

二〇二六年
一月号

エルダーサロン

新しい年を迎えるにあたって

会長 小林 幹和

謹んで初春のお慶びを申し上げます。

皆様におかれましては、お健やかに新年を迎えられたことと存じます。インフルエンザの流行が続く中、うま年を迎え、「跳ねて・跳ねて・跳ねて」うまくいく大躍進の年にしたいと思います。

さて、現在シルバー人材センターが抱える問題は非常に多く山積しています。かつてのシルバーセンターは、「剪定」「除草」そして「家事援助」という三本柱の上に成り立っていました。しかし、現在では剪定・除草の業務依頼があっても対応しきれないほど、主力会員が減少しています。この会員減少に歯止めをかけるべく、会員の増強、また、新たな就業機会の創出に努める必要

があります。この問題は、シルバーセンターの存亡

にかかわる重要な課題です。この危機を乗り越え

るために、役員・事務局はもとより、全ての会員

が一丸となって取り組まなければなりません。皆

様のご協力をお願い申し上げます、年頭の挨拶とします。



謹賀新年

針綱神社の初日の出



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/>



愛知県事業推進交流大会

県シルバー人材センター連合会主催の事業推進交流大会が、十月三十日、日本特殊陶業市民会館で開催されました。



式典では、多年にわたりシルバー事業の発展に尽力された方々に対する表彰が行われ、当センターからは奥村利行理事が優秀役員の代表として登壇し、愛知県知事表彰を受けたほか、役員二名、会員三名

が知事表彰を、会員四名が県シルバー人材センター連合会長表彰を受賞されました。

▽県知事表彰

【優秀役員】

奥村 利行
小林 幹和
長谷川敏廣

【長寿会員】

大河恵津子

【模範会員】

佐藤 吉弘
的場 康子

▽県シルバー

人材センター連合会長表彰

【模範会員】

上田 良 大崎 隆意
高木 孝男 宮島 恵子



女性委員会『スマイルワン』

西尾市シルバー人材センター視察研修

十一月十八日、女性委員会「スマイルワン」の委員六名と職員二名が西尾市シルバー人材センター女性の会「茶々ボンヌ」を訪問しました。当日は西尾市歴史公園内の旧近衛邸にて、山口事務局長、今井副委員長始め委員の方々が揃いの黄緑色のポロシャツ姿で歓待してくださいました。このポロシャツはイベント時にはいつも着用され、「茶々ボンヌ」のPRになっているそうです。

西尾市シルバー人材センターは女性限定入会説明会における入会率も高く、就業の他にボランティア活動も盛ん。「茶々ボンヌ」メンバーによる手話ダンスは他からの出演依頼もあるほどで、知名度上昇に一役買っているとのことでした。年三回「茶々ボンヌのつどい」を開催し、センター機関誌とは別に「にしお茶々ボンヌつうしん」を毎月発行するなど、多岐に渡る活動が印象的でした。



とても内容が盛りだくさんで、これを今後の参考として生かせたらと思う研修でした。

防災食づくりイベント

十一月十四日、丸山学習等供用施設において、会員三名・一般八名の参加のもと「防災食づくり」の体験イベントを開催しました。防災士の資格を持つ島田亜紀さん、森好佐和子さんの二名が講師として指導に当たってくださいました。



災害時を想定した調理なので、普段の調理器具などを使わずに、いかに普段に近い食事を作れるか。基本はポリ袋を使用しての鍋での加熱、食器もラップを巻いた紙皿です。メニューはご飯・おかず二品・デザート四品。材料は缶詰や乾物が中心ですが日頃使っているものばかりで、食材のローリングストックの重要性を痛感しました。参加者からは「おいしい」「こんな風にできるんだ」と驚きの声が聞かれました。

