

シルバーつちうら

会員数

男 378人

女 140人

合計 518人

令和2年12月8日現在

第78号

2021年（令和3年1月20日発行）

発行 / 土浦市シルバー人材センター

〒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』

新年のご挨拶



理事長
前田 浩

新年おめでとうございます。

会員の皆様には、健やかに新春をお迎えになられたことと、心より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。

シルバー人材センターでは、地域の日常に密着した就業機会を提供することにより、高齢者の社会参加を促進し、生きがいの充実、健康の保持増進、ひいては地域社会の活性化などに貢献しています。昨年は、新型コロナ感染症の影響により、就業の見合わせや各種イベントの中止などありましたが、皆様のご協力により乗り切ることができました。

このような中で、今年も「会員の拡大及び資質の向上」・「就業開拓及び就業率の向上」を重点事項として推進し、「自主」・「自立」・「共働」・「共助」の理念のもと、会員同志がお互いに助け合い、仲良く働ける環境作りに努めて参る所存であります。

本年が、会員の皆様にとりまして、実りある飛躍の年になりますよう心から御祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。

新年のご挨拶



土浦市長
安藤 真理子

明けましておめでとうございます。土浦市シルバー人材センターの皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。

前田理事長をはじめ、会員の皆様には、日頃から市政各般にわたり、格別なるご支援・ご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

昨年の新型コロナウイルス感染症の蔓延により、影響を受けられた方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、医療従事者や感染拡大防止にご尽力されております関係者の皆様に改めて敬意を表し、深く感謝を申し上げます。

さて、昨年、本市は市制施行 80 周年の節目を迎え、更なる飛躍に向けて新たな一步を踏み出しました。市民会館が「クラフトシビック

ホール土浦」としてリニューアルオープンしたほか、老朽化した既存の学校給食センターを統合して新給食センターが完成するなど、未来を見据えた重点施設の整備も順調に進展いたしました。また、J R 土浦駅直結のホテル「星野リゾート BEB5 土浦」が開業し、サイクリングを軸とした交流人口のさらなる拡大が期待されているところ です。

一方で、新型コロナウイルスの収束が見通せず、感染症対策として「新しい生活様式」に沿った暮らしが浸透してきた中で、会員の皆様には、例年に比べ業務が減少したり、異なる業務に就かれたりと、大変ご苦労されていることと思っております。

市といたしましては、豊富な知識や経験を有する高齢者の皆様が、それぞれの価値観や体力に合わせて、健康で生きがいを持って働き、活躍できる社会、そして「夢のある元気のある土浦」の実現に向けて全力で取り組んでまいりますので、会員の皆様には、引き続き、地域社会の活性化にお力添えを賜ります

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、素晴らしい年になりますことを心からご祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。



土浦市議会議長
篠塚 昌毅

令和三年の新春を健やかに迎えるのことと、心から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、心から敬意を表します。

現在わが国においては、人生百年時代を見据えた取り組みが始まっており、年齢に関わらず、全ての人々が元気に活躍し、安心して暮らすことのできる社会づくりが重要な課題となっています。そのような中で、貴センターが高齢者の雇用の場や生きがいを創出しなが

ら、着実な成果をあげておりますことは、本市にとりましても大変心強く、心より感謝を申し上げます。次第でございます。

今年の干支である丑年は、子年に蒔いた種が芽を出し成長する時期と言われており、基礎を積み上げていく時期ともされています。

会員の皆様方におかれましては、長年積み重ねてこられた豊富な経験や知識にさらに磨きをかけ、今後も地域社会の担い手としてお力添えを賜りますようお願い申し上げます。私ども市議会といたしましても、本市の更なる発展と市民福祉の向上のため、全力で取り組んでまいり所存でございます。

結びに、土浦市シルバー人材センターの益々の発展と、会員の皆様方のご健勝、ご活躍を心から祈念申し上げます、新年の挨拶といたします。



就業案内

『自主・自立・共働・共助』の理念のもと、就業機会の公平性と会員の皆様が、生き甲斐を持って楽しく働けるようワークシェアリングを実施しています。

ワークシェアリングについて

(令和2年7月理事会議決事項)

1. 対象者
 - ・同一就業場所に5年以上の者（5年経過月の末日まで就業可能）
 2. 後任者の選出
 - ・ワークシェアリングで空席になる就業場所へは、未就業者及び新規入会者を優先的に充てる
 3. 対象者の期間満了後の就業
 - ・後任の希望者がおらず同一就業場所で延長の場合・・・6ヶ月間（その後、後任の希望者が決定しなければ更に再延長あり。但し、再延長は1ヶ月単位とする。）
 - ・別の職班へ移動した場合・・・原則5カ年間
 - ・期間満了後1年間未就業の場合は元の職班へ応募することが出来る
- （例）職班とは、駐輪場管理の場合は土浦駅西口・地下・東口・神立駅西口を、地区公民館の場合は8地区の公民館を同一就業場所とする

