

シルバー だより



会員の情報紙

第58号

令和7年11月発行



公益社団法人関市シルバー人材センター
広報部会 事務局 0575-24-5666

シルバー人材センターの基本理念 「 自主・自立、共働・共助 」

地域のシルバー人材センターとして会員として

敬老の日も過ぎ、また、10月のシルバー強調月間(10月第3土曜日はシルバーの日)も無事過ぎました。各地域ではいろいろな行事も行われ、それは毎年見慣れた風景でありました。しかし、ここ1・2年は酷暑の夏が続き、少しづつ生活様式や農作物も変わりつつあるようです。

当シルバー人材センターを取り巻く社会においては、センター発足以来、定年延長、消費税課税、令和5年10月からはインボイス制度開始、令和6年11月からフリーランス法施行など事業に一時的にも影響(会員減少・受託事業減少)を及ぼす法制度の変革がありました。また、新型コロナの世界的流行もありました。新型コロナの流行は、会員数やお仕事受注について大きなマイナスの影響がありました。

そんな中で、当センターはそれぞれ影響を受けながらも、会員皆さんの努力のおかげでこれらの波を乗り越えて今日のセンターが地域に無くてはならない存在として存続しています。これからも皆さんのマンパワーを期待していますとともに、センター一丸となってセンターを守り・育てていきましょう。

◇高齢者は「働く」ことで社会の一員となる・・・高齢者は、「働く」社会生活から引退してしまっただけの余生を送るものとしてではなく、むしろ「働く」ことによって初めて老人もまたその社会の一員であり、その社会になくてはならない存在になる。

◇「働く」ことは生きがいであり、社会的義務である・・・働くことが自分のためであり、自分の生きがいである。また、その地域がずうっと連続して、昔の老人の生活の知恵なり、技能なり、人生経験なりというものを後代に残していくためには、どうしても高齢者がぎりぎりまで働くということが社会的義務でもあり、また、自分の喜びでもある。同時に、働くことが健康的にもプラスである。

◇「働く」ことのうちに「生きがい」を見出す・・・日本の高齢者は、自分なりに「働く」ことのうちに、人間としての「生きがい」を感じようとしているのであり、そこにはまた日本の高齢者としてのプライドをもとうとしており、地域地域の生活文化や経済に対して積極的に寄与しようとしているのである。(中略)「働く」ことのうちに「生きがい」を見つけ出すことが、とりわけ日本の高齢者にとって課せられた使命である。

これらの言葉は、シルバー生みの親である元東京大学学長大河内一男先生(右写真)が昭和50年代にシルバー人材センターの礎である高齢者事業団の活動をされる中で語られた言葉であります。



本年10月は、当センターの前身である関市高齢者能力活用協会が発足して丁度40年に当たります(昭和60年10月に発足)。また、シルバーの元祖東京都の江戸川区高齢者事業団誕生50年(昭和50年2月に誕生)の年でもあります。今一度初心に帰って高齢化社会の時代における地域のシルバー人材センターの意義と会員としての意識を再確認したいものです。

(M.O)

第16回赤ちゃんだってクラシック開催しました・・・子育て支援班

ピアノとヴァイオリン



去る9月4日(木)10時30分、中部学院大学関キャンパス内グレースホールにおいて同大学ととんてん館の共催で第16回目のコンサートを開催しました。一般公募の1歳から3歳未満の赤ちゃんとそのご両親・家族や妊婦さんが45組99名来場され、ピアノとヴァイオリンの共演を楽しまれました。

演奏途中にはヴァイオリン奏者が客席(ゴザ敷き)の間を回り、親子の目の前で演奏をし、赤ちゃんも目を見開き聴き入っていました。中間には絵本3冊の読み聞かせもあり、赤ちゃんもスクリーンに映し出された「はらぺこ あおむし」ほかをお母さんの膝の上で見入っていました。最後には、アンコール曲の演奏もあり、約1時間があっという間に過ぎました。

この演奏に先立ち、とんてん館ばあばが♪虹(詞:新沢としひこ・曲:中川ひろたか)を手話を交えて合唱を披露しました。

出演者は、ピアノ岡田泰子さん(同大学短大部教授)、ヴァイオリン和田友里奈さん(県立加納高校講師)、読み聞かせ倉畑萌さん(同大学短大部講師)と当シルバーセンターとんてん館ばあばの皆さんでした。



