

きずな

VOL.008

2014.05.15

〒300-3257
つくば市筑穂 1-10-4

(大穂庁舎内)

TEL 029-879-5199

FAX 029-879-5198

<http://www.tsukuba-sc.com>



発行

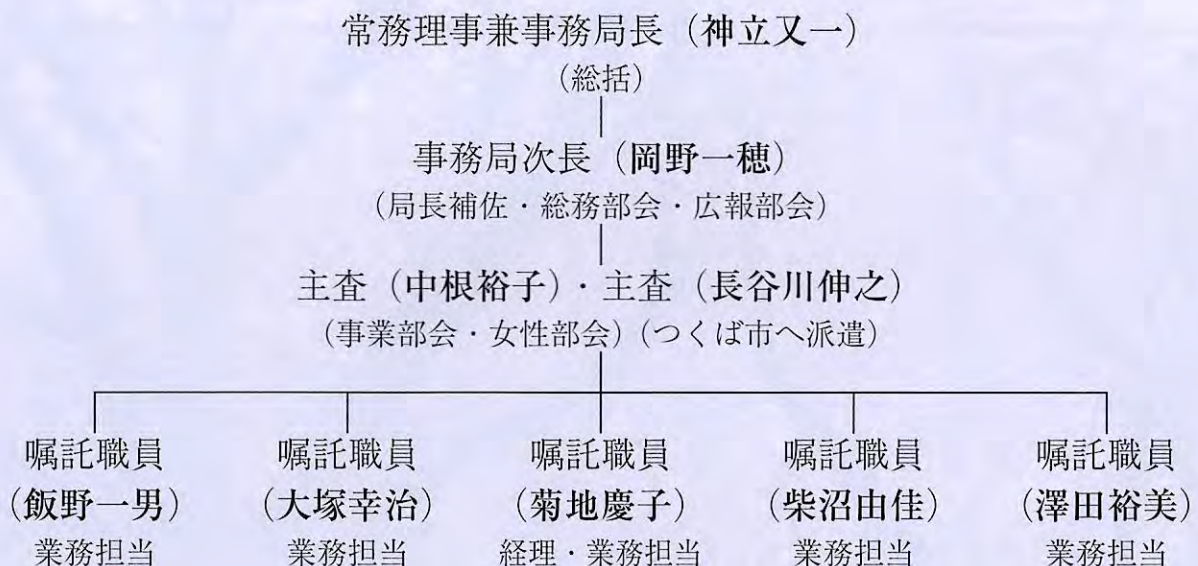
(公社) つくば市シルバー人材センター

編集
企画 広報部会



事務局職員の担当業務

平成 26 年 4 月 1 日の人事異動において、公益社団法人つくば市シルバー人材センターとつくば市で人事交流を行いました。シルバー人材センターからつくば市福祉部高齢福祉課へ長谷川伸之主査を派遣し、つくば市からシルバー人材センター事務局次長として、岡野一穂氏が派遣されました。平成 26 年度のシルバー人材センター職員の担当業務を次のように変更いたしましたので、会員の皆様のご指導とご協力を賜りたく、よろしくお願い申し上げます。



うになった気がします。この年々速く感じることを「年齢速」という話を聞いたことがある。十年ひと昔というが早いもので自分が退職してもう十三年あつという間であつた。あの時の講師の話によるとこれからが加速時期に入るので今から十年二十年後の生活設計も十分考えなさい。そして何でも良いから趣味の一つも持ち日々有意義に過ごすことを今から考えなさいと。この頃、自分は早く退職し細かい規則等に拘束されることなく自由気まま好き勝手なことをして過ごすことを考えボートと聞いていた。早く退職が出来たら良いなと思っていた。退職していった先輩がうらやましかつた。それから確かに速かつた。「光陰矢の如し」であつた。人が誕生、赤ちゃんが生まれると時速一キロメートルで走りだし年々一キロメートル増してゆくとい



桜地区 宮本 猛夫
桜が終わり、新緑を向かえる季節となり一年一年過ぎ去るのがものすごく速く感じるよ

「年齢速」って知っていますか

う、この頃は速いと感じたことはなくむしろ物事が遅く感じるといふ。子供の成長を見てもこの頃出て来る言葉に「やっ」とがあり、うちの子供もやっ」と幼稚園、小学校に通うようになった。両親にしてみれば長らくわが子の成長を待ちに待った晴れ姿であろうし早く大きくなって欲しいという期待感があった。自分達の小学校のころを思い出してみても、皆と遊べる楽しみ、そして冬休み、春休み、夏休み、運動会、文化祭等いろいろな行事があり待ちどおしかった。今の自分たちの年齢に合わせてみると「やっ」と「あ」という言葉ではなく「もう」とか「あ」とか「付いてくる。もう「六十か」「七十か」。あの頃も、今も一年三百六十五日で変わりはない。変わっているのは日々の生活か。毎日同じことの繰り返しベルトコンベアーに乗っているようなもので変化なしである。

