

会報 茶の間

第148号

6月1日現在会員数

男性 1,392名

女性 602名

計 1,994名

◆発行(公社)長野シルバー人材センター 〒380-0814 長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1
◇電話026-237-8315 ◇FAX026-237-8317



令和6年度定時総会開会風景



総会準備風景



令和6年度定時総会出席会員会場風景

**令和6年度定時総会が
開催されました**

コロナ禍で密集を避けるため参加者を限定して開催してきた総会ですが、5年ぶりに通常開催として5月30日、長野市芸術館にて開催されました。当日は萩原長野市長はじめ10人のご来賓のご臨席を賜りました。333人の会員の出席と委任状提出者1,226人を得て総会は成立し、提案された議案は、すべて可決されました。

役員の選任では、酒井理事長、福澤副理事長、藤橋専務理事が再任されました。

また、議事に先立ち本シルバー人材センター事業にご尽力をいただいた、地域班・班長・会員の皆様を表彰しました。

最後に、退任された8人の役員に感謝状を贈呈しました。

令和6年度 表彰者名簿 (敬称略)

表彰規程に基づき、センター事業に貢献を
なされた次の班・者を表彰しました。

【地域班表彰】

(大規模班) 若槻班 川中島班
(小規模班) 第5班 鬼無里班 若穂班

【地域班長表彰】

安藝 洋一 第3・4班
寺嶋 利光 鬼無里班
今里 公治 第1班

【職群班長表彰】

轟 保則 大豆島班
武前 博喜 浅川班

金子 勉 手刈り除草班

【会員表彰】
(在籍15年)

加藤 淑子 佐瀬 勝利 菱田 政則
西澤 和子 寺田 紘 原田 昭親
野口 光男 太田 利信 小林 光義
酒井 勇 滝澤 良男 竹内 克文
高山 崇二 長田 勝司 柳澤 輝幸
青木 茂子 西原さよ子 甘利 暢宏
山岸 喜幸 桐山 等 原田 光治
溝口 君子 田中 民子 佐藤 全夫

【在籍10年】

傳田 勝洋 宇賀神克彦 堀込 良三
大田 善一郎 原 武士 宮崎 則康
若林 忠克 坂田 彰一 住吉 正幸
清水 賢治 生島 茂美 野中ヨシ子
飯塚 正志 山崎恵佐城 井出 三夫
傳田 洋義 久保田明男 関 博徳
笠井 高男 岩崎 悦雄

【役員表彰】

松本 功 村上 隼一 酒井 茂
丸山 高義 黒岩 忠志 鹿野 重喜
唐木裕貴江 池田 昭子

理事長あいさつ



本日は、公益社団法人長野シルバー人材センター令和6年度定時総会のご案内を申し上げましたところ、会員の皆様には、時節柄ご多用の中、ご出席をいただき誠にありがとうございます。

また、ご多忙にもかかわらずご臨席を賜りました、長野公共職業安定所の綿貫昭二所長様はじめご来賓の皆様方におかれましては、日頃より当センターの運営に多大なるご理解とご支援を賜っておりますことに、心より厚く御礼申し上げます。

さて、世界中で猛威を振るった「新型コロナウイルス感染症」ですが、感染症法上の位置付けが季節性インフルエンザなどと同じ5類感染症に引き下げられてから1年が経過しました。

これまで、「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」を図るため、この定時総会については、出席者をしぼって開催してまいりましたが、本日は5年ぶりに会員の皆様が一堂に集まっただけの通常開催となりました。しかしながら、依然として感染者の報告があり、我々高齢者に対するリスクが低減した訳ではないので、引き続き『基本的な感染対策』はとっていただくようお願いいたします。

さて、長野経済研究所が先月発表した月例調査「最近の長野県経済の動向」では、全国景気については「このところ足踏みもみられるが、緩やかに回復している」として、長野県内景気については「持ち直しの動きに弱さがみられる」と発表しました。当センターの運営状況につきましても、回復基調とはいえ、新型コロナウイルス感染拡大前