参加者の声から

- ・初めて参加しましたが、力強いピアノときれいなヴァイオリンにうっとりでした。ばあばたちの歌も心にジーンとききました。
- ・間近で日常では体験できないことを味わうことができました。駐車場から誘導の方もいまして、関わる全ての方に感謝です。素敵な時間をありがとうございました。
- ・めちゃ良かったです!ピアノもヴァイオリンもよかった!とんてん館のばあば達の素敵な歌が聴けて良かった。
- ・絵本の読み聞かせに子どもは釘付けでした。はらぺこあおむしの歌いながらの読み聞かせがとても楽しめました。またありましたら是非行きたいです。

参加者募集中!! 暮秋の野原の自然を満喫しよう

第22回市民健康ウォーキング

「百年公園南口コース」

- 日時 11月15日(土) ※雨天の場合は翌16日(日)
▽午前9時30分集合▽午前10時出発▽午前12時頃解散
- 集合場所 県百年公園(関市小屋名)南入口駐車場
- コース 集合場所～公園内～集合場所 約4.0キロメートル
- 岐阜県スポーツイベント事業対象 5ポイント付与
- 定員 50人 ■参加費 無料
- 持ち物 飲み物、タオル、軍手など
- 主催・申込・照会先

本町プラザ とんてん館 (0575-24-1311) 本町二丁目



シルバー会員のボランティア活動

シルバー会員が地域でボランティア活動を行いました。
これは、シルバー人材センター事業の柱である「地域貢献活動」です。

実施日	地 域	作 業
5月18日	板取	板取福祉センター 草刈り・除草
10月 7日	武儀合同	武儀小学校 校庭周辺草刈り・除草
10月 8日	上之保合同	上之保小学校 校庭周辺草刈り・除草
11月 2日 (予定)	旭ヶ丘合同	清水公園 草刈り・除草

令和8年度岐阜県シルバー人材センター連合会安全就業スローガン 募集

岐阜県シルバー人材センター連合会（以下「連合会」という。）では、以下のとおりシルバー安全就業スローガンを募集しています。ふるって応募ください。

1 作品内容

シルバー人材センター会員の安全就業に係る意識の高揚を図り、就業中及び就業途上の事故防止活動の促進を図る内容のものとする。

2 応募要件

- (1) 自作のもので未発表作品のものであること。
- (2) 入賞作品は、一部修正して使用する場合があること。
- (3) 入賞作品に係る著作権その他の全ての権利が、連合会に帰属すること。

3 入賞作品の決定及び表彰

- (1) 入賞作品は、「優秀作品」（1作品）及び「佳作」（2作品）とします。
- (2) 連合会は各市町村シルバー人材センター（以下「センター」という。）が推薦した作品の中から、令和8年2月開催予定の「安全・適正就業推進委員会」において審査のうえ、協議を経て会長が入賞作品を決定することとし、決定した入賞作品をセンターに通知することとします。
- (3) 入賞者には、令和8年7月に開催予定の令和8度安全就業推進大会において、賞状の授与を行うこととします。なお、入賞作品は安全就業ニュース（岐阜県版）等で発表することとします。
- (4) (1)の入賞作品をもって安全スローガンとし、令和8・9・10年度に使用するとともに、令和8年度開催予定の全シ協主催の安全スローガン募集に推薦することとします。

