

発行：一般社団法人中井町シルバー人材センター

中井町比奈窪104-1
(保健福祉センターしらさぎ3階)

TEL:0465-80-0021 fax:0465-80-0026 e-メール:nakai-ikigai@sjc.ne.jp

「丙午」を元気に過ごす
さて今年の「午年」は六十年に一度の「丙午(ひのえうま)」になります。中国から「十干十二支(じっかんじゅうにし)」が伝わってきたときに中国の言い伝えにより、「丙午」は「丁巳(ひのとみ)」と並んで災害が多い年で

「丙午」を元気に過ごす
さて今年の「午年」は六十年に一度の「丙午(ひのえうま)」になります。中国から「十干十二支(じっかんじゅうにし)」が伝わってきたときに中国の言い伝えにより、「丙午」は「丁巳(ひのとみ)」と並んで災害が多い年で

令和8年が開けました。会員の皆様改めまして「明けましておめでとーうございませう」。本年は元旦より穏やかな天候に恵まれて、清々しい新年の幕開けとなりました。会員の皆様もよい年をお迎えになられたことと思ひます。



廣澤理事長年頭のご挨拶



あると言われってきました。また日本においては「丙午」に生まれた女性は気が強く夫の寿命を縮めるといふ迷信が江戸時代に起りました。これは「八百屋お七」が火事を起こせば「吉三郎」とまた会えると思ひ自宅に火をつけたという事件に関係しています。浄瑠璃作家の紀海音(のりかいおん)の作品中で「八百屋お七」が一六六六年の「丙午」の生まれとして描かれたことで火災の迷信と結びつき日本独自の言い伝えとなったようです。

本来「丙午」はエネルギーで情熱的な年とされ、活気があり経済が好転し、新しい挑戦に適した年ともいわれています。従って過去の迷信に惑わされずに前向きに過ごすことが大事です。

「丙午」を元気に過ごす
さて人生百年時代と言われている今日、「スーパーエイジャー」と呼ばれる高齢者が多数います。八十七歳以上で、体も心も健康、そして好奇心旺盛で新しいことに挑戦することが好きな「脳と体が老化していかない人」のことを指します。この様なエネルギーで前向きな人の脳内では「やる気を生み出すホルモン」である「ドーパミン」が多く分泌されているそうです。「ドーパミン」は年齢とともに分泌量が

減少し八十八歳までには半減しますが「スーパーエイジャー」の場合はほとんど減少しないと言われています。では「ドーパミン」の減少を防ぐにはどうしたらよいでしょうか。それには毎日の生活の中で些細なことでも常に変化を求めることが大事です。例えば散歩のコースを変えたり、いつものとは異なる産地の野菜や肉などを食べてみたりするとかでも脳が活性化し「ドーパミン」の分泌に影響を与えます。

「仕事をすること」は誰かの役に立つことであり、さらには他人とのつながりを実感して幸せを感じることが出来ます。また体を動かすことで脳が活性化されドーパミンの分泌量が増加します。幸せホルモンの分泌を増やして「午年」を前向きにそして元気に駆け抜けましょう。

「仕事をすること」は誰かの役に立つことであり、さらには他人とのつながりを実感して幸せを感じることが出来ます。また体を動かすことで脳が活性化されドーパミンの分泌量が増加します。幸せホルモンの分泌を増やして「午年」を前向きにそして元気に駆け抜けましょう。



恒例の研修バス旅行
日本平夢テラス～
～清水港湾内クルーズ

1月24日(土)、会員同士の交流と観光を兼ねて、静岡・清水方面へ足を運びました。

当日は、冷たい風が吹いていましたが、澄んだ空気と心地よい暖かな日差しが降り注ぐ貴重な冬晴れの日でした。

日本平夢テラスでは、3階の展望フロアから富士山をはじめ駿河湾、静岡市内、伊豆半島などが一望できすばらしい眺めを見ることができました。

清水港ミニクルーズは、駿河湾の波の影響で清水港湾内クルーズとなりましたが、ユリカモメとのふれあい体験や清水港に棲みつく野生のイルカとの出会いなど楽しい時間でした。

昼は、新鮮な海鮮丼とショッピング、わさび漬けたまるやでは試食で時間の経つのも忘れ、いつの間にかお土産をいっぱい抱えていました。

保健福祉センター植栽剪定実施
(ボランティア活動)

12月26日(金)8時30分より、植木班5名と理事長、副理事と事務局長の8名で保健福祉センター北側の植木剪定、清掃を行いました。

お陰様で大変綺麗な環境で新しい年を迎えることが出来ました。有難うございました。



新規会員をご紹介下さい!!

事業活動の充実発展を図るためには、会員増強が不可欠です。

お知り合いで、健康で働く意欲のある方に当シルバーへの登録をお勧めして下さい。

(紹介時には会員加入促進報奨制度をご活用ください)

1月末現在会員 (110名)

新会員の紹介

(8月～1月末日受付)

宜しくお願い致します

- 8月受付 柏木 薫 さん
- 9月受付 相原 孝江 さん
- 10月受付 榎本 美恵子 さん
- 1月受付 相原 隆 さん

編集後記

年が明けて、日本付近に強い寒気が南下し、日本海側では大雪に警戒が必要となりました。また太平洋側でも雪の降るところがあるそうです。空気が乾燥した状態が続きます。服装選びだけでなく、火の取り扱いにも十分ご注意ください。

寒波が来ると、体調管理には特に注意が必要です。寒さによる血圧の急上昇や感染症の流行など、様々な健康リスクが増加します。①血圧管理②感染症予防③栄養バランス④適度な運動、これらのポイントを実践することで、寒波が来ても健康的な生活を送ることができます。皆様の今後益々の健康をお祈りします。(編集委員一同)

