

シルバーだより三条



第 75 号

令和4年1月1日発行

地域に貢献！ ボランティア活動

10月のシルバー事業普及啓発促進月間にあわせて、清掃ボランティア活動を公園や学校、児童館等市内6か所で開催し、146名の会員が参加しました。



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



会員作品紹介 8
(齋藤 妙子さん)	



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)

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。

まずは、今年、設立40周年という大きな節目を迎えられることを心よりお祝い申し上げます。設立以来、永きにわたり高齢者の就業機会の創出に加え、生きがいの充実、社会参加の促進を実行し、地域社会の活性化に寄与するという期待に応えるべく、会員の皆様が様々な分野の担い手として活躍し、御貢献いただいておりますことに敬意と感謝の意を表する次第です。

人口減少と少子高齢化の進行により、本市においても地域の労働力の減少や地域活力の衰退が進む中、働く意欲のある方が御高齢になっても活躍できる社会を実現し、会員の皆様がこれまで培ってこられた豊富な経験・知識や技能を地域づくりにいかしていただくことがより一層重要となっております。

市といたしましても、誰もが生涯現役で生き生きと暮らし、地域社会を支える一員として幅広い活動で御活躍できるよう取組を進めるとともに、貴センター事業が地域に根ざした事業としてより一層発展していくよう支援させていただきます。

会員の皆様におかれましては、地域づくりの推進役としてお力添えいただくとともに、貴センターにおかれましては、生涯現役を目指す活躍の場の充実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

～40年目の節目を迎えて～

理事長 野崎 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。

おかげさまで当センターは、今年設立40周年を迎えます。昭和57年の設立以来、40年にわたり地域の高齢者に

就業等を通じて健康で生きがいのある生活を提供してまいりました。この間、延べ4,500名を超える会員が登録し、1,000を超える家庭、企業、公共団体等のお客様からお仕事を頂き、年間5億円規模の契約額を達成する県内でも屈指のセンターとして発展してまいりました。設立以来の関係各位のご尽力とご愛顧いただきました皆様に対しまして、深く感謝申し上げる次第です。

さて、昨年はそれまで市の運営であった下田と塚野目のいきいきセンターを引継ぎ、センター独自運営による「シルバーサロン」として開設いたしました。介護予防の取組を行うことによる高齢者の自立した生活の維持と交流促進を図るものであります。当面は担当会員による高齢者への活動支援が中心ですが、ゆくゆくはセンター会員交流の場としても活用できるようにしたいと考えております。

人生100年時代と言われる今、40周年を契機に来る40年後を考えてみると、各種統計によれば2060年代初頭には日本は高齢化率が40%に上昇する一方、生産年齢人口が4,800万人に減少することです。生涯現役社会の訪れと共にシニアへの就業機会の提供確保というシルバーの社会的使命がますます大きくなることは確実です。当センターにおいてもこれらを踏まえつつ、時代の変化に的確に対応し、生涯現役、地域社会に貢献する社会的使命を果たしてまいり所存であります。

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。皆様のご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

年男・年女 大集合!!

これからは・・・
私は稻作と自家野菜づくりをして
います。70代に入り老体も足腰に痛
みを感じ、生活に支障が出てきまし
た。米も野菜もつくるのは楽しいの
で、これからは肉体労働を少し加減
し、やれる範囲で健康に留意しながら
続けていきます。



鬼木
阿部 喜一

2022年、令和4年は寅年です。
今回も年男・年女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。

年男・年女 大集合!!



シルバーでの仕事
工場での組み立て作業という、現役時代とは職種の全く違う仕事ですが、「やれば出来る」で現在に至っています。これからも頑張りたいです。
わたしの健康法
特にこれといったことは無いです。ストレスを溜めないよう笑うことです。
私の楽しみ・喜び
季節の草花をプランターで愛でること。季節を感じられます。
今年やりたいこと
家の中の断捨離。家族に迷惑をかけられませんので。



シルバーでの仕事
西潟 江部 久枝

シルバーでの仕事
シルバーで草刈をしていますが、仕事をもつといろいろやりたいです。わたしの健康法
仕事をするのが健康法です。
私の楽しみ・喜び
みなさんともっと楽しんで仕事をしてみたいです。
今年やりたいこと
仕事はなんでもよいから楽しくやりたいです。