4 提出先および提出期限

関市シルバー人材センター事務所（本部、東・西部連絡事務所、とんてん館どちらでも）
令和7年12月1日(月)までに

参考：令和5年度岐阜県連合会募集入賞作品

「大丈夫 油断と過信が 事故招く」 「油断した 心の隙間に 事故起きる」
「安全は 正しい動作と 手順から」

けんこう

健口を守るために歯科健診を受けましょう



歯の二大疾患 ①歯周病 ②むし歯

歯を失う原因（60歳以上）の7割を占めています。特に歯周病は痛みなどの自覚症状がほとんどなく進行していくため「気付いた時には重症化していた」ことも多くあります。



歯周病が全身に及ぼす影響

- ・認知症
- ・脳梗塞
- ・アルツハイマー

歯周病はギネスブックに認定されている

「最も感染者数の多い感染症」です。

- ・心筋梗塞
- ・狭心症

歯周病が進行すると口の中の血管を通じて歯周病菌が全身に運ばれるため様々な影響をおよぼすことが分かっています

- ・糖尿病

認知症の原因に！？

歯周病によって歯を失うと噛むことが難しくなり、脳への刺激が少なくなることによって認知症を発症するリスクが上がります

- ・早産
- ・低体重児出産

- ・骨そしょう症



歯科健診で、年1回健口チェック

◆関市歯科健診・さわやか口腔健診を受けましょう

歯周病やむし歯の重症化予防・治療・お口の機能をチェックするために年に1回は歯科健診を受けましょう。

74歳までの方

関市歯科健診



75歳以上の方

さわやか口腔健診



○健診期間は令和8年2月28日まで

○関市健診受診券は6月初旬にお届けしています。お手元にない方は保健センターまでお知らせください

○関市健診は市内歯科医療機関でさわやか口腔健診は岐阜県下歯科医療機関で受診ができます。必ず予約をしてから受診してください

○健診を受診した後は必要に応じて歯石除去や治療をしっかりと受けましょう



ご参加ください！ 女性就業推進委員会主催

第12回 心と体の健康づくり出前講座

60歳以上なら
どなたでも
参加OK

暮らしを楽しむ 整理収納講座

今こそ片づけモードON！スッキリ気分て新年を迎えよう



参加費
無料

駐車場
あります



- ・講師 白石知美先生
- ・日時 令和7年12月25 日(木)
9:45受付開始 10:00ストレッチ
10:30講座 11:30終了予定
- ・場所 せきてらす 多目的ホール
関市平和通4-12-1
- ・定員 30名(先着順)

お問合せ・申込先 ☎ 0575-24-1311 (本町プラザとんてん館)

(公社) 関市シルバー人材センター女性就業推進委員会

シルバー川柳 2025

公益社団法人全国有料老人ホーム協会提供

- ❖ 定年後 悠々自適は妻でした ミッキー(大分県、78歳、男性)
❖ 腕立て伏せ 伏せたらずっと伏せたまま カジ(東京都、77歳、男性)
❖ 老犬が黙って俺の愚痴を聞く カワサン(大阪府、74歳、男性)
❖ 振り込める金があるなら 苦労せん 館野史隆(埼玉県、53歳、男性)
❖ レジに行き 一桁違い 戻す服 青木尚子(東京都、77歳、女性)
❖ どこ行った 暗証番号 書いた紙 スカイ(福岡県、65歳、男性)
❖ 自叙伝を書いて配って捨てられる 角森玲子(島根県、57歳、女性)
❖ 散骨を海にはするな 泳げない 夕陽のガンマン(千葉県、76歳、男性)
❖ 寒くない やさしい妻が猫に聞く 大高正和(香川県、66歳、男性)
❖ タブレット 使えず回る 寿司見つけ とんちゃん(大阪府、75歳、女性)

許諾をいただき、入選作品から一部を掲載させていただきました。

季節の簡単料理32

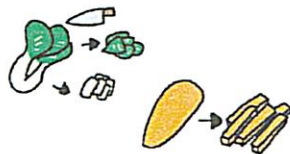
「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

◎副菜：チンゲン菜のからし和え(2人分)

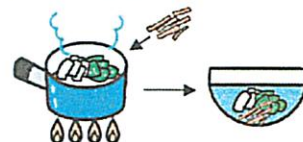
食欲アップの箸休め

チンゲン菜	150g
にんじん	20g
練りからし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
しんじょう	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

① チンゲン菜を洗ってざく切りにし、にんじんは千切りにする。



② 鍋に湯を沸かし、チンゲン菜を入れて少し柔らかくなったら、にんじんも入れてさっとゆでて水にさらす。



(ひとり当たり)

エネルギー	20kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.3g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	85g

③ Bをボールに入れて混ぜ合わせ、そこへ②の水気を絞ったものを入れ、和えたら皿に盛る。



おとなのぬり絵



吉田順子



早川喜代子

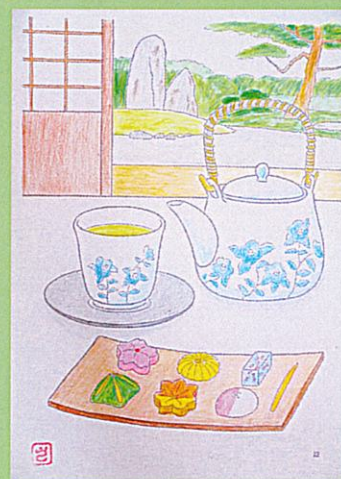
ちぎり絵



山田満寿子



前田定子



石原サツエ

募集！！

シルバーマジック同好会 メンバー

高齢者のマジック同好会です。福祉施設、各地区センター、老人会、小学校でマジックを披露しています。大掛かりなことにはできませんが、失敗も笑いに変えるような楽しいマジックを目指しています。何ととっても、『えー！』『不思議ー』と驚いてもらえるのが快感です。