就業情報

No	就業場所	作業内容	募集人員	就業時間等	備考
1	市民運動広場	トイレ清掃	1名	毎週2回 1.5h/1回 ※男女どちらでも可	就業希望会員募集中
2	木田余地区運動広場	トイレ清掃	1名	毎週2回 1.5h/1回 ※男女どちらでも可	就業希望会員募集中
3	南部地区運動広場	トイレ清掃	1名	毎週2回 1.5h/1回 ※男女どちらでも可	就業希望会員募集中
4	亀城公園	屋外清掃	男2名・女1名	8:30～15:30 8:30～17:15 2シフト	就業希望会員募集中
5	モール505	屋外清掃	男性1名	平日：8:30～14:00 土・日・祝：8:30～11:00	令和3年4月から就業可
6	一中地区公民館	屋内清掃	女性1名	8:30～16:30	就業希望会員募集中
7	都和公民館	屋内清掃	女性1名	8:30～16:30	令和3年4月から就業可
8	つわぶき	屋内清掃	女性1名	8:30～17:00	令和3年4月から就業可
9	広報紙等梱包	梱包作業	男性2名	月2～3日 8:30～16:00	令和3年4月から就業可
10	ワークヒル土浦	施設管理	男性1名	週2日 17:00～21:00	令和3年4月から就業可
11	神立駅西口駐輪場	施設管理	男性3名	6:00～21:00 2シフト	令和3年2月から就業可
12	土浦駅西口駐輪場	施設管理	男性2名	6:00～21:00 2シフト	令和3年4月から就業可

※詳細は事務局迄お問い合わせ願います。

理事会報告

※理事会での主な審議内容です。

◆ 第八回理事会（十一月十日）

◆ 入会者十六名の承認

◆ 自転車駐車場指定管理者選定結果について

◆ 第九回理事会（十二月八日）

◆ 入会者七名の承認

◆ 職員の給与等に関する規程の一部改正について

◆ 第十回理事会（一月十二日）

◆ 入会者の承認

◆ 令和二年度予算執行状況について

『会員相談会』を実施しています

会員の就業希望やシルバー人材センターへのご意見・ご要望をお聞きします。

（事前に申し込みをして下さい）

【開催日】

・ 一月二十八日（木曜日）

・ 二月二十五日（木曜日）

・ 三月二十五日（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

お祝い！年男・年女

今年の干支は丑年。牛は古くから人間に身近な家畜として親しまれてきました。

「牛に引かれて善光寺参り」という諺もありますが、牛頭天王（ごずてんのう）のように信仰の対象ともなり、神聖視されてきました。当センターで丑年の会員は四十二名（男性二十八名・女性十四名）。一九三七年（昭和十二年）生まれの方（四名）と一九四九年（昭和二十四年）生まれの方（三十八名）が該当されています。

ちなみに、一九三七年生まれの芸能人・有名人には、加山雄三さん、柳生博さん、水野久美さん等がおり、一九四九年生まれには、武田鉄矢さん、市村正親さん、音無美紀子さん等がいます。

丑年生まれの方は、忍耐強く努力家であると言われています。その粘り腰で、コロナ禍の厳しい環境も克服し、健康で元気いっぱい活躍される年になるでしょう。



加登谷	森下	藤田	木村	青山	柴原	渡邊	塚田	横田	久松	池田	島田	眞瀬	松嶋	浅野	有田	岩瀬	今泉	渡邊	久保木	相川
満	好	光	富子	忠夫	明良	元臣	博太郎	秀治	清	和男	希美	耕市	寛松	孝平	啓子	ひで子	よし子	洋一	道廣	嘉子
小林	栗山	石井	小松崎	井能	酒井	菊田	野々上	倉田	北原	林	明内	渡邊	崎	山口	森田	山口	谷口	鈴木	助川	神田
良明	三郎	恒男	優	雅勝	小夜子	哲夫	敏雄	倉三	好子	義章	百合子	伸一	正美	江	多恵子	清史	ゆき子	喜行	明	三恵子

