



# シルバーおやべ

第 57 号

令和 7 年 1 月 10 日

公益社団法人  
小矢部市シルバー人材センター  
〒932-0826  
小矢部市茄子島211番地  
TEL (0766) 67-4804  
FAX (0766) 67-5515  
<https://oyabe-sjc.jp/>



瑞氣集門  
乙巳元旦

瀬戸大橋を背景に 書「瑞氣集門」松沢地区 五郎丸 尚三

## 令和6年度 安全就業スローガン

危険予知

いつも心に

安全就業

殖生地区 池田 和之



### シルバー人材センター理念

シルバー人材センターは、

《自主・自立、共働・共助》

を理念とし、会員自らが運営に参画する組織です。

会員数 339名 (男性204名・女性135名) 令和6年12月31日現在



# 「スーパーエイジャー」が集う場をめざして

理事長 野澤敏夫

新年あけましておめでとうございます。

神宿る蛇の力が幸いをもたらすことを願いつつ、会員の皆様には、今年の初春を健やかに迎えにいられたものと心からお慶び申し上げます。

また、日頃より当センターに仕事を発注いただいている皆様方には、輝かしい新春とともに益々のご隆盛をご祈念申し上げる次第です。

昨年は、元日に地震に見舞われ、不安な年の始まりとなりましたが、会員並びに市民の皆様にも命被害が生じなかったことに安堵する一方、未だ生活再建がままならない地域もあり、一日も早い復旧を皆さんと共に願いたいと思います。

「禍福は糾える縄の如し」の諺があるように、「禍」の中にも「福」の兆しは必ずあります。

寒風の中、私の家の垣根に生い茂る椿は、小さな蕾をつけ始めました。やがて春には椿屋敷の観を呈してくれるでしょう。椿の花言葉の一つは「理想の愛」だそうです。



年齢を重ねると、かつての瞬発力や持久力が衰えたのを感じざるを得ませんが、一方、多くの経験から得た知恵によって、若い時には見えなかった世界が見えてきます。

年齢と共に増えていくホルモンもあるそうです。

「月刊シルバ－人材センター」2024年7月号で脳科学者の西教授が紹介されていますが、「愛情ホルモ

ン」とも呼ばれるオキシトシンは友人や家族と楽しい会話、食事等をしている時に放出されるそうです。

「人間関係における満足度が高いと幸福度も高くなる」という研究データがあり、「人は一人で生きるよりも周りの人とのつながりを感じながら生きていくほうが幸せ」と言えるそうです。

また、西教授は「スーパーエイジャー」という言葉を紹介されています。80歳以上でも、体も心も健康で人生を謳歌している人たち、つまり、「脳と体が老化していない」人たちのことを指します。脳科学的には、ドーパミンという「やる気を出す脳内ホルモン」が溢れている人だそうです。ドーパミンは、通常、年齢と共に減少するのですが、「スーパーエイジャー」の場合は殆ど減少していません。ドーパミンを生み出す秘訣は、日々の「笑顔・好奇心・挑戦」にあるそうです。

シルバ－人材センターの仲間と共に仕事や互助会事業などに参加する活動は、まさに、自分自身の幸せに直接つながる素晴らしい活動といえます。

巳年は、蛇が脱皮してき大きくなつていくことに因み、再生・成長の年とされています。

小矢部市シルバ－人材センターの仲間の輪が更に拡がり、「愛情ホルモン」いっぱいなの「スーパーエイジャー」が集う楽しい場として成長するよう、今年も皆んな共に力を合わせていきましょう。本年もよろしく願っています。

## 謹賀新年

本年もよろしく  
お願い申し上げます

- |       |      |
|-------|------|
| 理事長   | 野澤敏夫 |
| 副理事長  | 中村利夫 |
| 専務理事  | 坂田力  |
| 理事    | 森通   |
| 山口善嗣  |      |
| 谷博道   |      |
| 山元一豊  |      |
| 山田操   |      |
| 長井忠昭  |      |
| 吉田外茂治 |      |
| 高内広   |      |
| 高瀬恵美子 |      |
| 宮島幸栄  |      |
| 橋本政子  |      |
| 大沼昌代  |      |
| 高西久文  |      |
| 監事    |      |



