



# シルバーだより三条

4年振りに開催！



シルバーフェスタ 2023  
シルバーを知る場



ワークショップ



シルバーの  
八百屋



フリーマーケット

令和5年10月29日(日) 中央公民館 大集会室

第79号

令和6年1月1日発行

目次

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
作品紹介(坂井進さん)	8



## 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、いわゆる「団塊の世代」が75歳を迎える中、我が国における後期高齢者人口が初めて2000万人を超えた、10人に1人が80歳以上となりました。生産年齢人口の減少もあいまって、労働力の減少や地域活力の衰退は今後も継続していくものと見込まれており、高齢者が生涯現役で輝ける社会環境の整備がこれまで以上に求められております。

このような中、貴センターでは、より多くの人材が幅広い分野で活躍できるよう、イベント等の実施により事業の周知に努められているほか、デジタル機器操作講習やデジタル環境整備の検討に取り組まれるなど、時代の変化や法改正の機会を適切に捉え、常に進化し続けておられ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、高齢者の皆様がこれまで培ってこられた豊富な経験・知識や技能を生かし、地域社会を支える一員として、就業や地域活動を始めとする幅広い社会活動で御活躍いただけるよう支援いたしますとともに、誰もが安心していきいきと暮らし続けることのできる地域共生社会の実現を目指した取組を進めてまいります。

会員の皆様におかれましては、地域社会の支え手として活動を継続し、地域活力の増進のため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、新年の挨拶とさせていただきます。

## 年頭のあいさつ 変革の年を迎えて

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。

さて、今年は個人事業主を対象とした「特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律」いわゆる「フリーランス新法」が施行されます。請負・委任の形で就業する会員が新法の対象となることから、シルバーにとって変革の年になります。

新法の施行にあたり、発注者・会員・センター間の契約方法見直しや就業条件明示など事務処理の増大が想定されるため、センターではデジタル環境の整備を進めて参ります。高齢者団体であるシルバーは、デジタルに不慣れな会員や、そもそも必要としない会員も多数おられます。これらを考慮し、拙速な普及促進は控え、利便性をご理解いただきながら普及に努めて参ります。会員皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。

また、今年は長年の懸案であった外仕事の作業料金の透明化を図るため、草取作業を手始めに金額体系を見直し、完全請負化に向けて取り組みます。加えて40周年を契機にスタートしたシルバーのイメージアップのため、新調したロゴやキャラクターの活用を進めて参ります。

変化の激しい時代に的確に対応しつつ、会員満足度を高めセンターをさらに発展させるため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。

# 年男・年女さん 大集合!!



## 今回のテーマ

- 今年やりたいこと・決意
- わたしのお正月
- 私のぜいたく
- 最近一番のできごと
- わたしの終活
- フリーテーマ

西暦2024年、令和6年は辰年。  
4年に一度のうるう年ですね。  
今回も年男・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。

### ■ 今年やりたいこと・決意

捨て過ぎ残し過ぎなく、慎重な判断で時間をかけて、断捨離をして今までの生活の見直しをしたい。



興野3  
**大原 信男**

少しは、自分が生きてきた証を残すべく、毎日を過していきたいと思います。

長年の夢の北海道旅行に、一周ではなくて半周でしたが、自家用車で行ってきて、その動画をユーチューブにアップしました。

特に、父親が趣味でやっていた植木を維持するのか、廃棄するのかが、大変な問題です。結論から言うと減らしていく方針です。自分が今生きていること 자체が奇跡だと思っています。

### ■ わたしの終活

父、母、妻の三人分の遺品がまだ未整理の状態です。



下保内  
**荒井 玲夫**

### ■ 私のぜいたく

今年やりたいこと・決意

捨て過ぎ残し過ぎなく、慎重な判断で時間をかけて、断捨離をして今までの生活の見直しをしたい。



### ■ わたしのお正月

人生、長生きしたいと思いますが、それはわかりません。でも、毎日を大切に生きて、私ができる範囲で頑張って仕事をしていきたいと思います。

私はシルバーに入会して一年余りになります。私も訳があり仕事をしないくてはいけないので、ある特別養護老人ホームに派遣で行っています。いつも感じているのは、ホームの人があ「ありがとうございます」と言って下さり、私は涙が出るし元気をもらいます。人は人に助けてもらい、一人では生きていけないと思いました。