シルバーでの仕事
栗林 今井 勝也

シルバーでの仕事
予育て支援をしています。40年ぶりのオムツ交換に最初は戸惑いましたが、先輩方から色々教えていただき、本当に助かりました。生後間もない頃から見させて頂いているお子さんが5歳になり、成長に喜びを感じています。
わたしの健康法
毎日を苦しい事があつてもプラスに考え、明るく笑って生きていこうとです。
私の楽しみ・喜び
70代に入りボケ防止のために公民館の「らくらくピアノ」を習い始めました。何回も練習して弾けるようになった時の嬉しさです。

シルバーでの仕事
接骨院で素晴らしい先生に出会い、もう一度姿勢良くカッコ良く歩くことが今の目標です。

シルバーでの仕事
入会して仕事を始めて丸一年。今介護施設での仕事は私に合っています。一日五千歩以上歩くんですも。わたしの健康法
ぐっすり眠ること。頭を枕に付けるとすぐ眠り、朝まで風が吹こうと雷が鳴ろうとわかりません。
私の楽しみ・喜び
弥彦山、国上山、楓の森のタヌキ山などの山歩きです。とくに長野県の飯縄山に登つて富士山が見えたのは感激でした。



曲測 3
松平 勉

わたしの健康法
私の健康法は規則正しく生活することです。食事は腹八分目。お酒は程々。運動も毎日やる。運動は簡単な体操と足ツボを刺激しながらのスクワット。朝と夕にやっていますが良い運動になっています。これらのおかげか体型が50代の頃と変わりません。

シルバーでの仕事
新保 金子 悅子

東本成寺
山家 晓生

夢
数年前、シルバーに遺跡発掘作業があることを知り、即入会しました。最初は期待外れでしたが、後には色々な発見がありました。様々な人の出会いいや楽しいことも沢山ありました。今後もこの仕事に少しでも永く関わり、びっくりするような遺物を見つけたいです。

林町1
堀 ムツ子北入藏2
田中 よし子**シルバーでの仕事**

紹介された介護施設で楽しく働いています。じつとしていられない私の性格に合っています。

わたしの健康法

適度に働き、生きがいの趣味を持ち日々規則正しい生活を心がけています。

私の楽しみ・喜び

仕事をすることで張りのある毎日を送っています。また、多くの会員の友達との出会いも楽しみの一つです。

笹岡
永井 和人

私の楽しみ・喜び
趣味で年三回くらい、友人とゴルフに行くことです。18ホールのうち、一つでもバーで取った時、喜びです。

新堀
村上 光幸**シルバーでの仕事**

駐車場整理や農作業など様々な仕事を通して、やりがいと生活の張りを感じています。

わたしの健康法

私の健康法は毎日決まった時間に起床し食事をとるなど、自律的な生活を送ることです。

私の楽しみ・喜び

野菜作りと高校野球の観戦です。収穫時は大変満足感でいっぱいになります。

シルバーでの仕事

今の事務系の仕事は週2日で短時間なので、腰の悪い私にはちょうど良いです。

わたしの健康法

野菜や花などの園芸作業です。草取りと植物や昆虫にじっくりと向き合うのが健康の元です。

私の楽しみ・喜び

趣味はアマチュア無線と大凧合戦です。無線は55年、大凧合戦は40年楽しく続けています。

今年やりたいこと
そろそろ終活の準備ですね。家の中には趣味のガラクタが山ほど。家族に迷惑をかけているようですが。

今年やりたいこと
シルバー互助会の手芸部に入っています。教えて頂きながらレース編みをしています。

私の楽しみ・喜び
シルバー互助会の手芸部に入っています。教えて頂きながらレース編みをしています。

今年やりたいこと
コロナ禍が終息したら旅行に行きたいです。

シルバーでの仕事
今、下田体育館で管理受付などの業務をしています。接客の難しさを痛感しています。

わたしの健康法
私の健康法は適度の運動と快食・快便・快眠を心掛けることです。



ご寄稿いただき、ありがとうございました。
本年も健康にご留意され、
ご活躍下さい。



入浴中の事故にご注意ください

安全だより



令和4年1月号

入浴時は特に注意！

入浴中の事故を防止する 7つのポイント

ポイント4
入浴前に同居人に一声かける

暖かい部屋から温度の低い脱衣場や浴室に入ることで血圧が上がり、その後、暖かい湯船に浸かることで血圧が低下します。

暖かい場所→寒い場所→裸→暖かい場所と、短時間で環境が大きく変化しますので、身体に大きな負担がかかります。

また、高温及び長時間の入浴により体温が高くなりすぎた時や、入浴中に急に立ち上がった時などに脳内の血流量が減り意識を失う可能性があります。浴槽内でヒートショックが起きると失神して溺れ死んでしまうなど、二次的な事故につながる場合がありますので、特に注意が必要です。