ところで今皆さんは今何キロメートルで走っていますか。

自分は今年七十二キロメートルで走っていることになる。車で一般道を走るとなると「でこぼこ」「交差点」「信号機」等ありで平均時速三十五キロメートルか四十キロメートルぐらい

か。七十三キロメートルは相当のスピードである。車も古くなりスピードをあげればエンジントラブル等各種事故も多くなってくると思われます。人も加齢と共に年々速度(年齢速)も増し、早くなればなる程身体のあちこちで事故やトラブルも多くなってくるでしょう。

自分などはこれと言った趣味など一つも無いが幸いシルバーに入会したところにより事務局の紹介で各種講習会、研修会に参加更には事業所等に出向、出向先での軽作業に従事しながら大勢の人たちといろいろな会話することによりいろいろな情報も得られストレス解消心身ともにリフレッシュ出来るような気がします。これからも「年齢速」と年々上手に付き合いながら皆さん一緒に頑張るって行こうではありませんか。

ダイエツト奮闘記

荃崎地区 太田 元



昨年八月に人間

ドックを受診したところ、その結果

は!!腎臓の機能低下があり専門医の

診察が必要とのことでした。専門医の

診察の結果、今までと同じような生活をしていると、近い将来「人工透析」をしなければならなくなると脅かされました。治療は腎臓に無理をさせないように、摂取カロリーの制限、たんぱく質、塩分の摂取制限をすることでした。管理栄養士の指導を受け、適正な摂取カロリーは一七〇〇キロカロリー、たんぱく質六〇グラム、塩分六グラム以下でバランスの良い食事と一週間に三回位のウォーキングをするよう指導されました。

食事は専門の本を参考にして、カロリーの低いきのこ類やコンニャクに肉、魚、卵を組み合わせ、調味料も塩分の少ない物を使ったメニューを組み立てました。料理の時は材料を計測し、カロリーオーバーにならないよう注意しました。始めて数週間は食事の量が少ないので一日中空腹の様な状態が続き、止めようかなと何回も思いました。このような生活が一ヶ月もすると慣れてきたのか、少し多めに食べると食べ過ぎたかなと感じるようになり、体重二キログラム、ウエスト二センチ減となり血圧も正常値に近づくなど成果が現れました。その後の診察では腎臓機能の数値は少し改善したが、血糖値等

改善していない項目もあり、食事制限と運動を組み合わせて改善を目指すことになりました。

そして三ヶ月が経過し、体重五キログラム、ウエスト六センチ減、血圧はほぼ正常値になりました。このような食生活や運動を続け、体重、ウエストを維持し、腎臓機能を向上させて健康な体に戻りたいと思いつつも、おいしい料理を腹いっぱい食べてみたいなど思うこともしばしばですが我慢、我慢です。

皆さんも、健康で元気な体になるよう、食事や運動に少し気を使った生活をしてみてはいかがでしょうか。

蔵元 浦里酒造店で働いて

荳崎地区 岡本 進



昨年末から三月末まで仲間六名と共に吉沼にある蔵元、浦里酒造店で働きました。酒造

店での仕事は初めてで、浦里酒造店のホームページを見て、酒造りの工程と、杜氏、蔵人、社員の方々並びにお酒「霧筑波」の商品情報を知りました。

明治十年創業で五代目、浦里浩司社

長とご家族、南部杜氏、蔵人、社員の方々
が一体となり寒仕込み、霧筑波ブランドの
おいしいお酒を造っています。

仕事は酒瓶を入れるプラスチックケースや、酒造りに使用した機材の洗浄、及び粕はがしの作業を行いました。布製やプラスチック製繊維で出来た酒袋を何枚も重ねた槽の中に、もろみを流し高圧で圧縮すると、袋の中に数ミリ厚さの酒粕が出来上がります。これを袋の内側から両面手作業で剥がし、米袋内に収納していきます。