「中井町空き家対策計画」(令和8年から令和12年)が策定されました

町が策定した空き家管理対策計画書に『所有者等が高齢であることや遠方に住んでいること等を理由に、空家等を管理することが困難な場合には、中井町シルバー人材センターが行う空家等管理に関する業務を紹介し、所有者等を支援します。』と明記されています。

- ・空き家等の現状確認
 - ・空き家等の除草、植木の剪定(高木を除く)
 - ・その他、シルバー人材センターで受託できる作業
- 困っている人の助けになります。

空き家管理は委託できます

中井町シルバー人材センターでは、町内に空き家等を所有している方などに代わって、空き家の現状確認や草木の剪定等を行っています。(※有料)

○ 中井町シルバー人材センター TEL 0465-80-0021 FAX 0465-80-0026

安全就業ニュース(脚立・梯子から墜落・転落)

事故速報

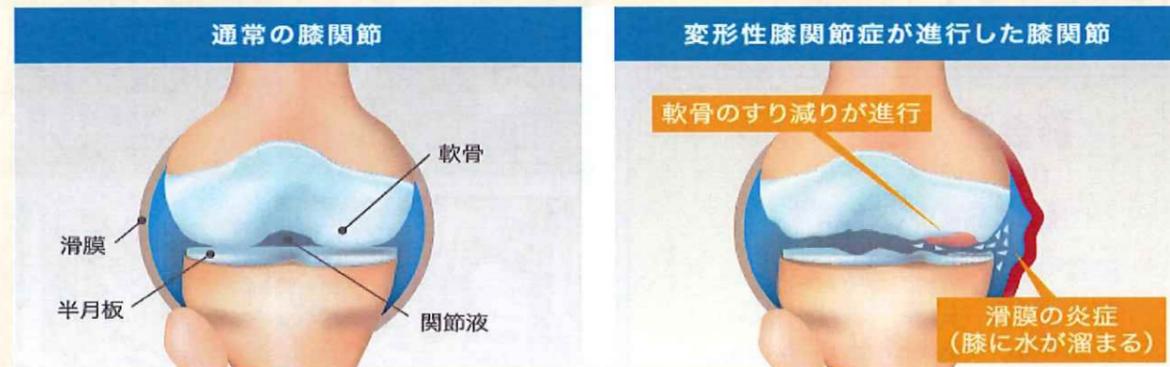
公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会

！ 剪定作業中の脚立・梯子からの墜落・転落による死亡事故が複数発生しています

1. 脚立や梯子を使用する前に、まずは使用自体を避けられないか検討してください
2. 必ず保護帽(ヘルメット)を着用し、あご紐を確実に締めてください
3. 単独作業は避け、可能な限り複数人で作業を行なうようにしてください

令和7年度は11月末時点ですでに、脚立・梯子からの墜落・転落による重篤事故が累計7件発生し、そのうち5件が死亡事故となっています。昨年度の8件(死亡4件・入院4件)と比較しても、今年度は昨年度を上回る見込みです。改めて、作業状況やルールについて見直していただきますようお願いいたします。

【60代以降の方に多い】変形性膝関節症



症状チェック

- 膝を動かし始めると痛みが出る(立ち上がりや歩き始めなど)
- 痛みで膝の曲げ伸ばしが難しい(正座や階段の昇り降りなど)
- 膝に水が溜まる

こんな人は要注意!

- 年齢が60代以降(ほとんど運動をしない方は特に注意)
- 女性(患者数は男性の2倍ほど)
- 肥満体型
- 過去に膝のケガをしている(半月板損傷、靭帯損傷、骨折)

第2回理事会を開催 (令和7年10月27日)

令和8年度の配分金の引き上げが承認されました

近年の物価上昇、最低賃金の引き上げを鑑み、除草・草刈・植木剪定の作業費を引き上げます。
作業費基本料金

職種	作業内容	現単価	新単価	備考
除草	作業費	900 円/時間	1,000 円/時間	
草刈	作業費(機械)	1,550 円/時間	1,610 円/時間	機械使用料含む
	作業費(片付け)	950 円/時間	1,000 円/時間	
植木剪定	作業費	1,250 円/時間	1,320 円/時間	
	作業費(片付け)	950 円/時間	1,000 円/時間	

機械使用等の材料費は、令和8年度は据え置きとしますが、次年度引き上げを検討します。障子・網戸の張替、包丁研ぎにつきましても作業単価を引き上げます。また、上記以外の作業で、最低賃金を採用していない作業についても、作業費の引き上げをお願いしています。不明点や、確認等ありましたら、事務局までご連絡ください。

就業安全指導巡視実施 (令和7年10月21日)

巡視での問題はありませんでした。近年、蜂やマダニに刺される被害が発生しています。注意してください。



シルバーPRブース開設 (令和7年10月19日) 美・緑なかいフェスティバル

曇り空の中、シルバー人材センターのPRをかねて「お菓子釣り」を出店しました。お菓子を釣り上げたお子さんに喜ばれていました。次回も積極的なPRをしたいと思えます。

第21回パークゴルフ大会で楽しく交流

11月20日(木)9時スタートでパークゴルフ大会を実施しました。寒波がやってきて曇り空の中で震えながらのスタートとなりましたが、27名の選手は、元気よくコースを回りました。結果は、池田則子さんが、第16回大会から5大会ぶりに優勝しました。また、加藤陽一さんが見事にホールインワンを出しました。

優勝 池田 則子さん
準優勝 和田 信雄さん
第3位 小澤 豊さん

次回開催時には更に多くの会員の参加をお待ちしています。

