



シルバーだより

2023

第106号

おひやま

公益社団法人
郡山市シルバー人材センター
〒963-8024
福島県郡山市朝日一丁目29番9号
TEL (024)933-0001
FAX (024)933-0019
URL <http://www.k-sjc.org>
発行：広報委員会



ホタルブクロ (写真：舞木武夫会員)

2023年度 定時総会 共助会総会が開催されました

開催日時：2023年5月29日(月) 午後1時30分
開催場所：郡山市立中央公民館 多目的ホール

緊急事態 事故多発中!!

賠償・傷害事故が急増しています
(特に刈払い機による除草作業中の飛石
事故が、昨年度に引き続き、続発中!)

十分に注意をお願いします。

(関連記事：P.3～4参照)



定時総会の様子

— 目 次 —

■ 定時総会の開催、会員表彰 ……………	2	■ フリーランス新法について ……………	5
■ 共助会総会の開催、理事会報告 ……………	3	■ デジタル化の取組み ……………	5
■ 安全・適正就業委員会報告 ……………	3	■ 会員の広場 ……………	6
■ 傷害・賠償事故発生状況 ……………	3	■ 事務局だより ……………	12
■ 事故発生一覧 ……………	4	■ 新会員募集協力依頼 ……………	12
■ インボイス制度について ……………	4	■ 編集後記 ……………	12

2023年度 定時総会 共助会総会報告

公益社団法人郡山市シルバー人材センターの2023年度「定時総会」と「共助会総会」が、5月29日(月)に「郡山市立中央公民館多目的ホール」で会員1,047名(うち委任状及び議決権行使書985名含む)の出席の下、開催されました。

◎定時総会

定刻午後1時30分、六角総務課長の司会で進行。藍原理事長の挨拶に引き続き議長には藍原八郎氏が議場の満場一致で選出され議事に入りました。

議決権の報告、議事録署名名人の選出の後2022年度事業報告・決算報告がなされ、議事として、第1号議案から第2議案が上程され、相樂常務理事(事務局長)の説明に対し、会員から「正会員と特別会員の違い、インボイス制度について」など各種の質問が出されました。

これらについて説明後2議案とも満場異議なく原案の通り可決承認され、その後「報告事項 2023年度事業計画・収支予算について」報告がなされ全ての議事は終了。

その後、会員の表彰が執り行なわれ21名の会員の方々が受賞され、総会は幕を閉じました。

◎理事長挨拶

2023年度公益社団法人郡山市シルバー人材センターの定時総会にあたり、ご挨拶申し上げます。

日頃会員の皆様方には、センターの事業運営に対し、大変なご努力とご支援・ご協力を頂いております。誠に、衷心より敬意と感謝を申し上げます。

さて、2020年のはじめより猛威を振るっておる新型コロナウイルス感染症は、5月8日に感染症の第5類に移行しましたが、撲滅どころか、依然としてまだまだその猛威を振るっており、日常生活や、経済活動において多くの人々が日夜不安に脅かされており、中々マスクを外せない状況が続いております。

今年度の総会も、会員各位、役員又ご来賓のみな様方の健康と安全を保つ観点から、多くの方々にご臨席を賜わずに、2020年度以降、委任状及び議決権行使書などによる少人数での総会の運びとなりました。

現在、日本の経済は、輸出産業を除けば、昨年のロシアのウクライナ侵攻に伴う、食料品や原材料品、燃料費などの不足により価格が相次いで値上がりし、また、急激な円安も相まって、国民の生活は一段と厳しさを増しております。

このような状況の中、私共郡山市シルバー人材センターの昨年度の事業活動は、コロナ禍の影響から脱し

きれずに、会員数において対前年度44名が減少しました。但し事業量におきましては派遣事業を含めた契約高において、対前年度2.4%、金額にして千九百二十七万円が増加に転じましたが、これは、ほぼ現状維持の状況にあります。

さて、本年10月からの消費税インボイス制度の導入により、全国のシルバー人材センターが大きな混乱と不安の中にあります。当センターも例外ではなく、その対策に、発注者はもとより、会員の皆さま方にもご協力をいただいております。所でございます。

さらには4月に成立しましたフリーランス新法により、今後施行されるますと、センターと会員、また発注者との関係に大きな影響を及ぼすことが考えられ、重大な局面を迎えることとなるため、より一層の検討と点検が求められているところでございます。

そのような困難な状況の中ではありますが、まずは安心して活発なシルバー事業を行えるよう、今は、早くコロナウイルスが撲滅されることを願うばかりでございます。

今年度は、皆様方のご協力のもと、事業も現状維持から脱して、何とか、会員の確保はもとより、事業量の回復を重点課題にすえて、事業運営に当たってまいりたいと存じます。

す。

センターの基本理念である、自主自立、共働共助の精神により、皆さま方が力を合わせ、頑張つてセンター事業を推進して行く事を切に願ひ致します。

結びに、早く新型コロナウイルス感染症の終焉を願ひ、会員皆様のご健勝とご多幸を祈念すると共に、私達シルバー人材センターの発展を願ひ、挨拶と致します。

◎会員表彰(敬称略)

総会の席上、センターに功労があつた方々を表彰致しました。

永年在籍貢献表彰(20年1順不同)

- ・横井 淳一 ・角田 俊六
- ・斉藤 邦夫 ・室橋 範
- ・安田 勝彦 ・半沢マサヨ
- ・橋本喜久江 ・芳賀 征満
- ・西尾 孝蔵 ・関 千恵子
- ・伊藤 優 ・菊地 七郎
- ・宮下イシ子 ・中村 啓司
- ・丸山 勝二 ・阿部 夏男
- ・目黒 敏春 ・蓮 とも子
- ・原口 洋一 ・鈴木 鑑爾
- ・水野 福子

入会促進功労表彰

以上、おめでとございます。



晴れの表彰者

◎共助会総会

定時総会に続き、六角課長の司会で進行。藍原会長が挨拶。

議長には藍原八郎氏が満場一致で選出され、議事に入りました。

議事録署名人選出の後、議事として第1号議案から第3号議案が上程され、相楽事務局長が説明し、3議案とも満場異議なく原案の通り可決承認され、全ての議事は終了。

共助会では、感染症が第5類に移行了したこともあり、今年度はコロナ感染症の状況を見極めながら、以前のように活発な共助会活動を、事業計画に則りながら計画、推進して参ります。



共助会総会の様子

理事会報告

◎2023年度4月理事会

(2023年度4月11日決議省略)

【決議事項】

正会員入会希望者入会承認の件

◎2023年度4月定例理事会

(2023年4月25日開催)

【報告事項】

①2022年度事業実施状況報告(3月)

②理事長・副理事長及び常務理事の職務執行状況の報告

【決議事項】

①2022年度事業報告並びに収支決算報告の承認

②2023年度定時総会開催

③2023年度定時総会議案の議決権行使期限

④会員被表彰者の選定(案)

◎2023年度5月理事会

(2022年5月21日決議省略)

【決議事項】

正会員入会希望者入会承認の件

◎2023年度6月定例理事会

(2023年6月15日開催)

【報告事項】

2023年度事業実施状況報告(5月)

【決議事項】

正会員入会希望者の承認

◎2023年度7月定例理事会

(2023年7月13日開催)

【報告事項】

①2023年度事業実施状況報告(6月)

