

シルバーつちうら

会員数

男 382人

女 190人

合計 572人

令和6年7月2日現在

公益社団法人 土浦市シルバー人材センター

第91号

2024年(令和6年)7月30日発行

編集・発行/土浦市シルバー人材センター広報委員会

〒300-0052 茨城県土浦市東真鍋町2番5号

TEL. 029-824-8281 FAX. 029-823-3007

ホームページ <http://www.tsuchiura-sjc.jp/>

シルバー人材センター基本理念

『自主・自立・共働・共助』



撮影:写真同好会 大久保 和男さん(松戸市本土寺にて)



〈目次〉

- | | | | |
|----------------------|---|----------------------|----|
| ● 定時総会開催・・・・・・・・・・ | 2 | ● 就業案内・・・・・・・・・・ | 8 |
| ● 令和六年度基本方針・・・・・・・・ | 4 | ● 委員会だより・・・・・・・・・・ | 9 |
| ● 会員表彰者・・・・・・・・・・ | 6 | ● 紙上交流・懇親ひろば・・・・・・・・ | 10 |
| ● 表彰者よりひと言・・・・・・・・・・ | 6 | ● 互助会だより・・・・・・・・・・ | 11 |
| ● 理事会報告・・・・・・・・・・ | 8 | ● 事務局より・・・・・・・・・・ | 12 |
| ● 新入会員紹介・・・・・・・・・・ | 8 | | |



令和六年度定時総会開催

令和六年度の定時総会は、六月十九日（水）午前十時より、国民宿舎水郷「霞浦の湯」二階大ホール会議室に於いて、百余名の会員の方々の出席のもと、土浦市長安藤真理子様を来賓としてお招きし開催されました。

- ◇報告事項として
- ◇令和五年度収支補正予算
- ◇令和六年度事業計画・収支予算

決議事項として

- ◇令和五年度事業報告の承認
 - ◇令和五年度決算報告の承認
 - ◇役員を選任について
- 以上、審議・承認されました。



安藤市長をお招きして

定時総会開催にあたって



理事長
前田 浩

本日は、早朝よりご多忙中にもかかわらず、多数の会員の皆さまにご出席いただき誠にありがとうございます。

また、本日は来賓として、大変お忙しい中、安藤真理子土浦市長にご出席いただき、ここに盛大に定時総会が開催出来ます事を、衷心より感謝申し上げます。

昨年五月八日からコロナの分類が法律上、季節性インフルエンザと同等の扱いとなり、当センターとしても様々な停止されていた活動を、正常な運営に戻すことを優先的に進めてきましたが、約四年間にわたるコロナによる行動等の制限の影響は大きく、取り戻せないことも多くありました。令和六年度も出来なかったことについては引き続き進めて行きたいと考えています。

一方、我が国においては、人口

減少、少子高齢化が進行している中で、誰もがいくつになっても活躍できる社会の実現が求められています。政府も政策を転換し、定年を六〇歳から六五歳に延ばすように努力し、実現してまいりました。そして、七〇歳迄働ける社会を目指し、前向きな対応が進められています。

このような中で、シルバー人材センターの会員は、七〇歳代の方が多く在籍しておられ、中心となって活躍されています。七〇歳代が生き方を少し変える、少し広げる、少し自分に投資をする、少し勇気を持って別な仕事をするなどのことが新たな道を開くことにつながるのではないかと期待しております。

最後になりましたが、土浦市シルバー人材センターでは、自主・自立・共働・共助を守り、特に会員同士が仲良く楽しく助け合って仕事ができる職場環境を作ることを目指すとともに、仕事をする中で適度な緊張を感じ、その中で人と出会い、仲間づくりができる持続可能なセンターを目指していきたいと考えています。ご来賓の皆様

様方と会員の皆さまの今後ますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。挨拶とさせていただきます。



