



# ふるさと支える知恵ぶくろ シルバーきたかた

【発行】公益社団法人 喜多方市シルバー人材センター

〒966-0802 福島県喜多方市字桜ガ丘二丁目147番地1

電話 (0241) 23-1313 / ファクス (0241) 23-1316

ホームページもご覧ください [喜多方シルバー](#)

検索

# 令和3年度定時総会が開催



とき：令和3年5月31日  
ところ：厚生会館大ホール

令和3年度の定時総会は5月31日、喜多方市厚生会館大ホールで開催され、令和3年度の事業計画、収支予算など3件が報告されたのをはじめ、定款の一部変更を含む4議案が原案通り承認（可決）されました。

新型コロナウイルスの感染予防のため、会員の出席は各地区の班長・副班長を中心にお願いして開催し、委任状と議決権行使書の提出を会員の皆さんにより多く求めました。委任状・議決権行使書を含めた出席者は合計306人。開催に当たっては換気に十分配慮しました。

藤本容子理事長は「シルバー人材センターとして何ができるかを考え続け、地域へ貢献していきましょう」とあいさつしました。



換気に十分配慮して開催

## 《令和3年度事業計画》

- |      |          |          |
|------|----------|----------|
| 事業目標 | ・会員数     | 440人     |
|      | (令和2年度末) | 429人)    |
|      | ・就業実人員   | 396人     |
|      | ・就業延人員   | 27,400人日 |
|      | ・就業率     | 90%      |
|      | ・安全就業    | 事故件数ゼロ   |
- 
- |      |             |
|------|-------------|
| 重点事業 | ・会員加入の促進    |
|      | ・安全・適正就業の推進 |
|      | ・就業機会の拡充    |
|      | ・普及啓発の促進    |

## 熱中症に注意！

8月も半ばを迎えますが、秋に向けてまだ暑い日々が続きます。



屋外での作業に限らず、家にいる時でも気を付けてもらいたいのが熱中症です。コロナ禍の現在、マスクを付けて過ごす時間が増えていますが、周囲の人と距離を取って適宜マスクを外すほか、マスクをして作業をする場合には、なるべく体への負担がかからないよう心掛けましょう。

### 《熱中症予防のポイント》

- ・適宜マスクを外す  
湿度、気温が高い時は要注意
- ・こまめに水分補給  
喉が渴く前に飲む／塩分の補給も
- ・涼しい服装、暑さを避ける  
室内では換気を心掛け、適宜エアコンを活用
- ・日頃から健康管理  
十分な睡眠／無理をしない

## 魅力あるシルバーを目指して

喜多方市シルバー人材センター

理事長 藤本 容子



待されています。

喜多方市シルバー人材センターが目標としています会員の拡大、各種事業の推進については、コロナ禍もあって厳しい状況が続いています。一方、いろいろな場面で地域の皆様からの期待を感じ、ありがたく、身の引き締まる思いです。

会員、お客様の双方にとつて魅力あるセンターづくりに一層、取り組んでまいります。

ワクチン接種の加速で、コロナ禍の収束に明るい兆しが少し見えてきましたが、これからも油断せず感染予防に努め、健康で楽しく過ごしていきましょう。

# 楽しく野菜づくり～“あねさま菜園”スタート



3月31日 種まきに向けた準備  
畑を起こし、灰撒きをしました



4月26日 菜の花が咲く春  
ジャガイモの種イモを植えました



6月28日 雑草の草刈り作業  
夏に向かって苗も成長

シルバー人材センターの女性会員による「あねさま俱楽部」は、今年からシルバー人材センターの事務所近くに畑を借りて野菜づくりを始めました。

この畑はここ数年は使われていなかつたため、土を起こす作業には男性会員の力も借りました。3月下旬から作業に入り、4月26日に種イモを植えました。定期的に草むしりなど手入れをしています。

“菜園”では、ジャガイモをはじめ、長ネギ、サツマイモ、ミニトマトなどを育てています。これからはダイコンやハクサイにも挑戦する予定です。

そして10月の「シルバーの日ボランティア」に、芋煮を作り、ボランティアに参加する会員の皆さんに振る舞うことにしています。

※あねさま俱楽部は毎月2回程度のペースで開催。

手芸（手作りマスク、根付け、アクセサリー）を楽しむ等しています。皆さんも参加してみませんか？



ミニトマトもたくさん  
実をつけました



7月19日 ジャガイモの収穫  
たくさんのジャガイモが採れました

## シルバーサロン(仮称)実現へ着々

「新しい活動の場となる  
シルバーサロン」(仮称)