②2023年度傷害・賠償事故報告

【決議事項】

正会員入会希望者の承認

【協議事項】

県シ連安全・適正就業推進大会の参加

安全・適正就業委員会

(2023年4月6日開催)

①2022年度傷害・賠償事故について

②2022年10月6日賠償事故について

③傷害・賠償事故防止について

・カルマー使用

④安全パトロールについて

(2023年6月13日開催)

①2023年度傷害・賠償事故
②事故防止、安全パトロール

◎傷害・賠償事故発生状況

2022年4月から本年7月までの傷害、賠償事故を次にお知らせいたします。

次の表の通り、止まることを知らない事故が多発しております。

事故は、己自身はもとより、多方面に影響を及ぼし、回りを不幸にします。

このまま事故、(特に刈払い機による石を飛ばしての賠償事故)が続くと次のような問題が生じて参ります。

- ・本人の怪我による後遺症の発症
 - ・多額の治療費の支払い
 - ・発注者への迷惑と信用問題の発生
 - ・団体傷害・賠償支払い保険金の上昇
 - ・被害者への多額に上る賠償金の発生
 - ・上昇するばかりの保険料の問題
 - ・保険料の会員負担への検討
 - ・損保会社からの引受けを拒まれかねない団体傷害・賠償保険の契約
 - ・就業会員への就業提供の中止
 - ・刈払いによる機械除草の受注中止
- などなど、これ以上事故が連続すると以上のような事態に追い込まれます。くれぐれも決して事故を起こさない、事故に遭わないようお願いいたします。

傷害・賠償事故発生状況一覧表

傷害事故(2022年4月～2023年7月)										
No	会員	性別	就業先名	事故発生日時	事故場所	就業中/ 途上の別	傷害事故発生の状況及び原因			
							作業名	事故の型及び状況	傷害部位	傷害症状
1	A	男性	企業	2022/5/4火13:30	大槻公園内	就業中	施設管理	スーパースライダー内のロープを越える時に転倒した	左手首	骨折
2	B	女性	企業	2022/4/29金8:00	安積町長久保	就業中	除草	作業に入るとき車止めブロックにつまづき転倒した	左ひざ	裂傷
3	C	男性	公共	2022/05/21土17:00	中町ホテル前	就業中	放置監視	歩いて自転車の放置を監視中、転んだ	左上腕	骨折
4	D	女性	介護施設	2022/8/19金16:45	富田町中ノ目	途上	食品作業	自分の衣類が車のドアに挟まり、引きずられ転倒	右肩、顔、膝	骨折、擦り傷
5	E	男性	公共	2022/12/11日13:15	駅前駐輪場	就業中	管理	つまずいて転倒し、手洗い場の淵に頭をぶつけた	頭部	内外出血
6	F	女性	企業	2023/4/19土12:00	大槻町字向原	就業中	バック詰め	破損したハレットに足がつまづいて転倒した	左手のひら	裂傷
7	G	男性	企業	2023/6/5月10:00	富久山町久保田	就業中	塗装	塗装中、脚立から落下した	頭部	くも膜下出血
8	H	女性	企業	2023/6/18日11:45	富田町字天神林	就業中	調理作業	調理作業中、身体のバランスを崩して転倒した	鎖骨・他	骨折

賠償事故(2022年4月～2023年7月)										
No	会員	性別	就業先名	事故発生日時	事故場所	就業中/ 途上の別	賠償事故発生の状況及び原因			
							作業名	事故の型及び状況	損傷部位	損傷内容
1	I	男性	企業	2022/5/26木15:20	西田町太田小学校	就業中	機械除草	機械除草中飛石により校舎の窓ガラスを割った	窓ガラス1枚	破損
2	J	男性	企業	2022/06/16木10:00	富久山町久保田	就業中	機械除草	機械除草中飛石により車のガラスを破損させた	車のリアガラス	破損
3	K	男性	自治会	2022/8/19金15:00	安積町荒井字年柄	就業中	機械除草	機械除草中飛石により車のガラスを破損させた	車のリアガラス	破損
4	L	男性	個人	2022/8/26金8:50	台新丁目	就業中	機械除草	機械除草中フェンスを切断した	フェンス3ヶ所	切断
5	M	男性	公共	2022/9/9金11:30	八山田	就業中	機械除草	機械除草中、飛石により車のガラスを破損させた	車のバックガラス	破損
6	N	男性	公共	2022/9/13火11:30	八山田公園	就業中	機械除草	機械除草中、飛石により車のガラスを破損させた	車のリアガラス	破損
7	O	男性	町内会	2022/9/29木11:30	静岡団地広場	就業中	機械除草	公園を機械除草中、飛石により隣家の車に傷つけた	車左側面	傷
8	P	男性	個人	2022/10/25火10:00	緑町	就業中	植木手入	三脚を立てるときに水道管に当たり漏水させた	水道蛇口根元	破損
9	Q	男性	公共	2022/10/6木9:00	緑ヶ丘東7丁目	就業中	機械除草	機械除草中、飛石により駐車中の車5台に傷つけた	車体及びガラス	傷
10	R	女性	介護施設	2023/4/27木11:00	富田町字中ノ目	就業中	清掃	便座の根元を破損させた	便座の蓋根本	蓋交換
11	S	男性	企業	2023/4/27木11:00	富久山町久保田	就業中	清掃	機械除草中、送油管を損傷した	灯油の送油管	破損
12	T	男性	介護施設	2023/5/24木15:30	日和町八丁目	就業中	機械除草	機械除草中、飛石により建物ガラスを破損させた	建物のガラス	破損
13	U	男性	公共	2023/5/30火8:00	八山田西2丁目	就業中	機械除草	機械除草中、飛石により建物ガラスを破損させた	建物のガラス	破損
14	V	男性	介護施設	2023/6/13火11:00	日和町梅沢	就業中	機械除草	機械除草中飛石により車のガラスを破損させた	車の窓ガラス	破損
15	W	男性	企業	2023/6/19月11:00	熱海町安子島	就業中	機械除草	機械除草中飛石により車のガラスを破損させた	車の窓ガラス	破損
16	X	男性	公共	2023/6/14水14:30	大槻町字漆棒	就業中	機械除草	機械除草中飛石により車のガラスを破損させた	車の窓ガラス	破損

◎インボイス制度について

昨今よく目や耳にするインボイス制度。何のことだろうと思われる方もいらっしゃると思いますが、これは今年10月から始まる消費税の「適格請求書等保存方式」のこと。なんだかよくわかりませんね。しかし殆どの会員の方には、ほぼ影響がありません。なぜなら年間所得一千万円以内の個人事業者（会員）の消費税の納付は免除されているからです。大きな影響を受けるのがシルバー人材センターです。これが施行され、このまま手をこまねいていると、センターはすぐに財政破綻して事業継続が出来なくなるなどの大問題に直面します。

それではインボイス制度について、簡単に概要を説明します。

請負・委任の形態で就業するシルバー会員は、形式的には個人事業者であり、センターが会員に支払う配分金には消費税が含まれています。消費税制度において、先に述べたように年間課税売上高一千万円以下の事業者については消費税納税が免除されています。つまり、シルバー会員は基本的に免税事業者であるため、受け取った配分金に含まれている消費税を納税する必要がありません。

インボイス制度が施行されるとインボイスを介在した取引のみ「仕入税額控除」が認められます。なお、インボイスを交付できるのは、税務署長に申請して登録を受けた課税事業者のみです。