（敬称略）

「年女で思う事」

都和中地区 北原 好子

現在、都和公民館の清掃員として就業しております。

この歳まで元気で楽しく働き続けられるのは、シルバー人材センターとの出会いとご指導、就業先の職員さんの温かい心づかい、仕事仲間の会員同士の思いやりと、心より感謝しております。いつも心がけているのは、笑顔で挨拶と、そつなく仕事をこなす事です。

今は一日でも早い新型コロナウイルスの終息を願い、利用者様の感染予防と安全を第一に努めています。

丑年の年女になりもう一回、人生のネジを巻き直し、健康を維持し、シルバーで働きながら趣味の太極拳、絵手紙、韓国ドラマ、旅行等々楽しんでいきたいと思えます。

「年女を迎えて」

都和中地区 藤田 光枝

湖畔荘で仕事をさせて戴いて、早いもので三年の歳月が過ぎました。その間、色々な人たちとの出会いがありました。マッサージ、カラオケ、お風呂を楽しむに来て

下さる方々に、いつも笑顔で、お早うございます。有難うございま

したと、挨拶を交わし気持ちよく帰って行く後ろ姿に、車の運転気をつけてと、いつも言葉をお交わしています。有難うまた明日も来るよと言って、帰って行く姿になぜかホッとして心が和みます。

仕事を通して色々な人とのつながりを大切に、自分らしく、前向きにポジティブに地域の方々とも仲良く、「皆に愛される湖畔荘」にして行きたいと思っています。

「乙戸沼公園より」

三中地区 加登谷 満

新年おめでとうございます。

私が清掃の仕事をする乙戸沼公園は、荒川沖駅から西へ2.5km東大通りに沿った所に在ります。桜とあやめが有名ですが、さつき、もくれん、藤、椿、蓮の花、それに刈っても取っても咲いてくる野の花は、生命力にあふれていて、別の美しさがあります。

広い池では、いつも沢山の鴨が泳いでいて、夏にはカモメが沢山来たり、寒くなると白鳥が二十羽

程やって来ます。秋口には、親鴨の後を懸命に追いかけて泳ぐ、六羽も居る生まれたばかりの黄色い小鴨を、親子連れの方と観察し感動を共にしました。

この公園が市民の皆様によやく愛されていることは、駐車場がすぐ満車になることが多いので判ります。私は、四月には八十四歳になります。私は、四月には八十四歳になります。私は、四月には八十四歳になります。私は、四月には八十四歳になります。

「シルバー入会に想う」

六中地区 久保木 道廣

私は二年前迄、ネット販売会社の経理をしていました。とは言っても、仕事中は一人でしたので電話応対や受注・発注等全てが仕事でした。

辞めて一年後、身体に異変を感じボランティア活動に応募し研修を受けました。研修時に知り合った市議の方の紹介でシルバーを知り、令和二年三月から西口駐輪場で働いています。当初は体を動か

す事が良いと思いい、仕事は安易に考えていました。然し、日々いろいろな事が起きています。

私の趣味は、半世紀もやっているゴルフです。年と共に以前のようなゴルフは出来ませんが、最近以前の打ち方を思い出して実行するとスコアが纏まり、何で今迄出来なかつたのかと思つています。

仕事においても考えるという事は大切だと思います。結果を求めるならやり方を変える事も有るでしょう。遠回りでもやってみてから判断しても良いのでは、とも。

年男となる昨今、疑問を持つ事が多々ありますが、『企業は人なり』を思い出し、楽しく明るい職場を目指したいと思ひます。



「シルバー人生

百年を目指して」

一 中地区 浅野 孝平

令和三年は六回目の年男です。昭和・平成・令和と三世代、団塊世代で育ちました。オイルショック・バブルの崩壊・リーマンショックの影響を受けながらも四十数年の現役生活を続けることができました。

シルバー人材センターの職場では思いがけない出会いもありました。懐かしい中学校の同級生との出会い、また元職場での社員とのご指導とご援助をいただきながらこれまで有意義なシルバー生活を続けています。

人生百年時代、健康第一で、生涯学習、生涯現役生活ができるよう日々適度な運動・趣味・地域でのボランティア活動・見守り活動を実践しています。仕事場等においてもより多くのコミュニケーションをとりながら明るく・元気に日々精進していききたいと思ひます。

新入会員の紹介

(十月七日〜十二月八日)

一 中地区

樽井 利一 小林 悦子
菊池 貴司 吉田 正

三 中地区

池田 幸雄 下村 洋子
佐藤 信義 大久保正則
大和田博文 白井 誠

四 中地区

温井 重和 大川 文雄
川又 京子 原田 妙子

國分 功

五 中地区

畠山 文丸

六 中地区

宮崎 晴子 天貝 智尋
松尾 精二

都和・新治地区

松山 勝一 久野 栄
佐藤 嘉伸 月館 千晶

(敬称略)