ごあいさつ

小矢部市長 桜井森夫

明けましておめでとうございます。皆様方は、健やかに令和7年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、市政発展に格別のご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。また、市内施設での清掃や除草、管理業務等において行政サービスの一翼を担っていただいておりますことにも深く感謝申し上げます。

貴センターにおかれましては、「自主・自立・共働・共助」の基本理念に基づき、「高齢者の生活の充実」と「地域社会への貢献」を目的に、就業機会の提供を通じて、生きがいの充実や健康増進、地域社会の維持において多大なるご貢献をいただいているところです。「空き家サポートサービス」や「シルバーくらし救援隊」などの市民ニーズに即した活動も展開しておられますことから、今後も市民生活の利便性を高める取り組みに期待しております。

な被害を受けており、今後の大災害に備え、災害に強い災害対策拠点を早急に整備するために、スピード感を持って新庁舎の整備に取り組んでおります。

本年も災害復旧を最優先に進めてまいります。が、このような状況でありましても、市民生活の質の向上と地域の活性化を推し進めていけるように努めてまいりたいと考えております。

「第7次小矢部市総合計画」に掲げる将来像「魅力・安心・充実しあわせおやべ」の実現に向けて、2年目となる後期実施計画をしっかりと進め、市民の皆様が「小矢部市に住んで良かった」と実感できるまちづくりを着実に進めてまいりますので、皆様方には、どうぞ今後ともお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

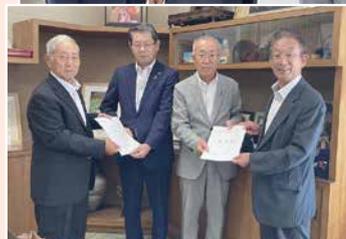
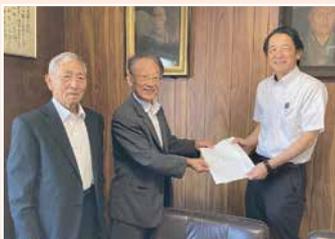
結びに、貴センターの更なる飛躍と、会員の皆様のますますのご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつといたします。



### 小矢部市への支援要請について

令和6年9月26日に小矢部市長桜井森夫様、小矢部市議会議長藤本雅明様と同議会副議長谷口巧様に対し、当センター野澤理事長、中村副理事長、坂田事務局長が令和7年度の運営・事業費補助金等について要望を行いました。

また、令和6年9月24日に、小矢部市企業協会の会長前田智嗣様に対し、シルバー事業の活用等について要望を行いました。





## 今年度(令和6年8月以降)の活動を報告します。

### 会員増強・就業拡大委員会

**[実施事項・検討事項]**

- 毎月第2、第4月曜日「お仕事説明会」を開催
- 毎月第3水曜日ハローワークおやべにて「出張説明会」を開催
- ポイント表彰制度やシルバーPRカードの活用による会員紹介の促進
- 女性会員の交流を目的とした講習会の開催
  - 11月29日 かぶらずしづくり教室 講師：田悟敏子様 (田悟農産)
  - 12月27日 フラワーアレンジメント教室 講師：田中みさと様 (田中園芸)
- 企業協会加盟企業へアンケート実施



かぶらずしづくり講習会

### 広報・イメージアップ委員会

**[実施事項・検討事項]**

- 「シルバーおやべ」第56号(8月)、第57号(本号)の発行
- お仕事説明会チラシの発行
- 会員紹介カードの作成
- 会員加入促進用チラシ・発注者向けチラシの作成
- ホームページの見直し、その他センターのイメージアップにつながる事業実施



