

シルバーだより三条

暑さに負けずフル回転
機械草刈 大活躍！



写真：五十嵐川河川敷で草刈・草集めをする会員さんたち

第76号

目次

令和4年7月1日発行

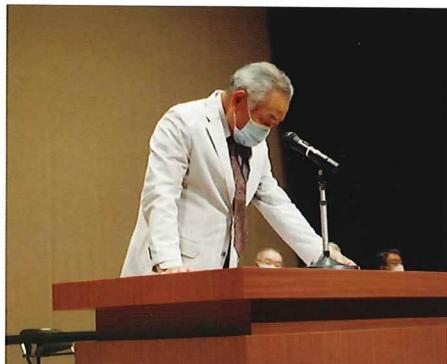
令和4年度定時総会開催… 2
受賞者の声…………… 3

安全だより ……………… 7
趣味紹介（竹井清一さん）… 8

公益社団法人三条市シルバー人材センター ☎ : 0256-34-2526

〒955-0065 新潟県三条市旭町2丁目6番11号（三条市役所第二庁舎）

**令和四年度
定時総会開催
6月11日(土)
中央公民館 大ホール**



創立40周年の節目を迎える
挨拶する野寄理事長

創立40周年

定刻の午後1時30分に開会、青木業務課長の進行のもと、はじめに野寄理事長が挨拶。創立40周年を迎えるにあたり、行政など関係各位への感謝の意を伝えるとともに、今後も会員、役職員の総力をもって事業を進めていく決意が述べられた。

永井議長による進行のもと、はじめに事務局から定足数の報告があり、議事に入った。議題として令和3年度事業報告及び決算の承認が一括で上程され、監事の監査報告の後、異議なく承認された。

**新型コロナウイルス
拡大防止のため
今年も縮小開催**

令和4年度定時総会が6月11日(土)中央公民館で開催された。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今回も規模を縮小して、会員には委任状の提出を依頼し、役員及び地区委員、受賞者などの出席で開催された。出席会員は50名、委任状の提出会員は728名であった。

2年ぶりの会員表彰

次に2年ぶりに会員表彰が行われ、20年継続入会表彰9名、10年継続入会表彰42名、合わせて51名が表彰された。受賞者を代表して20年継続入会表彰の嶋方俊章会員に表彰状が授与された。

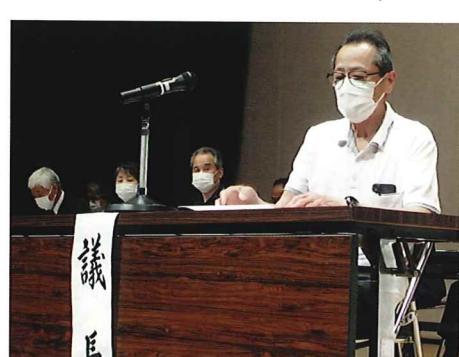


受賞者代表として
表彰状を受け取る嶋方会員



適正就業について質問する
 笹川正範会員

続いて報告事項として令和3年度補正予算、令和4年度事業計画と予算が一括で報告された。令和4年度事業計画に関連して、笹川正範会員から適正就業に関連して再就職手当等に関する質問があり、藤澤常務理事がシルバーでの適用条件等を回答した。