つまり、シルバーの会員は原則免税事業者であるため、センターとして

は、会員に支払う配分金に含まれる消費税額分について、仕入税額控除を行うことが出来ず、新たな納税コストが発生することになります。（施行後6年間は段階的な経過措置あり）

2029年10月の経過措置後は、会員への支払い配分金に含まれる消費税を全額仕入控除できないため、センターが全額納付する必要があります。センター事業2022年度を例にとれば、支払い配分金が約6億円です。配分金相当額だけでも、単純計算では消費税率10%の約六千万円、それ以外の消費税約六百万円と併せ六千六百万円の消費税が納税必要額となり、2022年度受取事務費五千四百五十万円を優に超えてしまいます。

公益法人であるセンターの運営は収支相償が原則であり、新たな税負担の財源がありません。

そこで、考えられる

打開策としては

○料金の値上げで対応
↓発注者のセンター離れを引き起こし、仕事が大幅に減る恐れがあります。

○会員の配分金を引下げることで対応
↓会員のモチベーション低下、退会者の続出を招き、シルバー事業の衰退につながる恐れがあります。

インボイス制度が本年10月から予定どおり実施された場合、対応策としては、次の3項目から選択するほか打開策を見いだせません。
①料金を値上げ（事務費率アップ）することで発注者に負担していた

②会員に支払う配分金を引下げる

ことで会員に負担していただく
③上記①と②のミックス型

なお、シルバー派遣での対応は、
会員が労働者派遣で就業する場合、
センターとの関係は雇用関係で、報
酬は賃金となるため消費税の問題は
発生しません。

また、会員が課税事業者になると
・実質手取額の減少、面倒な事務処
理が発生します。(インボイス交
付、納税事務)

そこでセンターとしては、①料金
を値上げ(事務費率アップ)することで
発注者に負担していただくことを理
事会で決議しました。

さらに、請負・委任契約において、
料金の内訳として「配分金」「材料
費」「事務費」を明示した請求を行っ
ていることが、発注者との料金交渉
等、インボイス制度への対応を難しく
している一因ではないかと言う事で、
「いわゆる総額請負方式」及び「経理
処理における受託事業収益の一本化」
等を導入すべきではないか、と言う結
論になりました。

今後においては、この方式の導入
により事業を進めて参ります。

◎フリーランス新法について

2023年5月12日に公布された
このフリーランス新法が、以後1年
半の間に施行されます。

会員の皆さま方一人一人は個人事
業者の扱いであり、ここで言う「フ
リーランス・特定受託事業者」とな
ります。

フリーランス新法は、シルバー人材
センター(特定業務委託事業者)が、
フリーランスや個人事業主に対して業
務委託を行う場合、業務委託を行う事

業者に対して、業務の内容、報酬の額
などの就業条件を書面や電磁的記録に
より明示することまでを義務付け、取
引の適正化や就業環境の整備を図るこ
ととしております。

フリーランス新法は、シルバー事業
に与える影響が大きいため、国やシル
バー人材センターでは、次の図のよう
な契約方法の変更を模索しておりま
す。

これはまだ試案の段階なので、正式
に決定次第、また詳細をお知らせしま
す。

◎デジタル化の取組み

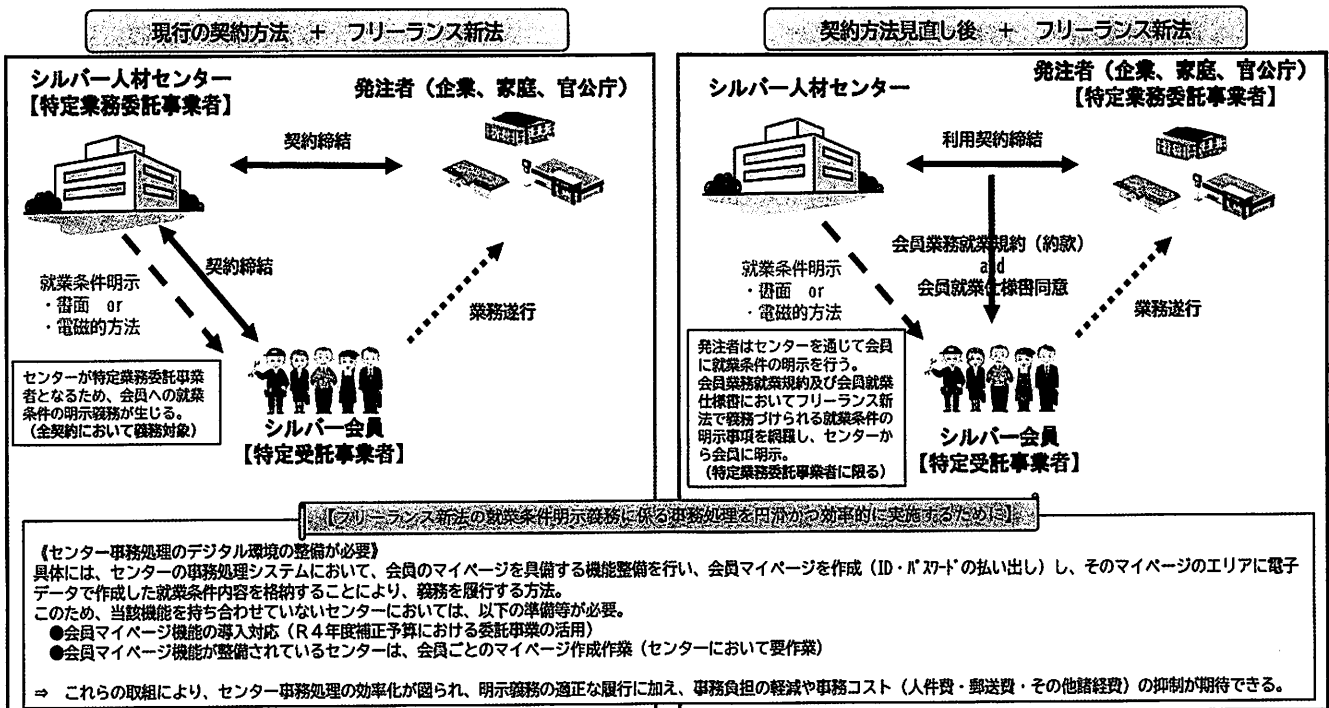
このフリーランス新法への対応の
ため、次のような事務処理のデジタ
ル化を今後進めて参ります。
会員には

- ・会員へのデジタル環境の活用支援
- ・パソコン等操作説明会の開催
- ・(パソコン、スマートフォン)
習熟の推進、インターネット、
メール、地図アプリ、SNSの
使い方、セキュリティ、オン
ライン会議など)

- ・センターでは
- ・非効率な業務運営の改善
- ・会員ごとのマイページの設定
(配分金明細書などの確認、各
種通信(事務連絡、各種講座申
し込みなど)
- ・WEB入・退会・受注等の機能
の導入

今後ますます重要な位置を占めて
いくデジタル化に、シルバーでは優
先して取り組んでまいります。

契約方法とフリーランス新法との関係における就業条件の明示



「特定受託事業者」：業務委託の相手方である事業者であって従業員を使用しないものをいう。
「特定業務委託事業者」：特定受託事業者に業務を委託する事業者であって、従業員を使用するものをいう。
「就業条件の明示事項」(案)：給付(業務)の内容、報酬の額、支払期日、納期、納品場所、支払方法、変更解除条件など

