

# シルバー ながの



公益社団法人  
長野県シルバー人材センター連合会  
〒380-0841 長野市大門町51番地1  
TEL 026-237-4680 FAX 026-237-5665



## 戸隠神社の 奥社参道並木

神代の昔、天の岩戸が飛来してできたと言われている戸隠山の手つかずの自然の中に鎮座する戸隠神社は、奥社・中社・宝光社・九頭龍社・火之御子社の五社からなり、平安時代には修験道の道場として栄え、近年もパワースポットとして脚光を浴びている。

戸隠神社を巡るには、宝光社から中社を経て、奥社参道の入口である大鳥居まで3km、さらに奥社へは、戸隠古道の山奥深い参道を2km歩いて行く。参道の中間地点にある茅葺屋根の随神門から先約500m続く樹齢400年以上のクマシギの並木が、両脇には平安期から明治時代まで続いた本院十二防の名残の石積みなどが残っており、壮大なスケールと神秘的な空気を感じられる。

また、立冬と立春には、随神門から太陽が杉並木の参道に沿って真っ直ぐに昇ってくる神々しいその一瞬を撮ろうと多くのカメラマンが訪れる。

杉並木が終わると、次第に石段状のつづら折りの参道になり500mほど登ると、奥社と九頭龍社に辿り着く。

この紅葉の季節、奥社参道の周辺では木の葉が黄色やオレンジ色に色づき、杉並木とのコントラストを楽しみながら散策してはいかがでしょうか。

写真提供

戸隠神社社務所

問い合わせ 026-254-2001



# 令和2年度 定時総会開催

## 令和元年度事業報告及び 収支決算、承認される

6月5日(金)、長野市のメトロポリタン長野において、令和2年度定時総会が開催されました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、各センターからの出席は原則一名とした他、来賓の皆様もお招きしないという異例の開催となりました。

ソーシャルディスタンスを保った会場において、登壇した酒井会長はいさつの中で、「新型コロナウイルス感染症の拡大は、県内のシルバー事業にも大きな影響を及ぼしている。会員、役職員の健康管理はもちろんのこと、社会経済活動の回復のためにも感染防止には最大限の取り組みをお願いしたい。高齢者の就業をめぐる環境が大きく変化していく中で、抛



▲ 酒井会長挨拶

点センターと認識を共にし、関係機関と一層の連携を図りながら、地域に貢献する魅力あるシルバー人材センターの実現に向けその役割を果たして行きたい。」と話されました。



▲ 吉澤議長

議長には、(公社)小諸北佐久シルバー人材センターの吉澤理事長が選出され、まず令和2年度事業計画・収支予算が報告され、続いて、令和元年度事業報告及び収支決算について、また、辞任に伴う役員を選任について熱心に審議をいただき、全会一致で承認されました。

席上、長年、拠点センターの理事長または事務局長としてご尽力いただいた各氏に対して、連合会表彰が行われ、受賞者

### 連合会表彰受賞者

- 堀内 憲明氏 (上田地域前理事長)
- 関 恵滋氏 (上田地域前事務局長)
- 山田 誠吾氏 (木曽前事務局長)



▲ 受賞者代表あいさつ (上田地域 堀内前理事長)

を代表して上田地域シルバー人材センターの堀内前理事長に酒井会長から表彰状が授与されました。

## 令和2年度 事業計画の主なもの

### ① 公益法人運営事業

連合会並びに21センターは、公益社団法人として、法人のガバナンス、コンプライアンス体制、情報公開と情報管理体制の整備・充実などが重要であり、あらゆる面において適切で円滑な運営ができるよう、センターの事務・事業をサポートしていく。

### ② 安全・適正就業推進事業

○安全就業  
「安全・安心なシルバー事業」はシルバー事業遂行の基幹であり、重篤事故を始め、あらゆる事故の撲滅を目指し、引続き会員の安全意識の向上、事故防止策の徹底など組織を挙げて安全対策を一層推進する。

○適正就業  
「適正就業ガイドライン」に沿った業務運営により就業の適正化を推進する。

### ③ 就業開拓等事業

多様化する地域ニーズや会員の就業ニーズに対応するため、新たな就業分野の開拓をはじめ、高齢者活用・現役世代雇用サポート事業等を活用しながら就業機会の創出を進めるセンターの取組を支援する。