永井議長のスムーズな進行で
議事が進められた

～受賞者の声～

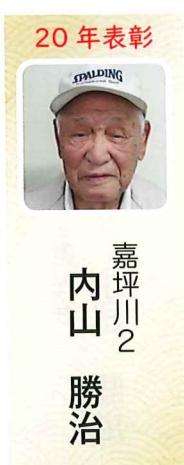
■私の楽しみ・喜び
コロナ禍が終息したらゆっくりと温泉巡りがしたいです。

■シルバーでの一番の思い出
20年の大半を通園バス添乗員として過ごしました。子供さんからかわいい笑顔とパワーをいただき楽しかったです。

■私の楽しみ・喜び
20年で一番の思い出は、毎日飲むこと、友達と一緒にランチしておしゃべりすることです。



■シルバーでの20年
入会して20年、健康のために草取りや畠仕事をしています。



■私の健康法
無理しない程度の散歩と、甘酒を毎日飲むこと、友達と一緒にランチしておしゃべりすることです。

■シルバーでの一番の思い出
20年の大半を通園バス添乗員として過ごしました。子供さんからかわいい笑顔とパワーをいただき楽しかったです。

■私の健康法
趣味のミニ盆栽。樹高20cm未満の黒松、紅葉、櫻、銀杏などの剪定や針金掛けで自分好みの樹形を楽しんでいます。

■私の楽しみ・喜び
これからやりたいこと 絵を描くのが好きで定年後に始めた絵画も20年になります。水彩や油彩で四季折々の三条百景を描きたいです。

■私の健康法
人生をシルバーで皆さんと20年楽しく一緒に就業できた喜びに感謝しています。

■シルバーでの一番の思い出
何もしなければ平凡な人生。第二の人生をシルバーで皆さんと一緒にキングして、「腹七分目」を心がけています。

■私の健康法
人間、健康は足からと言います。早朝、五十嵐川堤防を往復2kmウォーキングして、「腹七分目」を心がけています。



■これからやりたいこと
デジタル化に備え、身近なことにチャレンジしたいと思っています。

■私の楽しみ・喜び
旅先を事前に調べ、訪れることと温泉に浸り心を癒すことが私の楽しみです。そして子供が元気で過すことが喜びです。



■私の健康法
老いは足腰からと言われるのに、エクササイズマシン等で毎日無理せず足腰を鍛え楽しんでいます。

■シルバーでの一番の思い出
色々な方々との出会いと、仕事でお客様から喜びの声を聞けた時にやりがいを感じられたことです。

■私の楽しみ・喜び
旅先を事前に調べ、訪れることと温泉に浸り心を癒すことが私の楽しみです。そして子供が元気で過すことが喜びです。

一番の思い出は人命救助をしたことです。1人目は一緒に作業していた会員さんが見えなくなり、探しに川に沈んでいたので飛び込んで助けました。2人目は作業に行つたお客様のお宅で玄関先に家の人が倒れていたので救急車を呼びました。今は体調が悪く、思うように仕事を出来ませんが、これからも健康に気をつけながら趣味の畠仕事を続け、ホームセンターで花や品物を見るのも好きなので続けていきたいと思っています。



■愚老雑感
（保内・吉津川）に参加し、初日に米を運ぶ舟の権（かい）を発掘。大感激。

●「この子は腸が弱く4歳の峠を越えられない」と医師の宣告を受けたが、人生7巡回をクリアし、健康に見合った仕事は生涯続けたいというボリシーで続行中。

●人生は短い、早い、アツという間の時間を大切に!! 残り少ないぞ! 一つでも悔いを減らせるか?

●父が創業、入社第一号の社員93歳がお茶を飲みに来てくれる。嬉しいネ!! この方、炊事・家事・洗濯を一人でやり、65歳の長男（独身）と二人住まい。四百坪の屋敷の草刈り、全国最年長出品者として“日展”に毎年出品。スゴイネ!!

■シルバーでの20年表彰
シルバー人材20年表彰

恥かしい!



■私の健康法
ストレッチ体操とウォーキングを中心掛けていますが、一日一回のウォーキングをしない日もあります。
シルバーでの一番の思い出
仕事を通して、楽しくしてきな仲間に出会えたことです。シルバー会員になつてほんとに良かつたです。



■食事と運動で体力づくり
私は10年表彰のときも触れましたが、糖尿病と闘つたころの食事で常に力口リーを意識しています。
それと常に健康な身体づくりを考えており、今は体育文化会館のトレーニング施設を利用し、腹筋背筋での体幹強化、筋力マシンとランニングマシンで体力づくり。プラス自宅周辺のウォークイングで現在は一日一万歩以上を日課としています。80才を過ぎてもシルバーの仕事と共にこれだけの運動が続けられるのも幸福と思い、食事を気づかってくれる妻には感謝の限りです。

■私の楽しみ・喜び
ボランティアで、昔話や民話を語らせてもらつてます。



■あつという間の10年
何もわからず今から10年前シルバーメンバー会説明会に参加して説明を聞き、そのまま手続きして入会しました。剪定班の委託員を紹介されました。どういう仕事なのかわからず、周りに言われるがまま無我夢中でやつているうちに10年が経つていました。あつという間の10年でした。周りの10年でした。周りの10年でした。



