

二〇二五年  
十月号

# エルダーサロン

## シルバー人材センターの可能性

市高齢者支援課長 粥川 仁也

四月に大山祭の見物のため、シルバー城下町プラザの前を通りかかったとき、手芸品を手に取り「これ、超かわいい！」と言って購入する若い女性たちと笑顔で接客対応する会員の姿を目の当たりにしました。皆様の努力と「生きがいづくり」「社会参加」といった、シルバー人材センターの目的が成し遂げられていることを確認した瞬間でもありました。

犬山市はそんなセンターの事業を応援するため、運営費の補助を行っているところですが、雇用環境の変化などセンターを取り巻く環境は必ずしも良いものとは言えません。

しかし、冒頭で触れたように、会員の皆様の経験やスキルが現在の社会ニーズに合致し、地域と会員の皆様双方にとってプラスになるものは、まだ気づいていないだけで多くあるはずです。引き続き皆様の知恵と力をお貸しいただき、センターの活性化を通じて、市内に元気な高齢者が増えることを望んでいます。

この度、センターの理事に就任しましたので、私もこれまでの考えにとらわれることなく、寄り添って支援をしていきます。



発行所 公益社団法人 犬山市シルバー人材センター  
所在地 愛知県犬山市松本町二丁目7番地

TEL (0568) 62-8505  
FAX (0568) 62-5819  
e-mail: inuyama@sjc.ne.jp  
<https://www.sjc.ne.jp/inuyama/>



## トマト 事業関連 NEWS

トマト栽培事業を始めて八年経過、今年の苗の定植が九月十日に実施されました。圃場のビニールハウス内は外気よりも温・湿度とも高く、汗がどつとにじみ出る厳しい環境。長さ五十メートル、十五列の畝を、十名の作業者が手際よく作業に従事しました。高さ十五センチの細い苗、十一月には立派な実をつけてくれるでしょう。



### 城東小学校トマト勉強会

六月二十六日、城東小学校二年生の生活科の授業の一環として、当センターのトマト栽



ニトマトをプランターで育てています。

事前に当センターのハウスを担当教師が訪れ、アイメック農法による栽培風景の写真を撮り、それを元に児童から質問が届いていたので、当日はそれに答える形となりました。「おいしいトマトを作るには？」という質問に対しては、「皆さんが毎日トマトにおはようと声を掛けてあげて世話をすることが大切ですよ」と、愛情込めて生き物を育てることの大切さを伝えました。

### 収穫体験交流

収穫最終日の七月三日、シルバー城下町プラザをコラボ運営している民間事業所「ココトモファーム」グループの「ココト



培事業のまとめ役である大桑農場長と山口事務局長が小学校に出向き、「トマトの育て方」と題した講話を行いました。

二年生では、「千果」（ちか）という品種のミ

### 農業事業研修会

モワークス」関係者十四名が収穫体験を行いました。今シーズンは、農業に一層の関心を持ち社会参加の一助になればと、栽培管理作業にも加わってもらい、シーズンを通じて交流が行われました。

八月五日、当センターでトマト栽培に就業している会員と同農法で栽培している農家等が集まり、株式会社メビオールの三浦茂樹氏を講師に迎えて、「アイメックの理解とトマトビジネスのヒント」と題した勉強会を開催しました。



今年も豊橋市、豊田市、三重県紀北町、兵庫県明石市からも参加者が集い、栽培管理やシステムメンテナンスについて復習を行いました。その後各圃場から報告があり、害虫であるコナジラミを食べるタバコカスミカメという虫を導入して駆除していること、個人向け販売に販売量を増やしたこと等の好事例や、トマト選手権にエントリーして見事受賞されたという喜ばしい報告もあり、各々尽力されていることを伺い知ることができました。今後とも日々情報交換しながら栽培スキルを高め、当センターの事業に活かしていきます。

## 1日7000歩!

生活の中で前かがみの動きが多いので、腰を伸ばし、一日七千歩を目標に歩くようにしています。一日でも長く自宅で

楽しく生活ができるようにと思っています。

目指すは健康  
継続は力なり

健康寿命とは、日常生活動作が自立し、健康で過ごせる期間をいいます。今回、会員として就労しながら、健康に関心を持って日常生活を楽しんでおられる方々に、その一端を語っていただきました。皆さんの行動を参考にしながら、自分にできることから始めましょう。運動のみならず、食事、睡眠、心の健康、定期的な検診すべてが健康寿命にとってとても大切です。