### ④ 交流研修事業

センター役職員の資質の向上と相互の情報共有を図るため各種研修会等を開催するとともに、全国シルバー人材センター事業協会が実施する研修会等に参加する。

### ⑤ 労働者派遣事業

高齢者の多様な就業ニーズに対応するため、各実施事業所との緊密な連携のもと、派遣事業を推進する。

また、派遣事業専門委員会において、諸課題の協議を進め、新たな役割分担等に移行するための準備作業を進める。

### ⑥ 高齢者活用・現役世代雇用サポート事業

センターが現役世代を支える分野でのマッチング等を行い、就業する機会を提供する取組みを支援する。

### ⑦ 高齢者活躍人材確保育成事業

高齢者の就業を推進するため、技能講習、広報活動、就業体験を実施し、新規会員・発注企業の拡大に戦略的に取り組む。



## センター新任 理事長・事務局長

### ◎新任理事長 5氏

- ・岩下 昇氏 (塩尻地域)
- ・今井 克也氏 (岡谷下諏訪広域)
- ・関 惠滋氏 (連合会監事・上田地域)
- ・田野尻 正氏 (連合会理事・安曇野)
- ・長谷川 昭氏 (木曽)

### ◎新任事務局長 6氏

- ・百瀬 惠一氏 (塩尻地域)
- ・宮下 利彦氏 (諏訪市)
- ・石井 淳氏 (上田地域)
- ・北沢 一人氏 (北アルプス広域)
- ・花岡 隆志氏 (中野広域)
- ・浦島 公登氏 (木曽)



## おくやみ

連合会監事で、茅野広域理事長の小林武志様におかれましては、令和2年6月11日にご逝去されました。これまでのご功績に深く感謝申し上げますとともに心よりご冥福をお祈り申し上げます。

なお、後任には同センター新理事長の宮坂壽一氏に就任いただくことになりました。

## 北アルプス広域が 安全就業優良賞に 選ばれました

全シ協による令和2年度の安全就業優秀・優良センターが決定しました。優秀賞8センター、北アルプス広域を含む優良賞16センターがそれぞれ受賞しました。日頃からの注意喚起が実を結んだ受賞の栄誉を心からお喜び申し上げます。

## 安全就業スローガンが 決定しました

全シ協が募集した令和2年度安全就業スローガンは次の3点に決定しました。

### 最優秀作品

「いつまでも 働く喜び」

無事故から」

日立市シルバー人材センター  
伊藤 忠さん

### 佳作 (2点)

「去年より落ちる体力 増す危険  
慣れた仕事も 慎重に」

高崎市シルバー人材センター  
大谷 隆司さん

### 「思い込み 慣れと過信にひそむ事故」

柳川市シルバー人材センター  
古賀 清人さん

このスローガンは令和4年度までの3年間使用します。各事務所等に掲出し、より一層の安全就業を目指しましょう。

## 安全・適正就業対策を 推進しましょう

令和元年度は重点目標を『危険ゼロ』と定め、具体的取り組みとして

- ・「安全ミーティングの完全実施」
- ・「安全装備使用の徹底」
- ・「健康診断受診及び健康体操の奨励」
- ・「交通事故防止」

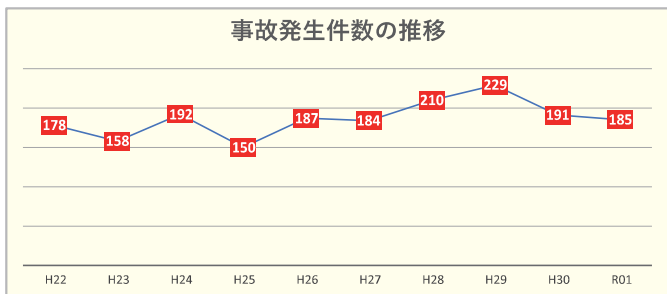
を掲げ取り組んできました。

その結果、事故件数は185件(昨年同期191件)と6件減になりました。内訳を見ますと、就業中の事故件数は173件(同174件)と1件減、就業途上の事故件数は12件(同17件)と5件減となっています。

重篤事故(死亡または6カ月以上入院事故)は発生しておりませんが、入院1カ月以上6カ月未満事故については6件(昨年度8件)で就業中が5件、就業場所と住居との往復中に1件発生しています。シルバー人材センターで発生する事故のほとんどは就業中であり、これまでも発生している事故で未然に防ぐことが出来るものです。

