

# いきいき シルバー沼津

令和7年4月15日  
第109号



(公社)沼津市シルバー人材センター  
〒410-0867 沼津市本字千本1910番地の206  
千本プラザ内  
☎055-964-1153・FAX055-964-1156  
<https://palangel.jp/r2/us/numazu-sjc/>  
※右上のQRコードよりHPをご覧いただけます。  
E-mail numazu.sjc@theia.ocn.ne.jp



[写真：会員の高村昌貢さん提供]

## 愛鷹広域公園

沼津市北部の森に囲まれた自然豊かな公園です。桜の名所、ホタルの生息地としても知られています。周りを森に囲まれた豊かな自然環境の中にはあります。

多目的競技場を中心とした屋外スポーツ・レクリエーションの場として活用されていることに加えて、園路・広場を中心に市民憩いの場としても利用されています。

会員数 男性685人 女性323人 合計1,008人(R7.3月末現在)



## 高齢者の活躍を促進する 人材育成に取り組んでいます

## 沼津垣製作講習会

## 健康講習会

## 安全管理のお願い



イベント情報を入手してください。

2月26日、28日の3日間でシルバー会員向けのスマホ教室を開催しました。教室前の巨大スクリーンにスマートフォン画像を表示し、各参加者の進度に合わせた丁寧な指導が人気です。

また、今回もデジタルサポートとして2名のシルバー会員が講師のサポート役を務めました。



今後、シルバーから発信する情報は主にLINEに掲載していきます。スマートフォンを積極的に利用して、就業や

シルバーでは、高齢者の一層の活躍を支援するために、技能の習得や健康維持を図るための講習会やセミナーを開催しています。

### 第4回 スマホ教室

2月27日は座学、3月10・13日は連続4日間で実技を学ぶ沼津垣製作講習会を開催しました。「沼津垣の魅力再発見と次代への継承」を目的とした講習会で、平成7年度から続いています。参加者は5名で、講師はシルバーの会員4名が務めました。

伝統と特色ある沼津垣の製作技術を基礎から学び、最終日には見事な沼津垣が完成しました。作業風景は、新聞各紙に掲載されました。

ご自宅に沼津垣の設置をご希望の方は、事務局までご連絡ください。



イベント情報を入手してください。

2月25日「自宅で実践！腰痛予防」のセルフケア」と題し、健康講習会が行われ、12名が参加しました。

前半は腰痛の原因についての座学、後半は筋膜ケアと機能改善工法ササイズでした。テニスボールを使つたエクササイズなど痛みの無い範囲でストレッチや運動を行いました。



### 健康体操講習会 (健康測定・エクササイズ)

3月7日、「介護予防&健康エクササイズ」をテーマに健康体操講習会を開催し、19名が参加しました。前半は介護予防の知識を学び、後半は椅子を使って手軽に実践できる体操を学びました。



### 賛助会員紹介

#### すべての企業にDXを

デジタルトランスフォーメーションの実現で、すべての企業に価値ある未来を提供します。

**WorkVision**  
Creating Value for The Future

株式会社 WorkVision (旧: 東芝ソリューション販売株式会社)

〒140-0002 東京都品川区東品川12-2-4 天王洲ファーストタワー

<https://workvision.net/>

### ◆車検・自動車保険について

先般、交通事故を起こした車両が車検切れであったとのテレビニュースがありました。車検切れや自動車保険に未加入で事故を起こした場合、多大な金銭的負担が発生します。ご自分が運転する車の車検期限と自動車保険の加入状況を再確認くださいますようお願い申しあげます。

自転車も賠償保険の加入が義務化されておりますので、忘れずにお願い申しあげます。

にご確認ください。

## 安全就業推進基本計画（5力年計画）

1 安全管理体制

安全管理委員会の定期的な開催（3回／年）

## 2 安全意識の普及啓発

- ①安全向上標語設定（入賞作を web などで周知する）
  - ②安全普及月間の設定（7月を普及月間とし PR 活動）
  - ③安全啓発資料の会員への周知  
(県シ連などの安全啓発ビデオなどを web で公開)

3 安全教育

## 安全講習会の開催

(作業機械取扱い・交通安全などの講習会開催)

