

シルバーつちうら

会 員 数

男 388 人

女 205 人

合計 593 人

令和 7 年 3 月 31 日現在

公益社団法人 土浦市シルバー人材センター

第 94 号

2025 年（令和 7 年）4 月 22 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 林 勝之さん(水郷公園にて)

〈目次〉

- 委員会活動方針・・・・・・・・・・ 2
- 理事会報告・・・・・・・・・・ 3
- 会員相談会日程・・・・・・・・・・ 3
- 新入会員紹介・・・・・・・・・・ 3
- トピックス・・・・・・・・・・ 4

- こんなお仕事やっています・・・・・・・・ 5
- 紙上交流・懇親ひろば・・・・・・・・ 5
- なるほど健康知識・・・・・・・・ 6
- 互助会だより・・・・・・・・ 7
- 事務局より・・・・・・・・ 8

安全就業対策委員会

- ◆「事故ゼロ」を目標に会員全員で事故防止に努めます。
- ◆安全パトロールを、年4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、安全就業優先の徹底を図ります。
- ◆「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。

〈令和6年度安全パトロール実施状況〉

実施日	実施件数		
	植木	草刈	清掃
6.10.25	3	0	1
6.11.25	0	0	3
6.12.13	1	1	2
7. 2.18	0	0	5



〈令和6年度事故発生状況〉

区分	件数	事故内容
傷害	0	—
賠償	2	① 公用車(トラック)による物損事故 9月18日:草刈作業において、カート回収用の小屋に接触、壁を一部破損。 ② 草刈作業における飛石事故 10月6日:草刈り作業時、飛石にて自動車のガラス破損。(防石ネット未使用)

総務委員会

- ◆公益社団法人としての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。
- ◆フリーランス法に基づく「契約方法の見直し」については、負担増とならないよう適切に対応します。

会員対策委員会

- ◆毎月開催の「入会説明会」に加え「地区別入会説明会」「女性向け入会説明会」引き続き開催します。
- ◆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。
- ◆ハラスメント等が発生しないよう指導、啓発に努めます。

広報委員会

- ◆会報「シルバーつちうら」を年四回以上発行します。
- ◆ホームページやSNSの充実を図り、迅速な情報の発信・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、シルバー事業のPRに努めます。

ボランティア活動委員会

- ◆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。

女性委員会

- ◆女性会員の活躍の場として、調理補助、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図ります。



理事会報告

◆第六回理事会(一月七日)

※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労働審判に関する事後処理について
- ③団体交渉申入れ事案について
- ④代表理事職務執行状況報告
- ⑤各委員会報告

◆第七回理事会(三月十一日)

- ①入会者の承認について
- ②令和七年度事業計画について
- ③令和七年度収支予算について
- ④嘱託職員就業規程の一部改正について
- ⑤事務局長の任用について
- ⑥令和七年度役員賠償責任保険の契約締結について
- ⑦令和六年度収支補正予算について
- ⑧団体交渉申入れ事案について
- ⑨代表理事職務執行状況報告
- ⑩各委員会報告

新入会員の紹介

(十一月八日～三月十一日)

一中地区

なし

二中地区

近藤 誠

瀬畑 幸子

三中地区

高 椋 亨

桧山 和子

谷澤 昭良

坂 秋子

桧山 恒男

木村 忠晴

四中地区

大高 知幸

佐藤 三男

平野 英夫

田畑 定男

村山 厚子

五中地区

開場美恵子

岡村すみ子

小倉 美子

山本美枝子

六中地区

高田 春夫

高橋 りか

松田 和良

都和・新治地区

白井 正二

赤根たか子

小松崎幸男

岡田 芳江

(敬称略)

新しい会員の方々です
宜しく願います。

会員説明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】

◆四月二十四日(木曜日)

◆五月二十二日(木曜日)

◆六月二十六日(木曜日)

【時間】

午後一時三十分～

(二人二十分程度)