会員の広場



俳句

ツバメよ・・・
『軒下に』

●伊藤昇

五つ子たちの

福のコエ』

●藤沼ハルエ

- ・黄昏で水面に映る夕日かな
- ・稜線に母の笑顔の雲ひとつ
- ・昼下がり夜の餌場で小競合い
- ・行楽のマイカーつながる蟻のごと
- ・半夏粧 半夏生近づき化粧する

短歌

- ・愛車をお酒で労い感謝する
- ・五十余年の無事故運転に感謝する
- ・カラオケに誘われ友と唄う歌
- ・互いに誉め合うのど自慢
- ・友よりの年賀状に書き添えらし
- ・あなたらしくの言葉に心充さる

●佐藤榮子

川柳

- ・夫婦箸笑いのネタを皿に盛る
- ・好奇心余白どどん色を塗る
- ・ほっとする家の明かりと笑い声

●柳沼幸三

自由投稿

「ぼつち」ボケの生活

若林 久恵

今年5月、米寿を迎え、よくもまア生き長らえたものと、我ながら不思議？

88歳!! 体力・気力・認知の低下が駆け足で迫って来ている。ここが・あつちが・こつちが・痛いつらいと病院通いをしていたが、大きな間違いに気付く。

昨日はそつち、今日はこつちと思痴る馬鹿らしさ。この年で、良くなるヶ所等ある訳がないのだから!

今では、悪い所は、心良く受け入れ、まだ良い所を「今日も元氣はつらつ」「ありがとう」と、なでながら声かけし、満足している。散歩、入浴でのモミモミケアは忘れず実行。

町内で、週一の健康体操に、参加させて頂き、皆さんに助けられながら過ごしております。感謝!

シルバー人材センターに感謝

近藤 公典

小生69歳、シルバー人材センターにお世話になり4年目であります。現在、ベニマルさんで早朝業務をしております。5時から8時までの3時間です。

業務内容につきましては、店舗の開鍵、センター便が運搬してきた荷受け、売場までの荷物の運搬であります。時程的なことは割愛しますが、季節によって荷物が多い時、少ない時が感じられます。運搬業務でカーブに積載された水物、特に牛乳等は重く感じられます。逆に青果で葉も

の等は軽いとは言いませんが容易であります。運搬業務中、店長さん、社員さんの方、パートさんの方が出勤されてきます。

「おはようございます」と挨拶されます。「しつかりしているところだなあ」と痛感します。当たり前前のことでありますが・・・。

「誰が見ているかが、見ていないようが与えられた任務(仕事)をしっかりとやらなければ」と思いつつ仕事をさせて頂いておりますが、絶対、誰かが見ている・・・と思ひます。

裏表のない人間、この年代になると、この人に任しておけばという「信頼」が、小生の「財産」と思っております。

65歳以上の人を雇う事業所は無いと聞いておりますが、シルバー人材センターさんのお陰で現在があると認識しております。

小生、基礎疾患はありませんが「自主自律(ボケ防止)(健康管理)」に留意しつつ、運搬業務を実施しておりますが健康でなければこの仕事は出来ないものと認識しています。

最近、新聞の「おくやみ」欄を拝見しますと、小生より若い方が載っていることに心が痛みます。病気なのか、事故なのか。

小生も「いつかは」と思いつつ毎日生活をしている訳であります。翌日のことは、神様以外、誰にもわからないと思ひます。

この頃、朝、目が覚め「神様が生かしてくれた」と思うようになりました。だから、今を一生懸命に・・・

ひとりごと、ある人が物事をやるにあたって、「後で」と聞いたことがあります。

「後で」とは、いつ?・・・。今やらなければ、いつやるの? 自分だけのことだけならいいが、人を絡む事は、迷惑をかけるのではないか?

最後になります。神様はいつまでも生かしてくれませんが、シルバー人材センターさんのお陰で「今」があります。感謝申し上げます。

シルバー会報、会員の広場に先輩会員の投稿があり、勉強させて頂いております。

私の生い立ち

岸波 正國

古希を過ぎた辺りより「行く河の流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず」鴨 長明の方丈記に同調しながら、時の移ろいの早さと、無常観に苛まれる昨今である。

貧農家の次男(お尻も持なんです)として生まれ、祖父の影響で幼少の頃より、落語家として身を立てる夢に向けて、高校卒業と同時に、上京し、親の援助が無いため、Y社の返済なしの奨学金制度を利用して、新聞販売店に住み込み、働きながらの学生生活となり、明け方3時30分から仕事で、16時より四百軒の夕刊配達、集金、セールス業務があり、大変過酷な労働であったので、試験以外は余り大学は行かず、新宿の末広亭(寄席)へ通学しておりました。卒業が近づくと何人かの某話し家に弟子入りを志願したが、全て門前払いとなり、初志貫徹できずに、会

社員として東京、福岡、埼玉で8年間暮らし、息子達の転校を避けるために、30歳の時に故郷に戻り、郡山市の労務職員として大過なく64歳まで勤めあげ、今日に至っております。現在シルバーで働いているが、頭はゴールド状態で怪我（毛がなく）なく、そつなく、仕事こなしていると自負しております。私の自慢は虫歯が1本もないことです。（総入れ歯のため）歯が無いため専ら流動食（アルコール）に頼る今日（狂）この頃、シルバーでの仕事をおえ、晩酌でビールと芋焼酎を飲む至福のひと時が長く続くことを切に願うハゲ老人のたわ言である。

健康に勝るものなし

丸山 裕子

高齢者でも元氣と意欲があればいつまでも働くことができる。健康体に感謝し両親にも感謝です。

三ヶ月前までは人材センターの紹介で病院の食事提供の仕事をしていました。私にとってはやりがいのある仕事で、楽しく心を込めて食事提供をさせてもらったつもりです。

患者様にお食事をお届けした時に「ありがとう」、一口食べて「おいしい」と言われると、嬉しくて又頑張ろうと自分が励まされた様な気がしました。

現在は職を離れて健康維持のためにウォーキング、一日2000歩を目標に歩き、途中きれいな花を見つけてはパシャリと写真に納め、四季折々の風景がとても気持ちいいです。

写真に納めた花と風景を、友人・姉妹にラインで送り楽しんでいま

す。

又最近では卓球も始めました。今まではお遊び程度のピンポンはしていたのですが、今はルール等を教えてもらいながら、仲間からレクチャーを受け、どの程度まで上達するかは自分の努力との戦いですネ。料理番組でおいしそうだなあと思った物を作ってみたり、庭に花の種を植えて、芽が出てつぼみになり、花が咲くまでお世話をしています。その成長の過程が大変感動的です。「体に栄養」を「心に栄養」を、と毎日切磋琢磨の日々です

老いていく自分に「生きてる限り自分の事は自分で」の目標を持って、体をきたえて、仲間を励まし合って、生がいを見つけ、穏やかに過ごせたら最高だなあと思う今日です。

後期高齢者の仲間入りを期に!!