次回のイベントは令和八年二月五日、高齢者活動センターにて「健康体操」を開催します。寒い時期、体をほぐしにお友達とお誘い合わせてぜひご参加ください。

まずは動くことから

今頃は、健康寿命とよく言われるが、年を取ればどうしても不調なところが出てくるのは仕方ないけれども、少しでも毎日の生活の中で無理のない動ける体を維持したいものだ。

七十五才の

今、私の体力

維持は、取り立てて言うほどのものはない。日々の生活の中

での、なるべく体を使った活動が良いのかなと思っている。ウォーキングは、時間のあるときに一時間ほど昔から続けている。里山の自然の中を歩くのは、気分をリフレッシュしつつ、持久力もつく。ゴルフは、親しい友人たちと楽しんでいる。家庭菜園では、自分の作った野菜はおいしいと自己満足を味わい、庭の盆栽は植替え、剪定、消毒と手入れしないと枯れてしまう。



十月号に引き続き、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三名の方々にその一端を語っていただきました。

羽黒 長谷川 秋夫

趣味からの行動

そして、シルバーの活動は、人との交流の中で新しい発見や偏らないものの見方もできる。体力の維持はもちろんであるが、毎日小さなことに達成感を感じたり、新しいことに挑戦したり、どうにもならない雑念は捨てて、明るく生きる心の維持も大切なと思う。

楽田 鳥居 馨

趣味はパチンコの私が、定年後は高齢者に相応の趣味・目標を作ろうと、名城百選・全国一宮巡りを目標としました。目標は高く「継続は力」、その目標達成に必要なのが健康であると考え、メタボ診断指導による毎日八千歩の散歩、先輩指導の五十の手習いの週一ゴルフ、資金確保のシルバー人材センターでの就労、退職金で購入した隣庭畑耕作で頑張るものの、毎年度重一口成長の肥満傾向での健康です。



毎日何らかの予定を立てて家から外に出ることこそが健康の秘訣、目標道半ばなれど良

羽黒 中島 博明

「いくつになっても、自分のことは自分でできること」を目指しています。

起き抜けの冷水一杯

日常的に行っていることは、①朝起き抜けの一杯の冷水を飲むこと、②風呂での仙骨シヤワーです。NHKの番組で取り上げていました。これなら私にも

できると思い、続けています。

運動としては、健



康アプリ「犬山てくてく」を活用しています。毎日五十位に入るのを楽しみに、一か月二十万歩を目標にして、スロージョギングに取り組んでいます。生涯現役を目指して。



まん丸真っ赤な
【おいしい花子】
只今好評販売中の
トマトです

犬山のシルバー会員が愛情込めて大切に育てています

会員の広場



年男・年女



継続は力なり

犬山 田中 清子

近くにシルバー人材センターがあり、働きたいと思い、入会しました。特技もなく、チラシ配りならと思い始めました。最初は地図とにらめっこで、ポストはどこ？と苦労しましたが、七年経ち、今は自然に体が覚えて、スムーズに配ることができるようになりました。好きな時間できて、適度な運動になり、楽しく続けています。

初めまして

羽黒 山田 恭一郎



シルバー人材センターへの入会は、犬山に引越をして少しでも出会いを増やしていきたいと思つたことでした。入ってからの仕事も今までと違うことの連続で、教えていただきながら少しずつ進めてまいりました。また、城下町清掃ボランティア等に参加し

て、こちらでも会話が多くなつてきたと思つています。これからいろいろな方とお会いし、楽しく過ごしていきたいと思つています。初めまして、そしてこれからもよろしくお願いいたします。

諦めない、惜しまない

前原 林田 久夫

会員になつて十六年ですが、「自由に使える自分の時間が欲しい」ということで昨年三月剪定の仕事を辞め、今は会員のみの身分です。辞めた後はあれやこれやと毎日忙しい日々を送っています。



私は富士山に十回登ることが目標で、一昨年八回目の登山を終えたので、八十四才を迎える今年は九回目の登山を目指しています。今日まで元気でこられたのは体を動かすことを「諦めない、惜しまない」といった気持ちがあったからこそと思つています。