受付



霞浦の湯 玄関にて

土浦市長ご挨拶



土浦市長
安藤 真理子

皆様、こんにちは。市長の安藤です。

今日は、土浦市シルバー人材センターの令和六年度総会が、盛大に開催されますことを、心からお喜び申し上げます。

前田理事長をはじめ、会員の皆様方におかれましては、地域づくりの担い手として、様々な事業にご尽力いただき、心より感謝申し上げます。

また、この度、長年にわたるご功績が高く評価され、表彰を受けます皆様、誠におめでとうございませう。

さて、少子高齢化が急速に進む今日においては、誰もが生涯現役として、様々な形で地域社会に参加していただくことが求められています。

このような中、就業機会を提供

していただくことや生きがいづくりなどを通じて、地域貢献を行っているシルバー人材センターの役割は、ますます重要になってまいります。

市いたしましたしましては、今後も、皆様が長年培われてきた豊富な知識と経験を活かし、様々な活動に取り組んでいただけるよう、地域福祉の向上に努めてまいりますので、一層のご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

結びにあたり、土浦市シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆様方のご健勝、ご活躍を心からご祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。



ご挨拶される安藤市長



定時総会の様子

令和六年度基本方針

一、会員の拡大及び資質の向上

- ◆ 毎月開催している入会説明会に加えて「地区別入会説明会」「女性向け入会説明会」を引き続き開催します。ホームページからのオンライン入会手続きについては、引き続き検討してまいります。

- ◆ ハローワーク等との連携を維持しながら、広報媒体などを活用して会員拡大に努めます。

- ◆ 会員のスキルアップを図り顧客の満足度を上げるため、各種講習会を開催します。また、草刈・植木の剪定、障子・襖張りなどの専門的な職種を担う後継者の育成に努めます。