二瓶 三郎

他人毎と思つて居た高齢者、それも後期高齢者の仲間入りを迎えた。

先月六月二十二日、七十五歳となる前日運転免許更新を受講した。本日に月日の経つのは早いと感じる。

私がシルバー人材に登録したのは七年前。五十四才で自衛隊定年、市の保健所を六十一才に成る前の三月三十一日、その後子供達の勧めで、約七年無職で各種ボランティア等で過ごした。

知人の紹介でシルバー登録、即某農業法人会社に派遣、繁忙期を終えて終了と思つたら、会社からの誘いでそのまま約六年余勤めた。シルバーの規定違反を認識しつつの勤務だった。

当時の担当者に心からお詫び申し上げます。

人生始めての農業、稲作・イチゴ・玉ネギ・大豆と沢山の事も経験した。人間社会で食に關しての仕事は一番基本的な職業であり不可欠の職業と思う。この間沢山の人の出逢いが有り、沢山の事を学ばせて頂いた。市内のみでなく、他地区の人の交流も有り感謝の気持ちで有る。今後はセンターからの要請に少しでも応じられる様健康に留意して、現代の老人パワー世代の一員として頑張つてゆこうと思つている。五十七才という若さで亡くなった妻が好んで植えた各種々の紫陽花が、梅雨の雨に洗われ、色鮮やかに咲き競っている庭を見ながら、シルバー投稿記事を書き終えた。何かいつも違う良さ爽やかな一日と成りそうである。

詩吟クラブを通して

佐藤 武夫

シルバー人材センターへ入会したあの日から丸十三年を経過、今までの世界と異なる仲間の元で新鮮な時間を過ごしている。今は亡き会員の方の紹介でシルバー人材センターの詩吟クラブを紹介され、例会、公民館での芸能祭参加、シルバー人材センター主催の勤労者の集い、旅行、新年会等で大勢の前で合吟、又市の宿泊施設「逢瀬荘」での総会、夏期講習会、忘年会で宿泊、講師をはじめ皆さんと交流し、親交を深め意義ある時間を大切に過ごしている。

又、今年四月からは点検補助要員として、初めての会員との作業に従事、



晴れの発表会

ライン等で不明な点や、スケジュールでお互いの都合の付かない日を話し合いで調整しながら進めている。

間もなく三ヶ月になるが、次の三ヶ月契約続行を聞き皆で安堵しています。日電機東北支社さんの、初めての試み、シルバー人材センター会員使用の作業に安全、安心、清潔をもつて臨む所存です。

私の暮し方

原 富紀夫

暮し方は人それぞれに違いがあり、これが正しいとか誤っているとかは簡単に言えないと思つています。ただ私の場合は自分は何をすべきかと考えることと思つています。

わが家は7人家族が一つ屋根の下に暮らしているのでもとにもぎやかです。娘夫婦と孫3人がいる朝晩の食事時はとくににぎやかで、小さい孫は3歳なので特に手がかかってい

ます。上の子は娘と一緒に一番先に小学校へ出発します。そして婿さんもすぐに出勤です。

その後は6歳の子と3歳の子の食事の見守りですが、これがスムーズに行きません。保育園へ早く送っていききたいのですが、そうは行きませ

ん。

私は毎日ほぼ5時半には娘と一緒に台所に立ち、娘が調理台に居れば他の朝食の準備です、今の時期は毎日温室で育てた「きゅうりかミニトマト」が食卓に上がり、きゅうりは糠漬がとておいしいです。この糠漬も私の役目です。さて保育園に2人を送ってから洗い物があればそれを済ませてすぐに自宅回りの草むしりがあり、自宅の他に私が勝手に言っている別荘があり（これがとても広い）そこでの野菜や草花の手入れです。つい先日ですが、別荘にある白いアジサイ（アナベル）の花の上に小さな青ガエルが12匹それぞれ花一個に一匹ずつ座っていました。それも全員？で同じ方向を見ているのです。不思議な光景にびっくりしました。小さいのは小指の爪くらい、大きいので親指の爪くらいです。この別荘には梅の木があり、今年は豊作で、小梅でシロップを作りました。白加賀はたった今青梅の甘露煮が完成したところです。この別荘の下には小さい流れがあり、半月前くらいからホタルが飛んでいます。この年齢になると自然の中に居るのがとても気持が良いのです。ただし現実には自宅、別荘、畑と毎日悪戦苦闘ですがまあできる限り楽しくと思いがら。

人生100年時代に向けて

穴戸 正行

私は、今年2月に郡山市シルバー人材センターに入会をいたしました。

私の希望する仕事はこれからのようですが、5月29日には郡山市中央公民館での2023年度定期総会に出席させていただきました。

会員の平均年齢が72・6歳のとことですが、私も5月に古希を迎えました。

生き生き仲間、先輩の方々とともにシルバー人材センターで、元気に汗を流し働いている皆さまに對しまして、心より感謝を申し上げます。私たちは、生涯現役です。

人生100年時代と言われる長寿社会になりました。私は今から50年前に高校を卒業し、地方公務員となり、1年間の研修後に勤務したのが三春町でした。

私が購読している6月14日付け福島民友新聞によりますと、そのとき職場で一緒にいた大先輩のS様が、満100歳の誕生日「賀寿」を迎えられたとのこと。

本当におめでとうございます。ご家族と一緒とのこと、顔写真を見ましても、当時とあまり変わりなく元気な様子、そのお姿に「氣」を感じられました。

長生きの秘訣は、好きなことの継続。毎朝、納豆・サケ・大根おろしを食べるとのことです。今後も、益々元気で長生きをして下さい。

100歳まで、元気でニコニコ長生きするための「不老・長生き貯金」の五大元金は、

「胡豆魚大参茶」です。

「胡」 胡麻（若返りをもたらす）

「豆」 大豆（脳の老化を防ぐ）

「魚」 魚（記憶力をよくする）

「大」 大根（消化を助け、ガンを防ぐ）

「参」 人参（ガンと老化を防ぐ）

「茶」 緑茶（不老長寿の役に立つ）

「胡麻、大豆、魚、大根、人参、緑茶」を長生きするための「健康貯金」と考え、毎日とるようにします。ほかは何を食べてもかまいません。それらのふだん食べている物の中に、新たに「五大元金」を加え、長生きするための貯金と思つて食べてみてはいかがでしょう。

水

壬生 正秋

ごく、ごく、ごく、ごく、ああくうまい。

夏は勿論のこと、季節を問わず運動や作業後の水はうまい、本当にうまい。生き返ったように500mlペットボトル1本くらいあつという間に飲み干してしまふ。こんなうまい水、命の水であるが・・・本当は怖い怖い水である。

先の東日本大震災の津波の威力は世界中の人々の目に強烈に焼き付き、目が点になったことだろう。人々がなすすべもなく濁流から脱出できずに、車ごと、建物ごと流される状況を、映像でくり返しくり返し何度見たことだろうか。近年の災害でも、豪雨がもたらす水の威力、これでもか、これでもか、と毎年襲ってくる。梅雨時、今年も九州や秋田など北東北では大災害の連続である。ここ郡

山でも2019年の豪雨では大きな被害が出た。水に親しむ「親水公園（みずいる公園）」がある隣の本宮市では、高い堤防を越えた洪水により一面が水浸しになり、大きな被害が出たようである。水に親しむどころではない。本宮市SCも2階近くまで水に浸り、移転を余儀なくされたと、後に知った。