酒粕の甘い香りに酔いしれながらの作業でした。また縦板が何十枚も有る自動絞り機による粕はがしは、縦板一枚の中に酒粕十枚が出来上がるので、米袋内への収納作業に追われました。蔵人の作業を見ていると無駄なく作業をしています。作業をしながら、見よう見まねで剥がし方のコツを、覚えしました。また瓶洗い機への空き瓶入れや、瓶詰め工程の酒瓶をケース内への取り入れ作業



も行いました。

若い方達は楽々やっているのにと、年の差を痛感しました。

仲間の皆さんと共に、怪我等も無く、お客様に対して精一杯の仕事をした事に対して、感謝の言葉を頂きました。

小学校での「音楽授業」とふれあい

谷田部地区 磯目 年夫



今年も一月二十九日、埼玉県加須市の加須小学校での音楽授業に参加しました。

市町村合併前は東大根小学校で、「野菊」で有名な下総皖一先生の故郷です。その風土もあってか、この小学校では年一回、五・六年生の音楽の時間に「和楽に親しむ時間」を取り入れて十年になります。

私は尺八の持つ独特の音色に魅せられ、琴古流師範、片倉博童先生に師事して八年になります。未だくも未熟ですが、この授業は師範に随行して四回目の参加でした。

当日は兄弟子のような先輩と、三味線の先生が加わり四人で、ひと通り稽

古の後、恒例のカツ丼を食して出発。後に校長室で琴の先生達と合流しましたが、琴は別教室で授業でした。

私達の授業時間は中に休憩を入れて四十五分、四回に分けての授業。

授業内容は、まず、師範から挨拶と尺八の歴史等述べて頂いた後、童謡、唱歌を数曲合奏し、それから尺八を手にとって音出しをして貰うわけです。

師範は自ら尺八を製作して調整するものですから、尺八は沢山あり全員が思い／＼に手にします。生徒達の授業態度は真剣そのもので礼儀正しく、何よりも目が輝いて生き／＼しているように感じられたのが特に印象的でした。そのうち試行錯誤しながら吹いていると突然素晴らしい音を出す子もいるのです。それにはこちらがビックリです。孫のような生徒達と様々なふれあいがあつて授業が終り、疲れがドツキきましたが、何とも云いようのない心地良い疲れでした。

この中から将来一人でも多く、尺八など和楽器に携わる人が出てくればと願っています。今年も生徒達から師範の手元に感想やお礼の手紙が届いています。私も今から来年のこの授業への参加を楽しみにしているところです。

離任のご挨拶

つくば市シルバー人材センター

長谷川伸之

このたび、つくば市との人事交流の一環で、四月一日より高齢福祉課へ人事異動となりました。皆様には日ごろより大変お世話になりました。改めて感謝申し上げます。『誠にありがとうございます。』皆様ののおかげでこれまで様々な事業の展開や新たな事業の展開や新たな事業が出来たのも確かです。また、市役所へまいりましても、新たな職場にてこれまで以上に頑張つてまいります。今後とも、シルバー人材センターへの事業運営について、役職員と会員の皆様で発展していただけるようお願いいたします。まして、ご挨拶に代えさせていただきます。

着任にあたり

つくば市シルバー人材センター

事務局次長 岡野 一穂

この四月から、つくば市シルバー人材センターとつくば市の人事交流により着任いたしました。微力ではありますが、会員皆様のご支援とご協力をいただき、シルバー人材センターの発展のため寄与してまいりますと存じます。

さて、シルバー人材センターの事業運

営を取り巻く環境は、全国的に見ましても、高齢者の就業者数は毎年増加傾向の一途をたどり、平成二十四年段階で、十五歳以上の就業者総数に対する高齢者の割合は九・五%を占めております。

さらに、高齢者雇用安定法の改正などを背景に、労働市場における高齢者が占める割合は大きくなりつつあります。その要因として考えられるのは、法的整備の効果もありますが、まず、高齢者の皆様の「社会貢献をしたい、仕事をしたい」という、意欲が一番大きいものだと考えております。

また、三・一一東日本大震災後、社会総ぐるみで復興に力を尽くしてきていますが、全国で高齢者の皆様は、復興や復興支援の活動をされているニュースを見ておりますが、つくば市内においても高齢者の皆様が、地域を支え、社会を支える力の一助となっていることは間違いありません。皆様の大きな力の源は、社会や地域に対する思いや、元氣な行動力が占める部分が多々あることと認識しております。

このように、地域や社会のために仕事をしていきたいという皆様を応援していくことを第一に考えていきたいと思っております。皆様とともに、つくば市全体を支えていく底力を創り出していくことを目指してまいりますので、よろしくお願いいたします。