■シルバーでの一番の思い出
初めての仕事で快く教えていただきのことについて思い出があります。
■私の楽しみ・喜び
シルバーで働けるので収入があり喜びを感じています。
■これからやりたいこと
自分自身の向上に努力したいです。

■私の健康法
軽い運動をするよう心がけています。



■私の楽しみ・喜び
せんが、健康に留意しながらシルバーの仕事に遊びに欲張つて頑張りました。と思っておる次第です。

■私の健康法
1か月に二回ある太極拳に、できだけ休まずに行つて遊んでくることです。



■シルバーでの一番の思い出
お客様の庭の松を剪定した時に「きれいに出来ましたね」と誉められたことです。
■私の楽しみ・喜び
たまに彌彦「ギャンブル」に行くことです。
■これからやりたいこと
健康に注意し、皆さんと仕事「剪定」を頑張りたいです。

■私の健康法
朝、愛犬「きなこ」(15歳)との散歩です。
■シルバーでの一番の思い出
お客様の庭の松を剪定した時に「きれいに出来ましたね」と誉められたことです。
■私の楽しみ・喜び
たまに彌彦「ギャンブル」に行くことです。



人達には随分迷惑をかけ続けたと思っております。
この先何年続けられるかわかりませんが、健康に留意しながらシルバーの仕事に遊びに欲張つて頑張りました。と思っておる次第です。

■私の健康法
牛腸さんの折り紙作品は事務所に飾ってありますので、見に来てください。



牛腸さんの折り紙作品は事務所に飾っています。好きな趣味も無理をせずに続けたいです。これが私の楽しみ喜びです。



■シルバーでの一番の思い出
18年間スーパーで働く中で、たくさんの人達と出会えたことです。
■私の楽しみ・喜び
友達と旅行に行つて遊んでくることです。

■シルバーでの一番の思い出
18年間スーパーで働く中で、たくさんの人達と出会えたことです。
■私の楽しみ・喜び
友達と旅行に行つて遊んでくることです。

～受賞者の声～

シルバーの仕事と共に、家庭菜園をして、生きがいを感じることです。シルバーでの一番の思い出入会後すぐに、株コロナで廃棄ダンボール回収の仕事を紹介され、自分で出来るか迷ったことです。



表彰 趣味のハンサムを二つけたいと思
います。旅行も行きたいな…。

これがやりたいこと
兼業農家であるため、自家用野菜
を作りながら、健康を維持していく
たいと思います。

シルバーでの一番の思い出
いろいろな業種経歴の方と会い、
世間の広さを知りました。自分の
「井の中の蛙」を痛感しました。

私の健康法
寝たきりを防止するため、体育文
化会館のスポーツジムへ通っていま
す。



片口
内山
重信

■私の楽しみ・喜び
親睦旅行に一回くらいは行きたい。
健康に留意し好きな音楽を聞きながら
ら過ごしたいです。

私の健康法
週二回、仕事が休みの日に地域の
ピンポンクラブに行っています。い
い汗を流して来ます。



0年表彰
牛腸 石上一
キミ子

地域の集会所でのゲームや歌を歌つたり、ボランティアなどの活動をすることがあります。これからやりたいこと趣味のパソコンをつづけたいと思っています。旅行も行きたいな…。

私の健康法

腹八分目、バランスのとれた食事
週3回位の散歩をしています。

■シルバーでの一番の思い出

自動車文庫の仕事で学校や保育所
に行き、子供たちの元気な明るい声
に癒されました。

私の楽しみ・喜び

10年表彰

嘉坪川2
佐藤正一

私の健康法 仕事をすること



田島2

私の健康法
若い時から行つてゐる登山（現在は
山歩き）、スキーなど歩くことです。
シルバーでの一番の思い出
スクールバスの見守りの仕事です。
私の楽しみ・喜び
身体に注意して趣味の山、スキー
を続けることです。

栗山 昭良

西本成寺 1

コロナ禍が終息したら、2年間中止していた仲間との旅行や食事会を再開したいです。

今、この仕事を楽しみにしたいです。
そしてテレビを見ることと山菜採り
に行くことも楽しみです。
これからやりたいこと
春は若葉、秋には紅葉を眺めながら
山を散策することです。