ヒートショック 防止のために

暖かい所から寒い所への移動による急激な温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動し、失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態に陥るなど、身体がダメージを受けることです。

危険性の高い方

高齢者は日頃元気な方でも血圧変化を起こしやすく、体温を維持する機能及び血圧を正常に保つ機能も低下しているため注意が必要です。また、高血圧の方は血圧の急激な上下変動による低血圧が起きやすく意識を失う可能性が高くなります。



ポイント1
入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

暖房器具を使用して室温を上げ、寒暖差をなくしましょう。また、暖房器具がない場合は、浴槽の蓋を外して浴室を暖めておきましょう。

ポイント2 お湯の温度は41℃以下、

浴槽の湯温が高いと心臓に負担がかかります。また、長湯も心臓に負担がかかり、疲労感が増し転倒やすくなりります。

ポイント3 浴槽から急に立ち上がらない

浴槽から出る時は、急に立ち上がりすると血圧は急激に下がり立ちぐらみを起こし、転倒の恐れがあります。手すりや浴槽のヘリを使ってゆっくり立ち上がりましょう。



ポイント5
入浴前と入浴後に水分補給をする
高齢者が入浴した時にはこまめに様子を確認。また、浴室の扉のそばに携帯電話を置いておくなど、万が一の時、すぐに連絡できるようにします。

ポイント6
飲酒後すぐの入浴はしない
血管が拡張し血圧低下を起こしたり、身体の反応も低下し転倒の恐れがあります。アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。

ポイント7 食後すぐの入浴は控える

食後は消化器官に血液が集まり血圧が下がります。食後低血圧によって失神することがありますので、食後1時間以上空けてから入浴しましょう。

地域高齢者交流の場

シルバーサロンを市内

3か所で開設しています

シルバーサロン
やどり木
つかのめ
しだ

NEW

シルバーサロン つかのめ

塚野目
集会所

入退室は自由。希望者には事前予約制で昼食も提供しています。（昼食代は参加費プラス300円）

毎回15名程度の参加者が集まり、

簡単な体操をしたり、大きなテレビ画面でユーチューブの懐かしい動画を見たり、交流を楽しんでいます。この日は、センターの会員も大勢参加していました。

コロナ禍で休止した時期もありましたが、現在は感染対策をしっかりとったうえで開催しています。

昼食が不要な方はお申し込み不要

利用料金は1日500円（昼食・お茶・お菓子代）で、毎回10名程度のご参加を頂いています。

昼食は支援会員が塚野目集会所の調理場を借りて、栄養バランス等を

主に塚野目地域の高齢者を対象に、毎週火曜日の午前9時から午後4時まで開設しています。支援会員2名が担当し、茶話会、簡単な体操、折り紙など脳トレを行っています。

三条市が運営していた「塚野目いきいきセンター」を引き継いで、塚

野目集会所を会場にシルバーサロン

つかのめを令和3年4月に開設しました。

高齢者が可能な限り自立した生活を維持し、要介護状態になることを予防するため、身近な場所において定期的に介護予防等の取り組みを行い高齢者の交流を図る「シルバーサロン」事業。今年度から「つかのめ」と「しだ」が加わり、市内3か所になりましたのでご紹介します。

シルバーサロン
やどり木
三条ものづくり学校
やどり木



みんなでさんちゃん体操をしていました。笑顔いっぱい、和気あいあい、楽しんで体を動かしていました。



この日のメニューは豚バラと大根の炒め物、おから、野菜たっぷりお味噌汁にご飯とお漬物です。どれも美味しいですね♪

現在は女性だけの参加者ですが、男性ももちろん利用できます。大勢の塚野目地域の高齢者の皆様から交流の場としてぜひご利用いただければと願っております。塚野目地域の会員さんはぜひ宣伝をしてみて下さい。

利用には事前の申し込み（登録）が必要ですので、参加希望の方はセンターまでお問い合わせください。

長年の念願であった会員の作業場所（ワークサロン）として活用するとともに、「あつまる」「たのしむ」「ひろがる」をテーマとして様々なイベントに活用しているなかで、毎週月曜日は「憩い・楽しみの日」を開催し、地域の高齢者の交流の場、憩いの場として開放しています。参加費はお茶・お菓子代の1日200円。美味しいコーヒーも飲み放題で200円。