就業相談室だより (続報)

就業相談員 高山 廣

平成二十六年三月十五日

私が担当してから一年が経ちましたので、総括的な報告を致します。

一 面談者総数が二百四十名を超えました！内訳は左記の通りです。

①就業相談参加延べ人員：約百名弱
(全三十二回・一回当り五名程度)

*即時応募者数四十七名(四十七%)
研修・各種サポーター参加者数
二十三名(二十三名%)

②長期就業交替面談者(平成二十五年度五十五名 平成二十六年年度三十五名 計九十名)

③通常応募面談者 六回実施 計五十一名

理事長・副理事長・事務局そして会員各位のご協力に感謝致します。

二 クレームや要望事項等

入会一年未満会員が多かったのですが、大きなクレームはありませんでしたが、左記重要事項詳細は事業部会議及び事務局宛申し入れ済です。

①就業打ち切りの表明時期及び理由の詳細な説明が必要で、理由の如何を問わず、当該会員が納得頂け

る様最善の努力をする事と致します。

三 本年は相談員・相談回数・相談時間共に増やす予定です。

①月二回の相談回数(第二第四月曜)を増やし、更に相談時間も午前一〇時から午後三時まで延長致します。

②就業相談員も一名から二名体制とし、人材ビジネス業界や企業の人事部出身者等後日求人案内します。希望者は是非応募下さい。(応募資格条件や待遇等詳細は右記にて案内予定)

*右記実施時期については、決定次第事務局ニュースで案内致します。

四

懸案事項であった全会員データベース入力作業がいよいよ本格稼働！

*前回号でもお知らせしています。が、三月中には基本プログラムが完成します。

以後は、現在の会員登録票を基本とした本人写真添付、各種資格・職務経歴、入会後の就業経歴、そして就業相談内容等、何れも最新で重要な個人情報入力作業が発

生しますが、併せて左記項目に注意して下さい。

①健康診断書提出の有無が追加項目になります。

残念ながら現在四十%程度の方々が年一回提出義務のある健康診断書の提出がされていません。今般右記により即時に提出有無が判明しますので、啓蒙・督促に威力を発揮します。会員諸氏は必ず年一回の提出をお願い致します。

追記：就業相談に来て、早めに就業が決まって本当に良かった！来た甲斐がありましたよ。有難うございました。(一部会員から喜びの声を抜粋)

これらを励みに本年も皆さんの期待に答えられるよう頑張ります。どうぞ遠慮なく来所下さい。お待ちしております。



◆◆事務局日誌◆◆

12月

10月 12日 入会説明会
11日 入会審査会
19日 第9回理事会
26日 事業部会

1月

7日 総務部会
9日 入会説明会
16日 入会審査
16日 第10回理事会

2月

21日 女性部会(小物作り)
20日 冬季剪定講習会(20日~23日)
21日 冬季講習会(実技講習会)
22日 長期就業者説明会
23日 冬季講習会(実技講習)
28日 就業開拓員会議

3月

5日 第11回理事会
7日 公益法人説明会(水戸)
11日 安全委員会
13日 会計事務打合せ
14日 第2回リフレッシュ講習会
15日 子育て関係打合せ
17日 ランク審査委員会
18日 広報部会事業部会
19日 中長期ワーキング
20日 入会説明会
20日 自転車部会議
20日 入会説明会及び審査会打合せ
20日 子育て打合せ
20日 応急手当講習会(本庁)
20日 入会審査会
20日 第12回理事会
24日 安全運転講習会(上筑波自動車学校)
25日 地区長会議

●○入会・退会○●

〔入会者〕

十二月

山村 タマヨ 茎崎
千葉 秀昭 茎崎
久保田 てる 桜
佐藤 洋子 谷田部
曾原 義堯 谷田部
杉本 信子 谷田部
三宅 保範 谷田部
小久保 光代 筑波

一月

村上 清司 茎崎
佐藤 斌 茎崎
中泉 周子 大穂
藤田 繁 谷田部
木村 勝己 筑波
藤田 美代子 豊里
高松 悦子 豊里
二月 木村 英男 豊里
三月 入会者なし

〔退会者〕

十二月

染谷 正美 大穂
市野沢 彰 谷田部
立川 浩一 茎崎
斉藤 喜作 谷田部

一月

大場 孝 茎崎
松崎 和子 茎崎
田口 真人 谷田部
小野村 文志 筑波
金子 昭司 豊里
二月 多田 譲 茎崎

秋元 稔 茎崎
鶴田 きみこ 茎崎
増岡 謹一 茎崎
篠原 政治 茎崎
北川 かず子 桜
前田 治 谷田部
安藤 徳子 谷田部
小宮 義男 谷田部
荒井 寿夫 筑波
小久保 光代 筑波