三竹3

脳の健康は、健康マージャンと百人一首かるた。心の健康は、読書。シルバーでの一番の思い出忘年会で、得意なアーメソングを歌つたこと。互助会の小さな旅で、色々な所へ連れて行つてもらつたこと。

■私の楽しみ・喜び

仕事の後の一杯、二杯、三杯。
優しい夫との穏やかな日常。

これからやりたいこと
コロナ禍前までやっていた社交ダンスを再開すること。

仕事が出来る喜び
お陰様で無事に10年を迎えることが出来ました。縁あって派遣先、シルバーの仲間にも恵まれ、自分にとても良い経験をさせていただいております。まだまだ修行中のため、一日一日を大切にお仕事を続けます。シルバーアイテムセンターの方々、家族

10年表彰

下保内
志田
イツ

10年表彰

山王
渡邊
吉三

10年表彰

荻島
酒井
輝雄

が終わりに飲むビール。今日も頑張つた至福の時。

シルバーでの一番の思い出
互助会の日帰り旅行に参加し、おいしいサクランボを挽いで仲間と堪能した旅。

私の楽しみ・喜び
カラオケと施設のボランティアで皆と一緒に唄うこと。早くコロナ禍が終息してほしい。

これからやりたいこと
時間を気にせずに、ゆっくりと国内を旅行したい。

10年表彰

北入藏2
堀江
勉

一期一会

これからは一期一会に感動を重ね、生き生きとした日常を取り戻していただたらと思う今日この頃です。

シルバーでの一番の思い出
紹介された会社で同僚と2人、9年間週3日働き、今まで仲良くしてきましたこと。

私の楽しみ・喜び
これからも健康で体が続くかぎり仕事に行き、休日はのんびり孫の成長を見守りたいです。

これからやりたいこと
今の仕事に続くかぎり行きたいです。

10年表彰

西潟
江部
久枝

初めて目にした景色も何度も見ていったうちに当たり前になつてくる。望みの仕事に感激し精一杯頑張ろうと心に期していたはずが、いつの間にか感謝の気持ちを忘れ、仕事に取り組む意欲も低下、毎日過ぎていく。

10年表彰

荒町2
宮島
和子

10年表彰



大事にしたいシルバーの仲間

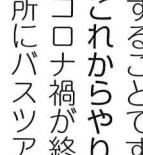
シルバーに入会し仕事をして早10年、もしこんな機会がなかつたらこの10年、どんな風に過ごしてきたか時折考えます。70歳近くになつてから新しい仕事や人に出会えたこと。これは想像もしなかつたことで儲けの10年だったと感謝しています。いろいろなものがデジタル化し、横文字が氾濫し、今まで使ってきた文字、言葉が死語になつてます。時の流れについて行くためやはり横のつながりを保ち、同世代の人達と一緒に報を共有して行きたいですね。

おめでとうございました
皆様のますますのご活躍をお祈り申し上げます



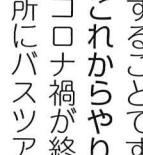
これからやりたいこと
毎年、何回か姪っ子がドライブ、旅行に誘ってくれるので、それに参加することです。