大山 織田 みすゑ

ストレッチ、散歩を日課にして、乳製品、緑黄色野菜、今ならモロヘイヤを摂るようにして、時には昼寝もしますが夜にはグッスリ寝られるようにしています。民謡教室に通っており、シルバーでは「わらじの会」に参加させていただいています。

## 毎日の行動 = 健康づくり

七十才でシルバーのお世話になり早九年目になります。仕事は健康館から・さくらの風呂の清掃を担当しています。午後八時から十時の二時間です。体全体を動かすので汗が吹き出します。仕事仲間と雑談し、お客様とのご挨拶で、笑顔で接するようになりました。自然と仕事に対する意欲を覚え、働く

楽田 奥野 大和

この三点の目的は、休日に妻とともに温泉旅行や、世界遺産めぐりをするためです。日々、元気に過ごせるよう足腰に筋力をつけて、一日でも長く健康に過ごしたいと思っています。



## クロスバイクで40キロ

羽黒 小林 和夫

七十歳を過ぎ、健康に気を遣う昨今、私は、三つのことを心がけています。  
一・毎日朝・夕、愛犬の散歩を四十分ほどする。  
二・クロスバイクで約四十キロを走行する。  
三・筋力や柔軟性を高めるためトレニングジムに週三日間ほど通う。

行こう話そう  
楽しもうみんなでつくる  
会員お楽しみ会

2月 実施予定  
ぜひご参加ください

詳細は1月下旬にお知らせします

この大切さに気付かされました。その他に、  
一・ボランティア 九年  
一・カラオケ 二十年  
一・メダカの飼育 五年  
一・園芸クラブ 二年  
等々、一日一か月一年と充実しています。多分健康の要素が自然と身についているようです。  
目的を持つことが大事であると感じます。  
聖訓に「人の前を照らせば我が身も明るくなる」、健康な限り体を動かし、少しでもお客様の笑顔を見られたらと思うこの頃です。健康館の皆様には、これからもよろしくお願いします。



## シルバーは希望！

塔野地 川島 ゆかり

「活かそう経験！」シルバーっていいなと思った入り口でした。昨年夏からお仲間に入っていたいただき、楽しい毎日です。

最初は我が家から近いところにあるミディトマト「おいしい花子」の現場で午前収穫、午後バック詰め作業でした。大好きなトマトの香りに幸せホルモン

全開です。元気で優しい先輩方の仕事ぶりは素晴らしい、グラムを素早く合わせて詰める等、さすがです。人を育てるのがお上手で、私もこんな風に年を重ねていきたいと思いました。

秋からは、健康館の清掃をさせていただいて

ます。先輩方は皆さん親切で、味のあるいい方ばかりで、失敗しても温かく支えて育てていただいているので安心して働けます。皆さんから学んで、私も年齢にふさわしい深みのある人になりたいとワクワクしています。夏涼しく冬暖かいのも魅力で、定年が無いシルバーですから、長く働けることを願っています。



私は、いいなと思った人様にもおすすめ

したくなるので、ちょっとした手土産に「おいしい花子」を持っていき、「甘いね」と喜ばれています。友達が仕事を探していると「シルバーはどう？」と声を掛けたりしています。



### 健康の源

橋爪 倉橋 悦子

毎朝、線路沿いの広い農道で、有志の方たちとラジオ体操をしています。ラジオの音に合わせて一、二、三と号令を掛けながら元氣よく体操をしています。その後、田畑を眺めながらウォーキング。道路際の花壇を見て、話に花が咲きます。ささやかな積み重ねですが、私の健康の源になっています。

### 眺めは別世界

橋爪 河田 美志子

七月末のとても暑い日、我が家のご先祖様をお祀りしてある御岳山の霊神場に、いつもの年は夫婦二人で行くのが恒例でしたが、今年は家族でお参りに行きました。

お参りを済ませ山を降りる途中で娘が御岳山ロープウェイ入口の立札を見つけ、寄ってみるようになりました。

ゆるやかに曲がりくねった道をどんどん昇

り、ロープウェイ乗り場に到着。手入れの行き届いたとてもきれいな花畑に感動し、ゴンドラで七合目の終点に到着。標高二一五〇メートルだそうですが、とても涼しい風が吹き、展望台からの遠くの