夏になると思い出す。

その昔、小学生の頃、夏になると水遊びと言えば近くの川か池であった。まだ学校にプールなどなく、水着などもない、みんながパンツ一丁で泳ぐのである。今では考えられないほど不衛生で、鯉やフナ、タガメ、メダカなどが多く共棲し、素足で水辺を歩くと時々足にヒルが何匹もくっついて来る、そんな生き物がうようよいて、時々ヘビが悠々と泳いでいたものである。だが当時水遊びできるのはそんな池しかなかったため、みんながそんなことなど気にもしなかった。私の溜池デビュは小学校4年生の夏、近くの池には高学年の子や中学生がいつも5、6人泳いでいた。水遊びは、まだ狭い川でしかしたことがなく、ほとんど泳げない状態で、水でバシバシやる程度の遊びであった。そんな中、恐る恐る水に入り、どんどん中央に進んでいった。すると急に足からストンと深みにはまり、沈んでしまったのである。貯水池であるため取水口は急にかなり深くすり鉢状になっていて、水に浮くどころではない、泳げないのである。その時とつさに小学校の学級担任の大〇先生が話をしてくれていたのを思い出した。「潮

れたときは、息を止めて底まで沈んでから思いつきりジャンプして、水面に出たときにバタバタして何度も助けを呼ぶんだよ」と言っていたのを思い出して、とっさに底まで沈んで2、3度ジャンプして助けを求めた。しかし水を飲んでしまい、力尽き、気を失ってしまった。あとは覚えていない。どれくらいの間がたったのだろうか。気がついた時は取水口の大きな立杭のうえに座っていた。近くで泳いでいた隣家のお兄ちゃんが、バタバタする私に気付き、気を失っていた私を引き上げ、背中をたたいて水を吐き出させ、気をつかせてくれたのだ。命の恩人である。あの時私は一度死んだのも同然であった。

その後小学校6年生の頃、学校にプールが出来た。夏に入るプールは気持ちがよく安全で水は楽しい。ある時プールで、やったことのない飛び込みを初めてやった。誰に習うでもない下手な飛び込みは、思いつきり胸と腹を強打し、今度は本当に死ぬかと思うくらい痛くて苦しい思いをしたことがあった。経験してみないとわからない、水は、怖い。

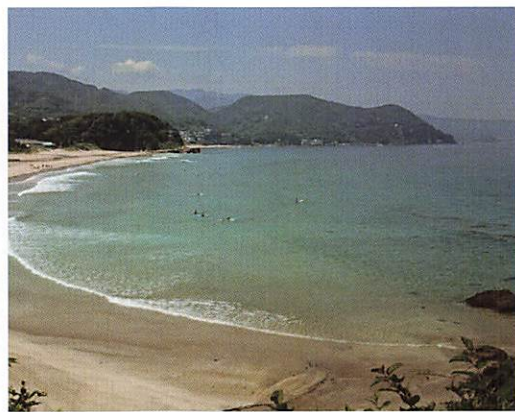
学生時代である。学友と数人で夏に伊豆方面に海水浴に出かけたことがある。楽しい時間を過ごす中、若気の至り、ゴムボートで4、5人と沖に出た。沖に出ると、仲間が面白がってボートを揺らし、ぐるぐる回すのである、私はと言うと、昔から揺れる乗り物に弱く、乗り物酔いしたみたいですっかり気分が悪くなり、もどしてしまっただけ。「先に戻る」と皆に別れを告げ、一人泳いで浜辺

に向かった。しかし泳いでも、泳いでも浜辺は遠く、なかなか岸につかない。すぐに疲労困憊。どうやら海に入る前にみんなとビールを飲んだのだ。それに私はそんなに泳げなくて、こんなに長い距離は泳いだことはなかったのだ。泳いでも、泳いでも岸は遠い、とんでもないことをしたと後悔しながらも、自分で泳ぎきるほかない。もう力尽き、沈みそうになりながらも必死に泳いだ。何としても浜辺まで戻らなくてはこれでは人生終わり、死んでしまおう、と必死に泳いだ。すると近くに女の子二人がビーチマットに乗ってゆらゆらと楽しんでいるではないか、これぞ天の助けとばかりに必死にマットを追いかけた。するとそれに気づいた二人が足をバタバタさせて逃げるのである。逃がしてなるものか。と必死の形相で何とか追いつき、二人のマットに手をかけた。

あーこれで助かったと安堵したのも束の間、それを見ていた女性の連れが、ぐんぐん形相険しく近寄ってきた。そんなことを構っていられるかと必死の形相で命のマットをぎゅっと握りしめているうちに、状況を察したのか女の子は岸へと向かってきて、ようやく浜辺に着いた。礼を言う気力も体力もない。「どうも」と、かすかにやっと言えただけで、力なく浜辺に突っ伏した。

「よかったですね」、背後からいう女の子の音が耳の奥でかすかに聞こえた気がしたが、反応できるでもなくそのまま浜辺に突っ伏して2、3時間眠り込んだのである。「泳げ

ないことを自覚する、酒を飲んで水に入ってはいけない」など、当たり前前のことも経験して初めて分るようなもので、後の祭りであった。ぐるぐるボートを回した学友たちも潮に流されて、隣の浜辺まで流されたが遅くに帰ってきた。伊豆大島やアメリカまで流されなくてよかったものである。



伊豆の浜辺

その後も水難は続き、釣りでは深みにはまり、胴長を履いていたため、胸から水が入って身動きが取れず流され、必死の体で命からがら、脱出は出来たものの、心底身の危険を感じたこともある。数え上げたらきりがない。まったく性懲りもなく水と接し、過ごしてきた。よくも死なずに今まで生きてきたことが不思議な位である。

楽しい海水浴、没頭しすぎる釣り、たまらなく行きたい温泉、温泉は脳溢血や転倒などに気を付ければ最高に極楽であるが、鉄分の強い温

泉に長く浸かり、挙句天井がぐるぐる回って死ぬ思いをしたことも2度3度。性懲りもなくいつも失敗ばかり。どれもこれも全部水である。飲料水、料理の水、生活用水、農工業用水など人間が生きて行く上になくしてはならない命の水。しかし命を奪う水でもある。

これからは夏の盛りに向かう季節。水は楽しい、美味しい、しかし怖い水である。

振り返れば、「失敗は成功のもと」「若い時の苦労は買ってでもせよ」などとよく言われるが、失敗や苦労は、水に限らず年齢を重ねても、我が人生なんと失敗が多いことか、失敗のオンパレード、我ながら呆れてしまう人生である。

「70の手習い」

神田 与志雄

役所へ行き文字を書こうとしたら、漢字が出てこない。3回書いてみたけど違う文字。そんな経験がありませんか？

年齢的なものもあるかもしれませんが、パソコンや携帯が日常化し、文字を書くことがめっきり少なくなっただせいでしょう。

退職したら何か趣味を持つとうと思いい、子供の頃やっていた習字でも始めようかと、ぼんやり考えていました。

68歳で仕事に区切りをつけ、何もしないことに耐えられずすぐに、シルバーに登録。

シルバーの中に書道愛好会があると聞き、渡りに船と入会しました。道具などは持つておらず、安い筆と墨汁を買い、古いすずりを見つけ意

気揚々と初参加。先輩方から、筆の持ち方から、墨のつけ方、筆の手入れ方法まで教えてもらう。

まるで小学一年生。でも「70の手習い」悪くない。

筆文字も何とか書けるだろうと思っ
ていたら、紙面一面にミミズが：：
でも、だれに迷惑をかける訳でもな
く、毎日1時間内の日課へ。

なにしろ、時間はたっぷりあるし、
何となく落ち着く。

それに、お金がかからない。月2回
の集まりが楽しみになった。

「桃栗3年・書き8年」続ければ何
とかなり始める様です。

現在5年目に入り、ミミズが、少し
毛虫っぽくなって来ます。

やがて蝶になり、ひらひらと舞うの
はいつなんでしょう。

何となく文字を書くのが好きな
方、これからの楽しみとして仲間
になりませんか。そして一緒にミミズ
を育てましょう。

農家の人達を応援したくて!!

