

松本地域シルバー 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が、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。

新年のご挨拶

理事長 青木 敏和



皆様には健康やかな新年を迎えられたこととお慶びを

申し上げます。

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えており、シルバーの役割は益々重要になっています。

また、別の面からシルバーをみると、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%軽減されることが明らかになっていきます。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願います。

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、新年のあいさついたします。

松本市長 臥雲 義尚



あけましておめでとござい
ます。会員の皆
さんにおかれま

しては、健康やかに新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

日頃から就業を通じて高齢者の健康維持や社会参加に寄与されているシルバー人材センターの活動に、深く敬意を表します。少子高齢化が進む今日、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

山形村長 百瀬 繁寿



新年明けましておめでとござい
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、現場を支えていただ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。

められています。センターは、地域の人手不足を補うとともに、高齢者の活躍を支える重要な架け橋として、大きな役割を担っています。

昨年、日本でも、初めて女性の総理大臣が誕生しました。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、新しい取り組みが生まれることを期待します。今年も皆さんが健康に留意され、安全に活躍されることを心よりお祈りします。

昨年は、厳しい暑さの折にも地域と住民のため、年齢を感じさせないひたむきな姿で汗を流していただき、その温かな思いに幾度も励まされました。本年も、皆様の豊かな知恵と経験が山形村の隅々に灯りをともす一年となりますよう、村としてもしっかりと伴走し、活動環境の充実に努めてまいります。

結びに、会員の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。



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。



子ども大人も夢中 輪投げコーナー



「ああー入らない」「やったー」
目当て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。

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が、用意した景品が終了時刻前に終わってしまっただけの人気の様子でした。

(新村地区 理事・西牧 健史)



会員個人出店も盛況!!

シルバーまつりでは、シルバーファームやえがおの「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。恒例の山形産なご芋や、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

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で応募させていただきました。

当日は家内の友人も含め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。

家内も小遣いを稼げて満足しておりました。来年以降も出品したいと言っていますので、ぜひ、開催のほどお願いいたします。



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。

芳川地区

馬場 宏之さん

シルバーまつりに初めて盆栽と鉢を出店しました。お天気も良く穏やかな一日で多くの皆さんが加し、私が出店した品々をお買い上げいただき誠にありがとうございました。

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どうぞ枯らさぬよう、水やりだけはよろしくお願いいたします。

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。会員の皆様のご参加ありがとうございました。



波田西地区
班長
山本 常徳さん

保育園児と収穫作業

波田地区では10月10日に一斉奉仕活動を実施しました。

「ほら、いっしょに頑張ろう」
「わ、できた、これなあに？」
「里芋だよ、おいしいよお」
「ほら牛蒡だ、ひっぱってごらん」
「よいしょ、ぬけないよー」

わあ、なが〜い、ほそいねえ
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刈東保育園の草取り・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らの収穫支援でした。地域の子どもたちとのふれあいは、元気をいっぱい与えてくれました。大変すてきな時でした。

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 刈東保育園）



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ありがとうございました。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。

新入会員の声



半田 房子さん
(梓川 倭)

入会してよかった!!

お義母さんの介護を終えてから「仕事をしたいな!」と思っていたが、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、会話に加われる心地良さを感じ、「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よく過ごしていただけるよう、「丁寧」を心掛け日々勤めたいと思います。

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

脚立設置時にしっかりと安定を確認
天板には乗らない

・開脚防止チェーンを掛ける

・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。注意して使用しましょう。



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	上半期比較
	年間	上半期	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躓つて転倒、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。



草刈作業を楽しみながら!!



大内 正紀さん
庄内地区

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。

依頼者と連絡を取り下見に行くと家の周りの草が背丈以上に

伸びておりビックリ、高齢の方ではできないと納得し、作戦を立てて挑戦。

晴れの日の作業になるので朝早めに訪問、太陽の回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

き「こんなに綺麗になって良かった」との声を聞くと疲れが飛んでしまい、世間話をしながら会話も楽しんでいます。

今年も経験

を活かしながら、依頼がありましたら依頼された方の笑顔と会話を楽しみながら挑戦していきたいと思います。



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機の写真を提供していただきました。

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みませんか。

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 会員

【優秀賞】 安全は 事前準備が身を守る

蜂谷 泉 会員

安全は 基本に戻り 再点検

奥原 修司 会員

ちょっと待て 急ぐ気持ちが 事故を呼ぶ

溝口 昇 会員

【佳作】 気の緩み その気持ちが 事故のもと

田口 和利 会員

はっ!として 気づく基本で 防ぐ怪我

百瀬 敬子 会員

お知らせ
コーナー

配分金の
確定申告を忘れずに

令和7年分「配分金支払証明書」を圧着はがきで送付しました。

配分金収入は、所得税法上「雑所得」に区分されます。

確定申告の要否は、配分金収入のみの場合や、給与所得（シルバー派遣の賃金含む）、公的年金やその他の収入がある場合により個々に違いがありますので、税務署に相談してください。

急募！除草班員

除草班メンバー
拡充のため、除草
業務希望者を募集しています。



皆さんのご応募をお待ちしております。

■未経験者には講習会を実施します。

■草取り作業と刈払機による草刈り作業です。

■就業期間は4月～12月頃

■除草班で仲間と一緒に作業

■刈払機等が必要です

（一定期間貸出し可）

配分金支払日

12月分	1月16日(金)
1月分	2月16日(月)
2月分	3月16日(月)
3月分	4月15日(水)
4月分	5月15日(金)
5月分	6月15日(月)
6月分	7月15日(水)

会員入会促進キャンペーン

入会説明会に参加するご友人・知人をご紹介ください。

紹介いただいた方にはボックスティッシュ(5P)と感謝のお菓子をプレゼントします。



なお、説明会へ実際の参加の有無は問いません。

■キャンペーン期間
3月31日まで

お悔やみ申し上げます

小林 勇 さん（山形南部）

瀬川 廣美 さん（波田中）

山本 寛 さん（里山辺）

奥原 進 さん（波田東部）

降旗 弘之 さん（新村）

※令和7年7月から11月にお亡くなりになられた方々です。

センター事業実績
(11月末)

会員数	1,472人 (▲41人)
受注件数	3,894件 (▲331件)
契約金額 (派遣含む)	6億1,406万円 (▲892万円)

()内は前年同月比



あとかき
あけましておめでとございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

昨今は気候変動、自然環境、社会の分断と対立等、様々な問題に不安を感じるところではあります。私も前期高齢者の領域に入り自ずと健康問題にも関心を持つようになりました。そんな中で医師で作家の鎌田實さんの「夢や希望を持つと免疫力が上がる」という言葉に出会いました。

夢があるから人は生きられるということか。夢ばかり食べてもいけないが、この年でもそれが出来るのか、早速今からでも実践、実験（笑）していくつもりです。皆さんもいかがですか。

今年も会員の皆さんとともに一緒に歩んでまいります。がんばりましょう。

（会報編集委員 古畑重夫）