山々の眺めは素晴らしく、わあ別世界と思わず口に出ました。下りのゴンドラの中から見える景色はまた格別です。寄ってみて本当に良かったです。

帰りは道の駅やサービスエリアで買い物をして、往復約一五〇キロの一日を楽しく無事に過ごすことができました。

### 毎日が水曜日・畑・ストレッチ

羽黒 加藤 昇生治

令和三年十月、六十六才で入会。令和四年七月頃からシルバーショップワン丸朝市で野菜の販売を始めました。

会社員を六十五才でリタイヤして、家の畑仕事をしていましたが、何かしていることが好きで、趣味も楽しみたい、毎日が日曜日にならないようにしたいと思っていました。そこで目標を作り実行しています。「毎日が水曜日」「毎日畑」「毎日ストレッチ」です。

畑仕事のためにJAの講習や市役所の講座を受講。各種ボランティア活動にも参加。桃サポーター、自然薯サポーター活動にも参加し、役員になったりしています。

そのためには体力がいります。体を活動しやすくするため毎日のストレッチは重要、スポーツはバドミントンを継続しています。

野菜作りを始めて九年になりますが、目指すものは安心・安全で美味な野菜です。肥料は七、十種類をブレンドし、有機肥料を多く使用します。おいしい野菜ができます。JA



の営農相談を利用して、分からないこと、おいしくする方法を質問しています。農薬は使用しません。防虫対策は大変です。時期を早めたり遅くしたりして、保温対策もしつかり行っています。野菜は種

から育てています。播種、ポット移植、定植、管理、収穫と時間がかかります。

今は露地栽培でできた野菜をJAに出荷したり、シルバークロップワン丸朝市に出品販売したりしています。朝市は毎週木曜日、お客様は朝早くから来店される人もいます。前日は準備のため夜遅くまでの作業になります。朝市は対面販売が良いところです。



## 生涯チャレンジ

池野 寺澤 英治

私は写真が趣味で、公募展等に出品。初入選から四十五年間で入賞・入選総計二百二十二回。現在、希望者には撮影アドバイスができるまでになりました。

そんな中、知人に「カラオケに行かないか」と誘われました。今は亡き父は歌が好きで、「宴会で指名されたら一曲くらいは堂々と歌える人になれ」と言われていたし、高校では合唱部に入部して「NHK合唱コンクール」に出場したこともあったので、二つ返事で初めて「カラオケ喫茶」へ行きました。そこは、まさにのどに自信のある人の集いの場所でした。自分が歌う番が来たときは緊張して、のどはカラカラ、手足が震えたのを今でも忘れません。

カラオケ界では「歌う極楽、聞く地獄」と言われています。最初は自己満足で歌っていましたが、やはり聞いてくださる人に「上手い」と思っていたく



ために。そこで、自分にどの程度の歌唱力があるのかを確かめるため、月刊誌の月例テープ審査に応募することにしました。あれから十年。初段から始まり、今年一月には四段に認定されました。

これからも、健康第一でシルバークロップの仕事しながら、生涯何かにチャレンジしていきたいと思っています。

## これからも

羽黒 齊木 美知子

シルバークロップにお世話になって早十年。仕事、子育て、親の介護と人並みの時が経ち、自由な時間ができました。さて何を、と考えた時に、ご近所の方からシルバークロップへの入会を勧められ、手始めにクロリテイ(輪投げ)同好会に参加しました。年齢の幅も広く、今までとは違った年代の人との関わりはとても勉強になりました。



その後、シルバークロップワン丸のリサイクルショップの仕事に就きました。未経験の対面販売の仕事、いろんな方との巡り合いで楽しく働かせてもらいました。自分でも気づかなかった新しい一面が引き出された仕事でしたが、残念ながら現在は閉所しています。今は、三つの仕事のかげもちで頑張っています。シルバークロップに入ったからこそ自分の発見もでき、未経験への挑戦と本当に充実した日々があります。これからも体が許す限り仲間たちにも助けてもらいながら楽しく、和やかに過ごせたらと思います。

## 役員紹介

センターと市の  
つなぎ役として

理事 粥川 仁也

改めて、この度、犬山市から理事に就任いたしました。

就労を通じ、高齢者の生きがいづくりや社会参加を促すことは、当市が目指す地域づくりの方向性（地域包括ケアシステムの構築）と合致しており、シルバー人材センターはこの分野における唯一無二の存在と考えています。

高齢者の就業意識の変化や雇用環境の変化による会員数の減少など、センターを取り巻く課題はありますが、センターの皆様と知恵を出し合い協力していくことで解決していければと思います。