と比較すると請負・委任契約は厳しい状況が続いています。

ところで、人生100年時代を迎えて、シルバー人材センターは、「自主・自立・共働・共助」を基本理念とし、働く意欲のある皆さんに就業の機会を提供し、就労を通して生きがいの充実、健康の保持、そして仲間づくりと地域社会との繋がりを促進するという、重要な役割を担っております。

会員の減少や高齢化、世界的なエネルギー・食糧価格の高騰などによる景気後退懸念など、シルバー人材センターを取り巻く環境は厳しさを増しております。皆様のご協力をいただきながら、「安全・適正就業」の徹底に向けた取組を強化しつつ、着実に事業を進めてまいりたいと考えておりますので、重ねてご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、本日もご臨席をいただいておりますご来賓の皆様におかれましても、それぞれのお立場で当センターの事業運営にご支援賜りますよう、この場をお借りして心よりお願い申し上げます。

本日は、議事に先立ち、シルバー事業の推進に当たり、範となる活動をされた地域班、功績顕著な班長、そして長年、会員として在籍され、ご尽力賜りました会員の皆様に表彰させていただきます。

ここに深く敬意を表しますとともに、心からお祝い申し上げます。

また、議事として「令和5年度事業報告」及び「令和5年度決算報告」、「役員選任について」の3議案と報告2件を提案いたしました。

ご審議の上、ご決議をいただきますとともに、ご出席の皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして、総会の開催に当たり、あいさつとさせていただきます。

新役員紹介



監事
小林 正幸



監事
荒井 恵子



理事会報告

定例議題・報告事項

- ① 新入会員の承認
- ② 各部会等活動報告
- ③ 契約状況 ④ 事故報告
- ⑤ 苦情等報告

令和5年度

第10回(2月28日)

令和6年度事業計画及び予算の承認について
第六次5か年計画の承認について

結婚相談事業実施要綱の廃止について

介護予防・生活支援サービス事業運営規程の廃止について

地域活動等参加推進ポイント制実施要綱の一部を改正する規定について

職員就業規則の一部を改正する規定について

再雇用職員就業規則の一部を改正する規定について

職員給与規程の一部を改正する規定について

役員賠償責任保険契約について

令和6年度定時総会会員等被表彰者の決定について

貸倒損失の計上について

第11回(3月21日)

令和6年度・7年度理事及び監事候補者について

令和6年度定時総会の日時及び場所について

顧問の選任について

令和6年度

第1回(4月26日)

令和6年度定時総会議案について

令和6年度定時総会役員表彰被表彰者の決定について

安全衛生委員会の設置について

第2回(5月30日)

第3回(5月30日)

理事長、副理事長及び専務理事の選定について

専門部会委員の選任について

令和6・7年度安全・適正就業委員会委員の選任について



長野シルバー人材センターのデジタル化の第一歩、 Smile to Smile が始まります。

リアルタイムでお知らせが届く便利ツールです。

8月ころセンターからご案内が届きましたら、スマートフォン・パソコン等（ご家族のものでも結構です）でご登録をお願いします。

今後、パソコンサポート班の方々にご協力をいただき、講習会も予定しておりますので、登録の仕方や使い方で少しでも分からないことがありましたら、センター事務局へお問い合わせください。

TEL 0120-468117



いつでも、どこからでも大事な
情報が見られるようになります！

会 員 専 用 サ イ ト OPEN!!



Smile to Smile（スマイル トゥ スマイル）は、
シルバー人材センターと会員とのコミュニケーションツールです。
多くの会員の方にご利用いただくことで、
センターと会員との連携が強化されると考えております。
会員の方にとってもセンターからの情報をいち早く受けとることができます。ぜひご活用ください。

スマートフォンまたはパソコンから会員専用サイトへアクセスして情報閲覧

（会員様のインターネット環境でご利用いただけます。）

会員専用サイトでできること！

センターからのお知らせ



センターからの最新情報をすぐに確認できます

就業情報の確認



希望に合う仕事を見つけて、応募できます

※利用料金は無料です。インターネット接続料金は個人負担となります。



フリーランス新法の施行が令和6年11月1日から始まります。

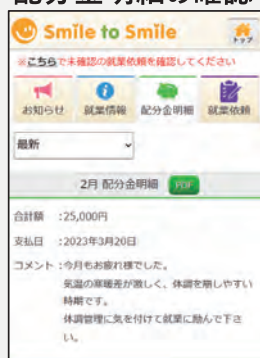
シルバー会員は「フリーランス」です。

新法では、会員の皆さまに対して、「就業に係る詳細な内容（場所や時間、期間など）や報酬（配分金）の額などを、書面や電磁的方法（メールなど）により発注者側は事前に明示しなければならない。」としています。