## 4 事故防止対策の推進

- ①安全就業基準の周知  
(新入会員への説明・「安全心得 10 箇条 (\*)」の再確認)
  - ②安全就業マニュアルの周知徹底(チェックシート利用)
  - ③安全保護具の着用励行(蛍光ベストの貸出・着用の徹底)
  - ④事故発生後の原因分析・対策と注意喚起  
(事故発生を HP・LINE で即時発信し注意喚起)
  - (会員による安全管理委員会での事故対策報告の実施)
  - (安全な器具・機器などの導入検討 例: カルマーなど)
  - ⑤就業先及び事故発生現場の巡回調査  
(安全パトロールの定期的な実施 2 回 / 年)

5 健康管理

- ①定期健康診断受診の奨励（会報・HP・LINEでの周知）
  - ②健康に関する講座などの開催  
(定時総会・会員研修会などでの開催)
  - ③感染症対策の徹底  
(感染情報・感染対策情報の会報・HP・LINEでのタイムリーな提供)

\*：入会時に配布した「安全就業ハンドブック」に記載

## 就業の取り組み

◆ 安全就業推進基本計画

安全管理委員会では、令和6年度から令和10年度までを計画期間として制定された「安全就業指針基本計画」により、会員の安全就業徹底に努めています。

ています。令和6年11月からは「カルマー」の購入費助成制度の受付を開始し、購入費の一部をサポートしています。

カルマーの購入費助成制度	
時期	利用者数
令和7年2月	3件



トの記入を必須としています。

トの記入を必須としています。就業報告書と一緒に提出をお願いします。

さらに、会員の就業場所の安全パトロールを実施し、作業場所の安全対策の確認と、会員の事故防止に対する意見交換を行います。

入賞者（最優秀賞）には、表彰状と副賞を贈呈し、作品は定時総会や安全啓発活動に活用します。また、国・県等の安全標語コンクールにも応募させていただきます。

る標語を募集します。

▽ テーマ 事故防止・健康管理

▽ 応募点数 1人3点まで

▽ 応募期限 5月9日（金）

▽ 応募方法 センターに持参、  
またはファックス、  
メール、FAX、  
郵送で

## 安全向上標語を募集

## 剪定作業 注意マニュアル

## 草刈り作業 注意マニュアル

## 接遇マナーと食生活 会員研修会を実施

### ◆104名の会員が参加

2月13日、千本プラザ音楽ホールで、「接遇マナー研修」と「高齢期の食生活のポイント」をテーマに会員研修会を開催し、104名の会員が参加しました。



講師：(有)グロー遠藤 茂瑚さん

#### 接遇マナー研修 ～印象アップでいきいきと 働きましょう～

印象をよくする最強の武器は『笑顔』です。明るく優しい笑顔は、その人の外見の決め手の一つになります。笑顔は相手に親近感や肯定感・熱意を伝えるだけでなく、自身の脳に幸せホルモンが分泌され、心の安定を得られます。