練習日：毎月第1・3金曜日 13:30~15:00

会費：毎月500円

会場：とんてん館（本町2丁目いろはビル1F）

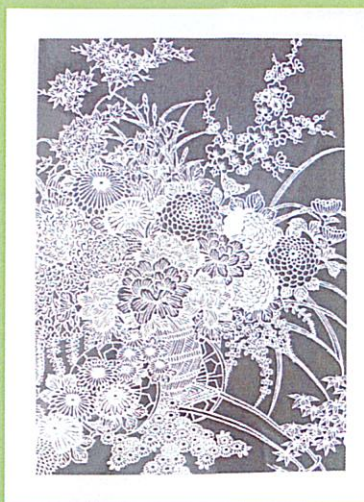
お問合せ：（公社）関市シルバー人材センター とんてん館 0575-24-1311

会員作品コーナー

切り絵



十鳥恵子



青山弘子



伊佐地五月



福田佐智子



岩田和子



小椋恵美子

👉 作品を随時受付中！会員の皆さんの積極的な出展をお待ちしています。事務局・連絡事務所・とんてん館

事務局だより

令和7年度 受託事業実績 (4月～9月)			
	年度目標	実績	対目標
会員数	850名	720名	84.7%
受注件数	2,100件	1,127件	53.7%
受注金額	174,300千円	92,967千円	53.3%
就業延人員	38,000人日	18,005人日	47.4%
令和7年度 派遣事業実績 (4月～9月)			
受注件数	契約金額	就業延人員	
139件	108,838千円	18,731人日	

お知らせ

《2026年版会員手帳販売》

会員の皆様お一人おひとりに、ぜひお持ちいただきたい手帳です。会員手帳として、見やすく、使いやすく、そしてお求めやすい価格で提供しています。お求めは、センター事務所・連絡事務所又はとんてん館で。
数量限定 1冊 400円

安全は 無理せず
焦らず 油断せず

全国統一安全就業
スローガン
R5～R7

就業中の事故発生状況

[本人傷害・対物賠償] (4月～9月)



	発生年月日	性別	事故内容
1	5月19日	男	草刈り作業中、隣接する保育園の窓ガラスに石が飛び破損させた。
2	6月12日	男	公園内の小枝を手作業で刈っていた時、2m程の高さの石垣から滑り落ち頭部を打撲した。
3	7月4日	男	育苗補助作業で、苗箱の洗浄後消毒液につける作業をしていたところ、両手に腫れ・痒みが出現したため医療機関に受診した。
4	7月8日	男	建物通路屋上横の樋の清掃作業を行うため脚立を使用していた。ゴミ袋を取りに降りようとした際、態勢を崩し建物の角で胸部を圧迫し受傷した。
5	7月23日	男	蜂の巣がある事に気づかず草刈作業中、左手甲を2か所刺された。薬を塗布し休憩中急に意識を喪失し椅子より転倒、頭部打撲で救急搬送された。
6	7月29日	女	包丁の加工作業中、機械にセットした包丁を取り出す際、右手人差し指に刃が当たり受傷した。
7	8月20日	男	工場敷地内の竹藪伐採及び草刈作業中、飛び石により工場の窓ガラスを破損させた。
8	8月25日	男	プラスチック製のパレットを決められた位置に移動させる際、誤って左足の親指の上に落として受傷した。

☆パソコン・スマートフォンなんでも相談室からのお知らせ

パソコンやスマートフォンの操作で、お困りの方はおられますか？
お困りのことがありましたら、センター事務所へお電話ください。
ただし、担当者不在の時及び一部内容によりお答えできないことがあります。

◇相談曜日・時間 月曜日～金曜日、13:30から16:00まで
◇相談担当者 堀 ☎ 0575-24-5666 (本部事務所)
橋本 ☎ 0575-24-1311 (とんてん館)

