲームで、皆で盛り上がります。

私の健康法

食事は塩分ひかえめ。かむ回数は五十分以上。転倒防止のため大股・早歩きを心掛けています。

昨年一番のできごと

去年十一月、妻の姉夫婦と私達夫婦で伊勢神宮、熊野古道、高野山とぐるっと南紀をめぐつきました。

今年はどんな年になるでしょう。特別ない年にしてないと願うのが初詣ですが、皆さんは行きますか？おなじみの干支で言いますと、一番に登場するのが子（ね）で、丑（うし）、寅（とら）と続き、卯（う）は4番目に巡ってきます。

干支では「うさぎ」を兎ではなく卯と書きます。中国はさすが漢字の国、独特の意味の考え方もあります。「卯」の文字をよく見ると、左右に分かれ、真ん中に隙間があります。その隙間から輝く陽の光が差しこみ、未来は明るいと言われています。会員が健康に過ごせ、センターも大きく飛躍する年になるとよいですね。



令和5年1月号

今回のテーマ

高血圧と脳梗塞の関係

動脈硬化が続くと脳血管障害

【脳卒中】につながる恐れがある

皆様が健康で生きがいのある生活を送るために、日々の生活習慣の改善が大切だと思います。

日本人で最も多い生活習慣病は「高血圧」です。高血圧を放置していると、どのような危険があるのか「高血圧の合併症」についてお話をさせて頂きます。

高血圧

高血圧には「本能性高血圧」と「二次性高血圧」があり、日本人の約9割は本能性高血圧だと言われています。（※本能性高血圧とは生活习惯が関与している高血圧で、二次性高血圧とは病気等が原因となる高血圧です。）

高血圧そのものは、一般的に自覚症状がないまま進行してしまいます。

「サレントキラー」と呼ばれており、

放置してしまうと重篤な合併症を引き起こす可能性があります。特に心臓と脳に影響を与え、動脈硬化や脳卒中を発症するリスクが高まるので、早めの受診及び治療が必要です。

動脈硬化

高血圧の状態が続くと、血管に過度の圧力がかかり、柔軟性が失われ血管の伸縮が弱まることで、血管が「硬く」「もろく」なってしまいます。

もろくなつた血管の壁にアテロームと呼ばれるコブのようなふくらみが出来、血管の内側が狭くなり血液の流れが悪くなってしまうので、血栓が出来やすくなります。

心臓への影響

動脈硬化によって心臓の冠動脈の血管が狭くなると血流が悪くなり、一時に心臓の筋肉が酸素不足に陥ってしまう「心筋症」とさらに進行し、血栓が詰まつて血流の流れが完全に途絶えてしまう「心筋梗塞」があります。

脳への影響

脳は生きていくうえで、様々な器官や臓器を動かす、いわば司令塔の役割を果たしています。役割を果たすために常にたくさんの酸素と栄養を必要としているため、脳内血管が詰まつたり、破裂した状態が続けば脳細胞が壊死してしまい脳卒中を発症します。

脳卒中の危険因子の中で最大のものは高血圧です。その他に糖尿病、肥満、加齢、喫煙、飲酒習慣等があります。

脳卒中の中に脳梗塞、脳出血、くも膜下出血があり、約7割を占めているものが脳梗塞です。

脳梗塞

脳梗塞の主な症状には、「めまい」「片側の麻痺」「片目が見えづらい」「呂律が回らない」「物を落とす」などがあります。症状のなかには軽度な脳梗塞の前兆の「一過性

一過性脳虚血は文字通り、一時的に脳梗塞のような症状が出現し、30分程度で自然に改善するような病態です。そこで、「気のせいかな」「ちょっと調子が悪いのかな」と思い、放つておいてしまいがちですが、約5%から20%の人に脳梗塞が発症すると言われています。

高血圧の予防・改善

生活習慣から高血圧の予防・改善が出来ると言われています。

減塩…一日の食塩摂取を6g未満に抑える。

減量…太ると血圧が上がりやすくなるため減量をする。

運動…血管が拡張されて血行が良くなり、血圧が低下する。

禁煙…ニコチンの血管収縮作用によって血圧が上がる。

睡眠…睡眠不足になると自律神経がうまく働かなくなり血圧が上がるため、しっかりと睡眠をとる。

一過性脳虚血発作



脳梗塞の主な症状には、「めまい」「片側の麻痺」「片目が見えづらい」「呂律が回らない」「物を落とす」などがあります。症状のなかには軽度な脳梗塞の前兆の「一過性



シルバートピックス



参加者同士、自分に合った片付けについても話し合います。

アメリカでは一般的ですが、日本ではあまり聞き慣れない「ライフオーガナイズ」。住居・生活・仕事・人生などあらゆる事柄を、効果的に準備し、計画を立て、整えることで、一言で言うと、「暮らしを整え、最適化するための考え方」になります。

11月29日午後一時半から三条東公民館多目的ホール2にて初の試みとして『シルバーときめき女性セミナー』を開催、一利き脳片付けセミナーCLUP新潟ライフオーガナイザーの森真理様を講師に迎え、市民16名の会員4名が参加しました。

シルバーときめき 女性セミナー開催

11月29日



渡辺係長がシルバーの活動を紹介

セミナーでは「ライフオーガナイズ」の定義、片づけの準備運動や見直しのポイント、「利き脳」によるタイプ診断で自分に合った片づけ方法、感情や考え方の整理の方法などについてお話をあり、参加者は真剣に耳を傾けていました。

講習終了後には、シルバーの活動を紹介し、入会をPRしました。

イベント大成功!!