おやべ元気フェスタ2024

### 地区連絡委員会

- シルバーの日ボランティア活動の活動協力(10月11日)
- 地区交流会(2月)実施の企画運営



地区連絡委員会

### 令和6年度地区交流会の予定

開催日時	地区	場所
2月4日 14:00	石動(西部、中部、南部、北部、東部)、埴生(1, 2)	小矢部市民交流プラザ
2月18日 10:00	南谷(1, 2, 3)、子撫、宮島	南谷公民館
2月18日 14:00	北蟹谷、東蟹谷、藪波(1, 2)	東蟹谷公民館
2月25日 13:30	津沢(1, 2)、水島	津沢コミュニティプラザ
2月25日 14:00	松沢(1, 2)、若林(1, 2)、荒川(1, 2)、正得	小矢部市民交流プラザ

## 安全管理委員会

事故件数は昨年に比べて増加しています。今後も目標「事故0」を目指して、安全対策を進めていきますので皆様の変わらぬご協力をお願いいたします。事故発生状況を見ると、剪定作業時の脚立からの落下事故が目立ちました。落下事故転倒事故は、大事故につながりますので、十分ご注意ください。

雪の降る寒い時期を迎えていますので、車の運転、滑る路上での歩行には十分注意され、安全な作業をお願いいたします。



安全パトロール

### 事故発生状況(令和6年4月~11月)

ハチ刺され (剪定) 1件	転倒による骨折 (剪定) 1件	熱中症 (剪定) 1件	転落による打撲 (雪吊り) 1件	飛石 (草刈) 2件	商品破損 (倉庫内作業) 1件	誤って伐採 (機械刈) 1件
---------------------	-----------------------	-------------------	------------------------	------------------	-----------------------	----------------------

# シルバーの日

令和6年10月9日

## 会員のつどい



クロスランドおやべにおいて、小矢部警察署地域交通課長の谷川慎一様を迎え、高齢者の交通安全等を中心としたお話がありました。

交通安全講習会終了後には、約90名の参加者がクロスランドおやべパターゴルフ場や総合保健福祉センター、農村環境改善センター周辺の清掃活動を行いました。



ボランティア活動終了後、会員互助会から弁当とお茶が配布されました。

今年は会員同士の交流の場として会食を再開しました。新たな試みとして、互助会による抽選会も行われ、楽しいひとときとなりました。



## 小矢部市シルバー人材センターの愛称を募集します！

「小矢部市シルバー人材センター」が多くの方々に親しまれ、より魅力が高まる愛称を募集します。

応募の詳細は別紙募集要項をご確認ください。

### 表彰



- 最優秀賞 1点 賞状と副賞（ギフト券3万円相当）
- 優秀賞 1点 賞状と副賞（ギフト券1万円相当）
- 佳作 1点 賞状と副賞（ギフト券5千円相当）
- 参加賞 ふれあい市で使える商品券（1人に1枚）

広報イメージアップ委員会

## ボランティアウォーク開催

令和6年10月16日、ボランティアウォークが行われました。（15名参加）  
午前9時15分から埴生護国八幡宮社殿周辺のごみ拾いを行った後、埴生地区内をウォーキングしました。



## 会員寄稿

昨年の秋晴れのある日、散居村の眺望を楽しもうと稲葉山へ行ってきた。本当に50年振りぐらいである。今も昔もそれは絶景で富山県内有数の大パノラマであり小矢部市の誇る観光スポットであることは言うまでもない。山頂から中腹にかけて稲葉山牧野が広がり、放牧された牛やいろいろな動物に出会えてところをなごませる。展望広場に立ち眺望を楽しみ、約1kmの周遊路をマイナスイオンを浴びながらゆったり歩きまた展望広場に戻る。何度眺めても素晴らしい絶景である。ずっとこのまま眺めていたのだがそう言う訳にもいかず！遙か彼方に望む立山連峰を脳裏に焼き付けながら稲葉山を後にした。  
T・Y



## 今年「年男・年女」を迎えられた 会員の皆様にお聞きしました!!



- ① シルバーに入会された動機 ② 「年男・年女」として今年一年の抱負(思うこと何でも結構です)  
③ 日頃、健康管理に気を付けていることは ④ 好きな食べ物は何か ⑤ 趣味は何か