一方、除草・草取り作業中の事故が74件で11件の増、

事故発生件数の推移



植木剪定作業中の事故が31件で7件の増となっております。除草・草刈り作業と植木剪定作業における事故発生は、全体の56・8%(昨年度は45・5%)を占めている状況であり、会員の高齢化が徐々に進んでいることを踏まえ、身体能力の低下を自覚しつつ、一層の注意をしながら作業に臨むことが大切だと思われれます。各センターにおいて、無事故を目標に常に尽力しているにもかかわらず依然として高い事故発生件数となっています。事故を減らしていくためには、会員の皆さんが「安全・適正就業対策推進の重点目標」を現場できちんと実践していくことが必要不可欠です。

会員の皆さんが安全で安心して就業する一事業にとっても最重要課題であり、会員一人ひとりが安全に対する意識や危機感受性を高めて、就業場所の整理・整頓、就業前の安全ミーティングの実施(KY活動)、見える化等を自主的、積極的に実行していくことが事故の防止に結びつくこととなります。

今年度も、昨年同様の重点目標と四つの具体的取り組みを掲げて、より一層の安全・適正就業を推進してまいりますので、会員の皆さんも熱中症にも気を付けながらご協力をお願いします。



# 令和2年度高齢者活躍人材 確保育成事業セミナーから

令和2年8月5日上田市の東急REIホテルにおいて高齢者活躍人材確保育成事業、シニア世代の健康セミナーが開催されました。

講師の奥知久先生から「こころとからだの健康づくり」〜コロナ時代を明るく強く生き抜くコツを教えます〜と題してご講演をいただきましたので、新型コロナウイルスの蔓延が治まらない状況ですので、その要点を掲載いたします。



▲ 講座の様子



奥知久先生

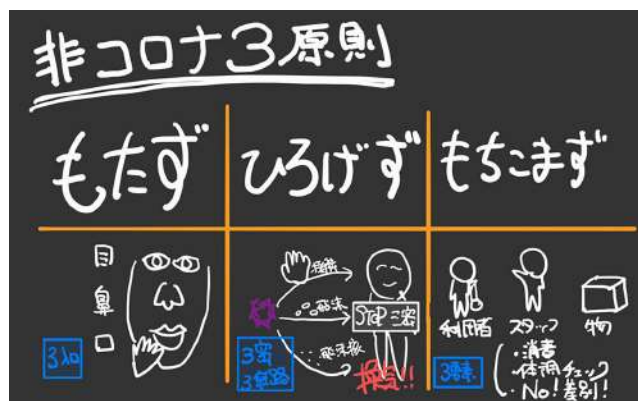
## 奥先生の略歴

- 1980年 5月2日 大阪市生まれ
- 2008年 大阪市立大学医学部卒業
- 2010年～2018年 諏訪中央病院総合診療科 鎌田寛名誉院長に師事
- 2015年 総合診療専門研修プログラム責任者 家庭医療専門医、在宅専門医取得
- 2019年 フリーランスになる
- 2020年 合同会社トモラボ設立

現在6都道府県で地域づくり、健康づくり、地域包括ケア医療体制づくりなどの仕事に取り組んでいる。

奥先生は大阪市立大学医学部卒業後、諏訪中央病院に勤務され、鎌田寛名誉院長に8年間師事するなど、長野県に深いご縁があります。その後、家庭医療専門医・在宅専門医など様々な資格取得され、現在は合同会社トモラボを設立され長野県はじめ6都道府県で地域づくり、健康づくり、地域包括ケア医療体制づくりなどに積極的に取り組まれております。

当日は、先ず「キケン」と「リスク」の違いを問われました。曰く「キケン」は墜落する「かもしれない」飛行機など



イメージ的なものであるのに対して、「リスク」は0.01%の確率で墜落するなど評価可能な合理的なもの（量で計算）であるとのこと。例えば、新型コロナウイルスは高齢者が罹ると重症化するなど極めて危険なものとして恐れられているが、ウイルスの特性や予防法などの知識を得ることで、やみくもに恐れるのではなく、合理的に考えることが出来る「リスク」となること、つまり正しく恐れることが出来るようになることだ。

日常生活の中でも、病気や出来事をただ恐れるのではなく、現代は様々な情報が簡単に大量に手に入る。その中で本当に必要な情報は多くはない。それを正しく、深く知り、対処するというリスク管理が大切だとされました。

