



# シルバー結城 No.58



## 迎春のごあいさつ

公益社団法人結城市シルバー人材センター理事長 金内 春夫

明けましておめでとうございます。  
今年のお正月は穏やかな日に恵まれ、皆様にはさわやかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より市民の皆様・関係機関・企業の多くの皆様からシルバー人材センターの事業運営に、ご支援とご協力をいただきまして厚く御礼申し上げます。

皆様のご尽力によりセンターの受注契約額は徐々に増えており、コロナ前に戻りつつあります。センター利用者の皆様からも好評で、リポート・増員の依頼も多くなっております。シルバー人材センターは、高齢者に地域に密着した就業機会を提供して社会参加を促進し、地域を明るく活性化する役割を担っております。これからも、地域の皆様から一層信頼されるセンターづくりに取り組んでまいりますので、引き続き、お力添えをよろしくお願い申し上げます。

巳年…脱皮を繰り返し長生きするへビは「不老長寿」。縁起のいい年となりそうです。皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げ、挨拶いたします。

新春を迎え、皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます



今年もどうぞよろしくお願ひ致します

(敬称略)

理事長	金内 春夫	理事	吉田 俊彦	理事	永藤 茂男
副理事長	関根 清二	〃	古山 八重子	〃	森 茂男
常務理事	本多 武司	〃	桑田 昭	〃	堤 優子
理事	石川 周三	〃	松井 利有	監事	石川 澄夫
〃	外池 晴美	〃	片山 ミヨ子	〃	永藤 松男
〃	成瀬 和恵	〃	栗田 正子	事務局	職員一同

## 安全だより 「安全は、無理せず、あせらず、油断せず」 ◆令和7年は無事故、無災害で笑顔のある就業をしよう!

安全衛生委員長 桑田 昭

令和7年の新年を迎えて、会員の皆様には「今年こそ無事故で行こう」と新たな気持ちのもとで仕事に就いていると思います。安全衛生委員会では日頃から「安全は全てに優先させる」を基本とし、事故・災害の防止に取り組んでいます。令和7年は、「無事故で笑顔のある仕事をしよう」を目標とし、委員会活動を進めていきたいと思っております。下記事項8項目を列記しましたので、今年もご協力のほど宜しくお願い致します。

### 「安全は全てに優先させる」が安全への基本の第1歩です

- 1 健康管理に留意、作業に適した服装・保護具の着用
- 2 保護具や作業器具等は「作業前必ず事前点検」
- 3 常に安全第一を心がけ、加齢も十分認識する
- 4 共同作業は合図・応答を徹底する
- 5 就業への行き帰りの交通事故には十分注意する
- 6 作業現場は就業前、事務局の情報や現地確認をする
- 7 必要に応じて作業看板等設置する
- 8 就業の場所では「整理整頓」に心がける



### 「交通安全講習会」及び「転ばないための身体づくりと環境講座」開催

1月16日(木)結城市公民館において会員・事務局42名が参加し、結城警察署 佐久間係長による「交通安全講習会」と結城病院 川口先生による「転ばないための身体づくりと環境講座」が開催されました。

「交通安全講習会」では、事故防止対策として夜間の歩行時は反射材をつけ、運転時には危険を予知した「かもしれない運転」を実践するよう呼びかけがありました。また、「転ばないための身体づくりと環境講座」では、高齢者の転倒事故(けが)の7割は自宅で起こっており、特に居室・台所で多いということでした。段差での躓きや滑り、入浴時のヒートショックなど、「身近な危険を知って安心な毎日を過ごすことが重要」と話されました。(及川記)



### 安全パトロール

草取り作業

刈払い作業

剪定作業

### 「二セ電話」「不審なメール」など、詐欺の防止で皆さん要注意!

不審なメールや二セ電話がかかってきたら、周りの人に相談しましょう。オレオレ詐欺かも知れません。必ず家族や兄弟などに確認、警察署、市役所でも相談できます。



### 会員の職場紹介

### 公園の除草業務

#### ● チームワーク力で作業に精を出す



酒寄 悦子さん

私がシルバーに入会して早や10年以上になりました。主な仕事は、市内の公園の除草作業です。市内には10ヶ所以上の公園があり、ひとつひとつの条件が違って、作業内容は暑い夏の日、風の吹く日など、仲間と気持ちを合わせ、チームワークの力で、作業に精を出します。きれいに除草され隠れていた花を見ると、疲れも吹っ飛んで心が癒されます。