10年表彰



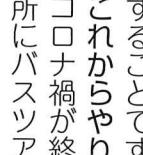
な所にバスツアーに行きたいです。

10年表彰



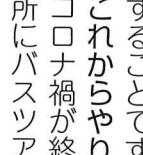
加茂 ヨシ

10年表彰



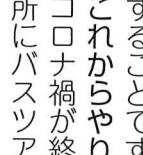
田島2
田島
加茂
ヨシ

10年表彰



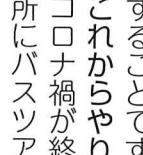
この仕事をやつてよかったです。

10年表彰



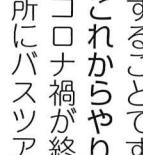
うと声を掛けていただいたこと。この仕事をやつてよかったです。

10年表彰



これからやりたいこと

10年表彰



コロナ禍が終息したら、いろいろ

お天道様の下で体を動かし、一日の終わりに飲むビール。今日も頑張つた至福の時。

シルバーでの一番の思い出
互助会の日帰り旅行に参加し、おいしいサクランボを挽いで仲間と堪能した旅。

私の楽しみ・喜び
カラオケと施設のボランティアで皆と一緒に唄うこと。早くコロナ禍が終息してほしい。

これからやりたいこと
時間を気にせずに、ゆっくりと国内を旅行したい。

私の健康法
健康法はすきらいなく、朝起きたら体操軽くして、朝晩食事して、お酒は程々。体形は今まで変わりありません。

シルバーでの一番の思い出
紹介された会社で同僚と2人、9年間週3日働き、今まで仲良くしてきましたこと。

私の楽しみ・喜び
これからも健康で体が続くかぎり仕事に行き、休日はのんびり孫の成長を見守りたいです。

これからやりたいこと
今の仕事に続くかぎり行きたいです。

シルバーでの一番の思い出
昔、私の父もシルバー会員でした。シルバーから郵送された手紙を父に代わり私がポストに投函したことを見ています。そんな私も会員となり10年を迎えることになり、うれしくもあります。

シルバーでの一番の思い出
紹介していたいただいた事業所でも10年目となります。出会った方々は知識も豊富で私の宝物です。これからも続くであろう第二の人生を周囲の方々に迷惑をかけないようもう少し励んでまいりたいと思います。思い出とは少々かけ離れてしましましたが感謝しております。

私の健康法
常に前向きに。何事にもよくよしないことです。

シルバーでの一番の思い出
いろいろな方からいつもありがとうございます。仕事でやつてよかったです。

私の楽しみ・喜び
毎年、何回か姪っ子がドライブ、旅行に誘ってくれるので、それに参加することです。

私の健康法
コロナ禍が終息したら、いろいろな所にバスツアーに行きたいです。

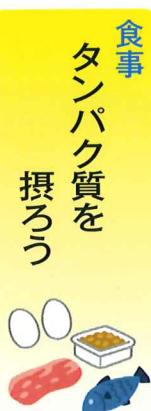
身体機能の低下を防ぐには、食事と運動が大切です。食事からタンパク質をしっかりと摂り、「生活の中でも少しでも動く時間を増やすこと（身体活動）」「社会参加を積極的に行うこと」と言われています。まさしく、シルバー人材センターで行事や活動に参加したり、お仕事をすることに当たるときは、まさに、食事では高齢者になると食事が細くなり、必要な栄養素を十分に摂りにくくなります。タンパク質から筋肉をつくる効率が悪くなるため、十分にタンパク質を摂ることが大切です。



身体機能の低下を防ぐには、食事と運動が大切です。食事からタンパク質をしっかりと摂り、「生活の中でも少しでも動く時間を増やすこと（身体活動）」「社会参加を積極的に行うこと」とと言われています。まさしく、シルバー人材センターで行事や活動に参加したり、お仕事をすることに当たるときは、

65歳以上の身体活動（生活活動、運動）の基準は、週10メッツ・時です。強度を問わず、下表に示すような身体活動を行ってください。横になつたままや座つたままならなければ身体活動になるので毎日最低40分行いましょう。また、もつと体力を有する方は、強度が3メッツ以上の運動を含めた身体活動に取り組むことが望ましいです。

身体機能の低下を防ぐには、食事と運動が大切です。食事からタンパク質をしっかりと摂り、「生活の中でも少しでも動く時間を増やすこと（身体活動）」「社会参加を積極的に行うこと」とと言われています。まさしく、シルバー人材センターで行事や活動に参加したり、お仕事をすることに当たるときは、



身体機能低下を防ぐには？

食事 タンパク質を 摂ろう



安全だより



令和4年7月号

運動



65歳以上は 週10メッツ・時の運動

運動や身体活動の強度を測る「メッツ」という単位があります。横になつたり、座つて樂にしている安静状態を1として、その何倍のエネルギーを消費するかで強度を示しています。

18歳から64歳の基準は、強度が3メッツ以上の活動を週23メツツ・時を行うことです。歩行やそれ以上の強度の活動を毎日60分以上行いましょう。（歩数に換算すると1日当たり約8千～1万歩になります。）