「コップに水」の例えを引き合いに出した事例では、水が半分しか入っていないと捉えるか、半分もあると考えるかでは心の在り様が大きく異なってくることを指摘されました。一方で人は年を増すごとに、病気による後遺症としての障害のみではなく、自然に機能が衰えていくこととはある。しかし、その一方で、人生を経て身につけてきたものや、平素意識はしなくても今残っている様々な機能というプラス面もある。九十歳を過ぎた方がマージャンを覚え、百歳を超えた今でも元気に過ごしておられる事例でお話しされました。病気になった高齢者の在宅訪



コップに水

	もたず	ひろげず	もちます
工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>知識の習得</li> <li>手指衛生の習慣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3密回避</li> <li>3距離対策</li> <li>換気</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>物の準備</li> <li>ルール定め</li> <li>正確な情報</li> </ul>
注意	<p>人の生理現象</p> <p>鼻がかい、手がたまつた</p>	<p>人の社会活動</p> <p>他人がたいて、染はせてい。</p>	<p>人の心理現象</p> <p>こころの不安、目に見えない</p>

問介護などを通して、心の持ちようや工夫の仕方での後の過ごし方が大きく変わっていくことを間近で見ている中で、「健康」に対して深く考えるようになったとのこと。

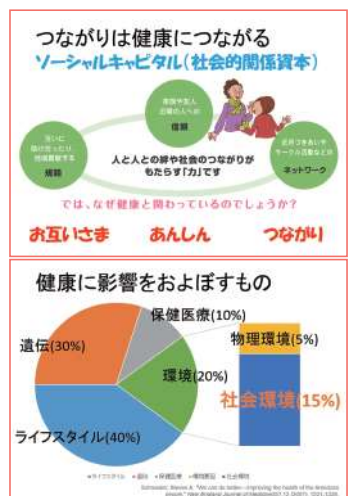
**健康って何だろう？**  
 完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。  
 (WHOの定義)

**健康って何だろう？**  
 不利な条件、不規則な条件の中でも、よくその変化に順応できる、つまりうまくその条件に対応できる能力。  
 日野原 重明

「健康」というのは、完全な状態そのものでなくとも、その年齢（年代）や個人個人の置かれた状況毎に違って当然で、その状態に順応していくことが重要であると話されておりました。

講演の後段では東日本大震災後の被災地に何度も赴き、被災者を訪問する中で地域の大切さや人同士がつながることが日々健康で過ごしていく上で如何に大切で、かつ必要不可欠であるかを実感したとのことでした。

人と会うことや人と話すなど、人と関わるのが元気の源であり、それが健康を維持する秘訣でもあること、これはシルバー事業にも共通することで、家に引きこもるのではなく、積極的に外に出て仲間づくりをする、仕事を通して新しいことに挑戦する意欲を持つことが、いつまでも若々しく、健康を保つことに通じるはずと考えられていると話されました。



20年ほど前に外国で暮らしていた頃に友人から何気んに言われたこと

**Tomo, 日本人は世界一平和でお金もあるのに「幸せ」じゃないっていうのはなぜだい？**

ちょっと収入が増えても  
 ちょっと寿命が延びても  
 我々は幸せにならない

人の幸せとは何なのか  
 現代人は、とにかく忙しい

今の人**忙しい**  
 だからこそ**余裕**を持ってほしいですね

**生・老・病・死**  
 何かを失う過程

たまには、ゆっくりと、じっくりとこれらの事を考えたいと思わされた講演でした。  
 また、講演の後には、上田市健康推進

課健康運動指導士の鷲巢先生から「息の長い運動習慣を身につけよう」と簡単に出来るストレッチと筋力トレーニングを伝授いただきました。

静と動、どちらも大事にしていきたいですね。  
 今回の掲載について、ご快諾いただきました奥先生並びに鷲巢先生に心からの感謝を申し上げますと、今後の更なる活躍をお祈り申し上げます。