旧公民館の跡地に現在では立派な避難公園が整備されましたが、あの地の除草作業は大変でした。伸びた雑草には悪戦苦闘の日々でしたが、チームワーク力でやり遂げました。これからも安全・安心をモットーに、自分の健康も大事にしながら、頑張っていきます。関係者の方々に感謝申し上げます。



### 私の健康法

#### 仕事とおしゃべりが私の健康法



稲葉 澄子さん

人生、今や100年時代と言われていますが、私はこれと違って特別にしていることはありません。家の周りや結城病院の周りを散歩したり、友達に出会うとおしゃべりしたりするぐらいです。また、家にいる時は、脳トレで漢字や点つなぎ等のゲームをして楽しんでいます。仕事仲間とは休憩・昼食時間を利用して、いろいろと話が弾んで楽しいひと時を過ごしています。この様に仕事と友達などとコミュニケーションをとる事が、結果的に私の健康法の一つであると思います。

#### 体調管理は自己判断ではなく、先ず病院へ



斉藤 一郎さん

皆様、お元気ですか。私の業務は「刈払い」です。会員になり仕事に就いた当時は、何も分からず迷いながらの毎日でした。しかし諸先輩からの指導を受けて、毎日が楽しい日々となりました。昨年の夏場に突然、体調を崩して入院をしました。自分の健康には自信があったのですが、予想より長い入院生活となりました。退院後は仕事に復帰する予定です。今回の反省は体調は自分で判断をしない事で、普段からかかりつけの病院を持ち健康管理をして、体調がおかしいと気づけば、まず病院へ行く事! 自己判断をしない事が反省点です。

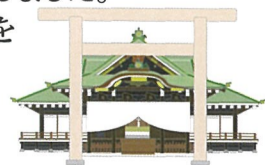
### 参加者募集 楽しい会員親睦会「日帰り旅行」

#### 春の東京で皇居・靖国神社・豊洲市場等を訪ねて!(3/9(日)予定)

会員親睦会の2024年度予定とした新春交流会が諸事情で中止となり、最後に残った日帰り旅行は、先日の役員会で決定をしました。皆様のご参加をお待ちしています。親睦会では会費を補助して皆様の負担も少なくしています。

年に一度の日帰り旅行へ、ぜひ参加して1日を楽しんでください。

(詳しくは配布した旅行案内状を参照してください) [申込期間] 2/3(月)~2/17(月)





# 「巳年の年男年女」の皆さん 今年の目標・夢・健康維持...

今年も年男、年女の方々が33名おりました。巳年生まれの会員の皆さんは、昔からの運勢は「目標を決めたら努力を惜まず、最後までやり抜く強さを持っている」と言われています。皆さんはどうか。その内13名の皆さんから会報へのご寄稿を頂き、有難うございました。



## 健康第一にこれからも頑張るゾー



**小暮 光子**  
シルバー人材センターに入会して20数年が経ちますが、その間、健康で仕事に就けたことを感謝しています。現在はアルミ缶を製造している会社で、清掃作業をしています。工場の中の清掃範囲は広

く、夏の時は暑くて大変ですが、もう一人の仲間と共に仕事に励んでいます。休憩の時は、お互いにおしゃべりして、家族の事や楽しかった時など振り返り大笑いしています。これからも今までと同様に、センターからも就業先からも、信頼してもらえるように頑張っていきたいと思

## 「言葉使いは丁寧に、1日1万歩を歩く」が目標



**香川 道男**  
シルバーに入会して12年目になります。年はひと回りしてくと、何となくベテランの風を吹かしたくなると言われています。幸い、自分は経験の長いシルバーの先輩を見習い、これから

も丁寧な生き方をしたいものと思っています。新年に当たり今年の目標は①言葉遣いを、若い人に対しては優しく丁寧に話す。②1日最低1万歩は歩く。③広告用紙で1日1回ごみ入れをつくり、正確に折れるようにする。以上、3項目を目標にしたいと思

## 家庭菜園と健診で健康管理



**須藤 弘**  
今年で7回目の年男を迎えました。高齢に関わらず働かせて頂き感謝しています。シルバーに入会6年目になり、剪定グループで作業を続けています。仕事のあ

る時は勉強と思ひ、頑張っています。健康を保つため、県の健診とかかり付けの病院での問診や血液検査等を見て、健康管理をしています。また、好き嫌いの無い食べ方を心掛けています。一方、体力関係では家庭菜園で野菜を作り、良くできた時は喜びをあげながら生活をしています。最後に、顔を鏡に向け歯を上下、目もパチクリを繰り返しながら顔の動作運動もしています。