#### ○表現力をアップさせましょう

挨拶は気持ちを表現する最初の一歩です。「挨」は心を開く、「拶」は相手に近づくという意味があり、挨拶は相手に心を届けることです。

挨拶にはおじぎが伴います。美しいおじぎは、それだけで丁寧な印象

を与えます。言葉を発してから頭を下げる『語先後礼』のおじぎについて、会場で実演講習を行いました。

研修で学んだ接遇のポイントを今後の仕事に活かしていきましょう。



おじぎの実演講習

『接遇』とは、接客に最大級のおもてなし精神を加え、お客様一人ひとりに合わせたサービスを提供することです。そのため、外見力と表現力をアップさせましょう。

#### ○外見力をアップさせましょう

外見とは、外から見たその人の様子です。外から見た情報で「感じの良い人」という印象を与えるのが『外見』です。

「見力」です。外見で偏見を持たれなが大切です。そのためには「清潔感がある、機能性がある、その場にふさわしい」身だしなみであることがポイントです。

## 高齢期の食生活のポイント・ 低栄養予防



講師：管理栄養士 鈴木 純子さん

高齢者の食生活は、身体機能や栄養素の代謝機能などの低下と食べ物の摂取不足により、低栄養・体調不良を起こしやすくなります。

講演では、健康診断で悪化しやすい項目（血糖値・脂質・血圧・カルシウム濃度等）を基にチエックシートによる食生活の改善ポイントを解説していただきました。

3食を規則正しく摂ること、主食・主菜・副菜をバランスよく

よく食べること、薄味にして出汁で風味を増すことを心掛け、低栄養を防ぐ方法を学びました。



## 事務局からのお知らせ

### ◆会費納入のお願い

令和7年度の会費を4月末までに納入してください。

専用はがきが届いた方は、最寄りのコンビニエンスストアでお支払いください（手数料はシルバーが負担）。

※3月に就業した会員は、4月に振り込まれる配分金から会費を控除しますので納入の必要はありません。

※派遣会員は、賃金から控除できないので、コンビニでの支払いをお願いします。

※事務所での現金取り扱いは致しませんので、ご注意ください。

ご近所やお知り合いの方でシルバー入会希望の方がいらしたら、ぜひお誘いください。

### ◆新入会員の募集

令和7年1月から、いつもでも入会できるよう、Web入会申し込みを始めました。

定期的に健康診断を受けて、ご自分の健康状態を把握し、健康寿命を延ばしましょう。

好評受付中!!

高村さんは住宅メーカーの設計士として64歳まで勤めた後、令和1年6月にシルバーに入会し、主に千本浜海岸の清掃作業に従事しています。写真撮影が趣味ということで、その魅力についてお話を伺いました。

### 金沢転勤をきっかけに

会社を定年退職して、何も働くかないのは身体によくないと考えてシルバーに入会し、6年目になります。

写真を始めたきっかけは、15年ほど前、金沢に転勤になつた時、雪の兼六園を撮つてみたいと思い、一眼レフカメラを購入したことです。北陸地方は兼六園をはじめ、金沢城や雨晴海岸、立山連峰、能登のきり祭りなど被写体には困りませんで



題名：寒い朝

秋の紅葉、だるま太陽、冬の富士五湖など撮りに行き、仲間と切磋琢磨しながら写真撮影を楽しんでいます。おかげで市民カレンダーに2度ほど載せて頂きました。また、沼津市の絵はがきの1枚にも選んで頂きました。また、沼津市芸術祭では賞も頂きました。

### 写真仲間と切磋琢磨

沼津に戻つてからは、写真クラブに所属して写真仲間と春の桜、夏の海、秋の紅葉、だるま太陽、冬の富士五湖など撮りに行き、仲間と切磋琢磨しながら写真撮影を楽しんでいます。おかげで市民カレンダーに2度ほど載せて頂きました。また、沼津市の絵はがきの1枚にも選んで頂きました。また、沼津市芸術祭では賞も頂きました。

高村 昌貢さん  
(第2地区)

した。特に、高岡市にある雨晴海岸風景は忘れられません。出社前に1時間以上も車を飛ばして日の出前の海を撮影しに出かけたことも、今では良い思い出です。



## 海岸清掃で沼津をきれいに

### ボランティア活動

#### ◆清掃ボランティア活動

3月18日に愛鷹広域公園で、3月19日には戸田御浜岬公園付近でそれぞれ清掃ボランティア活動を実施しました。

愛鷹広域公園では80名が参加し、多目的広場の清掃、記念の花苗の植樹などを行いました。戸田地区では10名が参加し、枯れ葉、ごみなどを回収しました。



◆野菜づくりボランティア活動

西椎路の遊休農地を利用してサツマイモを育てます。5月から10月まで育成管理を担つただける、ボランティア会員を募集しています。興味のある方はシルバー事務所までお電話ください。



