

夫婦会員制度の運用開始

3月13日開催の第6回理事会において、夫婦で入会され、またされる会員の会費を半額に割引く制度を令和6年4月より開始します。令和2年に新型コロナウイルス感染症が拡大したことが要因で全国的に会員の減少が始まりました。さらに、令和3年4月に高齢者雇用安定法改正により70歳までの雇用継続が義務化されました。これにより新入会員が減少し、退会者が増加する傾向が進行しています。会員拡大のため、会員の配偶者が新たに入会していただけることを目的に、令和6年4月1日より夫婦会員制度を開始します。

夫婦会員制度に該当する会員は、「同姓」で「同居」されているご夫婦であることが条件となります。

- 対象者は、
- ・すでに夫婦会員である方
 - ・入会済みの会員の配偶者が新会員となった方
 - ・新たに夫婦で入会された方

会費は、夫婦それぞれで半額となります。
夫= 会員費 2,000円 ⇒ 1,000円
妻= 会員費 2,000円 ⇒ 1,000円



注)：夫がすでに2,000円を納入後に、妻が入会されても夫の会費は返納できませんので、夫婦会費の同時納入をお勧めいたします。すでに夫婦で入会されている方は、納入時期がずれても半額となります。

夫婦会員の申込方法
所定の申込書が事務局にありますので、それによりご提出ください

会員登録時の緊急連絡先が変更となった方へ



会員入会申込をされた際にご提出いただきました情報の中で、**緊急連絡先(氏名・電話番号)**が、その後、変更となった方は、すみやかに事務局までご連絡をお願いいたします。重要な情報ですので、事務局までご確認をお願いいたします。

※緊急連絡先の重要性は、就業中に傷害や疾病により親族の方と至急連絡を取りたいときに、最も必要な情報となります。

楽しいウォーキング講座参加者募集

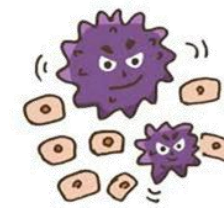
開催日時：3月27日(水曜日) 10:00~11:00
※雨天の場合、翌日(3月28日木曜日)に順延します
会場：石岡市柏原野球場 野球場 石岡市柏原11
参加費：無料(参加記念品贈呈)
講師：ウォーキングインストラクター 山口正男氏
準備する物：飲み物、運動靴、タオルなど
服装は動きやすい服装でご参加ください
締切日：3月25日(月)
申込方法：シルバー人材センター事務局



衛生委員会だより

日本人の死亡原因第1位は悪性新生物(がん)、第2位 心疾患、第3位 老衰(ただし、55歳~84歳では脳血管疾患)となっております。(※人口統計資料集(2022年)より)

第1位となった「がん」の多い部位
男性 1位 肺、2位 胃、3位 大腸
女性 1位 大腸、2位 肺、3位 胃



大腸がんの原因
生活習慣が関係する
・赤肉(牛・豚・羊など)、加工肉(ベーコン・ハム・ソーセージなど)の摂取、飲酒、喫煙など
・体脂肪過多、腹部の肥満、高身長といった身体的特徴をもつ人

大腸がんの症状
・血便、下痢と便秘を繰り返す、体重減少、下血、便が細い、おなか

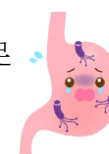
大腸がんの治療
・手術(外科治療)、内視鏡治療、放射線治療、薬物療法

胃がんの原因
生活習慣が関係する
・食生活~塩分の多い食品の過剰摂取、野菜・果物の摂取不足
・菌の持続感染~ピロリ菌(中高年で感染が高い)