聞き取り・とりまとめ 広報・イメージアップ委員会 津田 正治

### 殖生地区 野村 敏子

- 友人からの紹介
- 健康第一で仕事に励みます。
- ウォーキングを続けること、草むしりをする
- 刺身・くだもの
- 相撲観戦、編み物

### 南谷地区 尾ヶ口 寿美子

- 知人にシルバー人材センターを紹介してもらい、これならできると思い入会しました。
- 今まで通り、畑仕事のほか野菜や花を育てること
- 体をこまめに動かすこと
- カボチャ
- 銭湯通い

### 南谷地区 中嶋 登志雄

- 勤めていた会社が閉鎖になったため
- 今年一年健康で過ごすこと
- 何をすることも無理をしない
- 特に好き嫌いはありません。
- パチンコ

### 石動北部地区 萩沢 二三代

- 知人の紹介により
- 家族に迷惑をかけないように、健康で過ごしたいです。
- 早寝、早起きすることを心掛けています。
- 好き嫌いはありません。
- 読書

### 殖生地区 早助 美代子

- 空いた時間を有意義に過ごしたいと思って
- 健康に過ごせたこと、健康第一
- 腹八分
- お寿司、くだもの
- 特にありません。

### 若林地区 山田 健次

- 会社を定年になり、なにが人の役立つ仕事はないかと思い、シルバー人材センターに入会し剪定班に入りました。
- 別にありませんが、このまま元気に生きていきたいな~と思います。
- 何でも好き嫌いなく食べること
- 天井
- 自分で機械いじりとか修理すること

### 正得地区 大谷 光男

- 60歳代後半で、週2~3日の労働で自分の時間をもてることから入会した。
- 一年健康で働くことができたらと思っています。
- 味の濃いものは食べない、毎日歩行する数を決めて実行しています。
- くだもの特にみかん
- 歴史探訪、旅行

### 水島地区 澤田 菊信

- 友人の紹介
- 健康で元気に過ごしたい(毎年のことですが)
- 食事と歩くこと
- 嫌いなものはありません。
- 音楽鑑賞

### 東蟹谷地区 坂田 節子

- 時間に余裕が出てきたから
- 日々の生活を楽しく過ごしていくことです。
- 天気の良い日など30分程歩くこと、近所に行くときも歩いて行くようにしています。風呂上りには、軽いストレッチをしていて、これらのことをなるべく続ける心がけています。ボケ防止のため簡単な内職
- 好き嫌いはなく、体に良いものは納豆以外は何でも食べます。
- 庭いじり、友達とランチ、地域活動

### 松沢地区 片岡 敏明

- 生活費と身体のため
- 先祖に感謝し健康で毎日過ごす、筋道を通して生きる
- 身体を動かす事、酒は嗜む程度。
- 寿司、くだもの、野菜
- 46年間林業をしながら、素材植木は山からいただき、自分で造った庭の手入れ 果樹木の育て

### 松沢地区 大鋸谷 利久

- 健康のため働くことが良いと思われたから
- 希望としては人生100年時代に向かって努力していきたい。
- 散歩、ラジオ体操(毎日)、朝・昼・夕の食事
- 肉、タイコン菜のよごしマヨネーズかけ
- 旅行

### 松沢地区 米沢 真知子

- 仕事をして社会との繋がりとボケ防止のため
- 健康に気を付けて元気に過ごすこと
- 食事に野菜を沢山とるようにすること
- くだもの(りんご、みかん、柿、いちじく、ぶどう等)
- 花を育てること

### 若林地区 吉村 登志子

- 20年以上前、会社を定年になり暫く家にいたが、もう少し働きたくなってシルバー人材センターに入会しました。シルバーではいろいろなことをやらせていただきました。ありがとうございました。
- もう一度免許を取りたいです。
- いきいき100歳体操、砺波の施設で体操をしている。
- 好き嫌いなく何でも食べます。
- 運動をすること

### 津沢地区 板田 武邦

- 定年退職後「定年後、何していいの今日もまた」の日だったので、健康維持のため、シルバー人材センターに入会依頼しました。
- 身体を動かして健康管理
- 食べ過ぎないようにまた一日7000歩以上歩くよう心掛けています。
- 辛いものキムチ等、麺類(寒いときはうどん、暑いときは冷やし中華)
- 木工作りとサイクリング