- ◆ 「清掃業務相談員」を配置し、さらなる清掃技能の向上に努めます。

二、就業開拓及び就業率の向上

- ◆ ホームページに就業情報を掲載し、就業機会の拡大を図ります。

- ◆ 計画的なワークシェアリングを実施し、就業の分かち合い

やローテーション等による適正な就業と公平な就業機会の確保に努めます。

- ◆ 関係機関等と連携し、介護予防・日常生活支援総合事業（新総合事業）の推進に加え、家事援助サービス（お助け事業）の対象を拡大します。

- ◆ 女性会員の活躍の場として、清掃業務のほか介護補助や子育て支援など、経験や特性を活かした就業分野の開拓を進めます。

- ◆ 就業機会の拡大、提供のため、多方面での独自事業を検討します。

- ◆ 就業開拓員による企業訪問やインターネットの活用などにより企業ニーズの把握に努め、新たな就業先の開拓につなげます。

- ◆ 行政と連携を図りながら、ふるさと納税事業に取り組みます。

三、安全就業及び適正就業の推進

- ◆ 「事故ゼロ」を目標に掲げ、会員全員で事故防止に努めます。

- ◆ 作業用機械使用前の日常点検の徹底や機械操作の技術向上

を図り、事故防止に努めます。

- ◆ 安全パトロールを年四回以上実施し、指導強化に努めます。
- ◆ 職群班ごとに部会を開催し、事故内容等の報告及び注意喚起を行い、安全就業の徹底を図ります。

- ◆ 「適正就業ガイドライン」に即した事業運営の実施に努めます。

- ◆ 会員の健康は安全就業に大きく影響することから、自らの健康管理や維持増進を図るため、健康診査等の受診を引続き要請します。

四、普及啓発活動の推進

- ◆ 広報委員会による広報活動の推進を図り、会報「シルバートちうら」を年四回以上発行いたします。

- ◆ センターの魅力を積極的に発信するため、ホームページや SNS の充実を図り、迅速な情報発信・提供に努めます。

- ◆ チラシやリーフレットを公共施設等へ常設し、シルバースタッフの PR に努めます。

- ◆ 市広報紙等にシルバースタッフの

掲載を依頼するなど有効活用し、会員拡大や就業開拓のためのイメージアップに努めます。

- ◆ 公益社団法人として「奉仕の精神」を大切にし、ボランティア活動の幅を広げ、参加者の増加を図ります。

- ◆ 街頭キャンペーンやボランティア活動を積極的にを行い、のぼり旗掲示や服装の統一化などによりセンターを PR します。

五、安定した法人運営

- ◆ 公益社団法人として関係法令等を遵守し、経費削減等による効率的で効果的な財政運営に努めます。

- ◆ インボイス制度とフリーランス法に基づく「契約方法の見直し」については、適切に対応します。

- ◆ デジタル社会の到来を念頭に置いた、シルバースタッフへのデジタル技術の導入を引き続き検討します。

- ◆ 公共施設の指定管理については、「共働・共助」の基本理念のもと、施設利用者の立場に立った親切・丁寧な対応に努



定時総会



司会進行を行う坂本事務局長

◆事務局長の資質の向上やメンバーの向上を図るとともに、会員との意思疎通を図るため、就業先への訪問機会を増やします。

令和五年度事業概況

- ・会員数は五八九人で前年度比七五五増。
- ・請負受注件数は、前年度比二件減となったが、受注金額は前年度比一〇・〇％増。
- ・派遣契約件数は、七〇件で前年度比一五件増、契約金額は八・九％増。

〈事業実績状況〉 令和6年3月31日

	令和5年度	令和4年度	比較
会員数 (人)	589 (男 395・女 194)	514 (男 364・女 150)	75
請負受注件数 (件)	2, 226	2, 228	▲2
請負契約金額 (円)	187, 980, 128	170, 824, 888	17, 155, 240
派遣契約件数 (件)	70	55	15
派遣契約金額 (円)	64, 695, 000	59, 420, 872	5, 274, 128

〈講習会実施状況〉

開催日	主催	講習会名	場所	参加者数
5.7. 20~21	県シ連と共催	清掃スタッフ講習	生涯学習館 市民会館	7
12.15	土浦市	生活支援担い手 養成講座	シルバー人材 センター	15
6.3.7	シルバー人材 センター	接遇講習	シルバー人材 センター	88
3.12	シルバー人材 センター	交通事故防止/詐欺 被害防止講習	シルバー人材 センター	28



新役員の紹介

理事長 前田 浩 (再任)
 副理事長 池 和親 (再任)
 理事 林 邦子 (再任)
 理事 美和 靖昭 (再任)
 理事 佐野 和子 (新任)
 理事 埴 佳樹 (再任)
 理事 石川 雅明 (再任)
 理事 矢口 京子 (新任)
 理事 久保木道廣 (再任)
 理事 林 正一 (再任)
 理事 木村 隆 (新任)
 理事 松本 敏夫 (新任)
 理事 羽生 元幸 (再任)
 理事 高津 利久 (新任)
 理事 刈山 和幸 (再任)

退任された役員の方々

多田 宏
 白石 佳子
 赤坂 吉道
 中村 久生
 豆谷 和子
 市村 節子
 小柳 健一
 長い間ご尽力いただき、有難うございました！

令和 6 年度 会員表彰者

区 分	氏 名	地区名	区 分	氏 名	地区名
80歳以上 15年表彰	戸山 敏夫	一中地区	10年表彰	中川 千子	一中地区
	埴 勇			糸井 守	二中地区
	飯田 静雄			五十嵐佐枝子	
	川上 道弘	奥井 洋二郎			
	石黒 嗣朗	安達 宏幸		三中地区	
	笠原 秀子	浅野 孝平			
	石井 正利	東 敬幸			
	中田 芳勝	高丸 正夫		四中地区	
	安部 寛	五十嵐よしこ			
	内藤 ふみ子	四中地区		小泉 光雄	五中地区
	牧島 国法	六中地区		石井 恒男	
	中村 久生	都和・新治地区		太田 吉久	六中地区
	橋本 早智子	四中地区		田崎 邦博	
	役員表彰	白石 佳子		五中地区	山口 清史
赤坂 吉道		六中地区	鞍川 千代		
中村 久生		都和・新治地区	久松 敏雄		
豆谷 和子			鈴木 カツ子		
市村 節子			池 和親		
			石川 茂雄		
			佐野 さち子		
			萩原 寛		
			関 美智江		
			皆川 文代		
			新堀 和行		

おめでとうございます!!