たまつた汚れを掃除しました



シルバー人材センターの会員をはじめ、高齢者が「集い、くつろぎ、語らい、活動する場」となる“居場所”(仮称・シルバーサロン)が、近く開設されます。

数年前から構想があり、準備を進めてきた居場所づくり。場所は、旧甲斐家蔵住宅と喜多方税務署の間にある、耶麻印刷所の旧印刷所（花園16番地）です。

およそ20坪ある建物は2室あります。このうちの1室は会員手作りの作品の展示や、お茶を飲みながら会話を楽しむ「鑑賞・談笑・喫茶コーナー」に、もう1室は「活動スペース」として、あねさま俱楽部の作業やカラオケ、「脳トレーニング・麻雀」の場として活用することにしています。

現在はコロナ禍にあり、実現にはもう少し時間がかかるですが、今秋には開所する予定です。





# 就業中の事故やケガをなくそう!!



## 事故防止に点検カード

安全・適正就業委員会はこのほど、草刈り（機械除草）、剪定、運転の就業形態について、事故を防ぐポイントを記した点検カードを作成しました。それぞれの就業形態に応じた事故防止のポイントを箇条書きで記載しています。ラミネート加工しているので、就業現場へ携帯でき、注意点を常に確認できます。裏面は万一事故が起きた際の対処法や連絡先を記載しています。それぞれの作業に就く会員へ配布することにしています。

安全・適正就業委員会はこのほど、草刈り（機械除草）、剪定、

労働災害の被災者のうち、実に4人に1人は60歳以上の高齢者が占めていて、若い人に比べてケガの程度も重くなる傾向にあります。

### ～交通事故と転倒にご用心～

事故の種類別では、自動車事故と転倒事故（つまずく、階段などからの踏み外しや転落等）が全国的に多くみられ、特に注意が必要です。

就業時に限らず、日常生活でもケガや事故をなくすため、以下の点に気を付けましょう。

#### ■事故・ケガを防ぐ基本の注意点

- ・十分な休息、睡眠
- ・足元をよく見る
- ・動く前にストレッチ
- ・無理な姿勢はしない

#### ■安全就業のための心掛け

- ・安全第一 あわてずに
- ・作業しやすい服装
- ・作業現場の整理整頓
- ・器具、道具の点検
- ・共同作業では合図と連絡を正確に

シルバー世代になると、加齢によって反射神経が衰え、判断も遅くなりがちです。諸機能が低下していることを十分に認識して行動しましょう。過信は禁物です。

仕事とは、家を出てから帰ってくるまでの間のすべてを含みます。今後も事故ゼロを目指して、つねに安全を意識して就業してください。



新型コロナウイルスが流行して1年半以上が経過しています。日本国内では、今春からコロナワクチンの接種が本格的に始まり、希望する高齢者の多くが2回の接種を終えています。喜多方市シルバー人材センターの会員の皆さんも、大半が2回の接種を終えていることでしょう。

世界に目を向ければ、ワクチン接種先進地域の欧米を中心に「コロナ前」の生活を取り戻している国々も現れてきました。

コロナ禍収束への明るい兆しが見えてきましたが、その一方で、感染力の強い「変異

## 油断は禁物です 防げ!!コロナ感染

株」の出現もあり、まだまだ気の許せない状況が続いている。

### 「新しい生活様式」を心掛け

若い世代へのワクチン接種も進んでいて、年内には希望する国民全員が接種を終えるとも言われています。

集団免疫を獲得し、感染を恐れずに暮らせる日を迎るために、今後も「新しい生活様式」を守り、「マスク」「換気」「手洗い」「3密を避ける」等を心掛けましょう。会員の皆さんの協力をお願いします。油断は禁物です。

清貧なシルバー人生を目指して

働く喜び、お話する楽しみ

楽しく活動しています

シルバー人材センター入会のススメ



堀部 義恒



伊藤 カツ子



鈴木 敏憲



羽入 綾子

喜多方市シルバー人材センターに入会して2年目。主に草刈りの仕事をしています。農繁期には田植えや肥料散布のお手伝い、スーパーのカート運搬などもしています。

定年退職の少し前、「世界で最も貧しい大統領」として知られるムヒカ大統領（ウルグアイ、当時）の本に出会いました。給料のほとんどを貧しい人のために寄付し、友人からプレゼントされた中古車を修理しながら大事に乗り続ける姿勢に共感しました。