胃がんの症状
胃の痛み、不快感、違和感、胸やけ、吐き気、食欲不振
注意したい症状~貧血、黒色便、食事がつかえる、体重が減る

胃がんの治療
・手術(外科治療)、内視鏡治療、薬物療法

がん治療と社会復帰
・治療計画を共有し、定期的な受診や治療の予定に応じて無理なく通院できるように協力することが大切です。



就業情報

- 企業等から次のとおり仕事の依頼がありました
- 1 スズキアリーナ石岡(池田輪業株式会社)**
内容 展示車両、車検車両などの洗車作業 単価 時給960円以上
時間 13:00~16:00 3時間 週に2~3日 場所 石岡市石岡
 - 2 石岡市 広報いしおか配送業務**
内容 広報いしおか配送業務、市役所の公用車で市報を区長宅等へ配送
石岡市内の配送(国府、府中、鹿の子、染谷、池の台ほか)
月1回(2日間) 別途仕分け作業あり月2回(1回あたり2日間)
時間 8:30~17:00 休憩45分 実働7:45(10,850円/日)
単価 時給1,400円 交通費あり 場所 石岡市内
 - 3 小美玉市社会福祉協議会 バス運転業務**
内容 定期路線の巡回マイクロバス運転、四季健康館内売店販売
風呂の水質検査など 大型1種免許要 場所 小美玉市部室
時間 9:00~16:00 休憩1時間 実働6時間 火~金 週4日
単価 時給1,200円 交通費あり (給与月額115,200円程度)
 - 4 小美玉市 元気っ子幼稚園**
内容 幼稚園バス(ハイエース)の運転業務 小川地区内の運行
資格:普通免許以上 75歳までの業務 安全運転のできる方
時間 7:45~9:10、14:30~16:10 3:05時間 月に10日程
単価 時給1,900円以上(1日約5,850円) 場所 小美玉市小川
 - 5 小美玉市 元気っ子幼稚園**
内容 幼稚園マイクロバスの運転業務 小川・玉里地区内の運行
資格:大型1種免許要 75歳までの業務 安全運転のできる方
時間 7:45~9:10、14:30~16:10 3:05時間 月に15日程
単価 時給2,400円以上(1日約7,390円) 場所 小美玉市小川
 - 6 渡辺内科**
内容 院内の清掃作業(共有スペース等) 女性希望
時間 7:30~10:30 3時間 常備1名
月~土のうち週2回 3名ローテーション制
単価 1回あたり2,940円 場所 石岡市南台
 - 7 富永アパート**
内容 アパート共有部分の清掃作業、駐車場・ごみ集積所等を含む
時間 週1回 1時間程度(曜日と時間帯は相談可) 男女問わず
単価 1回あたり1,200円 場所 小美玉市羽鳥
 - 8 株式会社クレハ(樹脂加工研究所・事業所)**
内容 屋外敷地の落ち葉等の掃き掃除、一部草取り作業 男女問わず
時間 8:00~12:00 4時間 毎週水曜日(変更調整可) 常備2名
単価 時間あたり960円以上 場所 小美玉市上玉里(工業団地内)
 - 9 有限会社寿し辛**
内容 オークション会場内食堂で配膳・食器洗い 女性希望
時間 10:00~14:00 4時間 毎週水曜日 常備2名
単価 時給1,000円 交通費あり 場所 小美玉市西郷地
 - 10 (株)ツムラ石岡センター**
内容 正門受付業務 常備1名 男性希望
休業日は原則として土日祝、その他会社カレンダーによる。
時間 ①7:30~13:30 ②13:30~19:30
月10前後ローテーション制
単価 時給960円 交通費あり 場所 石岡市柏原
 - 11 イトウ製菓(株)第2工場**
内容 建物内(厚生棟)・ホール、更衣室清掃(トイレを含む) 女性希望
時間 9:00~15:00 実働5時間 月~金のうち週2~3日
単価 時間あたり980円 場所 小美玉市小岩戸

会員互助会だより

【発行日：令和6年3月15日 石岡地方広域シルバー人材センター会員互助会】

成田山新勝寺と成田空港の旅を実施

2月20日(火)、皆様おまちかねの成田山新勝寺、成田空港の日帰り旅行に出発しました。天候にも恵まれ、116名バス3台に分乗し各方面より江戸崎PAで合流、ガイドさん、運転手さんにご挨拶し、トイレ休憩の後、3台揃っての出発です。

前にもお世話になったガイドさんで、新勝寺の節分祭は、福は内、福は内と掛け声をかけるなど楽しいお話を聞いているうちに新勝寺に着きました。

相変わらず、大勢の人たちで賑わっていました。お正月、節分祭はもっとすごいことですね。私は十数年久しぶりなので、余りの大きさに足がすくみました。

一日ゆっくり回りたい気持ちでしたが、予定どおり出発し、バスで5分、ゆっくり10分ほど歩いて、お待ちかねの川豊別館に到着。

1,2号車から先に頂き始めました。鰻が苦手な方にも配慮して頂きました。特上うな重を美味しく頂きました。又、食後の運動も兼ねてバスまで散歩。

次に成田空港へ。流石、国際空港で外国人の多い事。あまりの人の多さに、はぐれない様に、頑張ってガイドさんの後ろを4階まで行きました。(1階から4階まで一気に来れば良かったのにといいながら、途中一休みして4階に着きました)。

見慣れた飛行機の他、カラフルな飛行機を眺めました。

その後、ガイドさんに付いて1階まで行き成田空港を後にしました。帰途、道の駅、水の郷さわらで、最後の買い物を楽しみました。

皆様のご協力により無事帰路に着きました。これからも会長を中心に、よりよい互助会活動を進めてまいりますので皆様のご協力、ご参加をお願い致します。

互助会玉里地区役員 平田 絹子 会員記



成田山 新勝寺



第4回卓球大会が開催されました

2月21日(水)に卓球同好会の卓球大会が青少年ホームで開催されました。会員22名中11名の参加で、会の規則による「総当たり戦」(持ち点9)で、熱戦が繰り広げられました。

今回の優勝者は誰でしょう？

今回、初めて女子の優勝者が誕生しました。結果は下記に。

優勝者 関 純子 準優勝者 川亦 寛司 3位 関 健司

※優勝者の純子さんは、次回5月の大会 → 持ち点6点になります。(既優勝者の戸田さん、岩城さん、寺尾さんも6点)



卓球同好会では、仲間を募集(会費：月額100円)しております。※年間前払いは1,200円→1,000円 運動不足の解消と健康維持及び増進のためにも是非ご参加下さい。

希望の星が現れました!!