佐藤 守

以前より田植えを経験してみた
く、初めて応募させて頂きました。

農業人口の減少、食物自給率、等々
気になる場所ではあります、私
一人位農家さんを手伝ったところ
で

どうにかなるものではないと思ひな
がら、三穂田の2件の農家さんを手
伝ってまいりました。

オーナーさん、先輩のジャマにな
らないように・・・を心掛け、主
に苗運び、苗箱をマシン（田植機）
にのせる作業が中心で、初めて体験

する作業は新鮮な感じでした。水田
の広さにもよるが、マシン1往復で
苗箱が1箱必要とか。先輩に教えて
頂きながら、空を映し出している水
を張った水田に、・・・何列にも綺
麗に並んでゆく緑の苗の列軍は心地
良く、又、壮快な感じも致しました。

休息時、オーナーさんから、バナ
ナドリリンク、菓子パンの差し入れが
あり、あぜ道で皆さんで車座になり、
それぞれ頂きました。

この風景、昔の良き昭和だよなあ、
と、つくづく感じた次第です。

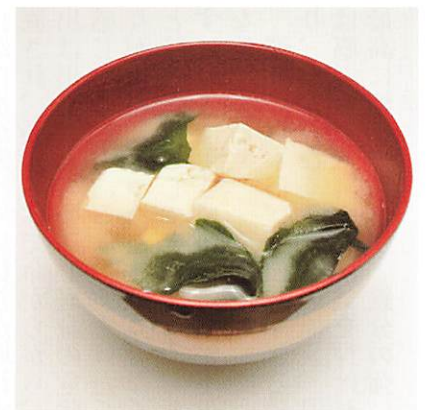
ウクライナ・ロシアの戦争で、何
かと高騰し大変な事もお聴きしまし
た。まだまだ、奥の深いものはある
かと思ひます。たった4日間の体験
ではありましたが、素朴な温かい農
家さんの心に触れたくなるような気
が致します。農家さんの幸福を祈り、
先輩に感謝を申し上げ、後にした次
第です。

味噌汁の記憶

渡辺 洋子

小学校高学年の頃、朝、目を覚ま
すと台所の方から味噌汁のいい匂い
がしてくるのです。母に「おはよう」
と声を掛けると台所の中央あたりか
ら「はいよ」と笑顔の音が返ってき
ます。多い兄妹達と、ちゃぶ台を囲
み、美味しい味噌汁を一斉にわらわ
らと飲み干し学校へ向いました。

その美味しい味噌汁の匂いが今も
忘れられない記憶となっています。
戦中戦後の食糧難に喘ぐ時代は過
ぎ、ご飯、味噌汁、卵、たくあん、
梅干し等は当たり前と感じていた頃
がありました。



母の味噌汁

現在はどうでしょう。沢山の食品
が所狭しと並べられて選ぶのに多く
の時間を費やす時代となっていま
す。

子供の頃の懐かしさを思い出しな
がら、今日も味噌汁を作り続けてい
ます。

我が儘青春の思い出

行方 秀夫

鮭が狙上する川、流木を拾って
鉄道沿の石炭唐松の皮を剥いて、
STOVEの燃料にする。寒冷地手
当を適切に、灯油に変化した牛舎の
生活から、住宅に入った。牛10頭に
人間一人の地域です。

サイロが点在する農村地帯に住み
ました。

ひ孫の成長を夢追って努力して参
ります。孫の姿を見て世を去ろう
と思つて居る。海岸では昆布を拾
う、山では山菜等を、勤務では冬は
スキーで近道をアスパラ畑の農道を
通つた、何と15年長期でした。

お寺に子供を預け、その後通園バ
スが来るようになった。老生に成り

年金暮らしになる。
軍人、葬儀屋、SC と歩み、残
り少なくない人生消え去るのみで
す。健康で少しでも寿命を伸ばし、
迎に来る迄努力し、階段を登れなく
なつたら死活です。

朝一杯のコーヒーで元気いっぱい
散歩し、畑仕事・庭手入れ、身体を
動かし、天気の良い日は汗を流して
早寝早起きを厳守して、目指すは100
歳生き生きと活動する。明日は我が
身と自分と云う唯一の物体を大切に
去ります。

古希をむかえて

匿名希望

生誕日を迎えるのはもういいかな
と思ひ、高齢受給者証を受け取つた
時はガツカリ ショックでした。
体はガタがきていくけど 又 70
才の山を乗り越えないと思いつつ
人とかかわりあいながらトレーニ
ングなど色々やっております。

元気で自分の足で歩けるように、
今は認知症にも負けず、今を楽しん
でいます。
もう少し働きたいので、よろしく
お願いします。 あじさい

今、思うこと

菊池 みち子

シルバー人材センターさんに登録
をさせてもらつて、お陰様で、十数
年が経過しました。

人口比率の高い私達の年代にとつ
て、シルバー人材センターの役割が
大きくなり、依存度も高くなつてき
ていると思ひます。

後期高齢者に近づいている私が働

くには、緊張の持続を避けること、長時間労働を避けること、これらが大切だと思っています。

そのためにも、職場では、会社や同僚の方々とのコミュニケーションが大事であると実感しております。人生100年と云われる昨今、家族はもとより、社会からも生き方を問われる立場であると考えます。

それ故、センターさんの手助けを受けて、視野を広げていきたいと思っております。

孤立しがちな年代でもありますが、職場をとおして、社会とつながり、若い人とのつながりもできて、とても充実しております。

健康に留意しながら、「歳を重ねていくのが楽しい人生でありたい」、このことが、「今、思うこと」です。

私の趣味

大和田 貞美

あなたの趣味は、と問われたら、さて、何だろう、なんて答えようかと返答に困る。下手な横好きと言うか、何にでも手を出して仕舞い、極め付けがない。強いて言えば、家庭菜園、植木の手入れ、書道とでも答えているので趣味の入れ込みについて、照会致します。

家庭菜園について

元々、生まれが農家であり、山、田畑は充分有りますので、まずは、春の苗床作りから始めますが、昨年中に山から木葉を集め、木葉にて温床を作ります。この温床に2月中旬頃から順次野菜の種を、播種し苗作りします。種からの育成は実に楽しい、成長が手入れ次第で作物に忠実

に現れてくれる。此れからは夏野菜の季節、栄養豊かな野菜が一杯取れる、隣なり近所等にお裾分けするのが楽しみ

「我が菜園 虫との戦い 夏の陣」
植木の手入れについて、

昭和40年代頃、植木やサツキがブームの頃、住宅の周囲に沢山の植木を植栽した。

手入れの仕方等見様見真似で行っていたが、シルバーの剪定講習会に参加させて頂いておかげで、剪定の基礎から学ぶことが出来ましたので、今では、友達や知人から剪定の依頼を受けるまでになりました。