### ■ 私の人生とシルバー

**桑原 昌子**

40歳の時ドイツで飲んだドイツビール。一口目の喉越しの美味しさが今でも忘れられません。

毎年菩提寺で南無阿弥陀仏を唱え温泉で身体を癒し、一年の健康を確認しあうことが我家の行事です。

### ■ わたしの終括(活)

友人が、遺産全額をユニセフとしながら育英会に寄付する手続きをしました。終括だという。それを聞き、私は法務局の「自筆証書遺言書保制度」を利用することにした。



北入藏1  
**小林 篤子**

### ■ 私のぜいたく

今年やりたいこと・決意

捨て過ぎ残し過ぎなく、慎重な判断で時間をかけて、断捨離をして今までの生活の見直しをしたい。



私はシルバーに入会して一年余りになります。私も訳があり仕事をしないくてはいけないので、ある特別養護老人ホームに派遣で行っています。いつも感じているのは、ホームの人があ「ありがとうございます」と言って下さり、私は涙が出るし元気をもらいます。人は人に助けてもらい、一人では生きていけないと思いました。

人生、長生きしたいと思いますが、それはわかりません。でも、毎日を大切に生きて、私ができる範囲で頑張って仕事をしていきたいと思います。

これからやりたいこと  
知人に紹介されシルバー人材センターに入会して8年目を迎えた。倉庫で商品の箱詰め等から始まり、工場で部品組み合せ、花屋で花事務職。いろんな企

大野畑  
瀧谷 佳代子

我が家が家の年越しに欠かせないのが、熱々のブリカマの塩焼きを食べるこ

## わたしのお正月

着ない洋服など不用品の処分を終えたので、次は大切にしていた思い出の品（子どもの小学校・幼稚園の時代の作品）を家族で相談しながら処分するつもりです。



今年やりたいこと・決意  
コロナ禍も落ち着いたので、今年こそは「いとしげ会（気の合う女子グループ）」で温泉旅行に行きたいです。

今年やりたいこと・決意  
コロナ禍も落ち着いたので、今年こそは「いとしげ会（気の合う女子グループ）」で温泉旅行に行きたいです。

鶴田  
斎藤 桂子

## 桂子

■ 健康法（今一番心がけていること）  
年男で原稿依頼を受け自分の年齢を意識していたとは思いませんが、シリバーカー人材に入会し人間ドックで『糖尿病』を医師から宣告されて、そこでの健康意識の低さを痛感。それで医師のアドバイスを受け壮絶な糖尿病との戦いを一年続け、8か月で結果を標準値以内にし、医師も驚く年計は健健康です。

東大崎  
嶋方 俊章

これからやりたいこと  
この20年、ジムでの運動を欠かさず続け今の健康を守っています。

東大崎  
嶋方 俊章

今年やりたいこと・決意

業、職種、環境もあり勉強になりました。そして、頼られる喜びを知りました。隙間時間ができますように。「今日用あり。今日行く所あり。」この言葉を胸に日々社会参加できることが私の健康法であり楽しみです。

昨年末から孫の世話ををするつもりで今までの仕事を卒業しました。4月から孫の保育園の送迎に関わりました。隙間時間ができますように。「今日用あり。今日行く所あり。」この言葉を胸に日々社会参加できることが私の健康法であり楽しみです。

島田  
高橋 恵一

## 恵一

■ 3年目のシルバー  
私はシルバーに入つて3年が経ちます。はじめは冬囲いの講習会を受けるつもりで行きました。いつの間にか冬囲いと剪定の仕事に私ははまりました。



冬囲いでは縄の結び方を何度も練習し、思うようにできた時は少し嬉しくなりました。身内や友達から聞いてない仕事だなと言われます。の名前もよく知らない私ですが木同僚の助けも得てどうにかやっています。

西大崎  
田村 和豊

今年やりたいこと・決意  
長年続けてきた合唱、「りゅーとぴあ」での演奏会は、東京交響楽団の付属合唱団として毎年欠かさず出演。暗譜が基本のこの合唱団、時間の緊張が強いられますのでこの間で引退かなと思っています。