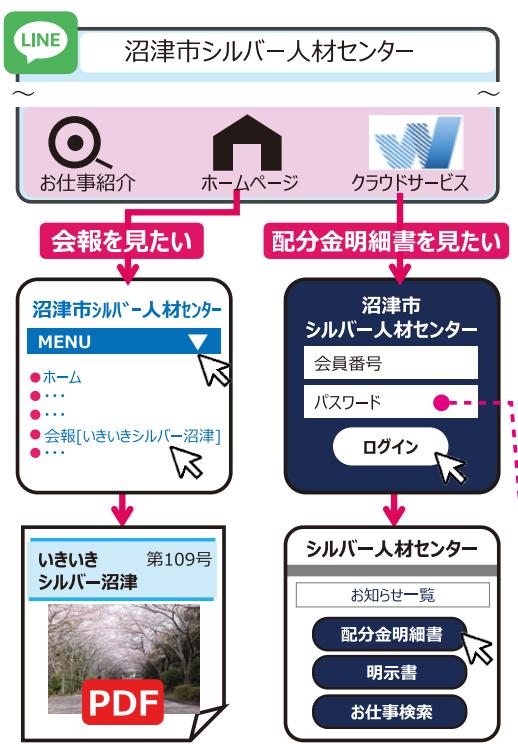
## 令和7年度 主な行事と講習会のお知らせ

令和7年度の会員向けの主な行事と講習会をご紹介します。会員の皆さんと情報を共有したり、親睦を深めたりできる行事やボランティア活動などを企画しています。また、技能の習得や健康維持を図るために講習会も色々開催しています。講習会を積極的にご利用頂き、就労や趣味にお役立てください。

月	主な行事	講習会（*）
4		剪定講習会
5	野菜作りボランティア：植付け	草刈機講習会、スマホ教室
6	定時総会（6月26日）	剪定講習会
7	安全パトロール	パソコン講習会
8		スマホ教室
9		片付けセミナー、健康講習会
10	バス旅行	体操講習会、襖・障子講習会、いきいき美容教室
11	シルバーまつり（11月16日） 野菜作りボランティア：収穫	パソコン講習会、剪定講習会、そば打ち講習会、草刈り講習会
12	安全パトロール	お掃除講習会、スマホ教室、リース製作またはお飾り講習会
1		
2	会員研修会	健康講習会、沼津垣講習会、スマホ教室
3	清掃ボランティア	

\*：講習会は内容や開催時期が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

## デジタル化の推進



LINEからの操作方法

シルバーではデジタル化の推進を進めており、令和7年度は配布物のデジタル化に取り組む予定です。

●会報（本誌）は、年4回配布を年2回に減らす予定です。今後は、LINEやクラウドサービス、またチラシなどにより、即時性のある情報提供に努めます。

●配分金明細書は、5月からはがき郵送を止めます。会員クラウドサービスでの情報提供のみとなります。いずれの情報もシルバーのLINEで参照できます（操作方法は左図参照）。就業情報やイベント情報など、ぜひデジタル情報を活用ください。

情報のデジタル化でお困りの方は、シルバー事務局までご連絡ください。

会員クラウドサービスの初期パスワードは、生年月日の月日4桁です。（例：1月1日生まれの方の初期パスワードは0101）初回ログイン時は、新しいパスワードに変更してください。

## 令和7年度～8年度 地域組織の役員が決まる

各地域の取りまとめ役である地区委員・班長が決まりました。センターと会員とをつなぐ懸け橋として情報連絡をお願いすると共に、センター運営の推進役として、会員相互の融和と親睦が図られるよう、各役員のリーダーシップに期待が寄せられます。