これを厚生労働省と全国シルバー人材センター協議会は、スマホ・タブレット等を利用した電磁的手続きにより行うことができるという方針を打ち出しました。

スタートは皆一緒です。8月初めに予定しているIDとパスワードのご案内後、😊 Smile to Smile（スマイルトゥスマイル）の登録へのご協力、よろしくお願いいたします。

配分金明細の確認



毎月の配分金明細が確認できます

就業依頼の確認



仕事の依頼内容が地図付きで確認できます

使い始めるには

8月初旬を予定

サービス利用までの流れ（概要）

- 1 センターから通知書をお渡しします
- 2 通知書に記載の「ログイン ID」と「パスワード」を Smile to Smile の WEB サイトにアクセスし、ログインします
URL : <https://www.s2s.jp/>
- 3 ご自身で、新しいパスワードとメールアドレスを登録して手続きを行います
- 4 サービス利用開始！

※QRコードはスマートフォン等のカメラ機能で読み取ると、Smile to Smileの会員専用WEBサイトへアクセスが可能です。

マニュアル・動画確認はこちら

設定手順は、紙面のマニュアルと解説動画を準備しています。

マニュアルもしくは動画の通りに初期設定をお願いいたします。

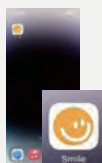
▼マニュアル動画はこちら(約10分)▼

動画 URL :

<https://nsis.ageless80.jp/public/seminar/view/2840>



▼ホーム画面にアイコンを作ると便利です▼



お使いのスマートフォンで、「ホーム画面に追加」と次回以降のログインが便利になります。



自転車乗用時のヘルメット着用が

努力義務となりました。

(令和5年4月1日から)

ヘルメットの被害軽減効果
(ヘルメット着用・非着用の致死率)



ヘルメット非着用の致死率は着用
の場合の2倍です。

注：致死率とは、死者のうち
死者の占める割合をいう。

帽子タイプ



おしゃれなデザインの
ヘルメットが増えています。



令和4年の自転車乗用中の
交通事故死者 8人中6人が
高齢者で、全員がヘルメット
非着用でした。

ヘルメットを着用し、
命を守りましょう。

夜間徒歩で外出するときは、反射材を着用

車のライトに反射してドライバーから発見されやすくなります。



たすき型・バンド型
ランニングやウォーキング
をする方にピッタリです。



シール型
靴のかかとと側面に貼
れば、後ろや横から来
る車からよく見えます。



キーホルダー型
バッグなどに付け
ておくだけで安全
です。

シニアドライバーの

注意するポイント



事故防止や被害軽減につながる
安全運転サポート車「サポカー」を推奨しています。

シニアドライバーの特性

- ◆ 視力等の低下により、危険の発見が遅れがちになります。
- ◆ 反射神経が鈍くなり、とっさの対応が遅れやすくなります。

注意すべきこと

- ◆ 速度を落として慎重に運転しましょう。
- ◆ 交差点では、必ず安全確認し、車、自転車、歩行者の見落としを防ぎましょう。



運転に不安を感じたら、相談ダイヤル「# 8080 シャープハレバレ」にご連絡ください。

長野県警察



『よねさんの免疫力アップの食卓』に学ぶ

浅川班 田畑 健次

先日、料理教室の先生が、一冊の料理本を突然に送ってくれた。パラパラとめくって見ると面白そう。私にもできそうな内容が多い。何となく作ってみようか?という気になった。そこで、素材を買いに近くのスーパーに。鶏の胸肉とトマト、ピーマンを買い求め、調味料等その他は、妻の勝手場から借用して、「鶏胸肉のトマトソースがけ」にチャレンジする。素材を全て並べて計量してから、手順をメモし、「基本の切り方」に眼を通してから、作業に。フライパンにオリーブオイルを引いて、塩を振った鶏肉を並べる。基本は中火との事だが、弱火にして、蓋をしてみていると、次第に表面が白くなってくる。全部白くなった所で、裏返し。程なく全体が、白色に。どんぶりに上げて、フライパンを洗う。

