

シルバーつちうら

会員数
男 399人
女 203人
合計 602人

令和7年1月7日現在

公益社団法人 土浦市シルバー人材センター

第93号

2025年（令和7年）1月28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』



霞ヶ浦土浦港ヨットハーバーにて（撮影：写真同好会 林 勝之さん）

新年のご挨拶



理事長

前田 浩

明けましておめでとうございます。
会員の皆さまには、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より事業運営並びに互助会活動に対し、ご理解・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

現在、シルバー人材センターを取りまく情勢は、インボイス、フリーランス新法への対応、公益法人認定法改正の動きなど、様々な制度改正や人口構造の変化など、大きな転換期を迎えております。

このような中で今後も持続的な発展を維持していくためには、新規就業先の開拓と会員を増加させ、地域社会に存在感をこれまでに以上にアピールしていくことが重要になります。

また、シルバー人材センターが社会的なつながりを創出する場となり、就業を通じて健康維持や生きがいづくりに結びついていくことで、高齢者の長い人生の支えとなることを願っています。

結びに、会員の方々には、働く事のでき、収入もある、社会につながり、仲間がライフを楽しんでいただくことを祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶



土浦市長
安藤 真理子

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい初春を健やかにお迎えのことと、お慶び申し上げます。また、前田理事長をはじめ、会員の皆様には、日頃から、市政の推進に深いご理解と温かいご支援をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、近年、少子高齢化が急速に進行している中、誰もが生涯現役で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おります。

土浦市におきましても、市民の皆様が住み慣れた地域で孤立することなく、生きがいと誇りをもつ

て、元気に暮らし続けることができるよう、様々な施策を進めるところです。

このような中、就労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、地域貢献を行われているシルバー人材センターの役割は大変重要なものであり、また、長年培われた豊富な知識と経験を活かし、生き生きと活動されている会員の皆様は、土浦市に活力を与え、元気のあるまちづくりの大きな力になっていきます。改めて、深い敬意と感謝を申し上げます。

市といたしましては、皆様方が今後も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、「夢のある、元気のある土浦」のさらなる発展に向け、全力で取り組んでまいりますので、引き続き、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、本年が皆様にとりまして、健康で明るく、実り多き一年となりますことを心からご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



土浦市議会議員
島岡 宏明

令和七年の新春を健やかにお迎へになられたことと心よりお慶び申し上げます。

土浦市シルバー人材センターの皆様におかれましては、日頃より活力ある地域社会づくりにご尽力いただいておりますことに対し、心から敬意と感謝の意を表する次第でございます。

さて、今年の干支である「巳（へび）」は、成長や熟成、知恵を象徴する干支であり、物事が成熟し、新たな飛躍の準備が整うことを意味しております。この一年が会員の皆様にとっても、新たな挑戦や成長の年となりますよう願っております。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響が徐々に和らぎ、地域の賑わいや活力が戻ってきた年でございます。今年は、巳年にふ

さわしく、知恵と工夫を凝らしながら、さらに力強い地域社会の発展を目指していくことが求められていると感じております。

近年、人生百年時代を迎え、豊かで生きがいのある生活を実現するためには、高齢者の就労機会の確保や生きがいの創出が必須であり、貴センターが担う役割は、ますます重要かつ、多くの市民にとって欠かせないものとなることを確信しております。

つきましては、引き続き地域社会づくりの担い手として、会員の皆さまが長年培われた技能や知識、経験を活かし、より一層の地域社会の発展にご尽力いただきますようお願い申し上げます。

結びに、土浦市シルバー人材センターの益々の発展と会員の皆さまにとって輝かしい一年となりますよう祈念申し上げます、新年の挨拶とさせていただきます。



お祝い！年男・年女

今年は何年(蛇)。あまり良いイメージのない蛇ですが、恩を忘れずに返すと言われ、神聖で縁起のいい生き物として古くから信仰の対象とされてきました。

著名人には一九四一年生まれでアニメ作家の宮崎駿さん、俳優の倍賞千恵子さん。一九五三年生まれで俳優の松平健さん、竹下景子さん等がいます。

辛抱強く、粘り強い性格と言われる巳年生まれの人。
土浦市シルバー人材センターの該当会員は三七名。益々のご活躍を祈念します。

今年の年男・年女の方々です

(72歳)	(84歳)
志堅原幸雄	高丸 英雄
平松 隆史	砂山 房夫
小松 弘明	日下 欣子
野口 信子	富岡 勇
小松崎光代	石川 昌史
齋藤 実	北川 浩
	山口 敏勝
	渡邊 正己
	市村 勇治
	山崎 啓夫
	實川 義人