【場所】

シルバー人材センター談話室



就業案内

No	顧客名	就業場所	作業内容	就業時間等	備考
1	六中公民館	烏山	清掃	13:30～16:00	女性、水・土
2	湖畔荘	手野	屋内外清掃	8:30～17:00	女性、金、休憩 1 時間
3	GFF 北関東	板谷	屋内外清掃	8:30～15:30	女性、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

「笠間市シルバー人材センターとの情報交換会」を行いました

令和七年二月二十六日（水）に

「笠間市シルバー人材センター」

理事長岩田孝司様他、理事・職員の方々に来所頂き、情報交換を行いました。最近全国的に、会員数が減少傾向にある中、当センターでは会員数が伸びているが要因は何か？就業拡大へはどのような様な取組を行っているのか？また安全就業についてはどのような様な活動を行っているのか？などの質問が有り、活発な意見交換が行われました。



笠間市 SC との情報交換会

またフリーランス法施行に基づく、契約方法の見直しによる作業工数増に関する問題等についても、色々情報交換を図ることが出来ました。

「交通事故防止及び詐欺被害防止」講習会を開催しました

令和七年三月十二日（水）シル

バー事務所二階会議室に於いて、安全就業対策の一環として、「高齢者の交通事故防止並びにニセ電話等による詐欺被害防止」に関する講習会を、土浦警察署交通課・生活安全課のご協力を戴き開催しました。

交通事故防止については、高齢に成る程、反射神経や判断力が鈍るため、加齢による身体的な変化を理解して、安全運転を心掛けて下さい。

また、詐欺被害防止では、電話での金に関する話は全て「詐欺」を疑え。「固定電話」は留守設定にする。知らない番号の電話には応答しない。などの対策が有効との事。慌てず、落ち着いて行動し、被害に合わないよう注意しましょう。



講習会風景



参加者募集！

春を楽しもう 水郷公園ウォーキング

日 時 : 5月20日(火)

集合時間 : 10時00分(2時間程度想定)

雨天中止 8:30 に判断します。(不安な方は事務局にご連絡ください)

場 所 : 水郷体育館入口

人 数 : 男女問わず先着30名様まで

※会員以外のお友達も参加可能です！

持 ち 物 : お弁当、飲み物、レジャーシート、帽子

主 催 : やまゆり会(シルバー人材センター女性委員会)

参加費無料

募集締め切り日: 5月9日(金)

絡先: 029-824-8281(事務局)



こんなお仕事やっています

『モール505公園清掃』

つくば万博の年に作られた高架道の下にある公園その他の清掃をする仕事です。名前にある505はモールの長さから来ています。

女性一人に男性三人を一グループとした、三グループの計九人で担当しています。八時半より午後二時までの勤務です。各班の女性は地域内にある三か所のトイレ掃除を担当しています。

仕事の内容は主にほうきで掃いてゴミを回収します。集めたゴミは重量を計って毎日記録します。

この他にコンクリートの境目や植え込みの中の草取り、ハトのフンをデッキブラシで取り除くことなどがあります。以前はとても多かったフンも市がネット等の対策を施してくれたので最近はずいぶん楽になったそうです。

会員の佐藤さんは「各班が毎日清掃をするのできれいです。また、きれいに使ってくれる人が多くて感謝しています。周辺に住む皆さんに、ありがとう、と言われるのが嬉しいですよ」と話し、女性の会員は「最近トイレをきれいに使

ってくれる人が多いので嬉しい」と話してくれました。

最近TVの人気番組プレバトで「スプレーアート」が取り上げられたことも有り、土日ともなると大勢の方が見物に訪れる人気スポットになっています。



紙上交流・懇親ひろば

『こんにちは』

健(すこやか)さん

今回は、田中地区の鈴木勝子さん(85)を紹介します。

鈴木さんは土浦西口地下自転車駐車場清掃のお仕事をされています。仕事場には三十分程、歩いて通っています。それから三時間、清掃に従事します。冬でも汗だくで働いている鈴木さんに、元気の秘訣を伺いました。