(敬称略)



表彰を受ける市村 節子さん



表彰を受ける東 敬幸さん



表彰を受ける中村 久生さん

表彰者よりひと言

十五年に感謝して

六中地区 中村 久生

シルバーに入会して十五年、理事職を拝命して早十年、安全就業対策委員会の委員長として、毎年四回の安全パトロールを実施してまいりました。

私の力不足で、ご迷惑をかけたこともあったかと思いますが、皆様のおかげで、無事に今日という日を迎えることが出来ました。

様々な思い出を振り返りながら、改めて心から感謝いたします。

『安全作業の就業規則を遵守し、事故等を未然に防いで、心身健やかに明るい生活をおくりましよう。』

早いものでもう十年・・・

五中地区 鞍川 千代



鞍川さん

サービス業会社で、事務員として二五年勤め六〇歳で定年になり、その後再雇用制度を利用し、六七歳まで勤めました。少しのんびりしようと思ったのですが暇を持て余すようになり、シルバー人材センターがあることを知り登録させていただきました。

最初、給食センターで七年お世話になりましたが主人の入退院などが有りましたので辞めました。

現在は、ネイチャーセンターでお世話になり三年になります。職員の方達皆様良くしてくださいるので、甘えながらいろいろな方々の出会いを大切に、怪我のないよう頑張っています。

小さな水族館があるので、春には各幼稚園からお子様達がパワー全開でやってきます。可愛い限りです。

週二日の勤務のため時間のある時や気が向いた時には、若い時に覚えた「あんでるせん」で小物を作り、知人に差上げたりシルバー人材センターにも置かせて頂いています。

日々新たな気持ちで

二中地区 浅野 孝平



浅野さん

定年退職時、シルバー人材センター入会説明会案内が広報紙に掲載され、合わせて駐輪場関係を含めての接遇についての講話が有り駐輪場管理業務に携わり始めました。

就業してもう十年、諸先輩の皆さま方の叱咤、激励を受けながら取り組んできました。多様な経歴を持つ方々の中で人間関係を大切にし、意思疎通に心がけ、お客様目線で利用しやすい環境づくりと接遇に取り組み、感謝の気持ちを込めて「元気よく挨拶」と「接

遇」に心がけ、場内等の事故のないように心がけてきました。

これから健康管理に留意し、常に身体をリセットし、出会いを大切に、つながりを力にし、人生一〇〇年時代に適応したライフスタイルを目指し、明るく・元気に・楽しく日々精進していきたいと思っています。

十年前のお話し

六中地区 池 和親



池さん

入会時にどんな仕事をやりたいか聞かれ管理系の業務を希望と答えたところ、市営駐車場の管理で空きが有り、お世話になったのが丁度十年前の五月になります。

年中無休で八時から二一時迄の四交替のシフト勤務です。土浦駅東口、西口駐車場で一日ずつ研修の後、いよいよ独り立ちです。八時から一〇時迄の二時間と一六時から二一時迄の五時間は一人で対

応しなければならず慣れるまで、暫くの間はハラハラドキドキする日々が続きました。

主な業務は、定期券・回数券の発行処理、自動改札機の現金回収・精算処理および場内の巡回・清掃等です。清掃で大変な思いをしたのが酔っ払いの利用客が多い、西口駐車場のトイレ掃除です。運が悪いとゲロは吐かれる、便器は詰まらされるはと最悪な一日となります。

また、現金を扱うこともあり絶えず緊張を強いられる業務でしたが、四年間頑張ったこれたのも、一緒に働いていた先輩方の共働・共助の精神によるものと感謝しております。

いまでも時々夢に出てくる懐かしい十年前のお話しです。



理事会報告

◆第一回理事会(五月一四日)

※理事会での主な審議事項

- ①入会者の承認
- ②令和六年度定時総会の招集の決定について

③令和五年度収支補正予算

④令和五年度事業報告

⑤令和五年度決算報告

⑥令和六年度被表彰者の決定

⑦理事・監事の候補者選任の件

⑧熱中症見舞金制度への加入について

◆臨時理事会(六月一九日)

①理事長の選任について

②副理事長の選任について

◆第二回理事会(七月二日)

①入会者の承認

②委員会設置及び運営に関する

要項の一部改正について



新入会員の紹介

(三月二二日～七月二日)

一中地区

北川 浩 小沼 忠

黒澤 明良 田宮 尚男

染谷 良子 畠山 秀一

二中地区

阿部 久子

三中地区

高山 律子 栗原 みつひ

嶋田 亨 小谷 いね子

皆川 喜満

四中地区

山本美代子 高橋 あけみ

中村 洋

五中地区

亀田 洋一

六中地区

菊地 寿江 武藤 京子

弓座 重宣 中山 スミ子

都和・新治地区

鹿嶋 啓一 染谷 和正

小口 フミ 小松崎美智子

栗山 光子 室町 一己

清水 勝美

新しい会員の方々です

宜しくお願ひします!