(72歳)	井上 恭子	宮崎 晴子
河野 永二	齋藤 実	
佐野喜代子	酒井 克公	
中川富美子	祝田 康子	
来栖 庸夫	川田 力	
鈴木 延行	滝谷恵津子	
佐久川正光	古屋 義幸	
櫻井 明	坂本 幸夫	
横山 啓子	坂本 秀紀	
斉藤真一郎	谷津 昭良	
酒井 茂美	(敬称略)	

「年女に思う」

一 中地区 遠藤 モト子

厳しい米作り農家で三十年過ぎました私にとってシルバーの仕事はとても楽しいものです。草取りで入会したつもりが、清掃が手不足だと言うことで、公民館の清掃も長い事やらせてもらい毎日がとても楽しかった。六十歳から八十三歳迄の二十三年間よく続いたものだと思っても笑ってしまう。

二年前股関節を痛めたのをきっかけに草取りは、やめる気になった。これはとても残念!! 清掃はまだまだやる気十分。作業後の達成感が、元気のもとなのかなと思う、子供達も私から仕事を取って

しまつては何も無くなるのがわかっていて、文句も言わず見守ってくれているのだらうと思うと有難いものです。

仕事を長く続けて来られたのも仲間の若槻さんや久古さんに車でお世話になれたのも感謝しか有りません。これからも楽しく仕事が出来よう挑戦していきたいものです。

「六回目の年男を迎えて」

二 中地区 小松 弘明

新年あけましておめでとうございます。昨年は色々お世話になりました。有難うございました。

早いもので六回目の年男です。こんな歳になったとしみじみ感じます。スポーツジムに通って二十二年目になり体力の低下を少しでも遅らせようと頑張っています。

また、シルバー人材センターからの月約八日の仕事で心の支えとなり充実した毎日を送っています。今年、ボランティア活動にも参加させていただきたいと思っています。そして、自宅での時間は家庭菜園なども始める計画をしており、今までと違う自分を出せた

らしいなと思います。これからもよろしくお願ひします。

「巳のりの一年に向けて」

四 中地区 志堅原 幸雄

会員並びにスタッフの皆様新年おめでとう御座います！
四十八年のサラリーマン人生を終え、短時間・短期間の労働業務に共感し七十歳過ぎで入会させて頂きました。

先輩諸氏のシルバーの方や若い方との業務が励みとなっております。

さて昨年は大谷選手の大活躍が話題でしたね。彼は人生の設計図を描き、その目標を確実に実行している事に対して心が奪われませんでした。人生中々自分の思い通りにならないのが常であります。自分も今後の小さな目標を立て残りの人生の励みになるように設計図を描いてみました。

- 一. 七十七歳まで霞ヶ浦マラソン (十マイル)の完走
- 二. 八十歳までシルバー業務の実施
- 三. 八十四歳まで月三回以上のゴルフプレーの実行
- 四. 九十六歳まで認知症と病氣予防の実施



「巳年も完走するぞ！」

最後に夫婦が健康であることに感謝すると共に、会員の皆様が健康で「実りある一年」であることを祈願いたします。

思い通りになるかどうか今後の課題となりますが、健康維持と頭のリフレッシュがポイントとなる事でしょう。

委員会だより

女性委員会（やまゆりの会）活動報告

やまゆりの会では、令和6年11月21日(木)に「正月飾り」を製作しました。

その作品を事務所内のプチマルシェにて展示・販売したところ好評をいただき、12月19日(木)には製作体験会を開催しました。製作体験会に参加いただいた方々からは「来年も参加したい」といった嬉しいお声を頂戴しました。



女性委員会

委員長 林 邦子



かすみがうらマラソン 2025

「かすみがうらマラソン 2025」

4月20日(日)開催
コースキャスト(走路員)ボランティア
参加者募集中!

