

# シルバーふじえだ

SILVER FUJIEDA

No.73

令和7年  
9月5日



公益社団法人  
藤枝市シルバー人材センター



## 健康維持と社会参加

菅原 亨二さん  
すがわら こうじ

藤枝市田中在住



Q. シルバー人材センターに入会したきっかけは？

60代半ばになり、このまま楽隠居を決め込むのはまだ早いかな、と考えました。

ちようどその頃、「健康寿命」という言葉をよく耳にするようになり、第二の人生をより充実させたいと思うようになりました。

健康を維持しながら社会と関わり、さらに少しの余裕も持てたら理想的だと考え、妻と一緒に入会しました。



Q. 現在どのような仕事をしていますか？

藤枝駅南にある「B i v i」というビルの1階、「藤枝市産学官連携推進センター（B i v i キャン）」にて、管理係として就業しています。

仕事内容は、施設の管理全般（専門技術が必要な作業を除く）、D Xに伴う初歩的なP C作業、利用者や電話対応、その他雑務などです。

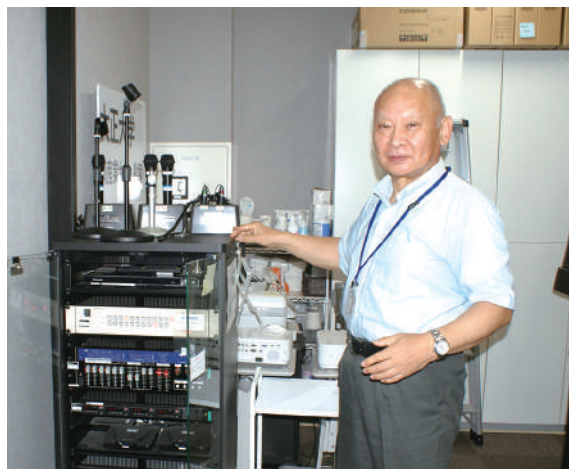
これを4人のシルバー人材のメンバーで、年末年始の休み以外交代で担当しています。



Q. 仕事で心がけていることは？

利用者の皆さんが気持ちよく、安心して施設を利用できるように努めています。

更に、「また来たい」と思ってもらえるような環境づくりを大切にしていきます。



Q. 苦労したこと、失敗したことはありますか？

基本的に一人で仕事をするため、慣れるまでは覚える作業が多く、不安がありました。

できるだけ失敗がないように、お互いに連携を図りながら業務に取り組んでいます。

Q. 入会しようと考えている方へのメッセージ

現役時代の人間関係を煩わしいと感じる方もいるかと思いますが、私自身も、その気持ちを否定しません。

身内や親しい人たちとの関係だけでも十分かもしれませんが、ふと物足りなさを感じることもあるのではないのでしょうか？

年齢に関係なく、新しい出会いや環境に興味があれば湧いたら、それがチャンスかもしれません。

ぜひ、思い切ってシルバー人材センターの扉を叩いてみませんか？ 新しい仲間として、一緒に歩んでいきましょう！



## 利用者の声 藤枝市産学官連携推進センター 静岡産業大学 藤枝駅前キャンパス

あべ みさと  
阿部 美里さん  
(静岡産業大学藤枝駅前  
キャンパスB i v i キャン)



細やかな対応をしてくださっています。なかでも菅原さんは、PCやオーディオ機器に関する知識が非常に豊富で、貸出機器の使用説明などももちろん、プロジェクトの接続など、ちよつとしたトラブルにも丁寧に対応していただいています。穏やかで温厚な人柄もあり、菅原さんの接遇には学ぶことが多い、利用者の皆さまから大変好評です。

日によつては100人近くの来館者があり、業務は多忙を極めますが、菅原さんをはじめとする4名のシルバー会員の皆さまの存在は、私たちにとつて大変心強く、頼もしい限りです。

今後も、その豊かな知識と経験をお借りしながら、よりよい施設運営を目指し、ともに歩んでまいりたいと考えております。

現在、当施設では4名のシルバー会員の皆さまに就業していただいております。

業務内容は、貸会議室の予約受付から、当日の利用者対応、施設の管理業務まで多岐にわたります。

当施設は、年末年始を除き毎日開館しており、開館時間は午前9時から午後9時までです。平日日中は常勤職員が、夜間および休日は4名のシルバー会員が輪番で就業し、ご利用者の皆さまに安心してご利用いただけるよう努めております。

4名のシルバー会員は、それぞれの豊かなご経験を活かし、きめ



### 【施設の紹介】

本施設は、藤枝市産学官連携推進センターと静岡産業大学藤枝駅前キャンパス(通称B i v i キャン)を一体的に運用した、地域と学生のためのワンストップ拠点です。地元産業の成長支援による「稼ぐ力」の向上と雇用拡大、学生の人材育成と就職支援を通じて地域定着の促進を目指しています。

市民や学生が集い、共に活動・交流できる

場として、地域に根ざした取り組みを展開しています。

アクセスはJR藤枝駅南口より徒歩3分、B i v i 藤枝1階に位置します。



### 【施設の利用案内】

本施設は、静岡産業大学駅前キャンパスとして、授業、地域課題解決に関する研究、学生による発表などに活用されています。

また、地元企業や行政機関と連携した取り組みの拠点としての役

割も担っています。

フリーWi-Fiを完備し、PCなどを使った学びの場としても利用可能です。

講義室やセミナールームでは、藤枝市民大学の講座、各種公開講座、資格取得講座など、教育・文化に関する目的で幅広くご利用いただいています。

また、民間企業による研修、会議、説明会などにも活用されており、多様なニーズに対応しています。

活動交流スペースは、学生の自習の場であると同時に、一般の方にはコワーキングスペースとして開放されています。

さらに、「藤枝エコノミックガйдニング支援センター『エフドア』」には産業コワーキングスペースが常駐し、起業・創業のサポートや地元中小企業のビジネス相談に対応しています。