主なメッツ・時の数値

「健康づくりのための身体活動基準 2013」厚労省 HP より抜粋

メッツ・時の計算方法はメッツに運動時間（1時間）を乗じた数値です。

（例）犬の散歩 3.0 メッツ × 0.5 時間 × 7 日 = 週 10.5 メッツ・時

■主な運動のメッツは？

・皿洗いをする	1.8 メッツ
・洗濯・立って食事の支度	2.0 メッツ
・子供の世話・水中歩行ゆっくり	2.5 メッツ
・普通歩行・犬の散歩	3.0 メッツ
・ラジオ体操第一・卓球	4.0 メッツ
・速歩き・ウォーキング	4.3 メッツ

■シルバーの仕事は何メッツ？

・座位での作業	1.3～1.8 メッツ
・自動車の運転	2.5 メッツ
・立ち仕事	2.5～3.5 メッツ
・大工仕事・塗装・障子張り	3.0～4.0 メッツ
・庭掃除・除草・剪定・農作業	3.5～4.5 メッツ
・施設内の清掃	3.8 メッツ

- 私の健康法など
- ヒヤリハット体験談
- 事故の体験談

会員の皆様より投稿を頂き、今後の安全対策に役立てたいと思います。ヒヤリハットの小さな事故を防ぐことににより、大きな事故も防げます。お待ちしております。

ヒヤリハット事例等収集 体験談をお聞かせ下さい!!

事故状況
苗箱を床に置く作業中、バランスを崩して尻もちをつくように転倒した。

2名でドロ上げ作業中、フタを上げ脇に置こうとした際に、左足親指の上に落としてしまった。

機械加工作業中、キリコをエアーブローで除去している際に、右目にキリコが入った。

アメシロ薬剤散布作業中、夕方になり熱中症を発症した。

工場内で通路脇に積んである商品を確認するため通路に出たところ、後方から来たフォークリフトの爪が右足先に接触した。

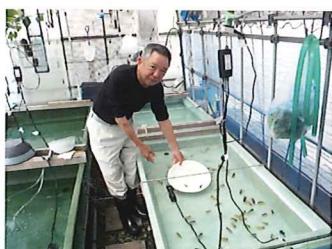
令和3年度傷害事故状況

らんちゅう

西大崎3 竹井 清一



最終的に秋まで残るのはおよそ20匹、14cm程度にまで成長させる。期待通りのらんちゅうにめぐり会えたときの喜びは言葉では言い表せない。あと何年で生きるかわからぬないが、体の動く限り、共に居たいと思っている。



2月に入ると親魚を冬眠から起こして、人工授精、孵化させる。毎年5万匹程度を孵化させる。血統書付きの卵をネット通販で買うことが出来るが、2万粒でおよそ10万円。他にも餌代、電気代、水道代など、シャンパンで稼いだ金が次々と消えていく。4月から6月にかけて形や色、泳ぎ方を見て、選別を繰り返す。5cmほどに成長する頃にはおよそ100匹にまで減る。

金魚の王様「らんちゅう」を初めて目にしたのが30歳の夏。以来虜になり、寝ても覚めても頭から離れないことはない。グロテスクな「顔」、動きの悪い胴体に早く泳げない尾を付け、「お前は何者じゃ」と思える風貌。でも可愛い。そんな魚と出会つて早41年。あまりにも長い付き合いとなつた。愛おしくて恋しくて夢枕にまで姿を見せる。らんちゅうは高価な金魚だが、その分、手間とお金がかかる。

編集後記

本号は、2年ぶりに行われた会員表彰を受賞された皆様の声を特集しました。長く活動してこられた方々には、仕事、あるいは人（時にはその両方）との素敵な出会いがあり、少し羨ましくもあります。それ以上に「足るを知る」精神と「状況を楽しむ」柔軟性が文面に溢れていて、私もこの精神を真似て、まずは十年を目指そうと決意した次第です。多くの方々に協力を頂き、ありがとうございました。

編集委員 小林 篤子

事業実績（5月末現在）		
	令和4年度	令和3年度
会員数	931 人	949 人
受注件数	1,441 件	1,487 件
就業延人員	17,053 人日	17,401 人日
契約額	82,499,681 円	84,832,872 円
公共	12,419,308 円	10,614,607 円
民間事業所	55,715,306 円	57,461,772 円
一般家庭	14,365,067 円	16,756,493 円

