

左城シルバー まつもと

第122号
令和8年1月15日号
(公社)松本地域シルバー人材センター
会報編集委員会
松本市宮渕本村1番10号
TEL 39-6680 FAX 39-7788
URL:<https://matsumoto-sjc.jp/>
E-mail:matumoto@sjc.ne.jp



白銀のアルプスに向かって飛び立つFDA機
(互助会・デジカメクラブ 安藤春行さん撮影)

令和7年度松本地域シルバー人材センター安全適正就業標語入選作品

【最優秀賞】

“ 危険予知。できる人ほど、事故はなし ”

市原 富美敏 さん

シルバーで元気はつらつ！

近頃、「フレイル」という言葉を聞くことがあるかもしれません、この意味をご存じでしょうか？

「フレイル」とは、わかりやすく言えば、「病気ではないが、加齢により心身が弱ってきた状態」のことです。そして、この予防策としては、主に栄養・運動・社会参加が重要であると言われています。

寒い季節ではありますが、シルバーでの就業や互助会などの活動により、「からだの健康」「こころの健康」を維持し、いつまでも元気はつらつでありたいものです。



中信シルバー人材センター連絡協議会の役員研修会でフレイル予防の体操を体験しました。

新年明けましておめでとうございます。皆様には清々しく新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

労働環境の変化が進み、会員の高齢化や担い手不足が課題となる中、現場を支えていたたくシルバー人材センター会員の皆様のご

尽力に、心より感謝申し上げます。



山形村長　百瀬　繁寿

新年明けましておめでとうございます。皆様には清々しく新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

労働環境の変化が進み、会員の高齢化や担い手不足が課題となる中、現場を支えていたたくシルバー人材センター会員の皆様のご

申しあげます。

会員の減少と高齢化など、厳しい状況ではありますが、人手不足や高齢者世帯の増加に伴い、シルバー事業へのニーズも増々あります。フレイル（体が弱る）予防という観点からも重要性が評価さ

れます。これは、単に体を動かすということ以外にも、誰かにあてにされやかな新年を迎えられたことお慶びを

されています。最近の追跡調査でもフレイルの発生リスクが34%軽減されたことが明らかになっています。これは、社会の中に自分の役割があること以外にも、誰かにあてにされる、社会の中に自分の役割があるという、生きがいづくり、健康づくりの場でもあるからです。

会員の皆様におかれましては、健康に留意され、就業や互助会活動等の場で仲間の皆様と一緒に、長くご活躍いただくことをお願いするものです。

結びに、シルバー事業にご協力いただいている関係者の皆様、会員の皆様の一年間のご多幸を祈念し、新年のあいさつといたします。

新年明けましておめでとうございます。皆様の皆さんが健康に留意され、一人ひとりが能力を生かして、社会の担い手となることが求められます。一人ひとりが能力を生かして、社会の担い手となることが求められます。会員の加入促進により、新しい取組みが生まれることを期待します。

高齢化が進む今日、年齢にとらわれず、一人ひとりが能力を生かして、社会の担い手となることが求められます。会員の加入促進により、新しい取組みが生まれることを期待します。

昨年、日本でも、初めて女性の市長が誕生しました。こうした変化は、性別や年齢に関わらず、多様な人材が社会に参画する必要性を示しています。センターでも、会員の加入促進により、新しい取組みが生まれることを期待します。



松本市長　臥雲　義尚

昨年、日本でも、初めて女性の市長が誕生しました。こうした変化は、性別や年齢に関わらず、多様な人材が社会に参画する必要性を示しています。センターでも、会員の加入促進により、新しい取組みが生まれることを期待します。



第18回シルバーまつり開催



11月8日(土)にセンター及びセンター芝生広場で第18回シルバーまつりが開催されました。新鮮野菜やりんごの販売、お楽しみ抽選会、景品付きの輪投げコーナーなど楽しいイベントで盛り上がりました。



誰でも参加することができ、輪を3回投げて入った点数の合計で景品を差し上げました。

高得点を狙って投げる大人がなかなか的に入らず、欲がなく無心で投げる小さなお子さんが高得点を出すこともありました。

年齢に関係なく楽しめるゲーム、行列ができることもありましたし、用意した景品が終了时刻前に終わってしまふほどの人気でした。

(新村地区 理事・西牧 健史)

子どもも大人も夢中 輪投げコーナー



「ああー入らなー」「やつたー」
当時の的をめがけて輪を投げる「輪投げ」、小さなお子さんから高齢者まで男女を問わず多くの方が楽しんでくれました。

互助会作品展を見学すれば

誰でも参加することができ、輪を3回投げて入った点数の合計で景品を差し上げました。

高得点を狙って投げる大人がなかなか的に入らず、欲がなく無心で投げる小さなお子さんが高得点を出すこともありました。

会員個人出店も盛況!!

山形村地区

田中 好浩さん

11月8日(土)快晴の中、シルバーまつりが開催されました。

家内に「シルバーまつりの出店会員を募集しているよ」と話したところ、手づくりのバッグ(ポーチ・小物入れ等)をぜひ出品したいということを応募させていただきました。

当日は家の友人も含め3人で参加しましたが、思った以上に大盛況でびっくりしました。催し物、フードコート、出店もたくさんあり参加した甲斐がありました。

おかげさまで終了間際にはほぼ完売となりました。盆栽をお買い上げいただいた会員さんにはぜひいとつておまかで、ぜひ、開催のほどお願いいたします。

芳川地区

馬場 宏之さん



シルバーまつりに初めて出店した田中さん(左)と馬場さん(右)。隣同士のテントで仲良しに。会員の交流も進みました。

シルバーまつりでは、シルバーフームやえがおの「ふれあい広場」のほか、個人会員の出店を募集し、今年は8ブースの出店がありました。恒例の山形産なが芋や、落花生、新米、手づくり品に加え、新たに盆栽や手づくりバックなども出品され盛りだくさんの内容でした。