ストレッチ①～⑤は、15～20秒伸ばし筋力強化⑥～⑩は、10～15回を目安に無理せず行って下さい。呼吸をしながら、使っているところを意識しましょう。

毎日のストレッチと筋力トレーニング

① 胸・肩  
 イスに浅く座り、手を後ろで組んで、胸を張ります。胸や肩の付け根を伸ばします。

② 体側  
 足を肩幅に開き、片手を上げて、ゆっくり体を横に倒し体側を伸ばします。反対も同様に行います。

③ 内もも  
 足を大きく開き、膝とつま先を同じ方向に向けます。膝を外側に押しながら、上体を少し前に倒します。

④ 太もも・膝裏  
 イスに浅く座り、片足を前にのばし、つま先は天井に向けず、胸を張って上体を前に倒します。膝を曲げないように注意してください。

⑤ ふくらはぎ  
 足を前後に開きます。前の膝は曲げ、かかとが浮かないようにして、ふくらはぎ・アキレス腱を伸ばします。後ろ足のつま先は正面に向けてください。

⑥ 足首・すね  
 イスに浅く座り、姿勢を正します。かかとを支点につま先をできるだけ高く上げたら、元に戻します。足首とすねを鍛えます。

⑦ 足首 ふくらはぎ  
 椅子の後ろに立ち、バランスを崩さないように、つま先立ちで5秒数えましょう。足首とふくらはぎの筋肉を鍛えます。

⑧ 太もも  
 片足ずつ膝を伸ばし5秒数えます。太ももの前に力を入れて、つま先を上に向けましょう。戻す時はゆっくりと。

⑨ 腹筋・股関節  
 椅子に浅く座り、片足を引き上げます。背中が丸まらないように意識しましょう。腹筋や股関節周辺の筋肉を鍛えることができます。

⑩ 太もも  
 肩幅に足を広げ、つま先を前に向けます。お尻を後ろへ突き出しながら腰を落とします。膝をつま先より出さないようにして下さい。太ももを鍛えます。



公益社団法人  
塩尻地域シルバー  
人材センター

〒399-0734  
塩尻市大門四番町7番9号  
TEL 0263-54-4567

- ・ 理事長 岩下 昇
- ・ 副理事長 瀧澤 征男
- ・ 専務理事・事務局長 百瀬 恵一
- ・ 法人設立 昭和59年7月27日
- ・ 構成町村 塩尻市、朝日村
- ・ 会員数 674人(令和2年3月末現在)
- ・ 契約金額 373,845千円(令和元年度実績)

シルバーだより



Shiojiri



奈良井宿アイスクャンドル祭り

地域の特色

当地域は、太平洋側と日本海側の交通が交差する交通の要衝で、鉄道はJR中央東線・西線及び篠ノ井線が通過し、道路は長野自動車道をはじめ、国道19号、20号及び153号が通過する交通の分岐点にもなっています。

産業面を見ると、最先端技術・人材の拠点施設等が集積し、高い製造品出荷額となつています。また、農業はレタスを中心とした豊富な種類の野菜が、果樹ではブドウ・リンゴ・ナシなどが栽培され特に欧州系ブドウを原料とするワインの醸造では、国際的にも高い評価を受け、5月開催のワイナリーフェスタには、県内外か

ら多くの人において頂き、奈良井宿や平出遺跡などの歴史的・文化的遺産とともに大切な観光資源となっています。

センターの取組み

当センターは、塩尻市と朝日村を活動地域とし、昨年度、設立三十五周年の節目を迎えることができました。

また、安全就業を第一に取り組みを重ね、昨年度、全シ協定時総会にて、安全就業優秀賞も受彰させていただきました。

当センターでは、会員の健康づくりと相互親睦のため、毎年、玄蕃祭への参加、マレットゴルフ大会や新年会でのカラオケ大会の開催、そして親睦旅行や同好会活動等が行なわれています。

また、シルバー人材センターの活動に対して、地域理解を深めていただくとうと、近隣の保育園児との農作物収穫体験や

門松づくり、専門学校学生とのそば打ち交流会、そして、地域ボランティア活動などの交流事業にも取り組んでいます。



保育園児との収穫体験



そば打ち交流会



互助会新年会

活動の紹介



ボランティア活動



門松づくり交流



草刈り講習会



公益社団法人  
諏訪市シルバー  
人材センター



立石公園より諏訪湖を望む

〒392-0021

諏訪市上川1-1516-5

TEL 0266-57-1388

FAX 0266-57-1386

- ・理事長 平林 正孝
- ・副理事長 関 貞樹
- ・専務理事・事務局長 宮下 利彦
- ・法人設立 昭和63年2月23日
- ・構成市町村 諏訪市
- ・会員数 310人(令和2年3月末)
- ・契約金額 173,733千円(令和元年度実績)