センターと市のつなぎ役として尽力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 理事に就任して



理事 川島 勝利

令和七年度定時総会で理事という大役を受け、身の引き締まる思いです。

センターの会員になって二十余年、こんなことは初めてでどうしたらいいか悩んでいたら、皆から「なるようになる、頑張れ」と

言われ、少し落ち着いてきました。

さて、この就任にあたって、困ったことに何をやるのか未知の世界でしたので、まずは愛知県シルバー人材センター連合会が開催する新任役員研修会のオンライン講演に参加しました。役員の役割と法的諸問題の講演は、聞いてもなかなか理解しにくいところもあり、これは先輩の方々に指導を受けながら付いていくしかないと思い、シルバー人材センターの理念「自主・自立、共働・共助」に基づき頑張ろうと思います。

最後に、会員皆様方のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 理事に選任され



理事 奥村 正明

六月の総会で新しく理事に選任され、その任の重さを痛感しています。

諸先輩のリードを得ながら、センターの目標達成に力を注ぎたいと思います。

会員になって十年余、各種フェスティバルの補助作業や、観光協会関係のチラシ等封入作業に従事しています。また、当機関誌「エルダーサロン」の編集委員として発行に携わっています。仕事に従事する時、そして記事取材する中で、いろんな能力を持った会員の方々がおられ、趣味の世界も広くシルバーで働きながら生活をエンジョイされている方々

に接し、これぞ理想のシルバーの世界かとうらやましく思っています。

地域社会との連携、会員相互の交流を深め、誰もが会員になっていてよかったと思える組織に成長するよう尽力していきたいと思えます。今後ともよろしくお願いいたします。

## 犬山シルバー旅行会解散のお知らせ

同好会「シルバー旅行会」は、平成二十三年、三代前の今井利也会長の提案で発足して以来、日帰り旅行十二回、一泊旅行八回の歴史を刻んでまいりましたが、令和七年八月末をもって解散の止む無きに至りました。

思い起こせば、東は箱根、西は鳥取砂丘、北は立山と、遠くに足を延ばし楽しいひと時を過ごしてまいりました。たくさん思い出が夢のように蘇ります。二十回にわたる旅行中、事故のなかったことは幸いでした。

多くの会員皆様のご協力を得まして、素晴らしい旅を重ねられましたこと、役員一同厚く御礼申し上げます。

シルバー旅行会 会長 丹羽 忍

## 秋の写真展開催（写真同好会）

▽期日 十二月一日（月）～九日（火）

八時三十分～十七時十五分

（最終日は十五時まで）

▽場所 犬山市役所 一階 市民プラザ

## 各委員会の活動方針

### 総務委員会

当委員会の活動は、事業計画に基づく事業の実施と進捗状況の確認を基に進めてまいります。基本方針として、①センターのイメージアップ ②働きやすい環境づくり ③魅力ある仕事の開拓など、諸課題に取り組みまいります。とりわけ会員の皆様が「センターは楽しい居場所」と感じていただける環境づくりが急務であり、関連する事業に取り組んでまいります。

### 就業開拓委員会

現在、就業開拓委員会では、会員数の拡大、就業機会の確保拡大に力を入れています。近年、定年の延長等の社会情勢の変化により会員の獲得が特に難しくなっており、会員数の拡大は最重要課題として取り組んでいます。

会員数の拡大に関しては、①講習会・ボランティア等、就業以外の充実も目指す新しいセンターづくり、②WEBサイト、SNSによる周知や各種メディアの活用、③多様な入会説明会の実施、④ハローワークとの連携、⑤ゴールド会員制度による退会抑制等を実施していきます。

就業機会の確保拡大については、①市・商

工会議所との連携強化、②既存発注者へのPR戦略強化等、当センターの課題・目的の明確化について検討を行っていきます。

### 福祉サポート委員会

昨年度まで「福祉・家事援助サービス委員会」の名称で活動してきましたが、多世代に向けた幅広い活動を目指して、名称変更して新たなスタートとなりました。

高齢者の健康と集いの場づくりとして「城下町わんまるサロン」は開設来今秋で九年目を迎えます。また、昨年度から開設した「健康麻雀サロン」は脳トレと憩いの場として毎週二十名ほどの方が参加されています。最近子どもサポート事業として将棋教室、硬筆教室、夏休み宿題教室等を継続し、今秋からは英検対策サポート教室も準備中です。高齢者の見守り、家事援助は今までも継続していく中で、新たなさまざまな事業に会員皆様のご協力よろしくお願いいたします。