シルバーまつりに 初めて出店

地域に貢献 一斉奉仕活動実施



10月のシルバー事業普及啓発促進月間に、当センターでは各地区24か所で一斉奉仕活動を実施し、381名の会員が清掃や草取りなどに汗を流しました。会員の皆さんのが参加ありがとうございました。

保育園児と収穫作業



波田西地区
班長
山本 常徳さん

波田地区では10月10日に一斉奉仕活動を実施しました。

「ほり ほりほつてびらり」と
「わー でてきた これなあに?」
「里芋だよ おじしこよお」

「ほり牛蒡だ ひつぱつてびらり」と
「よこしょ ぬけなじよー」

「わあ ながーい ほやうねえ」と
微笑ましく楽しい会話が弾みます。

波田西地区の奉仕活動は測量保育園の草取り・剪定です。今年は園舎改築工事のため、いつもの作業は半分でした。

その後は園児と先生との収穫支援でした。地域の子どもたちとのふれあいは、元気をじつぱんしてくれました。大変すときな時でした。

毎年継続している奉仕活動は、地域との繋がりができる大事なひとときだと改めて思いました。



波田西地区会員と保育園児が協力して収穫作業（写真提供 渕東保育園）

新入会員の声



半田 房子さん
(梓川倭)

入会してよかつた!!

お義母さんの介護を終えてから「仕事をしたいな!」と思いながら、特技も資格もないから、と長い間ぐずぐず迷っていました。令和7年8月に思い切って、シルバー人材センターに入会。始めは、知人のシルバー先輩のご厚意

で除草のお手伝いをさせていただきました。メンバーの方々にも快く受け入れていただき、会話に加わる心地良さを感じ、「入会して良かった。」と思いました。

後に介護施設のお掃除の仕事を紹介していただき、多くの人と関われる機会が増えました。広い場所を一人で担当するのは不安でいっぱいですが、ご利用者さまや職員の皆さんに気持ち良い間で過ごしていただけます。丁寧に」を心掛け日々勤めたいと

合同地区懇談会の開催予定

各地区で開催された懇談会にご参加いただきました。欠席された会員さんには別途ご通知しましたが、下記により合同地区懇談会を開催しますのでご参加願います。

日 時	ブロック名
1月27日 (火)	10:00~11:00 東部・中心部
	13:30~14:30 北部・山形村
1月28日 (水)	13:30~14:30 北西部・西部
1月29日 (木)	10:00~11:00 南西部・波田
	13:30~14:30 南東部

※他ブロックの懇談会へ参加することも可能です。
※Smile to Smile登録相談も受け付けます。

会員専用サイト Smile to Smile

会員登録推進にご協力を 未登録の方は

お気軽にセンター事務局 (TEL39-6680) へご連絡ください。職員がスマホへの登録のお手伝いをいたします。

安全・適正就業推進大会

令和7年度安全・適正就業推進大会が11月20日（木）岡谷市で開催されました。

大会では「安全就業」について研修が行われ、県全体の重篤事故では、墜落・転倒事故の多発、電動バサミによる切創事故などが報告され、一方で刈払い機による飛石事故は減少傾向とのことでした。

■転倒事故の防止を

加齢による筋肉の衰えが一因です。運動機能、バランス機能が低下しちよつとした段差でも転倒に繋がります。

■脚立からの墜落事故の防止を

脚立設置時にしつかり安定を確認

■下しちよつとした段差でも転倒

天板には乗らない

■開脚防止チエーンを掛ける

昇降時に重いものを持たない

■直上、直下で作業。身を乗り出し

て作業しないなどを徹底

■電動剪定バサミの使用は慎重に

電動剪定バサミは、切れ味が非

■常に鋭く耐切創手袋をしていても負傷する恐れがあります。注意して使用します。

しまします。



大内 正紀さん
庄内地区

ルポ
ココにも
シルバー

草刈作業を楽しみながら!!

今年の夏から草刈の仕事を担当させていただいております。初めて仕事を受けたとき、連日の暑さで日中できるか不安でしたが、何とか終了することができました。

晴れの日の作業になるので朝早くに訪問、太陽の廻りを計算し南側を暑くなる前に終了し、次に西・東・北と日差しを避けながらの作業で何とか暑い中ですが終了することができました。

終わってスッキリした跡を見る

と自分自身を褒めてやりたいという気持ちになります。

また、家の方に確認していただ

くと家の周りの草が背丈以上に



令和7年度上半期 事故発生状況（松本地域）

区分	6年度		7年度 上半期	上半期 比較
	年間	上半期		
傷害	10件	8件	6件	△2件
賠償	18件	10件	5件	△5件
交通事故	0件	0件	0件	

※賠償事故のうち飛び石事故は、昨年比で5件の減少となりました

※傷害事故では、段差を踏み外して転倒し骨折、障害物のない場所で躊躇して転倒、三脚からの墜落など、加齢による運動機能の低下が一因となっています。

トピックス 表紙の写真 信州まつもと空港



今号の表紙は、会員互助会「デジカメクラブ」の安藤春行会員から白銀のアルプスに向かって飛び立つFDA機の写真を提供いただきました。

信州まつもと空港は標高657m「日本で一番空に近い空港」がキャッチフレーズで、離発着の際には松本平・アルプスの絶景を望むことができます。

「フジドリームエアラインズ(FDA)」は、札幌(千歳)、福岡、神戸に就航しています。皆さんも空の旅を楽しめませんか。