なぜ定年後もセンターで働くのか？ 経済的な理由、社会貢献等々、人によって答えは様々だと思います。私は、センターの仕事で得たお金は、大統領に安い、生活費を超えた分は福祉団体などに寄付しようと思っています（幸か不幸か、そこまでの配分金は頂けてはいませんが）。

私にとって第二の人生である定年後の現在。自分にとって嫌だと感じることはしなくて良いと思っています。決して無理せず、労働で汗を流し、友との会話を楽しみ、ムヒカ大統領の様に清貧に生きる。そんなシルバー人生を過ごしていきたいと考えています。

山都中学校で用務員として働き定年を迎えた際、山都町シルバー人材センター（当時）の伊藤義雄さんから、引き続き用務員として働かないかと声をかけて頂いたのをきっかけに、シルバー人材センターの会員となりました。平成18年3月のことでした。

その後、色々な仕事を体験してきましたが、現在は草むしりを主にしています。暑い日は大変ですが、仲間たちに助けてもらいながら、自分なりに頑張っています。

また、独自事業（正月飾り、彼岸花製作）に参加したり、「あねさま俱楽部」にも参加させてもらい、手芸を教えてもらいました。今年はジャガイモをはじめとした野菜づくりを皆さんと一緒に楽しんでいます。



模様 塩川バルーン  
フェスティバルの

昨年7月より会員となつた塩川町の鈴木です。これまで会社勤務でしたので、最初は何ができるか不安でした。まずは草刈り作業に誘っていただき、徐々に一緒に作業する会員の皆さんとの交流も増えてきて、楽しく活動させていただいています。

現在は、派遣業務の地元小学校の用務員として、2名で1週間交代の勤務に従事し、日々、子どもたちの明るい

ミングが合えば草刈り作業等にも参加させていただき、同年代と休憩時の会話も楽しんでいます。

これからも健康に気を付けながら頑張っていきたいと思います。

きれいに障子戸を張替えたのに、届ける途中で障子を破つてしまつたことがあります。そんな時は「大丈夫」と言って、張り直して届けてくれた先輩会員の皆さんに感謝するばかりです。優しい皆さんに恵まれ、楽しく作業ができることは幸せだと思います。活き活きと働く皆さんを見習つて、私も学び、生きていきたいと思います。

令和元年11月、新聞の折り込みで介護に関するセミナーの開催を見つけました。これからのことを考え、学んでおくのも良いだろうと、シルバー人材センター主催のセミナーとは知らずに申し込みました。

これが縁となつて、喜多方市シル

バー人材センターに入会。障子の張替えの仕事のほか、「あねさま俱楽部」にも参加しています。あねさま俱楽部では、マスクや野菜づくりなどに、皆さんと楽しく取り組んでいます。

表具の作業は、障子、ふすま、網戸の張替えをしています。障子の張替えでは、糊の濃度や、戸の棟への糊の塗り方、張り方を先輩会員の皆さんから教えてもらいました。

きれいに障子戸を張替えたのに、届ける途中で障子を破つてしまつたことがあります。そんな時は「大丈夫」と言つて、張り直して届けてくれた先輩会員の皆さんに感謝するばかりです。優しい皆さんに恵まれ、楽しく作業ができることは幸せだと思います。活き活きと働く皆さんを見習つて、私も学び、生きていきたいと思います。

## 特集

# 会員の声

～会員の皆さんにシルバー人材センターで感じたことを寄せてもらいました～

## 〈入会説明会開催中〉

令和3年 8月27日(金) 9月10日(金)  
10月8日(金) 11月12日(金)  
12月10日(金)

会場：喜多方市シルバー人材センター

シルバー人材センターでは、一緒に汗を流してもらえる会員を募集しています。原則毎月第2金曜日（祝日の場合は前日）の午後1時30分から、説明会を実施するほか、ご希望の方には隨時ご説明いたします。