シルバーだより



SUWASHI

地域の概要

諏訪市は、長野県のほぼ中央に位置し諏訪湖に隣接した豊かな自然と歴史が生きづくまちです。四季折々の雄大な霧ヶ峰高原。諏訪大社は祭神である建御名方富命(たてみなかたとみのみこと)と、その妃八坂刀売命(やさかとめのみこと)。古来、武事の守護神として武将の崇敬が厚かったと言われています。また、諏訪地域は製造業が盛んで、精密・情報機器関連の企業が多く、冷涼な気候と、清澄な水の恵みによって酒・味噌・寒天などの産業が盛んです。

60代からの  
女性いきいきセミナー

令和元年10月、県シルバー人材センター連合会と諏訪市シルバー人材センター共催で、駅前交流テラスすわッチャオを会場に開講。全4日間の講座で、初回は「体幹トレーニングを中心とした体操」を実施しました。参加者24名が楽しみながら体を動かし腰痛や肩こり解消に向けた運動の重要性を学びました。  
セミナーは厚生労働省の高齢者活躍人材確保成事業の一環で、地域における人手不足や現役世代を支える高齢者の就業推進、シルバー人材センターへの理解を深めてもらうことが目的。



草刈機安全講習会



諏訪湖間欠泉センター



講師はNPO法人・健康支援エクササイズ協会の藤原葉子さん

(写真:長野日报社提供)

活動・地域の紹介



立木伐採講習会



しめ飾りの製作講習風景



霧ヶ峰ニッコウキスゲ(市花)

Table with 5 columns: 開催地, セミナー・就業体験・技能講習名称, 開催日, 日数, 申込先. Includes sub-sections for 'シニア世代のセミナー', '就業体験', and '技能講習'.

Table with 5 columns: 開催地, セミナー・就業体験・技能講習名称, 開催日, 日数, 申込先. Includes sub-sections for 'シニア世代のセミナー', '就業体験', and '技能講習'.

Table with 5 columns: 開催地, セミナー・就業体験・技能講習名称, 開催日, 日数, 申込先. Includes sub-sections for 'シニア世代のセミナー', '就業体験', and '技能講習'.

Table with 5 columns: 開催地, セミナー・就業体験・技能講習名称, 開催日, 日数, 申込先. Includes sub-sections for 'シニア世代のセミナー', '就業体験', and '技能講習'.



あなたの町で開催しますよ~



※ 参加料・テキスト代は無料となります。
※ 技能講習には定員がございます。お申込み多数の場合は選考させていただきます。
※ 最新情報はホームページ (http://www.naganoren-sjc.com/) をご覧ください。
※ 新型コロナウイルスの感染予防対策に十分配慮して開催いたしますが、状況によっては変更になる場合がございます。

Advertisement for '高年齢者活躍人材確保育成事業' featuring a woman and a man, with text about '60歳からのいきいきネクストステージ'.

Advertisement for '長野県シルバー人材センター' with a vertical title 'シルバー人材センター活用術' and details about services.

Advertisement for '活用しませんか? 我がまちの熟年パワー' with a list of services and contact information.

Advertisement for '高齢者活躍人材確保育成事業のご案内' with a flowchart showing the process from application to employment.

遙か以前、自動車教習所ではマニュアル車での講習が当たり前であった。そのため、坂路発進や踏切での一時停止の際にノッキングしてしまい、再講習の経験をされた方も多かったのではないかと。操作方法は分かっている。半クラッチ状態にして、後ろに下がらないようにしてから、アクセルをゆっくり踏み込むとスムーズに前進する。理論(頭)では十分に分かっている。でも、実際はそんなに上手くはいかない。何十回も練習し、ようやくコツがつかめると他人に自慢したいほど簡単に出来るようになる。この一つの操作習得のために、教習所の隆盛にどのくらい寄与されたことか。現在のオートマチック車全盛の世代からは想像もつかないことだと思ふ。
翻って、新型コロナウイルスについて考えてみよう。春からの自粛期間によって蔓延は一定程度抑え込むことが出来たが、経済的にみると大きなブレーキが掛かってしまった。いったん落ち着きを見せた7月以降は、経済の復活に向けて「G.O.P.キャンペーン」を始めとするアクセルを強く踏み込んだ。
結果は如何であったか。
国民(特に高齢者)の安全確保と経済の活性化はどちらも大切であり、いかにバランスをとっていくかが国のリーダーに課せられた大きな使命である。大きな山を越えていくために、ブレーキとアクセルをどのように操るのか、腕の見せ所だ。
過去、人類は幾度となくウィルスなどの病原体と戦い、英知を集めて今こうして生き延びている。楽観視はいけないうが、大きな期待もしている。

編集だより