元気で健脚の秘訣は何ですか？

・生活の全てを歩きます。三人の娘たちに出来るだけ頼りたくないもので、買い物や片道四十分の通院も苦になりません。

週二、三日、一時間ほど桜川の川縁をウォーキングするのが楽しみです。食べ物の好き嫌いが無いことと全て、手作りの食事を摂ることが身体に良いのではないかと自負しています。

趣味はなんですか？

・箱根駅伝と高校野球に夢中です。毎年の出場校と選手の成績を細かく記録しています。時々読み返す事が私の至福の時間になっています。



日々の出来事を書き溜めた大学ノート
前に笑顔が素敵な鈴木さん

す。もともと書くことが好きで日記は五十年間、勤務日の一日日記も欠かさず書いています。

今後の目標は？

・話しかけて下さるお客さんがいて今の職場が楽しいです。いつまでも元気で歩いて通えたら良いなあと思うています。

今回紹介した鈴木さんのお話を伺い「手使いは脳、足使いは心臓を育てる」を実践している方だと感じしました。

軽度でも要注意!?

気を付けるべき

「耳鳴り」



血管性耳鳴（拍動性耳鳴）

耳周囲の血流の異常が原因。「ドクンドクン・ザーザー」など脈拍に連動した雑音の特徴

筋性耳鳴

耳周囲の筋肉の収縮リズムの異常が原因。「カチカチ」という機械的な音が聞こえるのが特徴

他覚的耳鳴
体内に音源があり、本人だけでなく第三者にも音を聞き取ることができる。
主に次の二種類がある。

自覚的耳鳴
本人だけが音を感じる耳鳴り（脳にある聴覚中枢や神経の障害により起こる）

耳鳴りは次の二種類に分けられます

ある日突然聞こえる「キーン」や「ジーン」などの音。いわゆる「耳鳴り」は、耳の病気の中でもよく見られる症状のひとつです。日常生活に支障をきたすだけでなく、重大な病気が隠れていることも。症状に気付いたら、早めの検査で原因を突き止め、適切な治療を行いましょう。

耳鳴り音のタイプから

考えられる原因

耳鳴りにはいくつかのタイプがあり、発症原因によって音の特徴があります。

高音の耳鳴り「キーン」

症状が現れてから二週間以内に治療を開始しないと、聴力が回復しない場合がある。

考えられる病気

- ・ 突発性難聴 ・ メニエール病
- ・ 聴神経腫瘍 ・ 老人性難聴
- ・ 音響外傷 ・ 薬剤性難聴
- ・ 自律神経失調症

不定期に聞こえる耳鳴り

「ブクブク・ボコボコ・ググ・コツ」

耳の周りや耳小骨に付いている筋肉のけいれんによって音が発生する。

考えられる病気

- ・ 耳付近の筋肉の痙攣

持続する拍動性の耳鳴り

「シャー・ジョー・ドク・ドク」

脳や心臓と繋がっている血管に異常が起こっている可能性がある。特に心臓の音と一緒に聞こえる拍動性の耳鳴りは重大な疾患の可能性が高いため、精密検査（MRI

検査など）を受診する必要がある。

考えられる病気

- ・ 脳血管疾患 ・ 心疾患

耳鳴り音の症状から

考えられる原因

耳鳴りの症状そのものがストレスとなって、より悪化するような悪循環を防ぐことが大切です。また、自律神経が整うことで耳鳴りが改善される可能性があります。

音響療法

音楽やラジオなど積極的に音を聞く方法があります。

- ・ 静かな環境は耳鳴りを増長する可能性があるため、音があ
- る環境を作る。
- ・ 耳鳴りに慣れるため、単一ではなく多くの音にふれる。

生活習慣の改善

精神的なストレスで自律神経が乱れると、血流障害が発生し、耳鳴りや頭痛などの原因になる。

- ・ 規則正しい生活をする。
- ・ リラックスした状態で眠る。
- ・ ストレッチなどで体をほぐす。
- ・ 軽い運動や入浴で体を温める。
- ・ 趣味やスポーツでストレスを分散させる。