新しい仲間の方々です
宜しく願ひします



紙上交流 懇親ひろば

俳句

雑草刈りべつたり纏ふ

菽のたね

菊花展舞いを演ずる

麒麟来た

冬月へ届ける未知の

観測機

●六中地区 嶋野 浩二

川柳

古稀越えたこれからだよね

バイデンさん

ウォーキング妻に急かされ

ウシ年だ

早足も足より先にアゴが出る

●一中地区 枯 風

『巢ごもりで貯筋を』

しましように!』

五中地区 赤坂 吉道

新型コロナウイルス禍のため、新しい生活様式の実践とステイホームを余儀なくされています。

そこで、コロナ禍によるピンチを筋力アップのチャンスに繋げるため、特別なマシンを使用せず、ご自身の体重を一定の負荷とする

「自重筋肉トレーニング」(以下、「自重筋トレ」と略す)を提案したいと思います。

自重筋トレのポイントは大きな筋肉のある胸と脚、体のバランスを保つ腹筋を鍛えることです。

①胸(大胸筋)などの筋力アップには、床に膝を付けて強度(負荷)を下げるうつ伏せの状態で行う「腕立て伏せ」です。

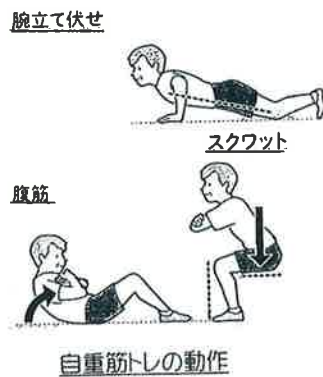
②脚(大腿四頭筋など)の筋力アップには、大腿が床と並行になるまで下げ、その場に座るように重心を落とす動作の「スクワット」です。

③腹(腹直筋など)の筋力アップには、背中全面を床に付けて、膝を折った状態でおへそを覗き込むように上体起こしと元の体制に戻す動作を繰り返す「腹筋」です。

す動作を繰り返す「腹筋」です。

なお、負荷(回数/セット・セット数)の掛け方の目安は、各人にとって「ちよっとキツイ」と感じるぐらいが良いとされています。

それでは、本日より「自重筋トレ」を継続実施することで、「フレイルの予防」に努められ、より充実したシルバー人生を目指していきましょう。



自重筋トレの動作

『イワナの夏』

六中地区 池 和親

寒い冬に季節外れの夏に関連する私の趣味をひとつ紹介します。

三十代の頃に会社の先輩に誘われて、栃木の溪流で初めてヤマメを釣ったのがきっかけで溪流釣りにハマってしまいました。

四十代の頃に毛バリ釣りを覚え、初めて尺イワナを釣上げてから、夏の週末になると、家庭サービス

もそっちのけで、イワナを求めて福島・宮城・山形・青森と東北地方の溪を彷徨っていたサラリーマン時代でした。

現役を離れた六十代は、福島の溪でひと夏の間中、イワナ釣りを楽しもうと計画していました。ところが、もう一つの趣味のゴルフの誘いが増え、夏の北海道ゴルフツアーが数年続き、とうとう実現できませんでした。

七十代になって、後何年、元気で溪を歩けるかを考える昨今ですが、また、「来年の夏も元気で福島の溪に行ければ」と、尺イワナを夢見て冬の間、毛ばりを巻いている老いばれ釣り師の夏の趣味のお話でした。

「今年こそ尺イワナ釣るぞ!」

ひのえまた 桧枝岐のイワナ



【想い出のこの一枚】

写真同好会 山本 方人

これらは令和二年十一月十一日写真同好会で大子地方に撮影会（六名参加）に行ったときに撮った写真です。撮影会は大子町の永源寺の紅葉、袋田の滝、久慈川鉄橋で水郡線列車を撮影しました。

写真①は、大子町の永源寺の入り口で撮ったものです。永源寺は別名もみじ寺というくらいで、紅葉が快晴に鮮やかに映え、お地蔵さんがやさしく迎えてくれました。

写真②は、袋田駅から水戸方面に行った久慈川に架かる鉄橋を通る水郡線のカラフルな列車です。紅葉にはまだ早い背景ですが、久慈川、鉄橋、列車、できれば青空を写すべく一時間半ほど粘って撮りました。出来上がると空が小さくしか映ってなくがっかりしました。腕はまだまだです。