(敬称略)



就業案内



就業先名等	内容	場所・曜日・時間など
食品卸店	倉庫内ピッキング作業 (棚から商品を取り出す仕事)	宍塚・月～土・4時間程度 男女問わず数名
プラスチック工場	事務所清掃	東中貫・火金・女性のみ 8:30～12:30
急募 福祉施設	昼食作り(湯せんがメイン)	神立・週1回(月～金のみ) 10:00～14:00
急募 ビジネスホテル	朝食作り	港町・週2～3回(平日・土日祝日含) 5:30～10:30
放課後児童クラブ補助員	子供たちの見守り	真鍋小学校・東小学校 13:30～17:30(18:00) 女性限定
マンション	清 掃	神立・月1回 8:30～12:30
グループホーム	清掃および調理(湯せんがメイン)	田村町・土日(月2回くらい平日も有) 8:30～17:30

委員会だより

安全就業対策委員会

◆令和5年度「安全パトロール」実施状況!!

実施日	実施件数			確認内容/結果
	植木剪定	草刈	清掃	
令和5年10月16日	2	1	2	・服装・履物は作業に適したものか? ・整理整頓はなされているか? ・事故防止対策はされているか? ・適宜、補水・準備体操を励行しているか? 結果は良好でした!!
12月18日	1	2	1	
令和6年1月29日	2	2	-	
3月25日	1	2	1	

◆事故発生推移

年度	発生件数		
	傷害	賠償	計
令和元年度	2	2	4
令和2年度	1	2	3
令和3年度	5	4	9
令和4年度	3	1	4
令和5年度	2	0	2

〈令和5年度事故発生状況〉

区分	件数	事故内容
傷害	2	・草刈り作業後、道具を片付け時転倒しゴーグルの破片が肩間に刺さり刺創した ・就業現場から帰宅時車が側溝に挟まり、エアバッグが作動、脇腹と膝を強打した

〈安全作業のお願い〉

自己管理を徹底して事故から自分を守るために、就業前後に器具類の点検及び作業場所周辺の環境確認を実施のこと



安全第一 SAFETY FIRST

【安全標語】

慣れた作業に落とし穴 初心に戻って再確認

ボランティア活動委員会



◆かすみがうらマラソン2024
「コースキャスト（走路員）ボランティア」に参加しました!!

令和6年4月21日(日)、参加者34名がマラソンコースの国体道路沿い14か所を担当。ランナーや沿道応援者の安全確保のために、進入車両の防止や迂回案内等の役割を果し、安全・安心な大会実現の一翼を担った。

ランナーと一緒に

がんばりました!

かすみがうらマラソン2024

コースキャスト ボランティア

(ドキュメント 4・21)

「三十四人衆」いざ出陣!

〔午前八時三十分〕

シルバー事務所前広場に集合。

前田理事長の発声で「がんばろ〜」

三唱。参加者数は過去最多の三十

四名。国体道路沿いの配置地点へ。

ランナーと心合わせて

〔午前九時三十分〕

交通規制開始時間となり、各配置ポイントでコースへの車両進入に注意、やって来たクルマには迂回をお願いしました。

九時四十五分にフルマラソンのスタートが切られ、まもなくランナーが目前に。

ニコニコと沿道の市民に手を振る人。早くも苦しい表情の人…。まさに「人生はマラソン」。おもわず「ガンバレ!」と声援を送りました。

ボランティアお疲れ様でした！

【午前十一時】

交通規制時間終了。ボランティアの熱心な活動によって、ランナーや沿道の応援する市民の安全を確保して、その役割を果たすことができました。

ボランティア活動に参加された皆様に、心から感謝申し上げます。



◆清掃ボランティア活動！！

・土浦駅西口及び市庁舎ウララビル周辺でのゴミ拾い清掃を、毎月第二木曜日に実施。

〈令和5年度実施状況〉

月日	参加者	月日	参加者	月日	参加者
4/13	8名	8/10	中止	12/14	9名
5/11	13名	9/14	8名	1/11	15名
6/8	11名	10/12	8名	2/8	12名
7/13	14名	11/9	12名	3/14	14名