西大崎  
田村 和豊

今年やりたいこと・決意

令和7年3月に秋山和慶指揮で「第九」を予定しています。26年前に「リュートピア」柿（こけら）落先生でしたので、こちらが退け時時宜かなと思っています。

三条では、新潟県で一番古い「紫苑コラス」に所属しています。今年創立78年になります。創立80周年演奏会まで頑張りたいと思っています。

大島  
土田 貞夫大島  
土田 貞夫

■ 最近一番のできごと  
子どもたちの頃はお年玉をもらうのが楽しみでしたが、今はくれる方です。自宅は築50年以上と古く、空室もあり不便でしたので、減築リフォームをしたことです。



## 年男・年女 大集合!!

■ 今年やりたいこと・決意  
今まで滅多に行けなかつたが県外にいる外孫に土産沢山持つて会いに行きたいと思います。

■ 最近一番のできごと  
昨年11月1日に待望の初内孫が誕生したことだろう。何でこんなにわいわいのかと孫という名の宝物♪



棚鱗  
若林 浩一

日々、シルバー人材の仕事には感謝です。公民館の仕事ではいろいろな方と会話もでき、保育所のバスの中では子供達からパワーをもらい、毎日の元気の素をいただいています。生家を離れ51年もの時が流れ、昨年は姑も百歳のお祝いをしてもらいました。姑が元気に送り出してくれるので安心して仕事にも出掛けられ、ますますシルバーワークを楽しみたいと思います。



長沢  
山屋 令子

西暦	令和	干 支		よみかた	
		十干	十二支	きのえ	たつ
2024	6	甲	辰	きのえ	たつ
2025	7	乙	巳	きのと	み
2026	8	丙	午	ひのえ	うま
2027	9	丁	未	ひのと	ひつじ
2028	10	戊	申	つちのえ	さる
2029	11	己	酉	つちのと	とり
2030	12	庚	戌	かのえ	いぬ
2031	13	辛	亥	かのと	い
2032	14	壬	子	みずのえ	ね
2033	15	癸	丑	みずのと	うし
2034	16	甲	寅	きのえ	とら
2035	17	乙	卯	きのと	う

十二支とは・・・  
申、子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、酉、戌、亥の12種類の動物によ

### 十干とは・・・

十干は、甲(きのえ)、乙(きのと)、丙(ひのえ)、丁(ひのと)、戊(つちのえ)、己(つちのと)、庚(かのえ)、辛(かのと)、壬(みずのえ)、癸(みずのと)のことで、陰陽五行という考え方が今に残るもので、日本では数をあらわすときにも使われていました。今でも「甲乙つけ難い」という言葉や地番に残っています。

### 十干と十二支

干支は十干(じっかん)と十二支(じゅうにし)で構成されています。「十干十二支(じっかんじゅうにし)」を略した言葉が干支です。

## えと 千支に関するエトセトラ

年末年始になると干支の話をよく耳にしますよね。今号では干支に関するあれこれを調べてみましたのでご紹介します。



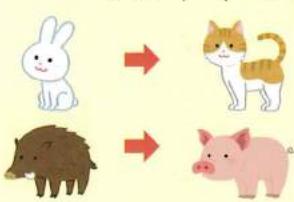
### 干支の種類

十干と十二支を組み合わせたものが干支です。甲子(きのえ・ね)から癸亥(みずのと・い)まで、10と12の最小公倍数である60通りあります。つまり60年で干支が1周還ります。60歳が還暦と言われています。

### 十二支は国によって変わる?

干支は歴史的に中国文化の影響を受けたアジア・東南アジアにもありますが、国によって干支の動物は異なります。

例えば、中国や韓国では「亥」ではなくて「豚(ぶた)」、チベットやベトナムでは「卯」ではなく、「猫(ねこ)」になります。アジアでは「豚」は「お金持ちになる、福がある」という縁起がいいイメージがあります。十二支もその国に馴染みが深い動物に置き換わって