また一年楽しく

羽黒 河合 和彦

会員の皆様、新年いかがお過ごしですか。長年の会社勤めを卒業し、さあこれからは自由時間がいっぱい楽しくなると思つてい

た定年後、いざ定年後の生活を続けてみると、日々の時間を持て余す始末。そんな中でシルバー人材センター会員となり、適度な時間と量、質のお仕事をご紹介いただき、その仕事を継続することで、年なりに日々の活力と刺激をもらっています。

今年も元気なシルバー人を楽しみたいと思つています。

健康に感謝

上野 前田 光邦

シルバー人材センターにお世話になり早や十五年が経ちました。お蔭様で今も月十日ほど施設管理の仕事に就いています。生きがいをもらい、健康で今があることにシルバー人材センターに感謝しています。

趣味は写真で、シルバー人材センターの写真同好会に在籍し、各地に撮影に出かけています。健康に留意し、楽しく充実した年にしたいと思つています。

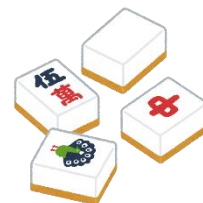


入会して

羽黒 木岡 文代

一昨年、近所の人からシルバー人材センターで健康麻雀サロンをやっていると聞き、見学に行きました。とても雰囲気良く、参加させていただくことにしました。昨年四月、

会員登録をして、四人の先輩会員さんと健康麻雀サロンのお手伝いを月一回交代でやっています。参加者から「ありがたい」「楽しかった」「またね」と帰り際に声を掛けてもらい、嬉しくなります。シルバー会員になり良い出会い、経験ができて感謝です。



今年はシルバー人材センターでの行事、講習などに参加したいと思っています。

仕事は「コミュニケーション」

長者町 筒木 勝己

現役を六十五歳にて引退し、シルバー人材センターでお世話になり五年となります。健康維持と地域の人とのふれあいのために始めた庭園管理と高齢者活動センター作業所での週四日の仕事も現在継続中です。昨年は畑を借りて、夏野菜作りにも挑戦しました。暑くて水やり管理が大変でしたが、自分が作った野菜をおいしく食べられて大満足です。今後も週四日就業の仕事を持し、新しいことにも目を向けながら、無理せず、楽しく、健康で過ごしていけたらと思います。

また、年男の記念として新しい趣味にもチャレンジしたいです。



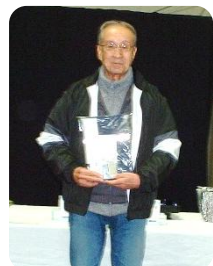
自転車大会に参加して

第二十一回交通安全高齢者自転車大会が、十一月十二日、名古屋港区のポートメッセなごやで行われました。犬山警察署管内からは当シルバー人材センターの会員五名（丹羽忍、岩井英生、宮島恵子、大谷孝雄、前田絹恵…敬称略）が代表として参加しました。

大会では、自転車の競技用コースを「自転車の安全な乗り方」で走り切り、減点方式で運転技能を競い合います。走行コースには、横断歩道や踏切の通過、8の字走行、信号交差点の右折、板乗り、スラローム走などが組み込まれていて、安全確認、右折や出発の合図を確実にすることが大切になります。



代表のメンバーは、日頃の練習の成果を発揮して頑張りました。幸運なことに、私、大谷は「優秀選手賞」という個人表彰を受けることができました。参加者全員にはLEDセーフティバンドが配布されました。家に帰ってから充電して夜間に



使用したところ、歩行者の存在が確認でき、とても便利で安全な商品だと感じました。

大会は午前中で終了し、午後からは、愛知県警察交通安全チームの「あゆみ」による交通安全教室が行われました。横断歩道を渡る時は、「止まる」、「見る」、「待つ」こと、車は急には止まれないのでゆとりをもって行動すること、夜間の散歩時には、反射材やLEDセーフティバンドを付けることなどの説明がありました。また、令和八年四月一日から、道路交通法の改正があり、自転車の交通違反に交通反則通告制度ができ、「青切符」が適用される旨の予告もありました。具体的には、スマホなどのながら運転、信号無視などがその対象になります。