水分に交じって脂がガラガラしている。こんなに普段、脂を口に入れていたのかとぞっとする。それからまた、フライパンに、少し油を引いて、玉ねぎ、ピーマン、トマトを炒める。トマトなど炒めた思い出はない。玉ねぎが透き通ってきたので、塩を振り、トマトジュースを加えてから、先程炒めた鶏肉を載せて合わせ、2〜3分で火を止めて、蓋をしてお蒸らしして、出来上がり。妻に試食してもらおうと好評。少し自信が付いた。時間はあるし「ナポリタンはいつも大人気」とあるので、取組む。スパゲッティを茹でるのは初めて。袋の表示通りに茹でる。茹でざるのは初めて。袋の表示通りに茹でる。茹でざるに上げてから、「オリーブオイルを掛けて混ぜておく」など全く知らなかった。次は、フライパンで、みじん切りのニンニクが香り

立ってきたところで、玉ねぎを先ず炒めてから、ピーマン・シメジを加え、しんなりしてきたところで、トマトジュースを加えて塩を振って出来上がり。比較的短時間で、昼食が出来上がり。それから、少し落ち着いて、本を読むと、常備したい食材は、お豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、車麩、薄力粉、黒砂糖などに加えて出汁の元になる昆布や鰹節、干し椎茸等、調味料は、醤油、みりん、胡麻油、オリーブオイル、お味噌などがあればよい。「みんな大好き!子供の頃に食べた懐かしい味!」これは、面白そう。スーパーに行くと、お徳用の茨城産のさつま芋がある。早速、買ってきて、チャレンジ。難関は、卵の白身をボウルに入れて、角が立つまで、泡立てる作業。容易なことではないが、根気よく泡立て具でかき混ぜているとやがて白くなり、粘り気が出てくる。黒砂糖は高価なので、半分は白砂糖を使う。仕上がり品は好評で、アンコールが多いので、5〜6回も作る。其の中で、薄力粉でなく、地粉を使った時は、大変だった。粘り気が強くて、ゴロゴロの塊に。また蒸すと、20分では蒸し上がらない。やってみなければ気付かない事が多い。

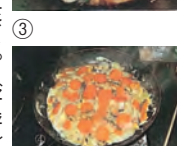
この本は、身近な食材で、調理しやすいレシピに溢れています。筋金の一つは、一物全体食(全体を丸ごと食べる)。例えば、「玉ねぎ、ゴボウなどの野菜の皮は薬効の決めて」とあります。私は、玉ねぎの皮を洗って、乾かして、此の頃は、朝起きるとヨモギやゲンノショウコと一緒に煎じて一杯飲んでから、今日の献立作りに取組んでいます。また、寝る前にはシイタケや昆布、お豆等を水にほたして置きます。皆さんも、三笠書房刊行の米澤佐枝子さん著の『細胞がシヤンとして健康になるおいしい家庭料理』本を一冊、座右の銘にしては如何ですか。一寸飛躍しますが、冷蔵庫の中のお掃除にもなります。

道具類

フライパン(21cm)
計量スプーン

はかり(TANITA製)
ごま油、オリーブオイル
計量カップ(500cc)
まな板(できれば2枚) など

何だかわかりますか?