つて構成されています。紀元前の中國で、暦などを表すために使われ始めたのが起源で、日本に伝來した頃には、時間や月にも当てはめられるようになりました。

# 安全だより



令和6年1月号

テーマ その1

## インフルエンザに 気をつけよう！

寒さが本格的になると、季節性のインフルエンザの流行が懸念されています。気温が低く空気が乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザにかかる人が増えます。

予防には、適度に運動をして十分な栄養と休養をとり、身体の抵抗力を高めることに加え、原因となるウイルスの体内への侵入ができる限り防ぐことが大切です。

インフルエンザは通常の風邪のようにのどの痛み、鼻水、せきなどの症状がありますが、38度以上の発熱、頭痛に加え、関節痛や筋肉痛などが全身に強く表れるのが特徴です。高齢者や慢性疾患のある方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。疑われる症状が出たら、まずは医療機関へ相談しましょう。

うがいも  
忘れずに！



また、飛沫感染対策としての咳工チケットや流行前の予防接種を行い、健康に冬を乗り切りましょう！

◇ 除雪機を使う際は細心の注意を払い、特に回転部の作業はエンジンが完全に止まつたことを確認してから行いましょう。

### 安全はすべてに優先する

入会時にお渡ししている「安全就業ハンドブック」の1ページ目には「安全はすべてに優先する」という言葉が書かれています。この言葉を合言葉に、事故ゼロを目指取り組んでいきたいと思います。

(事務局 稲田 和彦)

## 予防対策を 徹底する！



インフルエンザの予防対策として次のことも心掛けましょう。

◇外出する場合は、できるだけ人混みを避け、マスクを着用しましょう。

◇外出後、帰宅したら流水と石けんで手洗いをしましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果的です。

◇日頃から十分な栄養や休息をとるようにし、ウイルスに対抗する抵抗力をつけましょう。

◇空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、こまめに換気をしたり加湿器を使用するなどして、湿度を保ちましょう。

## 対策のポイント

除雪のシーズンとなるこれからの中は、次の対策ポイントを参考にし、事故・ケガなく作業を行いましょう。

◇雪下ろしなど危険を伴う作業は2人以上で行い、いつでも連絡が取れるように携帯電話を持つて作業をしましょう。（やむを得ず一人で行う際は、家族や近所の方にひとこと声を掛けてから行いましょう）

◇軒下で作業を行う場合は、落雪に注意し、ヘルメットを着用しましょう。

◇除雪機を使う際は細心の注意を払い、特に回転部の作業はエンジンが完全に止まつたことを確認してから行いましょう。

テーマ その2

## 除雪は 正しく 安全に！



### 安全は「声掛け」から

あるセンターでは、「安全は声掛け」の名のもと、作業前に会員同士で声を掛け合ってお互いに危険がないか確認するとともに、事務所に来られた会員には職員が毎回安全喚起の声掛けをしているそうです。作業中でも不安全を見つけたらすぐに声掛け合っているとのことでした。常に安全を意識することで事故件数が減ったそうです。

安全第一

安全に事故無く  
はらくために

先日、北信越シルバー人材センター連絡協議会主催の職員研修会に参加しました。「安全就業への取組み」に関する分科会で、県内外のセンターの方達と様々な意見交換をしてきましたので、一例を紹介します。



除雪機を使う時は、  
細心の注意を！

## シルバートピックス

**力作ぞろい 会員作品展！**

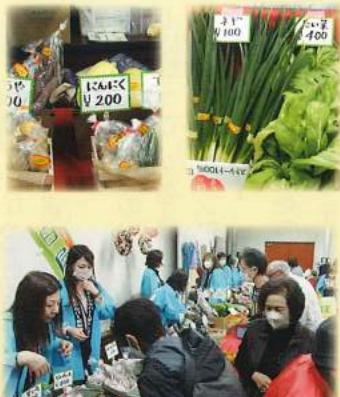
会員作品展では10名の会員さんの書道、絵画、版画、工芸、吊るし雛、パッチワーク、盆栽、生け花などが所狭しと飾られ、見ごたえ十分、大勢の方がその出来栄えに見入っていました。