大会に参加して、自転車に乗る時には、「よく見る」、「確実に止まる」など、安全運転に心掛けようと思いました。（大谷 孝雄）

自転車の安全運転の心がけ

- 自転車は軽車両、原則車道の左側歩道寄りを通行する
- 歩道を通行できるのは
 - ① 「普通自転車歩道通行可」の標識等があるとき
 - ② 13歳未満・70歳以上の者等が運転しているとき
 - ③ 自転車通行の安全確保のためにやむを得ないとき
- 歩道は歩行者優先
- 交差点に進入するときは、一時停止と安全確認の徹底
- ヘルメット着用（推奨）

強力元会長



大嶋前会長

明けまして おめでとうございます

本年が皆様にとって良い年となりますように
2026年 元旦

小林
会長山口
局長武藤
前局長堀場
元局長

事務局職員



総務委員会



就業開拓委員会



福祉サポート委員会



機関誌編集委員会

安全委員会



撮影タイミングにより全ての
メンバーが掲載されてい
ない場合があります

犬山作業所



還鑑・片付



健康館さくら・さくら



トマト栽培
・収穫



カラオケ
同好会



郷土玩具同好会



切り絵同好会



写真同好会



筆耕同好会



わらじの会



シルバーショップ ワン丸感謝祭

十月九日、シルバーショップワン丸のお客様感謝祭が開催されました。シルバーショップワン丸では、毎週木曜日に朝市を実施しており、当日ご利用のお客様に蒸かし芋とお茶をふるまいました。



犬山市産業振興祭

十月十一日・十二日の両日、犬山市産業振興祭が市民文化会館で開催され、当センターも普及啓発活動の一環として出店参加しました。シルバー人材センターをPRするとともに、出張版「シルバー城下町プラザ」では、かばんや帽子等、会員が丹精込めて作った手作り小物を販売しました。

就業会員の減少により今年は刃物研ぎの実施ができず、「毎年持つ



てきていたのに」と残念がるお客様の声もありました。技術をお持ちの会員さん、ぜひ事務局にお声がけください！
わんまるキッズ教室事業

硬筆教室の成果

楽田ふれあいセンターにて開校されている硬筆教室。そこに参加されている小学一年生の平林小都乃ちゃんのお母様から、夏休みの課題を教室で教えてくださいますと依頼があり、夏休み中一生懸命練習され、清書して学校に提出されました。「尾張教育研究会」のコンクールに応募されるのだと伺っていたのですが、なかなか連絡がこなくて「駄目だったのかな」と思っておりましたら、十月の教室のときにお母様と一緒に「入選しましたあ」と、



とっても喜んで賞状を見せに来てくださいました。一生懸命練習された成果が認められてとても嬉しく思うとともに、これからは子どもさんたちがより一層美しく正しい文字が書けますように一緒に学んでいきたい

と思います。

(清水 恵子)



パソコン・スマホからセンターからの情報をチェック！

Smile to Smile
会員向け専用サイト

- ・センターからのお知らせ
- ・就業情報
- ・条件明示書
- ・配分金明細



- ・講習会参加：1P
- ・ボランティア参加：2P
- ・会員紹介：5P など

ポイント制度

シルバーの事業や運営に参加してポイントを獲得し特典をゲット！

新入会員紹介

令和七年十月
十二月入会者

柳田久美子 (犬山)	林 良子 (羽黒)
西野 瞳 (犬山)	長谷川邦男 (橋爪)
福富 花子 (犬山)	永吉 久雄 (善師野)
小木曾通子 (池野)	西尾 吉正 (楽田)
小栗 文代 (橋爪)	飯田 裕美 (池野)
杉本 明隆 (塔野地)	有馬 京子 (橋爪)
森 暁津義 (犬山)	

編集後記

編集委員の任を受け半年が経ちました。皆様の寄稿に触れ、気持ちや考えを言葉にすることの難しさを改めて実感し、だからこそ、お寄せいただいたものは大切に扱わねばと感じます。新しい年にあたり、皆様からの「言葉」をお待ちしています。(N)