### 藪波地区 西尾 澤一

- 健康と生きがい
- 一年健康で仕事を楽しく出来るように
- 朝起きた時コップ一杯の水を飲むこと、一日できれば一万歩歩くこと、人との交流
- マグロの刺身、おにぎり(梅、昆布、鮭)
- 将棋、お城巡り

### 殖生地区 小神 清子

- 60歳で定年になり、ハローワークで何年か働きましたが、長時間がきつく、知人からシルバーがあることを教えてもらい入会しました。
- 昨年病気を発症し、働ける事の喜びを感じ、75歳を目標にして日々過ごしたいと思っています。
- 血圧が高めなので、減塩に心掛けています。
- 魚料理
- お花が好きなので、背戸に小さな花壇を作って、季節の花を植えて楽しむこと

### 石動地区 太田 景子

- 今までの仕事をほぼ娘に任せられるようになったこと  
孫も大きくなり、お世話することが減ったこと  
私の周りでは、先輩方がバリバリ働いていらっしゃるから
- 昨年1月1日の地震で身に染みたことですが、日々平穩で暮らしていきたいと心掛けています。
- 好き嫌いせず、バランス良く食べて、小まめに動くこと
- くだもの：特にマンゴー、リンゴ 酒の肴
- 旅行、美術館巡り



# 互助会だより

## 岡山後楽園と倉敷美観地区散策

東部地区 高内 広

久しぶりの瀬戸内、前回来たのは、家内との列車での旅だったので、ゆっくり海を見られず、もう一度行ってみたいと思っていたところ、今度の企画の旅を聞いてあわてて申し込みをしていました。

北陸・舞鶴・山陽道と高速道路を進むうち初めての道路ということなので今どの辺を走っているのか気になり、スマホのマップ機能で確認しながらの旅でした。今はパーキングで道路地図を探さなくてもいいので大変便利な時代になりました。

また、車中のバスガイドさんのその土地の紹介や歴史を織り込んだ話題も長旅の疲れを忘れさせてくれました。

岡山の後楽園では岡山城とのコラボもあり兼六園では味わえない趣がありました。ただ公園内では岡山城が樹木に遮られ見えなくなり少し残念な気がしました。

宿についてからの瀬戸内の夕日のすばらしさは、夕日を自慢する宿だけあって、格別のものがありました。欲をいえばあと10分、バスが宿に早く着いていれば、宿のあっちこちに展示してある写真に負けない夕日を見られたことでしょう。

夜明け前から宿の窓際に座ってカメラを構え行きかう船を何枚も撮影しました。昨夜の楽しい宴会での行き過ぎた酒の量も手伝い少し眠たい朝でしたが、宿からの景色は眠気を晴らすに十分でした。

朝から天気も良く与島パーキングからの眺めはただ海の中というより近代技術の橋と海との融合を見ているようで感激しました。

倉敷美観地区では先輩方に大原美術館へ連れて行ってもらい、初めての作品ばかりで作者名を確認しながらの見学でしたが、目を見張る作品ばかりで感激しました。

小学生の見学もあり富山にもこんな美術館があれば、いい観光名所になると考えながらの見学になりました。

帰りの車内ではビデオ鑑賞を久しぶりにさせていただきました。

若いころに船員をしていたので、与島から望めた対岸の坂出は造船所研修やドックでお世話になった所で若いころを思い出しました。今回の瀬戸内の旅は私のために企画してもらったのかなと思っています。お世話された互助会のみなさまの労は大変だったと思います。ありがとうございます。