月間のPR運動として、10月29日（日）、中央公民館の大集会室にて「シルバーフェスタ2023～シルバーを知る場～」を午前10時から午後3時まで開催しました。コロナ禍により4年ぶりの開催でしたが、当日は時折雨が強く降る悪天候に見舞われるなか、会員や家族連れ、公民館利用者など次々とご来場いただき、最終的に2百名余りからご来場いただきました。

**フリーマーケットを初開催**

販売のコーナーでは、今までの互助会手芸クラブの作品販売に加え、新たに「会員フリーマーケット」を開催。3名の会員さんから出店いただき、手作りのアクセサリーや小物入れ、バッグを販売しました。多くの方が楽しそうに出店会員と会話をしながら商品を手に取って行かれました。



### 大人気！ 焼きいも販売

またまた初出店の「焼きいも販売」。電気焼き芋機をレンタルして、赤字覚悟の1本100円で販売。格安ということもあり行列も…。焼き時間が1時間程度かかり、1回で12本しか焼けないため、焼きあがるとすぐに完売するほど大好評でした。



他にも、パソコン・スマホ何でも相談、入会相談、ガラクタ市、セカンドライフ応援ステーションのPRを行いました。

出展、出品、準備や運営など大勢の会員の皆様からご協力を頂き、成功裏に終えることができました。ありがとうございました。

## シルバーフェスタ シルバーを知る場 2023



### こちらも初開催

#### 「シルバーの八百屋」

会員や職員が持ち寄った自家製野菜のネギ、ジャガイモ、ピーマン、さわし柿、ハクサイ菜、ほうれん草、糸瓜、たい菜などを格安で販売しました。野菜の価格が高騰するなかで、「こんなに安くいいの？ おトク!!」との声も多数聞こえ、飛ぶように売れていき、お昼過ぎには完売となりました。



#### ワークショップ 松ぼっくりでクリスマスツリー

ワークショップとして開催した「松ぼっくりでクリスマスツリーづくり」も、会員講師が用意した材料を使って、大人から子供まで熱心に松ぼっくりを飾り付け、世界に一つ、オーナーワンのクリスマスツリーを作り上げました。





わたしの一枚  
(写真)

## 『下田平野』



坂井さんはカラオケボランティアとしても有名で、よく地元紙にも取り上げられている多芸多才な会員さんです♪ これからも頑張ってくださいね！

(編集委員より)

私は大谷集落の出身です。昔は写真の右上に写っている守門岳手前の鞍掛峠の方まで行き、よくゼンマイを探っていました。懐かしいですね。

写真中央の山々の下には国道289号のトンネルがあります。もうすぐ開通する八千里越に思いを馳せてじぬ今日この頃で

この写真は4、5年前の5月半ばの早朝にハ木ヶ鼻の頂上から撮りました。ドローンではなく、崖っぷちギリギリまで行って、命がけで撮影した思い出の一枚です。

爽やかな5月の澄み切った青空の下、五十嵐川と守門川に囲まれた「下田平野」。田植えしたばかりの初々しい水田に雲海のように朝霧がかかっています。8回目の挑戦でやっと思うような風景に出会うことができました。



坂井  
進

### 編集後記

明けましておめでとうございます。新年号に皆様から多数ご寄稿いただきました。誠にありがとうございました。昨年は、世界紛争激化に加え、政治家の裏金問題、夏の猛暑、農産物の不作、明物価高など暗いニュースが多いなかで、谷翔平選手です。二刀流で大活躍でした。また、ホーリーマン王と MVPを獲得、待つべき年はどんな活躍を見せてくれるのか期今申しあげます。ご繁栄と健勝をお祈り申します。

編集委員  
近藤 和文

### 配分金・派遣給与の支払日

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

### 事業実績（11月末現在）

	令和5年度	令和4年度	前年比
会員数（人）	966	951	15人増
受注件数（件）	4,375	4,682	93.4%
就業延人員（人日）	70,626	73,347	96.3%
契約金額（円）	360,634,448	363,899,002	99.1%
公共	51,383,058	52,816,112	97.3%
民間事業所	245,432,007	243,631,359	100.7%
一般家庭	63,819,383	67,451,531	94.6%

\*派遣事業を含む

R 5	公共	民間事業所	一般家庭
R 4	公共	民間事業所	一般家庭