## 病を克服して楽しい剪定を頑張る



**赤荻 昭道**  
私はシルバーに入会して10年目になります。会社を定年後、うちの農業を手伝っていましたが、稲作だけでは1年の半分しか、仕事がない状態が続き、農作業がない時だけでも仕事が

できるシルバーに入会しました。自分の希望職種で剪定班に入り、それ以来、毎日楽しく仕事をやっています。令和元年に腎臓関係の病を患い、病院に通院しなければならぬ事が続き、それでも通院の間を見て、仕事があれば剪定作業をして頑張っています。今後は気持ち上、巳年の回数が出るだけ増える様、楽しく元気に頑張っていきたいと思

## 仕事に責任を持って



**江原 廣子**  
シルバーに入会して3年目になります。清掃業務と聞いて、私に出来るのかと不安がありましたが、職場に行く先輩から丁寧に指導して頂き、仕事を覚える事が出来ました。今は1人で週5

日の勤務となり、清掃業務に責任を持って頑張っています。最近では勤務先の方たちから、「職場がきれいになって気持ちがいい」と言われて嬉しくなりました。これからも健康に気を付けて、仕事に頑張りたいと思

## 仕事は楽しく、事故、怪我の無いよう頑張りたい



**峰 正徳**  
シルバーに入会して2年、給食センターで配達業務をしています。今まで経験した事のない仕事で不安もありましたが、仲間たちと楽しく働ける事に感謝しています。

また家庭では菜園に挑戦、趣味のゴルフや釣り、ウォーキングなど健康づくりに精を出しています。今後も「仕事は楽しく」をモットーに、仲間とのコミュニケーションを取りながら、事故、怪我の無いよう頑張りたいと思

## 健康維持と働ける事が幸せに感じて



**三ツ沢良司**  
今年でシルバー人材センターに入会して20年近くになりました。今は苗木・野菜・観葉植物などの水やりの仕事をしています。4人で2チームとして1日交替で行っています。都合で交代する

ときも仲間同志でスムーズに行い、今日まで来ました。これからも健康第一にと、今年から散歩、ラジオ体操などを取り入れて、働ける事をしあわせに感じて、まだまだ長く働けるよう頑張っていきたいと思

## 和を大切に



**江連 史郎**  
入会動機は、退職後何かボランティア活動をしたいと思ひ、植木の手入れに興味があり、先輩のご指導をいただき剪定技術を学びました。現在も植木の手入れ作業に知恵を絞り、依頼主から綺麗になり喜ばれ、早や18年が経ちました。また役職として理事・理事長・県連理事など15年間お世話になり、運営の一員として参画し、会員の皆さんの働き甲斐の環境づくりに努めました。人材センターの節目の10周年・20周年の記念事業は私の思い出多い式典となり

ました。日課は朝ラジオ体操、行動記録、ゴルフ、家庭菜園、我が家の庭木手入れ、防犯活動20年、今年も健康に留意して頑張ります。

## 加齢にも負けず健康第一で頑張りたい



**門間 厚子**  
シルバーに入会して5年程過ぎ、今は会社の清掃業務を2人で、協力しながらしています。心身ともにゆとりをもって働く為に少し早く行って、会社で流れるラジオ体操をしてから仕事に就いています。さらに体力維持の為、家の階段の上り下りを15回位繰り返しています。私の楽しみは月1回の友達とのランチです。これは心身ともに癒されます。今現在、元気で働ける事に感謝しています。これからも加齢に負けず、健康第一で頑張りたいと思

## 健康の大切さと働く楽しさ、喜びを伝えたい



**岡野 清**  
今年で入会して4年目、現役時代を引退して、何か人の為にやれることが無いかと思った時に、シルバー人材センターに出会いました。最初は市報の配布、給食センターの配達などを経て今日に至ります。昨年、思いもしなかった大病を患い、3度の手術を経験しました。その後、体調も回復しこの機会にこの体験を活かして、一人でも多くの会員の皆さんに、人生における健康がいかに大切かを、また同時に働く楽しさと喜びも機会を活かして伝えてい