支援会員による本の朗読会。皆さん真剣に耳を傾けていました。

NEW



お茶を飲みながらの楽しいひととき。話題が尽きることはありませんでした。

シルバーサロンしただけは、昨年度まで三条市が運営していた「下田いきいきセンター」を引き継いで、令和3年4月に開設しました。毎週火曜日と木曜日の午前9時から午後1時まで下田公民館で開催しています。この日は9時を過ぎると参加者が集まり始めました。お茶を飲みながら家族、健康のことから最近の気になるニュースまで幅広く、笑いながら話し合っていました。

10時を過ぎると脳トレの時間です。それまでのこやかな表情から一変し、皆さん真剣に漢字の穴埋め、間

10時を過ぎると脳トレの時間です。それまでのこやかな表情から一変し、皆さん真剣に漢字の穴埋め、間違い探しなどに取り組んでいました。答えまでたどり着けずに考え込む方もいましたが、答え合わせが終わるとすっきりした表情に変わっていました。

頭の体操が終わったら温かいココ

アを飲んでひと休み、使いすぎた頭

を休めてリラックスします。その後

はラジオ体操、さんちゃん体操で体

を動かしたり、ピンゴなどのミニゲ

ームを楽しんだりしていました。

11時45分にはみんなで楽しくお昼

の時間。お手製のお弁当を食べながら、ここでもお茶飲み話に花が咲き、午後1時に解散となりました。

シルバーサロンしただけは、昨年度まで三条市が運営していた「下田いきいきセンター」を引き継いで、令和3年4月に開設しました。毎週火曜日と木曜日の午前9時から午後1時まで下田公民館で開催しています。

下田公民館



漢字の穴うめの答え合わせでは答えの他にその言葉の意味の解説もありました。

くください。際は事前登録が必要ですので、ご希望の方はセンターまでお問い合わせください。

度参加いたしております。利用の料金は1日200円、毎回5名程度

です。お問い合わせください。お問い合わせください。お問い合わせください。

お問い合わせください。お問い合わせください。お問い合わせください。

	シルバーサロン やどり木 (憩い・楽しみの日)	シルバーサロン つかのめ	シルバーサロン しただけ
会 場	三条ものづくり学校 110号室 (桜木町 12-38)	塚野目集会所 (塚野目 3-9-16)	下田公民館 2階 和室 (荻堀 1144-1)
開 設 日	月曜日	火曜日	火・木曜日
時 間	午前 10時～午後 3時	午前 9時～午後 4時	午前 9時～午後 1時
対 象 者	三条市に お住いの高齢者	主に塚野目地域に お住いの高齢者	主に下田地域に お住いの高齢者
利 用 料 金	200円 / 日 (お茶・お菓子代) ※昼食ありの場合は 500円	500円 / 日 (昼食・お茶・お菓子代)	200円 / 日 (お茶・お菓子代)
利 用 方 法	申し込み不要 ※昼食希望の場合は前週金曜 日に電話申込みが必要	事前登録制 (申込書の記入・提出が必要)	事前登録制 (申込書の記入・提出が必要)
お問合せ・お申し込みは・・・		三条市シルバー人材センター	電話 34-2526

会員作品紹介



クラフトバンド（レース編み風コースター&六ツ目かご）



この時期はかごにミカンを入れるとちょうどよくて、お気に入りです。

織細でかわいい柄が好きなので、お手本に自分なりのアレンジを加えて楽しんでいます。

手先を使う細かい作業で根気がいります。規則正しい編むために計算も必要なで胸糸にもなっていると思います。

写真の作品はレース編み風のコースターと六ツ目かごです。紙でできたクラフトバンドテープを一本一本編み込んでいき、ボンドで固め、最後にラッカーで仕上げました。



東二条1
齋藤妙子

編集後記

あけましておめでとうございます。今年も年男年女の皆様の「寄稿で紙面を飾らせていただきました。また新しく開設されたシルバーサロンの活動も紹介させていただきました。シルバーだよりが会員の皆様の繋がりを広げ深め、さらには知り合いの方々にもシルバーを知つていただきける一助になればと思います。健康で元気に働き、良い年になりますように…。

編集委員 石井 浩子

配分金・派遣給与の支払い日

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3年度	令和2年度	前年比
会員数（人）	938	969	31人減
受注件数（件）	4,891	4,853	100.8%
就業延人員（人日）	73,521	72,506	101.4%
契約金額（円）	363,155,283	351,673,823	103.3%
公共	46,374,765	44,389,106	104.5%
民間事業所	241,639,669	236,252,813	102.3%
一般家庭	75,140,849	71,031,904	105.8%

*※派遣事業を含む