- ① お芋のほくほくせいろ蒸し。(好評)
- ② 和そばで作る焼きそば。(びっくり)
- ③ 鶏むね肉のトマトソースがけ。(好評)
- ④ フライパンで本格グラタン。(おいしい)

篠ノ井東班 長谷部 邦雄

夜が明け始める早朝、ジョギングのため運動公園に向かう途中のことでした。バケツとトンネルを持って歩道上でゴミ拾いをしている男性を見かけました。

わたしも最近月に一度数十人で公園周辺のゴミ拾いなどボランティア活動に参加していますが、この男性は自発的に日常的にごみ拾いをしている行動に頭が下がる思いがしました。

ボランティア精神とはいったい何なのか考えてみました。人々への感謝の気持ちや常に忘れず地域社会への感謝の気持ちをもちつづけることの大切さを、この男性から教えられました。



英語を学ぶ

若穂班 坂口 教道

寒さに震える2月のある午後、一本の電話があった。某高校で4月から教壇に立つ人がいなく困窮していると。3日3晩考え返事をした。除草の繁忙期前の2か月なら可能と。思いがけず、英語を学ぶ機会が与えられた。

英語を初めて習った日のことを覚えているだろうか。お母さんやお父さんを捕まえて、*アイ、アム、ア、ボーイ* って知っている、*ジス、イズ、ア、ペン* ってどういう意味だと、得意になって問い掛けた。初めて英語を話す外国人に単語を並べ、言葉を交わす。それが通じた時の感激は一生忘れられない。

あれから何年か経って、英語に対する憧れも薄れ、急に難しくなった英語に憎しみを抱いているのではないだろうか。英語は所詮、外国語だ。自分で取り組まなければ何一つ理解できない。毎日少しずつ、たゆまず、あせらず勉強を続けられれば、必ず結果はついてくる。どうせやるなら、楽しく、前向きに学ぼう。

1年生とは、諺について学んだ。*A friend in need is a friend indeed.* “まよかの時の友こそ真の友”である。*“in need”* と *“indeed”* は韻を踏んでいてリズムカル

だ。本当の友人はあなたが困っている時に助けてくれる。もう一つ、*“Where there is a will, there is a way.”* 意思のある所に道は開ける。*“will”* は *“a”* という冠詞があるので名詞で、*“意思”* という意味だ。何かをする時、明確な目標を持ち、一生懸命努力すれば、最後には目標にたどり着く。音読をして欲しい。声を出さないとだめだ。習ったところを毎日10回読むこと。ジャパニーズ・イングリッシュで結構。それと英文法は無味乾燥のようだけど、理解すれば面白いものだ。何で三・単・現にSをつけるのだ。複数と単数の区別とは。疑問を持つとう。

タイム、フライズ あつという間に時は過ぎた。助けになっただろうか。最後にシルバーのPRもしておいた。英語だったので、十分に伝わったのかは定かでないが。さあ、今日も楽しく英語を学ぼう。

Good Luck!

おくやみ

謹んでご冥福をお祈りいたします

中澤 澄夫 様	1月11日	古里班
稲田 和司 様	1月15日	更北班
村澤 良之 様	1月31日	川中島班
大日方ヤスエ 様	2月27日	若槻班
上原 健次 様	3月12日	吉田班
落合 蛟児 様	4月11日	松代班

人事異動

退職

令和6年5月31日付

事業課参事

雪入 豊司

採用

令和6年4月1日付

事業課職員

事業課職員

池田 政勝
松倉 千春

◆◆編集後記◆◆

「総会」は、こうでなくちゃ『爽快』ではない!!

コロナ禍で、参加が制限された総会から、ようやくみんなが参加できるオープンな総会が戻って参りました。当日の会場では、契約金額の増加と配分金単価の関係等微妙な意見もいただきました。「和の心を持つて闊達な議論を行うこと」こそが、活力あるシルバーの会の発展に繋がるものと思います。

また、会報「いっぷく」には、今回も生き生きとした共感を覚える記事が掲載されています。今後とも身の回りの楽しいアクション原稿をお願いします。

最後に、今回の会報は第148号。「エンジェルナンバー」ではこの「148」は、天使たちが、「お金を多く持っているだけで豊かと感じるのは錯覚、真の豊かさは人々を助けて充足されるところにある」、「新しい行動をポジティブに継続することにより、経済的な豊かさとは人間的な豊かさが享受できる」とを教えているナンバーだそうで、いいナンバーのめぐり合わせです。

末尾になりましたが、今回も会報の発行にご協力いただきました皆様に、心より感謝申し上げます。記 総務部会長 山岸 一彦