

## 定時総会開催のお知らせ

日時 **6月21日(金)午後2時から**  
場所 **ふれあいの里石岡ひまわりの館**

定時総会出欠届を6月11日までにご投函いただけます様、お願いいたします。

## 衛生委員会だより

これからの季節、熱中症にならない様、対策を協議いたしました。

**作業中は、定期的に水分の補給**をしましょう。  
この時、お茶には利尿作用がありますので、なるべく水、麦茶、経口補水液(OS1)等を**1日に500mlを2本～3本**摂取しましょう。

健康管理の面では、適正な睡眠時間を確保し、1日3食バランスの良い食事などに心がけ、熱中症のリスクを低下させましょう。

- 熱中症予防のため重要な栄養素  
マグネシウム～納豆、もめん豆腐、おあさ、油揚げ、ひじき、アーモンド  
カリウム～かぼちゃ、にら、なす、きゃべつ、ブロッコリー、バナナ、キウイ  
クエン酸～レモン、グレープフルーツ、梅干し  
ビタミンB1～豚肉、かつお節、うなぎ、ごま、らっかせい

**高血糖の方は、**糖質が多いスポーツドリンクなどは、おすすめできません。糖質オフの飲み物を活用ください。

**高血圧の方は、**夏でも食塩を制限することが望ましいので、塩飴などは制限してください。日本人の食塩摂取量は、1日平均10g(高血圧の方の目標量は6g未満)と必要量を超過しており、食事以外でのさらなる接種は不要です。

### 入会希望者(新会員)の紹介(敬称略)5月

12268	■	12274	■
12269	■	12275	■
12270	■	12276	■
12271	■	50811	■
12272	■	50812	■
12273	■	60585	■

## 派遣会員キャリアアップ講習のご案内

派遣業務に従事されております会員皆様は、派遣法に基づき派遣就業開始より3年間に8時間以上の講習を受講することが義務化されております。つきましては、次の講習を受講される派遣会員を募集いたします。

**なお、受講者には、受講時間分の時給が支払われます。**

## 接遇再入門講習

日程 **令和6年7月23日(火) 13:00～17:00 4時間**  
会場 **かすみがうらウエルネスプラザ かすみがうら市栄倉**  
内容  
・サービス業、流通業等接客を伴う業種で働く会員の役割  
・接客の基本、身だしなみ、挨拶、電話対応  
・苦情対応の基本  
・派遣の基本  
・円滑なコミュニケーションなど  
申込方法 電話にて申し込み(電話 23-3399)  
定員 12名 〆切 定員になり次第〆切