〈令和6年度 今後の予定〉

9月12日 10月10日 11月14日 12月12日

※参加される方は事務局まで連絡願います。

※8月は酷暑のため中止します。



ゴミ拾い活動中の会員の皆さん

紙上交流・懇親ひろば

我が家の宝物

二中地区 小松 弘明



こんにちは
ララちゃんです！

【プロフィール】

◆名前…ララちゃん

◆性別…女の子

◆年齢…一〇歳

◆好物…卵とチーズが大好き

※まだまだ元気盛り！！

想い出の一枚

写真同好会 中島 猛夫

二〇一四年頃、水戸の写真展で新潟の棚田の写真に出会いました。とても感動した私は、その年の秋の、稲刈りあとの新潟県十日町の星峠に行きました。



前日の夜に出発して、夜中の二時頃に現地に着きました。まだ周りは真っ暗でしたが、空を見上げると満天の星空でした。素晴らしい光景でしたが、日の出まで時間があつたので仮眠をとることにしました。

目を覚まして撮影スポットに行くくと、多くの人が三脚を立ててスタンバイしていました。眼前の雲海と、棚田の水鏡の光景！！

早朝の寒さも忘れてシャッターを押しつづけた、思い出の撮影で素晴らしい出会いの一枚でした。

互助会だより

令和六年度会員互助会総会開催

六月一九日定時総会終了後、「会員互助会総会」を開催しました。

以下の議案を審議し、すべて原案通り承認されました。

- ◆ 令和五年度事業報告
- ◆ 令和五年度収支決算報告
- ◆ 令和五年度監査報告
- ◆ 令和六年度事業計画
- ◆ 令和六年度収支予算
- ◆ 役員を選任

役員紹介

書記	会計	監事	幹事	幹事	幹事	幹事	幹事	幹事	幹事	副会長	会長
池和親(再任)	高津利久(再任)	木村隆(再任)	長谷川恭子(再任)	矢口京子(再任)	菅野康男(再任)	石川雅明(新任)	東敬幸(再任)	林勝之(再任)	小林大助(再任)	大城睦男(再任)	前田浩(再任)

互助会活動にご支援・ご協力宜しくお願いします！

令和6年度互助会親睦事業計画			
行事名	月/日	場 所	備 考
バーベキュー	9月25日	「レストハウス水郷」	会費：2,000円
ボウリング大会	10月9日	「パニックボウル」	会費：1,000円
旅行会	11月19日	史跡 足利学校	会費：8,000円
忘年会	12月	調整中	



令和5年バーベキューにて

※詳細は、シルバー広報紙・ホームページ等で、随時お知らせします。
 ※参加申込はシルバー事務局まで！(TEL: 029-824-8281)

互助会会計報告 (単位:円)							
令和6年度予算				令和5年度実績			
収入		支出		収入		支出	
会費	275,000	弔慰費	120,000	会費	273,500	弔慰費	110,000
利息	8	旅行会他補助	160,000	利息	8	旅行会他補助	125,157
繰越	829,806	同好会補助	50,000	繰越	916,630	同好会補助	50,000
		会議費	30,000			会議費	25,175
		雑費	50,000			雑費	50,000
		予備費	40,000			予備費	0
合計	1,104,814	合計	450,000	合計	1,190,138	合計	360,332
収支差額 654,814円は次年度へ繰越				収支差額 829,806円は次年度へ繰越			