今後も健康に留意し、会員の皆様と今年も参加できることを願いつつたない文書の終わりにします。



## 会員の声

### 元気に働ける事に感謝して

石動南部地区 太田 景子

新年あけましておめでとうございます。

昨年は私にとり激闘の一年でした。一月の地震で店舗の一部を損壊に始まり、家族の体調不良等、災難が続きました。

そんな中、生活に張りをもたせてくれたのがシルバ－さんでの仕事でした。これまでの仕事を娘夫婦に引き継ぎ、孫も大きくなりお世話することも減りました。何か物足りなさを感じた時、周囲の先輩方がバリバリ働いていらつしやるのを見て、私も何かをと、シルバ－人材センターさんを訪ね高齢者福祉施設を紹介していただきました。

仕事は洗濯物を畳み入所者の方のお風呂の着替えを準備する事や、お話をしたりボール遊びをしたりもします。

職場での新しい友との会話も楽しみです。お土産を分け合ったり、美味しいお店の情報交換をしたりと、とても楽しい環境でありがたいと思っております。

人は困難な時こそ乗り越える為の力が出るのですね。

今年私の干支巳年です。

『へび年になったら、生まれてきた事に感謝してお世話になった方々への恩返しを下さい』と亡くなった母がよく言っておりました。

必要とされる事に喜び、これからも感謝して、体力の許す限り従事していこうと思います。

これからも宜しくお願い致します。



# ほのぼのコーナー

子撫地区 山田 操 会員



以前のシルバーおやべ第45号のほのぼのコーナーにラージボール卓球をされている山田さんに出て頂きましたが、山田さんはコーラスにも取り組んでおられるということで今回再度登場して頂きお話をお聞きしました。



コーラスを始めたのは、東部コーラスキラリの立ち上げ時に誘われて入会したのが始まりで、それまでコーラスには関わったことがなかったとのことですが、コーラスの楽しさにはまり、その後、通常月2回、発表会が近づく毎週にわたり東部公民館で練習して活動を続けているとのこと。

年1回発表会（毎年11月3日に開催）をするほか、市内の福祉施設を訪問し、歌声を披露しているそうです。

コーラスは声を出すことでストレスを発散し、健康維持にも大変役立っているとのことですが、それにしても山田さんはラージボール卓球にこのコーラス、シルバーでの就業の他、理事、会員増強・就業拡大委員、ふれあい市実行委員などをこなされています。

忙しいから健康なのか、タフだから活動できるのか、本当にスーパーウーマンと感じました。

最近の特筆すべき事では、昨年7月4日NHKのBS日本の歌の収録がクロスランドで行われた際、コーラスの一員として出演参加できたことだそうです。素晴らしい。

(取材：広報・イメージアップ委員会 谷 博道)

## 小矢部市長寿会連合会より

高齢者の生きがい活動として各種事業を行っています。

ほとんどの方が長寿会会員だと思いますので各種行事に積極的にご参加いただきますようお願いいたします。

## 行事案内

### ・地区交流会

【とき】2月中旬に開催予定

※詳細はP4委員会日より参照

### ・安全就業講習会

【とき】3月7日(金)

午後2時から

【場所】クロスランドおやべセシナホール

※詳細が決まり次第、改めてご案内いたします。

## あしがき

明けましておめでとございます。令和7年の新春を迎えましたが、一年前の元旦に発生した能登半島沖地震を思い起こさせられました。

私はシルバーの仕事で小矢部市環境センターの仕事に携わっていますが、未だに地震の被害を受けた方が公費解体などで発生する地震関連のゴミの持ち込みが続いていて、まだまだ完全に復旧したとは言いがたい状況です。

私たちの住む小矢部市は地震の少ない土地と思いがちでしたが、そうではありませんでした。

昨年11月26日夜にも小矢部で震度4を感じた地震もありました。

これからも油断は禁物、年月が過ぎてもあの地震を忘れることなく日頃から対策を忘れず「備えあれば憂いなし」でいきましょう。

今年には会員の皆様がいよいよ一年であるよう祈念するものです。

追伸

広報イメージアップ委員会では本誌5ページにも掲載しましたが、小矢部市シルバー人材センターの愛称を募集しています。シルバーが明るく楽しく生きがいある会だと思わせる素敵な愛称を皆さん是非奮ってご応募くださるようお願いいたします。

広報・イメージアップ委員会

谷 博道