今年で35回目を迎える「かすみがうらマラソン 2025」今年4月20日(日)に開催されます。

大会の盛り上げに協力・貢献するため、当センターもボランティア活動に参加します。

当日参加いただける方は、シルバー人材センター事務所窓口にて「参加申込書」を用意しておりますので、ご記入をお願いします。

〈お申し込みは、2月14日(金)まで〉

[当面のボランティア活動予定]

2月13日(木)・3月13日(木)・4月10日(木)

〈土浦駅周辺清掃ボランティア活動〉

- ・8時30分:シルバー人材センター事務所前駐車場集合
- (現地に直行の方は9時迄に土浦駅西口ペデストリアンデッキ中央へ)
- ※自転車の方は土浦駅西口地下駐輪場をご利用ください
- ※軍手を各自ご持参ください。(雨天の場合は中止)

ボランティア活動委員会

委員長 石川 雅明



コースキャストボランティア活動



土浦駅周辺の清掃を行う会員の皆さん

理事会報告

◆第五回理事会(十一月五日)

- ※理事会での主な審議・報告事項
- ①入会者の承認について
 - ②令和六年度収支補正予算の件
 - ③労働審判に関する事後処理について

会員相談日程

会員の就業希望やシルバー人材センターへのご意見・ご要望をお聞きます。

(事前に申し込みをして下さい)

【開催日】

- ◆一月二三日(木曜日)
- ◆二月二七日(木曜日)
- ◆三月二七日(木曜日)

【時間】

午後一時三〇分～

(二人二〇分程度)

【場所】

シルバー人材センター談話室

新入会員の紹介

(九月三日～十一月一日)

- 一 中地区
 - 及川 君江 吉村 明
- 二 中地区
 - 櫻井 博 笹目 悦子
- 三 中地区
 - 水堂 貞子 小林 正信
- 四 中地区
 - 日下 欣子 松崎 芳夫
- 五 中地区
 - 吉田 栄美子 張替 英夫
 - 飯塚 清一 金子 隆治
 - 酒井 茂美
- 六 中地区
 - 岩波 英行
- 都和・新治地区
 - 根本 紀平 鷺見 文彦
 - 小松崎 やす子

(敬称略)

会員募集中!

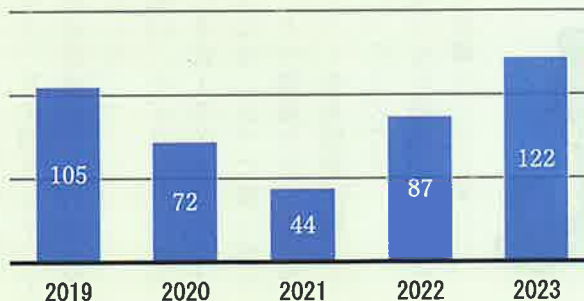


会員数の推移

会員数推移



新入会員数推移



就業案内

No	就業先名等	内容	場所・曜日・時間等
1	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 火・水・木 9:00～12:00 または 14:00～17:00 休憩1時間 男女問わず数名
2	湖畔荘	屋内外清掃	金 8:30～17:00 休憩1時間 女性
3	GFF 北関東	屋内外清掃	8:30～15:30 休憩1時間

※詳細はシルバー事務局迄お問い合わせ下さい。☎029-824-8281

イベント情報

「土浦市にシルバーへの

支援要望書提出」

令和六年十一月二十一日(木)理事長以下三役にて土浦市を訪問。安藤市長、島岡市議会議長あてのシルバーへの支援要望書を提出しました。

この要望書は、地域社会に貢献すべく活動している、当センターへの支援を茨城県シルバー人材センター連合会と連名でお願いするものです。



「新規シルバー会員向け

セミナー開催」

令和六年十月十五日(火)、ホテルマロウド筑波にて約二百名の方々が参加され、新規シルバー会員向けセミナーが開催されました。(茨城県シルバー人材センター連合会主催、土浦市シルバー人材センター共催)

セミナーは二部構成で一部の入会ガイダンスでは、林邦子さんが司会を務め、先輩会員として高津利久さん、石川雅明さん、角田美子さん、矢口京子さん、中川富美子さん、古谷君子さんのシルバーでの就業・ボランティア活動・サークル活動などの体験談がありました。

二部では、「人生100年時代を健康に美しく生きる！」をテーマとして、女優の由美かおるさんをお招きし、健康に良い呼吸法について講演をしていただきました。セミナー終了後、入会方法について多数の問い合わせを頂くなど盛況裡に終了することが出来ました。関係各位の皆さま、ご協力有難うございました。



由美かおるさんを囲んで!!

「シルバーの日つちうら24」

ボランティア清掃実施

令和六年十一月十四日(木)土浦駅東口周辺の清掃ボランティアを実施しました。

この活動は、サイクリングイベントいばらきK1ライド2024が十一月十七日(日)に霞ヶ浦りんりんロードで開催されるのに合わせ「シルバー普及啓発活動」の一環として行ったものです。

雑草が無くなり綺麗になりました。ご協力有難うございました。



清掃前



清掃後



ご苦労様でした!!