## 仕事も趣味も一生懸命に



**浜野 博**  
時の経つのは速いもので、シルバー人材センターに入会して6年目になります。現在は上山川保育所に勤務しており、春には子供たちと一緒に野菜の栽培をしています。子供たちの笑顔や笑い声など、元気な姿を見て心癒されます。また、将棋が趣味で県代表に3度なり、全国大会では3位に入賞しました。これからも研鑽を積んで友人と共に、各地の大会に参加して行こうと思

は私の心と身体健康維持法です。

## 今年も楽しく仕事と趣味を続けよう!



**龍道 寛明**  
シルバーに入会して今年で7年目になります。今は月2回配給の配布をしています。仲間にも恵まれ、安全運転を心掛けて楽しく仕事をしています。趣味は妻と温泉旅行・仲間とのゴルフです。いつまでも仕事と趣味を続けられる様に、健康に気を付けて頑張っていきたいと思



**今年の抱負**  
会員の皆さんいつも、お世話になっています。今年7回目の年女となり、80才を過ぎて自分が年老いて行くのが分かるようになりました。現在は元気で、仕事出来る大切さと、また職場仲間・友達と楽しく話し、日々明るく過ごせるのが大事かと思っています。私自身、加齢もありますが、これからも健康には十分留意して、皆さんに負けない様に、心身ともに丈夫にするよう頑張っていきたいと思

います。シルバー会員として出来れば仕事に復帰でき、働く喜びを皆さんと、再度楽しみたいと思



## 職場紹介

## 給食センターから株武勇へ 職場は変わっても良き先輩、関係者に恵まれて

令和2年10月にシルバー人材センターに入会して、給食センターの仕事に就いて3年になります。業務はもちろんの事、シルバーの立場、関係者との付き合い方など諸先輩に指導をいただきました。感謝しております。現在は「伝統的酒造り」で業界がユネスコの無形文化遺産に登録されて、その業界の一員である(株)武勇で就業しております。仕事は精米作業の補助として、週3回午前中の勤務です。社長はじめ各関係者にお世話になっています。シルバーに入会して就労した理由は、今まで育った結城市への恩返しで「社会参加と貢献」、仕事を通じての「健康維持」等であり



## 私の安全就業

## ● 日々の作業で安全ルールを守ろう

私の安全就業は、日々の作業で安全ルールを意識して、根気よく守ることで安全が続きます。順序だてると次の様になります。皆さんも守りましょう(舟橋 和久)

- 1 自分の健康管理(体調チェック)をしてから作業に入る
- 2 作業前には作業手順に沿った危険予知活動(ミーティング)をしてから作業をする
- 3 共同作業では互いに危険箇所をチェック確認、「大丈夫だから」ではなく「かもしれない」の心構えをもってやる
- 4 作業中、ヒヤリ!ハット!の不安を感じたら、共同作業者に連絡し危険箇所を共有する
- 5 高所作業では、周囲の確認、上下同時作業を禁止する
- 6 特に夏場の暑い時期には、定時間には休憩をとり、水分補給、塩分補給をして熱中症予防に心掛ける
- 7 最後に仕事のある日の通勤には交通安全に心がける

## ★ウイ農園

## ● キウイ農園の剪定作業行われる



1月10日キウイ農園で、今年の仕事始めとしてキウイ剪定作業が行われました。寒空の下、関係者約30名が集まり担当の栗原さんから作業の内容・安全事項が説明されて、作業に取り掛かりました。今年も皆さんの頑張りで、秋には粒ぞろいの沢山のキウイが収穫できる様、精を込めて剪定作業を進めました。作業は皆さんの協力で予定より早く終了しました。(平間記)



## ● 新会員です。どうぞ宜しく (令和6年11月1日~令和7年1月15日) 敬称略 計303人(男187人 女116人) 平均年齢74.8歳

五十嵐はつみ(曾我殿台) 星野悦子(武井) 荒木 清(久保田) 石島芳明(肝入町) 石塚 秀子(小森) 関川たつ子(田間) 岩崎 仁(立町) 黒川講平(芳賀崎)

## 事務局だより ◆ 令和6年度配分金支払い証明書について

令和6年度の配分金証明書をお配りしておりますので、事務局でお受け取りください。証明書は、就業して得た配分金に関する証明となりますので、確定申告に必要となります。  
◎配分金収入は雑所得となり、上限55万円まで控除となります。  
◎令和7年4月から受託事業にかかる事務費が10%から12%に改定になります。