プラチナ世代の夢乃さんを・・・
私たちシルバー・ゴールド世代で応援します!!

小川地区松塚久美子会員のお孫さんで、政田夢乃(まさだゆめ)さんです。北海道出身、3歳からゴルフを始め、小学生のころから地元で有名なジュニアゴルファーとして活躍し、高校生の時に「全国高等学校ゴルフ選手権」

「北海道ジュニア選手権」で優勝するなど、早くから才能を開花させてきた政田夢乃さんが2023年の日本女子プロゴルフ協会のプロテストに悲願の合格(96期生)を果たしました。「**プラチナ世代**」の**美人ゴルファー**が誕生しました!!



ライバルの多いこのプラチナ世代(22歳・23歳)は、国内ツアー優勝経験のある実力者が多く、厳しい中ではありますが周囲から受けているサポートに感謝しながら、身長は、154センチ。ドライバーの飛距離は240ヤード。新たな夢を追いかける夢乃さんです!!

可愛らしい容姿からは、想像できないパワーを発揮しています。現在は、テレビのBS放送ゴルフ番組に数多く出演しております。もう数社(CAN, トーガシ, なないろ生命, エントリー等々)のスポンサー企業も応援してくれています。

会員さんのお孫さんです。**私たちの希望の星**として、これから各種女子プロ大会に出場しますので、テレビの前でギャラリーとして観戦しながら応援をよろしくお願ひいたします。

地名伝説 茨城県名発祥の地

茨城県石岡市茨城 3-8-14 はシルバー人材センター事務所の住所ですが、市外の方は「いばらきけん いしおかし いばらき」と大抵は読むと思います。

しかし、読みは**ばらき**です。事務所に来られた方は西にきれいな双耳峰の筑波山を眺め、南には田園の中を恋瀬川が流れる素晴らしい土地です。



遠い昔は魚貝類も山の幸も取れ豊かな所でした。伝説に、この平野の中ほどに山の佐伯、野の佐伯という**土ぐも**がおり、この**土ぐも**は短い衣類をまとい、手足を露わにして、長い脚で山野をすばし



こく駆けめぐり、その性情は、狼の如く、ふくろうのように食欲で、凶暴な性質であった。住みかは、山の斜面、野の崖などに穴を掘ってその中に住んでおり、里人が来ると、穴の中に隠れ、人が立ち去ると穴から出て野に遊んでいる。山の佐伯、野の佐伯は、**土ぐも**仲間の長となって、数多の仲間を引率れて、里人の隙を

うかがっては、食物を奪い、着るものなどをかすめとるばかりでなく、多くの里人なども殺したりする賊どもである。それ故、天皇から分かれた一族の黒坂の命は、この**土ぐも**の賊どもを、何とか計略にかけて、攻め滅ぼしたいと考え、或るとき、彼らが穴を出て山野における時機を見はからって、野茨の太いもの細いものをたくさん集めて、穴の入口に立て穴を塞いでしまい、騎馬の兵士達を急に差し向け、激しく追い迫ったところ、彼らは、いつものように身軽に走って穴の中にもぐり込もうとして、いばらに突きあたり、ひっかかたりして、茨の棘が、身体や手足に突き刺さって、負傷し、傷のために病気になったり、或いは死んだりして、山の佐伯、野の佐伯も命の奇略にかかって、とうとう滅亡してしまったという。この**土ぐも**の賊どもを、茨をもって、退治したので、茨の名をとって、この土地の名を**茨城の郡**と呼ぶようになったという。(石岡市史 上巻 第八章 伝説)より抜粋。今後スペースがあれば各地域の何故? 又は伝説を紹介したいと思います。

※**土ぐも**とは、古来から上古にかけ、天皇に恭順しなかった土豪(どごう)たちである。

ほっこりシルバー川柳 (作者不明)



- ☆ 早起し ラジオ体操 立ちくらみ
- ☆ 傘忘れ 取りに戻って 杖忘れ
- ☆ シルバーの 座席見つけて ふと迷う
- ☆ 働かない 暇で動けば 不整脈
- ☆ 俺も歳 会いに行くまで 少し待て

- ☆ 年齢を 思わず聞いた クラス会
- ☆ クラス会 誰が生徒か 先生か
- ☆ 友達に アドレス聞かれ 住所言う
- ☆ 自分でも 事実がわからぬ 武勇伝