寒い時期を乗り切る「冷え性」対策

冷え性の4つのタイプ

冷え性には「全身型」「内臓型」「四肢末端型」「下半身型」と四つの基本タイプがあります。それぞれの原因に正しく向き合いアプローチすることが大切です。



一月に入ると、最低気温が0度以下に下がり、かなり寒いと感じる日が多くなります。この時期、体が冷えて辛いという方も多いのではないのでしょうか。「冷え」は、放っておくと不眠、疲労感などの体調不良につながったり、ひどい場合には重大な疾患の誘因悪化の原因にもなったりします。

日本人の二人に一人が冷え性と言われます（女性八割・男性四割）。冷える感覚は、生きるための重要なサイン。見逃さずにきちんと対策して、体を温めましょう。

内臓型

原因

寒くても皮膚の血管が収縮しないために、身体の外に熱が過剰に放出される。

特徴

アレルギー体質や体重がやや多い方に多く、腸の機能低下や腹痛、便秘、膀胱炎、月経不良などが生じやすい。

対策

過食に注意し、極端に冷たいものは控え、温かいものをとるように心がける。

全身型

原因

自律神経やホルモンの乱れ、筋肉量の不足により体内で十分に熱を作れない。

特徴

体温低下により脳や内臓の機能が低下するため、倦怠感、食欲不振、下痢などがみられる。

対策

生活リズムを整え、食事の量を増やす。たんぱく質の摂取を心がける。

下半身型

原因

お尻やふくらはぎの筋肉が硬直することで足の血流が低下する。

特徴

長時間のデスクワークや運転をする方に多く、脚のこむら返りやむくみ、腰痛、歩行障害、のぼせなどがみられる。

対策

単純に脚を温めるのではなく、筋肉をほぐし、足の血流を改善させる。

四肢末端型

原因

体内で十分に熱を作れず体温維持のため、手足末端の血管が収縮する。

特徴

食事量の少ない方や痩せ型の女性に多く、汗はほとんどかかず、頭痛、不眠、腹痛、体調不良などを生じやすい。

対策

生熱を作り出すために、食事をしっかりとる。筋肉をつける。

すぐ活用できる

温活

まずは自宅でできることから始めましょう。

●起床時に白湯もしくは常

温の水を一杯飲む。

●ひざ掛けやカーディガン

で体温を調節する。

●なるべく階段を使う。

●三八〜四〇度のぬるめのお湯に一〇分以上、できれば

三〇分ほど浸かる。

●意識的に深呼吸をして、酸

素をたくさん取り込む。

●体を温める食材を取る。

●ミネラル・ビタミンを摂取

する。

●どんなお酒を選ぶか工夫

する。

●漢方薬を服用する。



紙上交流・懇親ひろば

『想い出の一枚』

二中地区 林 邦子

一九九二年五月四国旅行で、吉永小百合さん主演映画（二十四の瞳）で有名になった小豆島の小学校教室で古い机に座り、当時を思いながらパチリ。

翌朝ホテルから見た瀬戸内海の朝日・海面・小島に感動・感動！

日が昇り始めると海面が一瞬間、よく照らされ思わず手を合わせて家族の安全と健康を祈願、本当に心が癒される朝景でした。三十数年過ぎた今でも思い浮かべる一枚です。体が健康な時に再訪を考えております。



『こんにちは 健(すやか)さん』

今回は、六中地区の川村晃さんを紹介します。

川村さんは、現在八十八歳になられる植木剪定のお仕事に従事している会員さんです。

元気の秘訣や今後の目標についてお聞きしました。

なぜ植木剪定を選択したのか？

・ 定年後産業技術専門学院で三カ月間植木剪定コースを受講したのがきっかけで、以来二十四年シルバーで植木剪定業務に従事。
・ この歳になっても自分を必要としてくれるお客様がいること。
・ 趣味は何ですか？

趣味は何ですか？

・ 五十五歳から始めたゴルフ。今でも月に一〜二回プレーしているが最近仲間がいなくなり回数が減ってきた。

元気の秘訣は

・ 日課のウォーキングと足裏マッサージや「亀の子たわし」を使った全身ブラッシング。
・ 二カ月に一度の家族旅行。

気を付けていることは

・ 日々向上の意識を持つこと。
・ 反省点、良かった点など毎日、日誌やメモを付ける。記録することが大切！

今後の目標は

・ 「九十歳までは、ゴルフも仕事も現役続行！」
若さを保つ秘訣は、常に「向上心を忘れず努力すること」だそうです。



元気はつらつ 川村さん

『我が家の愛猫紹介』

四中地区 石島 千秋



プロフィール

名前：鈴愛(スズメ)
性別：女の子
年齢：四才
好物：キャットフード
特技：朝と夕方の薬の気配を察知して逃走すること



「へそ天のポーズ」 気持ちいいー

『寄稿作品』

フレグランズの冬

◇六中地区 秋元昭臣



『新春川柳』

◇一中地区 枯風

翔平に

あやかりたいと

バット振る

冷や水は

腰に来たので

寝正月

きんとんを

つまみに辛口

二刀流

親睦会開催のお知らせ!!