## 安全適正就業委員会だより

### 安全対策は十分に! (三角コーン・飛散防止ネット等を使用すること!!)

毎年、刈払機による飛散事後が発生しています。

面倒がらずに事故防止・飛散防止対策として、シルバーで用意した「三角コーン・飛散防止ネット」をご利用ください。

飛散防止対策をして、2人1組で作業をしましょう。



## ハチの巣に注意しましょう

あしなが蜂・スズメ蜂の活動が活発になっています



## 就業情報

会社等から次のとおり仕事の依頼がありました。希望されます方はシルバー事務局までご連絡ください。なお、直接会社等への問い合わせはご遠慮ください。

- 1 石岡市ふれあいの森 マイクロバス運転等業務ほか**  
内容 宿泊者を駐車場から施設までの送迎、遊具利用者案内など  
就業は、ローテーション制で曜日や予約状況により次の時間帯での就業となります 73歳までの方  
また、希望があればフラワーパーク周遊車運行も相談可  
時間 ①8:30～16:30 ②8:45～10:45 ③13:30～16:30  
単価 時給1,000円 交通費あり 場所 石岡市下青柳
- 2 石岡市 広報いしおか配送業務、仕分け作業**  
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達  
月に2日間、就業時間15.5時間で21,700円  
その他仕分け作業が月に4日間、21,780円 月6日で43,480円  
時間 8:30～17:00 休憩45分 実働7:45  
単価 時給1,400円 交通費あり 場所 石岡市内
- 3 カゴメ株式会社 茨城工場**  
内容 建物内床清掃及び食堂・更衣室・トイレ清掃等 **女性希望**  
社員の作業服洗たく・乾燥(洗濯機・乾燥器多数あり)  
シルバーに理解があり20年以上お世話になっている会社です  
時間 8:00～15:15 実働6.15時間 月に10日程度  
単価 時給953円 別途交通費あり 場所 小美玉市羽鳥
- 4 株式会社つくばスタジオ**  
内容 ①ベットメイク、室内・トイレ清掃 ②屋外掃き掃除、除草  
時間 ①②とも9:00～12:00(延長相談可) 週2日程度  
単価 時給1,000円 交通費あり 場所 石岡市柴内
- 5 リボーン石岡**  
内容 ①食事の支度、施設清掃 **女性希望**  
②病院への送迎、買い物 **男女問わず**  
時間 9:00～12:00 3時間  
単価 ①②とも時給1,000円 場所 石岡市石岡(石岡市役所近く)
- 6 草刈り作業**  
内容 公共施設敷地・一般家庭・空き地などを刈払機等で草刈り作業  
刈払機を用意できる方  
時間 グループで相談のうえ活動  
単価 m<sup>2</sup>単価で請負った金額(時間当たり約1,310円、機械代を含む)  
場所 石岡及び小美玉市内
- 7 石岡市教育委員会 中学校見守り**  
内容 中学生の登校時間、下校時間に所定の場所で見守り活動  
生徒の安全な通学を確保する社会貢献活動 **男女問わず**  
時間 7:15～8:15/16:45～17:45(下校時間は変動あり)  
単価 1日当たり(2回)2,000円 場所 石岡市柿岡
- 8 石岡市旭台会館**  
内容 夜間利用者の案内  
月に10日程度 1週間おきのローテーション制  
時間 17:15～22:15(施設利用状況による)  
単価 時間当たり1,000円 場所 石岡市旭台

～～～ おくやみ ～～～

心からお悔やみ申し上げます

# 会員互助会だより

【発行日：令和6年6月15日 石岡地方広域シルバー人材センター会員互助会】

## 【互助会総会開催のお知らせ】

**日時** 6月21日(金) 午後3時15分から  
**場所** ふれあいの里石岡ひまわりの館

## ハイキング同好会 新緑の奥日光滝めぐり

新緑に輝く山々と、雄大な滝の景色を求めて、日光へ行って来ました。5月20日当日は朝から雨、それでも午前中に上がるという予報を信じ、参加者13名マイクロバスで日光、湯の湖を目指して出発。いろは坂を登り、中禅寺湖に着く頃には、雨は小降りとなって、戦場ヶ原を過ぎ、湯の湖に着いた時には、青空も見える程の行楽日和になっていました。



かすかに硫黄の匂いがする湖畔から湖一周の散策を開始、湖の周囲は原生林が広がり、シャクナゲ・ミツバツツジ・オオカメノキ等の花が咲いており、新緑と静かな湖面と相まって、みる者を爽やかな気分させてくれます。湖から滝へと流れ落ちる滝口の激流を見ながら約1時間の散策を終え、白根山の残雪が望める湖畔で昼食。野生の鹿にも会いました。その後、観瀑台へ移動し湯滝の迫力のある激流をバックに記念写真。午後は下流の竜頭の滝を観瀑、滝の入口で野生の猿に遭遇、何匹も木から木へと飛び移っていたのには驚きです。いろは坂を下って「憾満ヶ淵」を尋ねました。ここは、大谷川の上流で溪流の岸に70数体の苔むした地蔵が並んでいて、不思議な景観です。なぜかここでも外国人の観光客が目立ちました。(円安の影響かも)今回は、雨の中の出発から気持ちの良いハイキング日和となり、計画通りに無事終了、楽しい一日でした。

小川地区会員 吉田 忠博 記

## ハイキング同好会 6月企画のお知らせ

6月は、千葉県茂原の服部農園あじさい屋敷(27,000㎡)で250品種・10,000株以上のあじさいを観賞いたします。同好会入会希望者、企画へ参加希望者はご連絡ください。

**実施日** 6月24日(月) 石岡市福祉バス利用  
**行き先** 千葉県茂原市(服部農園あじさい屋敷)  
**費用** 2,000円(雨具持参)  
**出発時間** 8:30 石岡イベント広場 参加締切 6月19日(水)  
**参加連絡** 戸田義昭 090-2622-0881 まで  
 ※連絡は、参加希望の方だけでお願いいたします。