〈同好会連絡先〉

※詳細は各世話人迄お問合せ願います

	同好会名	活動内容	世話人	連絡先
1	ボウリング	「パニックボウル」にて毎月第3金曜日開催 10時から3ゲーム 参加費：1,000円	大城 菅野	大城 [Redacted]
2	ゴルフ	近郊のゴルフ場にて開催(5月/10月) 参加費：1,000円(プレー費は各自清算)	高津 小林 池	高津 [Redacted]
3	写真	近郊各所にて撮影会実施(毎月第3水曜日) 参加費：無料	東 林	林 [Redacted]
4	サイクリング	りんりんロードや霞ヶ浦湖畔を月1回走行(第2火曜日) 自転車はなくてもOK	梶原	梶原 [Redacted]
5	書道	書道に興味のある方、字が上手になりたい方 会費：1,000円 場所：シルバー土浦談話室(第1・3金曜日)	高津	高津 [Redacted]
6	ラーメン	土浦近郊の美味しいラーメン店を探求・食べ歩きをする 参加費：無料(食事は各自清算)	齋藤	齋藤 [Redacted]
7	手芸	立上げ準備中!!(問合せはシルバー事務局まで)	事務局 栗原	029-824-8281

事務局より

三月三十一日付で多田 宏事務局長が退職し、四月一日付で新たに、坂本憲一が事務局局長として就任しました。事務局職員一同、心機一転会員の皆様方のために頑張つてまいりますので今後とも宜しくお願ひします。

新任あいさつ



事務局長
坂本 憲一

この度、土浦市シルバー人材センターの事務局長として四月一日付で就任いたしました坂本です。

生涯現役を迎えた今日、会員の皆様が無事に楽しく、そして安全・安心な就業ができる環境を確保し、地域に根ざした信頼されるセンターとなるよう、職員とともに尽力してまいりますと思ひます。

つきましては、今後とも、会員の皆さまのご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

高齢者の熱中症について

高齢者は「加齢による体内の水分不足」「暑さに対する調節機能・

感度の低下」などの要因で熱中症になりやすいため注意が必要です。

▼熱中症予防の基本

- ・こまめに水分補給
- ・保冷・冷たいタオルなどによる体の冷却・体温測定

▼外出時の熱中症予防

- ・日陰や照り返しの少ない場所を歩く
- ・涼しい場所を利用してこまめに休憩

▼室内での熱中症予防

- ・具合が悪くなったら、すぐに周りの人に助けを求める
- ・温度・湿度が上がったら、暑さを感じなくてもエアコン・部屋の換気などで対応しましょう。入浴・就寝時も油断は禁物です。予防を呼びかけ合い、発生を防ぎましょう！

▼応急処置の手順

- ・日陰・エアコンの効いた屋内など、涼しい環境へ移動する。
- ・体を冷やす
- ・水分・塩分を補給する

※熱中症予防のためのリーフレットを添付します。

投稿募集のお知らせ!!



- ◆俳句、川柳、短歌、エッセイ・感想文(300~400字)、趣味のお話他
- ◆写真「思い出のこの1枚」(簡単なコメントも)いずれも氏名・会員番号を明記して下記へ送付して下さい。(ご持参可) ※写真はUSBメモリーデータをお願いします。(メモリーは返却します) ※メールでの応募も可。 ※文意の変わらない範囲で編集することがあります。

宛先: 土浦市シルバー人材センター広報委員会
〒300-0052 土浦市東真鍋町2番5号
☎029-824-8281
E-mail: info@tsuchiura-sjc.jp



作品を寄稿された方には粗品を進呈いたします。大勢の方々の投稿をお待ちしておりますので、奮ってご応募の程、よろしくお願いします。

あしがき

苦しめられたコロナウイルス感染症が五類に位置づけられ早一年二ヶ月を過ぎようとしています。徐々に平静さが戻り穏やかな日々を過ごされている事と思われまふ。シルバーつちうらも内容を充実しながら九一号を迎えることが出来ました。偏に会員皆様のご投稿の賜物と感謝しております。

これからも広報委員一同協力し皆様に楽しく喜んで頂ける広報誌を目指して参る所存です。暑い日が続くと思ひますが熱中症に留意されご活躍くださいます様お願いいたします。

- 委員長 池 和親
委員 美和 靖昭 久保木道廣
山本 方人 御供 文範
鈴木万里子

『訃報』

- ◆赤坂 吉道様 (五中地区)
 - ◆若原 輝夫様 (三中地区)
 - ◆中田 芳勝様 (三中地区)
- 故人のご冥福をお祈り致します