写真②：水郡線のカラフル列車



写真①：永源寺のもみじ



かすみがうらマラソン 2019



◆「かすみがうらマラソン 2021」コースキャスト（走路員）

ボランティア参加者募集 予告！！

明けましておめでとうございます。
現在、大会実行委員会ではコロナ禍の状況を注視しながら、可能な限りコロナウイルス感染症対策を行うことによって、安全・安心な大会を目指して開催の準備を進めております。開催の可否については、予め設けた「**開催可否判断日：令和3年2月5日（金）午前10時**」に発表することとなっております。

「開催決定」された場合には、新しい時代の大会の盛り上げに協力・貢献するため、ボランティア活動に参加したいと思います。
当日参加いただける方は、2月8日（月）以降にシルバー人材センター事務局に、参加ご案内書と申込書が用意してあります。

申込期限：3月8日（月）まで

今年もボランティア活動への参加をよろしく願いいたします。

委員長 赤坂 吉道

『ボランティア
活動委員会より』

会員数推移（令和2年12月8日現在）

年度	会員数（人）		
	男性	女性	計
平成 28	321	109	430
29	318	102	420
30	349	118	467
令和元	371	138	509
2	378	140	518



女性向け入会説明会

『会員対策委員会より』

◆女性向け入会説明会開催

昨年十月二十日に、初の女性会員向け入会説明会を実施しました。二十四名の方が参加、内三名の方が入会をして頂きました。これを機会に今後も、女性会員の拡大を目指し、さらに入会説明会の充実を図っていきます。

互助会だより

『今年の活動について』

昨年は、新型コロナウイルスの影響により新年会以外の全て互助会活動が中止となりました。

現在の状況では、今年の活動もまた、自粛せざるを得ない状況です。

このままでは、会員の親睦・コミュニケーションの場が益々制限されてしまいます。そこで今年には、コロナの状況を見ながら「ウイズコロナ」で三密を避けた、互助会活動を何か実施できればと思っております。会員の皆様には今一度、健康に充分留意され、活動再開を楽しみに待っていただきたいと思います。

『キョウヨウとキョウイク』

写真同好会 林 邦子

これからの高齢者はキョウヨウとキョウイクが必要であると著名な方が言っておられた。ん：キョウヨウとキョウイクが必要だと：？これは「今日用がある」「今日行く所がある」と言うこと「なーんだ」そんな事かと思つた方、そ

う簡単な事ではないのです。齢を重ねれば友人も少なくなり、訪ねる所も無くなつて、何時もテレビ

がお友達達の生活に陥ります。その点我々シルバー会員は、仕事やボランティア・旅行・バーベキュー・忘年会等、結構用が有り行く所があるのです。が、昨今はコロナ禍で全ての楽しみが中止になってしまひ残念です。私は写真同好会の一員です。昨今の状況では有りませんが、十一月に袋田の滝に出かけ紅葉写真を沢山撮つてきました。シルバー人材センターの中には色々な同好会があります。が、無ければ自分達で作つてもいいのです。我と思わん方は是非参加してキョウヨウとキョウイクを実践してみて下さい。

『釣り同好会』

会員大募集！

世話人 池 和親

コロナ禍で何かと自粛モードの昨今ですが、この度「釣り同好会」を立上げました。釣り好きな方なら誰でも入会可能です。釣りのジャンルは問いません。海釣り・川釣り・大物自慢・教自慢・道具自慢等々、皆で情報交換して盛り上

がりました。興味のある方はまずはお連絡ください。

連絡先：09044540574

事務局より

◎年会費納入について

(退会の届出について)

令和三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 **五月三十一日(月)** 自動払込みとさせて頂きます。(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、**三月三十一日(水)** 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)をさせて頂きますので、よろしく願います。

◆郵送された配分金支払い証明書は、令和二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。

〈表紙の写真&あとがき〉

表紙の写真は、土浦シルバー人材センターの理事・監事・事務局職員が勢揃いして撮影したものです。(撮影：写真同好会/東敬幸・林勝之) 三密にならないよう屋外で、マスクもはずさずに「Victory (勝利)」の「V」の文字をつくりました。

今年こそ新型コロナウイルスとの戦いに勝利することを願い、併せてセンターの事業発展を祈念しました。

「シルバーつちうら」もより一層の充実を図り、会員皆様のお役に立てる広報紙となるよう努めてまいります。

今年もよろしく願います。

- 委員長 美和 靖昭
- 委員 池 和親 中村 久生
- 赤坂 吉道 林 勝之

『訃報』

◆岡本 昇様

故人のご冥福をお祈り致します。