令和 7 年度親睦事業計画			
行事名	月/日	場 所	備 考
バーベキュー	10 月	「レストハウス水郷」	会費：2,000 円
旅行会	11 月	調整中	会費：8,000 円程度で 計画中
親睦会	2 月	調整中	会費：4,000 円程度で 計画中

※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）

互助会だより

◆令和七年度活動計画について

今年度も恒例のバーベキュー大会・旅行会・親睦会などを計画しております。互助会活動へのご支援・ご協力を宜しくお願いいたします。

	同好会名	活動内容	代表者	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	詳細を知りたい方、同好会へ入会 を希望される方は、事務局までお 問合せ下さい (TEL:029-824-8281)
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	
3	写真	近郊各所にて撮影会実施（毎月第3水曜日） 年会費：1,500 円	東 坂本	
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（レンタサイクル利用）	梶原 菅野	
5	書道	書道に興味のある方、字が上手になりたい方 場所：シルバー土浦談話室（第1・3金曜日）月会費：1,000 円	高津	
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（食事代は各自清算）	齋藤	
7	手芸	問合せはシルバー事務局まで	事務局 栗原	



事務局より

◎ 新年度会費納入について

年会費及び会員互助会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』により、**五月三十日(金)**自動払込みとさせていただきますので、よろしくお願いいたします。また、現金での納入の方は、五月三十日までに事務局までご持参ください。

〈年会費〉

センター…千二百円

互助会 …五百円

◎ 健康診断受診のお願い

安全就業対策に鑑み、特に体調不良による就業中の事故防止観点からも、当センターでは全員の受診をお願いしております。**体調の自己管理は就業中における事故防止の大前提**となる主旨をご理解いただき、健康診断の受診をぜひお願いいたします！

なお、受診状況を事務局にて把握させて頂きたく、受診した日付のわかる資料(コピーでも結構です)を事務局までご持参ください。

『入会説明会日程』

毎月一回入会説明会を開催しています。入会を希望される方は事務局までお問合せ下さい。

【開催日】

◆ 四月十日(木曜日)

◆ 五月八日(木曜日)

◆ 六月十二日(木曜日)

◆ 七月十日(木曜日)

◆ 八月十四日(木曜日)

◆ 九月十一日(木曜日)

【時間】

・ 午後二時～

【場所】

・ センター2階会議室

事務局 ☎: 029-824-8281

会員募集中!



お友達を
お誘いしてね!

『計報』

◆ 菅野 勝雄様 (四中地区)

◆ 安高 芳江様 (一中地区)

◆ 宝槻 定義様 (五中地区)

◆ 安部 寛 様 (三中地区)

◆ 御供 文範様 (四中地区)

故人のご冥福をお祈り致します

『紙上交流・懇親ひろば』
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「想い出のこの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 メモリーデータでお願いします。(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



あしがき

歳を重ねるごとに一年が過ぎるのが早く感じられますが、今年もアツという間もなく四月、一年で最も華やかな季節を迎えました。これから、すぐに暑い季節がやってきます。屋外の作業時には、こまめに水分補給や休憩をとるなど、熱中症には充分注意してください。

さて、会員の平均年齢も七五歳を超えて、人生百年時代を迎えたこの時代、もう二五年しか残っていない。まだ、これから二五年も人生を謳歌できる。考えは、人それぞれです。

与えられた一日の時間は、各人同じ長さです。それをどう生かすかは各人次第。できる事なら楽しく穏やかに残りの人生を過ごしたいものです。

生命の息吹を感じる季節に、ふと物思う瞬間が増えた気がする今日この頃です。

委員長 池 和親

委員 美和 靖昭 木村 隆

鈴木万里子 林 勝之