## 7月1日(月)の互助会日帰り旅行

### 鶴ヶ岡八幡宮・長谷寺参拝と鎌倉散策の旅 バス乗車場所と乗車時間のご案内

時間	1号車	時間	2号車
6:30	みの〜れ第2駐車場	6:10	小川文化センター
7:00	イベント広場	6:30	石岡運動公園(裏門)
		7:00	八郷中央公民館

※出発時の乗車場所変更は、必ず事務局に連絡ください。

## 第5回卓球大会の結果報告

5月15日(水)に青少年ホームで開催された、第5回卓球大会は、会員23名中14名参加の総当たり戦で熱戦が繰り広げられました。

成績は 優勝者 関 純子  
 準優勝者 川亦 寛司  
 3位 関 健司  
 ブービー賞 星 正文

次回の第6回大会は8月に予定しておりますが、同好会では、仲間を募集しております。(月会費100円)年間前払いは千円。

練習会場は、青少年ホームで毎週水曜日、9時~12時です。運動不足の解消と健康維持のためにも一緒にやりませんか!



## 「囲碁・将棋・麻雀同好会」の近況報告

4月に発足し、公認を受けました「囲碁・将棋・麻雀同好会」は、現在会員数22名。

練習会場は、青少年ホームで毎週月曜日、13時~17時。

特に好評なのが麻雀で牌を手で積み、1枚ずつ順をおって積もって、どの牌を捨てるかを考える作業が、脳を活性化させ「老化防止」に最適で、健康麻雀と呼ばれ推奨されております。脳の健康維持のために一緒にやりましょう!

## ほっこりシルバー川柳

○ 会員投稿

- ☆ まだいける 就業情報 にんまりと
- ☆ ありがとう 日に何人もの 福の神(学童の子たち)
- ☆ 気になるわ しわのばすその手 しわだらけ
- ☆ あるじ 主なき 庭に花々 誰を待つ
- ☆ 花見だと 後期高齢 車窓から

## 小美玉市の伝説 河童の恩返しと手接神社

6月号では小美玉市のどの地域を探そうかと思案をしておりました。すると物語の梶無川や神社の近くで子供時代を過ごした職員の方が、「私、子供の頃神社で河童の手を見たことがありますよ!」と河童伝説を紹介してくれました。日本で唯一かっぱの神様をお祭りする「手接神社」があります。元は芹沢城の近くにあったそうですが現在は与沢、茨城空港の近くに鎮座しております。4月初旬、花見を兼ねて手接神社を訪れました。河童伝説は全国的に、いたずら河童が悪さをして懲らしめられ、改心して善行を尽くす流れが一般的ですが、やはりこの物語もそうです。但し、こちらの石碑に彫られた河童は誠に恐ろしい妖怪でした。物語は昔、現原(あらはら)の殿様が馬で領内の見廻り中、梶無川の橋を渡っている時に河童が馬のしっぽをつかんで川に引っ張りこもうとした。殿様は刀で切りつけると河童は悲鳴を上げて川の中に姿を消しました。その夜に河童が殿様に詫言、腕を返してもらい秘伝の傷薬で腕を着けました。お礼に傷薬の作り方を教え、お礼に魚を毎日届けますと約束しました。しばらく続いたある日、魚は届きませんでした。殿様は河童が心配で川を探させたところ屍が梶無川見つけました。(今は、水田を流れる細い水量も少ない小川でした)。哀れに思い祠を建てその霊を祭りました。芹沢・捻木あたりを梶無川と言い、河童から教わった



傷薬は芹沢家に代々伝わり諸国の大名からの礼状が今でも残っているそうです。神社は日本で唯一の河童が御祭神で、芹沢家は代々医術の家として続いており、現在は石岡市役所の向かいで開業しております。



尚、新撰組の芹沢鴨は芹沢家の出と言われておりますが、他の人物が芹沢を名乗ったという説もあります。(このお話は小美玉市観光協会HPを参考にしました。)

## 真壁石の大きな舟石その他灯ろう等欲しい方がありましたら

会員方の庭にあります写真の真壁石2点とその他灯ろう等数点欲しい方がありましたら、無償でくださるそうです!!  
 搬出にかかる費用については、いただく方でご負担をお願いいたします。  
 欲しい方は、事務局までご連絡をお願いします。