美味しい料理・飲物・カラオケなどを用意しています。
多数の皆様のご参加をお待ちしております。

- ・日時：令和7年2月22日(土) 11時30分～13時30分
- ・場所：魚ひろ（事務局裏駐車場より送迎バスあり 出発：10時50分）
住所 土浦市小岩田東1丁目 電話 029-824-8821
- ・会費：4,000円
- ・申込先：シルバー事務局迄 TEL 029-824-8281
- ・締切り：2月17日（月）



※詳細を別紙に記載していますのでご確認願います!

互助会だより

「旅行会報告」

令和六年十一月十九日(火) 恒例の旅行会を実施しました。

「錦秋の足利路」と言うことで、関東版モネの池と称される出流原弁天池、磯山弁財天、足利学校、鏝阿寺を巡るコースです。

関東版モネの池の清らかな湧水に癒され、急な石段に息を切らせながら登った磯山弁財天からの眺望に感嘆。

程よくお腹が減ったところで、美味しい「わたらせ御膳」でエネルギーを補充。

午後からは、地元のボランティアガイドさんの案内により、日本最古の学校、史跡足利学校・国宝鏝阿寺を観光。

少し寒かったですのですが日差しに恵まれ楽しい一日が過ごせました。幹事の皆さん、有難う御座いました。次回も宜しくお願いします。



足利学校にて

「第三回ボウリング大会開催」

第三回ボウリング大会が令和六年十月七日に開催されました。

参加人数は十二名と少なかったのですが、今回は白熱した接戦が繰り広げられ、見事谷川信威さんが優勝しました。

オメデトウございます!



優勝した谷川さん



「同好会活動報告」

羽田空港撮影会

当初予定していた写真同好会の撮影会が雨天中止となり、十一月二十三日に改めて有志で行くことになりました。

当日は、冬型の安定した天候となり【北風が強かったものの】、天気にも恵まれ絶好の撮影日和となりました。【昼頃から順光となる「第二ターミナル展望デッキ」と、今年新しくオープンした「ソラムナード羽田緑地」を中心に撮影を行いました。】「第二ターミナル展



望デッキ」では、海の先にある東京スカイツリーやゲートブリッジを背景に、C滑走路を離着陸する飛行機の撮影が出来ました。

一方、「ソラムナード羽田緑地」では、A滑走路に着陸する飛行機を真近にベストアングルで良い写真を撮ることが出来ました。

なお、大手航空会社の飛行機にもキヤラクター物の塗装機が多く見られるようになり、その機体を見るだけでも非常に楽しい撮影会となりました。

写真同好会（坂本 秀紀）



事務局より

◆年会費納入について

（退会の届出について）

令和七年度年会費及び会員互助会費の納入につきましては、配分金などの支払いゆうちょ銀行口座より**五月三十日（金）**自動払込みとさせていただきます。（現金納入希望者は除きます。）また、会員継続を望まない方、及び今年度で退会を希望される方は、**三月二十八日（金）**までに必ず事務局までご連絡願います。

なお、ご連絡がない場合は、会員継続とみなし年会費の納入（自動払込み）をさせていただきますので、よろしく願います。

◆郵送された配分金支払い証明書は、令和六年に就業して得た配分金に関する証明（書）となりますので、確定申告の必要な方は、必ず申告するようお願いいたします。

あとがき

表紙の写真は、霞ヶ浦土浦港ヨットハーバーに差込む新年の希望の光を撮ったものです。

会員の皆さまにとりましても、令和七年が、希望に満ちた輝く年になりますよう、益々のご健勝をお祈りいたします。

今年も、広報委員一同、楽しい「シルバーつちうら」発行を目指し頑張つてまいりますので、ご愛読の程、よろしくお願いいたします。

- 委員長 池 和親
- 委員 美和 靖昭 木村 隆
- 鈴木万里子 林 勝之

『訃報』

◆木村 衛様（一中地区）
故人のご冥福をお祈り致します

今年も宜しく
お願いします