書道について
勤めに入ったのが事務系の職場であり、生来、字が下手で人様に見せられる様な代物ではなかった。今でも、そうであるが、ある時、先輩職員から「お前、良くそんな汚い字で、給料貰えるな」と言われ、大ショックと併せて我が職場は、筆ペンで代筆して出す仕事が多々あり、筆上手の職員が居るときはいいが、居ない時は否が応でも書かなければならない。そんな、こんなで、丁度そんな時、地域公民館事業で書道教室が開催されて居たので墨雅書道会に入会し、あれから数拾年、継続は力なりの言葉どおりか、同人の称号は頂いたが、毎月の競書提出には毎回メ切日に追われ悪戦苦闘ではあるが、適度の緊張感があるので、脳の刺激になり、生涯学習に最適である。

以上取り留めもない事を書き並べましたが、私の趣味元気な内は頑張りたい。

明るく楽しい日々を送る

小松 佳正

会員の皆様お早う御座います
朝一番 遠い山々は緑色と空気がとても美味しい季節で歩きやすい、一日の始まりで腰痛、肩こり、膝痛、運動不足の改善、筋力の衰え等、体力不調になる可能性があり、思い切った姿を動かす日頃の運動不足の解消に毎朝、夕方等ウォーキングを実施、自分の姿をチェックしております。資本は身体 毎日の作業に支障来さない様、努力する

作業がより早くスムーズに進む事で他の人に迷惑をかける事無く進んで行く事が大切と考えております。又作業実施にあたり毎日のようコミュニケーションを話し合い、疎通を取って作業に取りかかる事が大切。一日の作業が事故等無く無事終了する事を願っております。

第二次世界大戦を省みて

山田 大

昭和で52年、平成で31年、令和5年半ばまで86年もの間、実情として記憶に残っているのは80年分もあるのだろうか。この中で昭和の年代こそが国家にとっても個人にとっても重大な時代でした。

昭和16年12月8日未明大東亜戦争に突入。

昭和20年8月15日の正午に降伏を受け入れ、その後は復興に努力を傾注し、3、40年で全国に鉄道を敷設、次いで自動車高速道を開設

経済活動を活性化、国民生活の向上に寄与し、かつ国民もこれに呼応し世界に冠たる経済国を構築したも

のと思料する。

その裏には国際的行事も有りましたが、素晴らしい発展でした。

私個人にとつては悲惨な思いでした。農家であつても米が無い、種もでも家捜しされ、供出を強要され、提出し母が泣いたのを想い出す。運動靴着用する服も買えない生活でした。

現在のウクライナ、ロシアの戦争の報道を見聞する時慄然とします。

《転ぶなよ・・・》

斎藤 正夫

私は年賀状には干支に困んだ短文を書くことにしています。

嬉しいのは毎年感想など一言書いてくれる方がいるのです。

小学校三、四年生の担任だった先生です。

今年も卯年だったので、仲秋の名月の写真とお月様にウサギがいる由来を今昔物語から引用して作り直しました。すると先生は年賀状の他にもう一枚ハガキをくれて、

『私は卯年生れ。六月で九六歳になります。いつも年賀状を見て、正夫君の子供の頃を思い出しています』

三年ほど前の先生の添え書きは、私にはありがたい教えました。

「わたしも転ぶなよと注意しながら生きています。」とあったのです。

ところで、高齢者の転倒の多くは自宅の庭や家の中で発生するそうです。

筋力や身体機能が低下し、バランス能力や瞬発力が衰えるのとつさの反応ができなくなるとか。

足を上げたつもりで、実は上がっていかなくて、毛布一枚でもつまずくと聞いたことがあります。

怖いのは、寝たきりから認知症に進むことです。
 さて、最近ではシルバー人材センター会員の転倒事故も増えているようです。
 例を挙げます。

(安全就業講習会資料より)

- * 清掃時に撒いた水に滑って転倒
- * 清掃用具をしまう時バランスを崩した
- * 厨房へ戻る時ダンボールにつまずいた
- * 調理場の床につまずいた
- * 車止めのブロックにつまずいた
- * 剪定作業中土手から転げ落ちた
- * 勤務先の店舗前で足がもつれた

ご覧の通り、もう少し気を付ければ防げそうな転倒が多いですね。
 そこで思うのですが、私の敬愛する恩師の生活習慣の凄さです。
 自分自身に《転ぶなよ!》と注意を喚起しているのです。

この考え方、共有しませんか。

事務局だより

新会員の募集協力依頼について

○センターでは常時会員を募集しております。

みな様方の友人・知人・配偶者など、センター会員に相応しいと思われる方の勧誘やご紹介をお願い致します。

◇入会の要件

- ・ 郡山市に居住し、当年度中に60歳以上になる方
- ・ 健康で働く意欲のある方
- ・ 臨時的かつ短期的な仕事を通して、自らの生きがいの充実や社会参加等を希望する方

◇説明会開催日時

毎月10日、午前9時開始
 10日が土曜、日曜、祝日の時は翌日の同時刻に開催します。

◇開催場所：郡山市総合福祉センター 集会室（5階）

※また事務局窓口では、概要説明のあと、随時受け付けしております。

◇持参するもの

- ・ 本人が確認できるもの
 (運転免許証、健康保険証など)
- ※複数の新会員を紹介されその方が入会された場合は、毎年定時総会の席上、表彰させて頂きます。(記念品あり)

※新会員の紹介には「新入会員紹介用紙」を使用してください。

事務局職員の紹介

新職員（2023年入職）

○職員

- ・ 伊藤 理恵

「早く仕事を覚えて、皆様のお役に立てるよう頑張ってますので、よろしくお願いたします。」

・ 穴戸 智星

「一日一日を大事に確実にこなしていきたいです。」

・ 穂積 あゆみ

「一日でも早く業務に慣れたいと思います。よろしくお願いたします。」

・ 柏山 恵太

「一日でも早く慣れるようがんばりますので、よろしくお願致します。」

以上4名の新職員です。
 よろしくお願いたします。

「シルバーだよりこおりやま」第107号「会員の広場」への投稿募集

会員の皆さまからの投稿をお待ちしております。

「俳句、短歌、川柳、写真、絵画、旅行記、人生訓、忘れ難い出来事、楽しかった思い出、人生が二度あれば、など何でもお寄せください。」

また来年、年男・年女になれる方からの「2024年今年の私の願い」等の原稿も同時募集します。

奮って多くお寄せくださるようお願いいたします。

2024年1月1日発行予定

編集後記

発生後3年半が経過した新型コロナウイルス感染症がようやく第5類に移行しましたが、いまだ感染症が収まらないためか、まだまだ市民にはマスクをはずす勇気がありません。

今年も暑さと梅雨空で、うつとうしい日々が続いています。

燃料や電気代などは高止まりしていますが、庶民の味方卵は、少し値下がりしてきたようです。しかし、その他の諸物価の高騰は留まることを知らず、年金暮らしの我が身としては、いかにこの状況を乗り切るか、思案の日々が続いております。

そんな中、会報106号をお届けします。今号は、会員各位から沢山の投稿をお寄せいただきましたので、その全部を掲載いたしました。

会員仲間たちの心持ち、意気込みを知る一助になれば幸いです。まだまだ暑い日が続きます。気付かないうちに熱中症になることもありそうです。水分と栄養、休養を十分に摂って、何とかこの夏を乗り切って参りましょう。

広報委員会

- 渡辺洋子
- 家久来明子
- 藍原八郎