「とても勉強になつた。自分自身新たな発見もあり、受講して良かった」、「参加者が女性だけなので参加しやすかつた」や「この様なセミナーを続けて開催して欲しい」との意見がありました。初のセミナー開催は大成功でした。

イベント大成功!!

セミナーでは「ライフオーガナイズ」の定義、片づけの準備運動や見直しのポイント、「利き脳」によるタイプ診断で自分に合った片づけ方法、感情や考え方の整理の方法などについてお話をあり、参加者は真剣に耳を傾けていました。

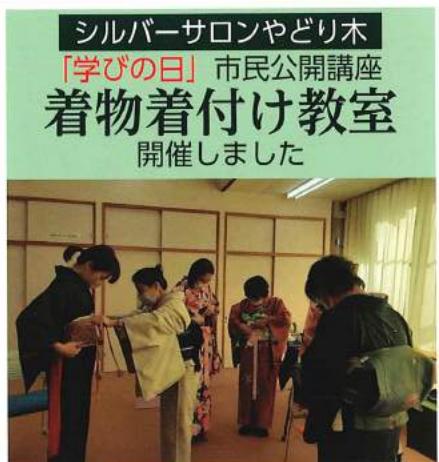
会員の声を受けて開催

「夏まつり」に浴衣を自分で着て楽
しみたい」という会員の声を受けて、
会員と市民の交流事業シルバーサロ
ンやどり木では、「学びの日」として
「着物着付け教室（市民公開講座）」
を6月から12月まで11回開催しまし
た。

KIMONOをやり一まへなか
の松永先生から着物の知識、着付け、
帯の結び方やきれいに着るためのボ
イントを学びました。

夏まつりに浴衣デビュー

「着物は初めて!」「なんとか着れるけどポイントを知りたい」など受講生の声に、松永先生が親切丁寧に教えておられました。浴衣は比較的簡単に着れるとのことで、初心者も貝ノロ、花文庫、蝶々結び、リボン結びなどいろいろな帯結びをマ



お正月には着物を…

の月からは「「」ンサー・お茶会・お食事会・お正月には着物を」を「ンセプト」に長襦袢、着物、名古屋帯、袋帯の練習を始めました。皆さんが苦労されたのは「帯の背の折り返し」「帯締めの結び」。毎回、休みも取らず何回も繰り返し練習し、今では確実に綺麗に着れるようになります。

少し違った世界が見えるとのこと。
皆さんも是非、着物を着てみませんか。



松永先生（中央）を囲んで記念撮影♪
皆さん上手に着こなしてお綺麗ですね！

スターしていきました。

夏まつりは残念ながら花火の打ち上げだけになってしまいましたが、浴衣デビューした受講生もおり、先生も喜んでおられました。



多肉植物



松ノ木町
小柳 善志一

子供の頃に、短毛丸と白檀ヒトツバメボピュラーなサボテンを買ってもらつた。表現できないほど綺麗な花の魅力に一瞬でとりつかれた。

30代の頃には市内のサボテン同好会に入会し、長野・群馬・福島・滋賀県等の専門店に出かけたり、業者に交って競り市に参加するほどめり込んだ。気付いた頃には500種類以上になり、手作りの6畳間程の温室に入りきれないほどになつていた。

しかし残念ながら、田舎たりの少ない温室だったため、徒長して形が崩れてしまつたとばかりだった。そこで50代の頃、サボテンよりも多肉植物に切り替えた。

多肉植物の花は、どれも似たり寄つたりでつまらないが、葉の形・模様・種類が様々で、地味ではあるが自分を引きつけて離さない魅力がある。

一口田温室に入つても飽きず、一人で一ターナーしてつねが、夏も冬も扇風機が回りっぱなし。特に冬は暖房用灯油がドラム缶一本以上必要で電気も多く使う。当時は可愛かった妻の目に「カ」という凶器が…。



編集後記

あけましておめでとうございます。多くの方々から寄せられた寄稿いたしました。ありがとうございました。シルバーにはいろんな趣味を持ち、また多方面で活躍されている方が多くおられることが知り、私もパワーをもらひながらおたよりの編集をさせてもらいました。ウィズコロナの令和5年ですが、皆様には豊かな充実した一年でありますようお祈りいたします。

副委員長 佐藤 勇一

事業実績(11月末現在)

	令和4年度	令和3年度	前年比
会員数(人)	951	938	13人増
受注件数(件)	4,682	4,891	95.7%
就業延人員(人日)	73,347	73,526	99.8%
契約金額(円)	363,899,002	363,168,615	100.2%
公共	52,816,112	46,374,765	113.9%
民間事業所	243,631,359	241,653,001	100.8%
一般家庭	67,451,531	75,140,849	89.8%
※派遣事業を含む			