まずは、喜多方市シルバー人材センターまでお電話（☎ 23-1313）ください。

こんな仕事も引き受けます

### 《高齢者向けワンコイン生活支援事業》

高齢者の「ちょっとした困りごと」をお手伝いします。  
30分程度を目安に、ワンコイン（500円玉1つ）  
でサービスを提供しています。例えば…

- 精米作業（精米代は実費） ●植木の水やり
- ゴミ出し ●蛍光灯の交換 ●診察券の投函

### 《空き家管理サポート》

離れて暮らす方に代わり、空き家を点検します

**利用料：1回 2,000円**

- |        |   |
|--------|---|
| 内<br>容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・建物の確認（破損等の確認）</li> <li>・家屋敷地内（雑草、庭木等繁茂の確認）</li> <li>・家屋敷外周（隣家との境界雑草・樹木の確認）</li> <li>・不法侵入、不法投棄の確認</li> <li>・郵便受け内の確認</li> </ul> |
|--------|---|

※家屋・敷地内外の現状をチェックシートで確認し、  
報告書（写真付き）を郵送いたします

### 《お墓参り代行》

お墓の清掃とお墓参りを代行します

**利用料：墓碑一塔 2,300円**

- |        |   |
|--------|---|
| 内<br>容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・墓石洗浄（水拭き）、花立・線香台の清掃</li> <li>・献花、焼香</li> <li>・代行の様子を写真に撮影、送付</li> </ul> |
|--------|---|

※花代は実費、草むしり等は下見、お見積りします



委 委 委 副 広 報 委 員 長  
委 員 員 員 長

鈴 築 蓮 沼 五 菊 地  
木 田 千 嵐 守 廣 明  
誠 子 清 明 利 明

私たちがオリンピックでメダルを手にすることはなかなか難しいでしょう。でも、長い長い人生を時にはつづきながら、一步一步あゆみ続けることは、汗し涙しながら、メダルにも等しい価値があるのではないかと思う。  
さて、今号は、より内容の充実した紙面への刷新を目指し、各委員による取材や執筆はもとより、編集会議を重ね、さらに読みやすい紙面構成に努めました。今後も、多くの皆様に楽しんでいただける会報とするため、ご感想やご意見などをお寄せくださいますようお願いいたします。

### 編集後記

## 事業所、ご家庭のニーズに応えます

### 主な仕事と基本料金

令和2年4月1日改定

|      | 仕事の分類      | 単位  | 料金     | 摘要    |
|------|------------|-----|--------|-------|
| 技術   | 一般経理事務     | 1時間 | 907円   |       |
|      | 各種自動車運転    | 1時間 | 1,366円 |       |
| 技能   | 大工仕事       | 1時間 | 1,425円 |       |
|      | 剪定・盆栽手入れ   | 1時間 | 1,366円 |       |
|      | 雪囲い／雪囲い除去  | 1時間 | 1,366円 |       |
|      | パソコン等作業    | A4  | 1,188円 |       |
|      | 障子張り       | 1枚  | 1,230円 | 材料費込み |
|      | 襖張り        | 1枚  | 4,180円 |       |
|      | 網戸張替       | 1枚  | 1,740円 |       |
| 筆耕   | 賞状         |     | 2,973円 |       |
|      |            | 1行  | 95円    |       |
| 管理   | 施設管理       | 1時間 | 902円   |       |
| 一般作業 | 屋外清掃       | 1時間 | 950円   |       |
|      | 草むしり（手作業）  | 1時間 | 1,009円 |       |
|      | 草刈り（機械除草）  | 1時間 | 1,544円 |       |
|      | 土木作業       | 1時間 | 1,188円 |       |
|      | 農作業（畑・果樹園） | 1時間 | 973円   |       |
|      | 農作業（田んぼ）   | 1時間 | 1,009円 |       |
|      | 荷づくり・運搬    | 1時間 | 1,009円 |       |
| 一般作業 | 屋外軽作業      | 1時間 | 926円   |       |
|      | 屋内清掃       | 1時間 | 950円   |       |
|      | 調理・食品関係作業  | 1時間 | 902円   |       |
|      | 除雪         | 1時間 | 1,664円 |       |
|      | 家事援助サービス   | 1時間 | 950円   |       |

※料金は消費税、事務手数料を含みます

※1時間当たりの料金は会員1人当たりです

※剪定や除草で出た残材（枝、草等）の運搬処理は別途承ります

※高所や危険な場所での作業、有害物質を扱う作業等はお受けできませんのでご了承ください。また、急な天候の変化や、季節による日照時間等の変化によって、作業時間を変更する場合がございます