三月

佐藤 文信 茎崎
篠原 アイ子 茎崎
石渡 一夫 茎崎
小澤 哲郎 茎崎
谷内 政子 茎崎
柳田 和美 茎崎
丹後 利宏 茎崎
西村 強 茎崎
大沼 信夫 茎崎
有江 英雄 茎崎
福田 耕二 茎崎
松田 静雄 茎崎
山内 憲 茎崎
山口 喜代司 茎崎
松立 清美 茎崎
石島 三郎 茎崎
倉田 忠良 桜
大塚 憲輔 桜
渡辺 登紀子 桜
本橋 愛子 桜
新関 美光 桜
屋代 文夫 大穂
小林 繁一 大穂
木村 春次 大穂
中谷 勝利 大穂
寺田 和利 大穂
福村 正亮 大穂

白井 修一 大穂
古市 堯久 谷田部
平林 留蔵 谷田部
山口 好夫 谷田部
曾原 義堯 谷田部
飯田 広次 谷田部
朝賀 久江 谷田部
佐野 かつ代 谷田部
東原 孝規 谷田部
山口 紀雄 谷田部
猪野瀬 一男 谷田部
古畑 良二 谷田部
田口 孝 谷田部
大塚 和 谷田部
大里 隆夫 谷田部
根本 光枝 谷田部
飯田 茂勇 谷田部
宇津野 光一 谷田部
高野 栄一 谷田部
川面 皓男 谷田部
向井 清治 谷田部
飯田 孝雄 谷田部
藤沢 岩男 谷田部
渡辺 テル 谷田部
木村 進 谷田部
横田 一郎 谷田部
藤田 繁 谷田部
倉持 四郎 筑波
結末 忠男 筑波
櫻井 和美 筑波
佐藤 昭 筑波
廣瀬 務 豊里
田村 美津子 豊里

会員数(三月三十一日現在)
男性 五五二名
女性 一六五名



霧筑波醸造元

合資会社 浦里酒造店

〒300-2617 茨城県つくば市吉沼 928 番地
 TEL 029-865-0032
 FAX 029-865-1857
 URL : [http:// WWW.KiritsuKuba.co.jp](http://WWW.KiritsuKuba.co.jp)
 E-mail : senmu@KiritsuKuba.co.jp



大吟醸知可良

■ 理事會開催報告 ■

平成二十五年第九回理事會

・平成二十五年十二月十九日(木)
 議決第一号

第四回補正予算について……………議決

平成二十五年第十回理事會

・平成二十六年一月十六日(木)
 議決第二号

第五回補正予算について……………議決

平成二十五年第十一回理事會

・平成二十六年二月二十日(木)
 議決第三号

第六回補正予算について……………議決

平成二十五年第十二回理事會

・平成二十六年三月二十日(木)
 議決第一号

平成二十六年事業計画(案)
 について……………議決

議決第二号

平成二十六年収支予算(案)
 について……………議決

議決第三号

平成二十六年資金調達及び
 設備投資の見込みについて……………議決

編集後記

新緑の五月です。澄み渡った紺碧の大空に向かって泳ぐ鯉のほりの候◆毎年この時期は花粉症で体調最悪です◆今年には年初からグローバルな異常気象・地象に見舞われて、関東・甲信地方には十三年振りの大雪警報が出るほどの降雪となりました◆小生の居住地区・荳崎では三十センチを超える積雪となり除雪ブル出動◆太平洋側沿岸ではチリ地震の発生による津波の心配と共に四月に入り、同時に消費増税分は全額社会保障の財源にとアップ◆日々移り変わる世相の中でも季節の花は咲きます。例年にも増してのソメイヨシノの満開にやっと春の気配を感じました◆恒例の集団検診も始まりシルバー人材からもお手伝いをしています。自力受診は健康を要します。いつでも就業できる知力・体力の保持と向上には各人の努力以外に他ありません◆今年二回目の『きずな』をお届けします。次号からの編集・校正等にお力添え頂ける方募集しています◆ 広報部副部長 村上信義

広報部会の会員募集中

シルバー人材の広報・啓蒙活動へのご協力をお待ちしています。処遇につきましては事務局へお問い合わせ下さい。

事務局担当者 岡野迄