### 安全委員会

安全委員会は、当センター会員六〇〇余人の安全就業を目指し、安全パトロールで就業現場を巡回しています。特に機械除草作業の方には飛び石事故を起こさないよう、剪定作業の方には高所作業のためヘルメット、安全帯の着用をお願いして回っています。また、

屋内作業の方も躓きなど足元に注意して、転倒のないよう注意をお願いしています。

今年度、当センターは全国で十三団体の安全就業優良シルバー人材センターの一つに選ばれました。会員全員が安全意識を持っていると思います。次は更に上の優秀賞をもらえるよう、事故のないセンターにしましょう。

### 機関誌編集委員会

シルバー人材センターの機関誌の使命は、会員同士をつなぎ、シルバーの情報や活動を分かりやすく伝えることだと考えています。自主・自立の理念や行事予定、仲間の声などを紙面に載せ、読者の関心と参加意欲を高める構成をし、また、世の中の新しい情報や知識を届けることで、生きがいや交流の輪を広げ、シルバーの発展に貢献する役割を六名の編集委員で担っていきます。

### 女性委員会

これから二年間、一人でも多くの方にシルバー人材センターに興味を持ち、入会していただけるよう、イベントの内容をより工夫し、皆様との親睦を深めて楽しい場所づくり、女性会員の活性化に繋げていきたいと考えています。この機関誌でも情報発信していきますので、今後の活動にぜひご注目いただいて、実際にご参加いただけると嬉しいです。

## 女性委員会「スマイルワン」イベントのご案内



五月十九日、高齢者活動センターにおいて一般十五名・会員七名の参加のもと、「ギターと歌う交流イベント」を開催しました。ギターを楽しむ会のグループ「ポジティブ」「ラルゴ」をお招きし、十一曲が演奏され、内一曲の「瀬戸の花嫁」を参加者全員で合唱し、楽しいひと時を過ごしました。



また、七月十七日には、同じく高齢者活動センターにおいて、一般十名・会員三名の参加のもと、「盆踊りイベント」を開催しました。「日本民謡研究会」所属の三名の方のご指導のもと、全員で輪になり、身振り手振りも見よう見まねで初めての方も久し振りの方も実際の会場で踊っている気分を味わい、楽しく踊りました。

来る十一月十四日には、

丸山学習等供用施設において「防災食の調理体験」を開催します。異常気象が叫ばれる昨今、万が一の時のために、お友達とお誘い合わせて参加されてはいかがでしょうか。

### 女性委員会「スマイルワン」防災食づくりを体験

- ▽日時 令和七年十一月十四日(金) 九時三十分～十二時
- ▽場所 丸山学習等供用施設 料理実習室
- ▽内容 防災食の調理体験
- ▽費用 三〇〇円(材料費)
- ▽参加資格 市内在住六十歳以上の女性
- ▽定員 二十名
- ▽申込期限 令和七年十一月七日(金)
- ▽申込先 シルバー人材センター事務局

### 城下町わんまるサロン

#### サロンで寿司作り

七月二十三日、暑さが本格的となる大暑に、城下町わんまるサロンで皆さんと茗荷寿司を作りました。茗荷の青葉に大葉を重ね、寿司飯の上には鮭、椎茸、きょうろ、ぶき、ゴーヤ甘草煮、錦糸卵等々、皆さん具の配置を考えながらワイワイガヤガヤ



楽しい寿司作りとなりました。

朴葉寿司は岐阜県を中心に中部地方で食されている郷土料理で、魚や山菜等を具材とし、殺菌効果も効用し、農繁期の保存食として伝承されています。それと似た茗荷寿司ですが、茗荷の葉は、独特の香りが特徴で、食欲増進や消化促進などの効果もあるとされています。青葉茂る初夏の時期、一度試してみたいかがでしょうか。食欲を彩りますよ。

#### 利用者様コメント

家族が多い時はちらし寿司などよく作っていましたが、今は少人数になって作らなくなっていました。親しい仲間を作ることができて楽しかったです。

#### 新入会員紹介

令和七年七月  
九月入会者

赤塚 恭吾(前原) 早川 智英(木津)  
落合 睦司(池野) 上垣内あや子(橋爪)  
佐藤 實(楽田) 石田比呂人(上野)  
千葉まさ子(羽黒) 加藤かずみ(池野)

#### 編集後記

「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、猛暑・酷暑と「危険な暑さ」の名を欲しいままにした今夏も秋らしくなりました。冬に流行のはずのインフルエンザがもう流行しています。夏に受けた疲労回復のため、食事・運動・睡眠に気を付け、健康を維持していきましょう。

(M)