### 令和7年度～8年度 地域組織の役員(地区委員・班長)一覧 (太字は地区委員)

地区名	1班	2班	3班	4班	5班
1 第一	田中 利延(西条町)	深澤 豊(真砂町)	鈴木 静男(三枚橋)	稻葉 達夫(山王台)	-
2 第二	山田兼太郎(下一丁田)	勝呂 昇(下河原町)	若林 伸伍(千本)	高村 昌貢(松下)	-
3 第三 東	鈴木 俊次(八重)	長倉 一郎(宮脇)	宇津木宏臣(藤井原)	後藤 育三(塩満)	鈴木 章夫(大久保)
4 第三 西・ 我入道	高橋 清(柿原)	杉山 敏雄(西島町)	土屋 倍宏(山宮前)	鈴木 恵子(江川)	岩崎 正隆(稻荷町)
5 第四	若林 肇(中瀬町)	齊藤 義弘(本郷町)	岡田 好弘(御幸町)	藤井 和子(市場町)	-
6 第五	遠山 耕(日の出町)	渡邊 利昭(五月町)	永倉 英五(庄栄町)	青木 雄二(大岡)	-
7 開北	望月 薫(高島町)	大嶋 正記(高沢町)	佐藤 育男(本田町)	大川 雅夫(沼北町)	-
8 片浜東	脇田 雅司郎(東間門)	大村 忠義(西間門)	増山 榮司(西間門)	高嶋 信男(小諏訪)	-
9 片浜西	工藤 厚彦(大諏訪)	渡邊 孝(松長)	水野 勝義(松長)	-	-
10 今沢	久保田吉英(今沢)	川俣 力(今沢)	森 弘(今沢)	-	伊藤 高義(今沢)
11 門池	増田 正明(大岡)	藤井 三由(大岡)	永島 良剛(岡一色)	西川 みゆき(共栄町)	川口 信行(岡宮)
				6班 阿部 光裕 (岡宮)	
12 金岡南	川原 幸二(柳町)	内村 隆志(沢田町)	尾山 茂樹(新沢田町)	-	-
13 金岡西	後藤 修(中沢田)	芹沢 孝友(西沢田)	宮代 俊幸(西沢田)	-	-
14 金岡北	花野 省蔵(足高)	滝沢 章(高尾台)	三森 康生(岡宮)	-	杉山伊三雄(西熊堂)
15 大岡中	小松 洋一(大岡)	植松 勝則(大岡)	内田 和彦(大岡)	-	-
16 大岡南	伊奈 正義(大岡)	伊東 ひとみ(大岡)	原田 周夫(大岡)	太田 賢次(大岡)	-
17 大岡西	鈴木 克政(大岡)	新井 勇次(大岡)	市川 裕子(大岡)	-	-
18 愛鷹東	藤野 幸子(東椎路)	大嶽 智(東椎路)	高遠 通敏(東椎路)	杉本 久美子(西椎路)	-
19 愛鷹西	鈴木 守(東原)	加藤 主彦(鳥谷) 鈴木 孝志(鳥谷北)	杉山三佐男(青野)	天野 剛(青野)	古屋 久(柳沢)
20 大平	原 利夫(大平)	矢込 昭宏(大平)	-	-	-
21 三浦	伊藤 元直(志下)	川端 重徳(口野)	-	-	-
22 原東	植松みや子(大塚)	小野 隆(大塚)	義村 智司(大塚)	高橋 誠(原)	松浦 晃司(原)
23 原西	長田 好夫(原町中)	鈴木 芳信(原)	大橋 寿治(原)	大隅留美子(西添町) 前嶋 城治(桃里)	-
24 浮島	横田 幸治(根古屋)	野崎 哲男(井出)	植松 君夫(平沼)	山本 昇(石川)	-
25 戸田	-	埜田 道子(一色)	高橋 ふさえ(一色上)	尾齋 妙子(小山田)	佐山 誠治(大門)

### 令和7年度事務局体制 担当地区・業務

後藤 事務総括

門口 総会、地区会議、総務・財務・予算、会員研修、技能講習、沼津垣

久保田 (第五、愛鷹、原、浮島) ボランティア活動 (さつま芋)

坂井 (第三、第四、開北、大平、三浦) 派遣事業指導、就業コーディネート

野村 (公共事業 [駐輪場、病院、斎場、学校他] シルバーまつり、女性委員会

日吉 (戸田、公共事業 [公園、水道部、最終処分場他] 公平適正就業、安全管理委員会

山下 総務、経理、庶務、派遣総括

中村 (福祉・家事援助、訪問理髪) 地域組織、会員管理、派遣業務、ICT

大村 (金岡、大岡、門池) ボランティア清掃、健康体操、会員拡大・就業開拓

中嶋 (第一、第二、片浜、今沢) 広報活動、一般研修、バス旅行、空き家対策

定時総会開催のお知らせ  
第75回定時総会を次のとおり開催します。  
ところ とき とこり 時間  
議案書は6月に配布予定です。 小ホール 沼津市民文化センター 13時30分  
6月26日(木)、