### 【ご利用について】

- ・利用時間：9時～21時
- ・休館日：12月29日～1月3日(設備点検や行事等により一般利用できない場合があります)
- ・利用料金：使用する部屋・時間帯により異なります。詳細はお問い合わせください。



## 第22期役員

★ 任期…令和7年6月21日～令和9年6月総会後



理事 児島 裕子 (西益津地区) 理事 小川 光男 (瀬戸谷地区) 理事 大島 靖之 (岡部南地区) 理事 遠藤 文代 (藤枝西地区) 常務理事 谷口 昌教 (事務局長) 副理事長 小柳津 茂弘 (岡部北地区) 理事長 桜井 幹夫 (藤枝西地区)



理事 堀井 重子 (藤枝西地区) 理事 丹羽 順子 (葉梨地区) 理事 中村 芳郎 (高洲地区) 理事 長坂 祐二 (青島南地区) 理事 寺田 元気 (藤枝商工会議所次長) 理事 高島 清子 (青島北地区) 理事 須永 誠三 (西益津地区)

## 退任役員 長い間 ご苦労様でした

理事 ■ 佐久間 清 理事 ■ 大 石 嘉 平  
理事 ■ 平 出 武 男 理事 ■ 藤 田 さかゑ  
理事 ■ 丸 山 金 吾  
監事 ■ 小 澤 隆 保 監事 ■ 紅 林 豊



監事 佐藤 滋房 (葉梨地区) 監事 石井 規雄 (藤枝市産業振興部長) 理事 米田 直巳 (大洲地区)

瀬戸谷	中 村 松 雄
稲 葉	南 條 勤
稲 葉	岡 本 時 夫
葉 梨	石 上 金 吾
葉 梨	山 田 有 一
葉 梨	小 泉 光 男
広 幡	遠 藤 維 澄
西益津	神 山 繁
西益津	長谷川 史 明
西益津	池 端 新 一
西益津	横 山 一 子
藤枝東	梅 原 美知子
藤枝東	市 川 忠司郎
藤枝東	菊 川 和 江
藤枝東	野 寺 好 彦

## 令和7年度 10年表彰 おめでとうございます



当日参加の表彰者一同

青島南	小 泉 友 安
青島南	飯 塚 春 秋
青島北	加 藤 末 子
青島北	内 藤 正 廣
青島北	大 畑 春 雄
青島北	高 島 清 子
青島北	桐 生 正 夫
高 洲	横 山 豊 次
高 洲	古 長 賢 一
高 洲	鈴 木 きよ子
高 洲	是 永 ふみ代
高 洲	赤 坂 吾 一
大 洲	大 石 嘉 平
岡部南	中 山 茂
岡部北	吉 田 孝 男

藤枝西	渡 邊 節 子	藤枝西	石 川 悟
藤枝西	片 瀬 文 雄	青島南	渥 美 武
藤枝西	荒 浪 千 年	青島南	和 田 光 志

令和7年度

日時…6月21日(土) 午後2時  
場所…藤枝地区交流センター集会所  
藤枝市シルバー人材センター「定時総会」

来 賓

藤枝市長 北村 正平様  
市議会議長 多田 晃 様

県議会議員 西原 明美様  
県議会議員 佐野 愛子様  
衆議院議員 井林 辰憲様  
衆議院議員 鈴木 岳幸様

## 総会の議事等

報告事項 令和6年度事業報告  
決議事項 令和6年度収支決算の承認・監査報告／役員の選任  
総会結果 決議事項は賛成多数で承認されました

「定時総会議案書」参照

### 令和7年度重点目標

- 1 会員数の拡大と育成
- 2 就業機会の拡大と開拓
- 3 組織の充実
- 4 経営体制の強化

### 令和6年度会員事故発生状況

事故発生件数 12件(前年度より5件減少)  
うち傷害事故 8件(前年度より6件減少)  
うち賠償事故 4件(前年度より1件増加)

### 令和6年度事業報告

- ◆ 契約金額: 3億4,243万4,765円  
(令和5年度より2,101万6,930円減少)
- ◆ 会員数: 743名 (男473名/女270名)  
(令和5年度より22名減少)

### 講演会(総会終了後実施)

『お口は 健康の出発点 口から始める 健康づくり』

藤枝市健康推進課課長 伊久美 佳代 様



令和7年度定時総会の開催にあたり、一言お祝いを申し上げます。貴センターは、昭和59年の設立以来、本市の福祉の増進と、高齢者の活躍に大きく寄与いただいております。近年は、本市のDX推進ビジョンに連動して、独自のLINE公式アカウントを開発され、フリーランス法の施行等に伴うデジタル環境の整備にも積極的に取り組んでおられます。また、昨年度は、本市の『働きやすい職場環境認定事務所』の認定を受けるなど、市内事業者の模範となる取り組みも進められております。

会員の皆様が長年培ってきた技能や知識を生かし、働くことを通じて生きがいを得、本市の振興にご尽力いただいていることを、たいへん心強く思っております。引き続き、連携を強化し、貴センターを支援してまいります。結び、貴センターの益々の発展と、会員の皆様のご健康、ご活躍を心から祈念いたしまして、私のお祝いの言葉とさせていただきます。本日は、おめでとうございます。



藤枝市長 北村 正平様

祝 辞



理事長 桜井 幹夫

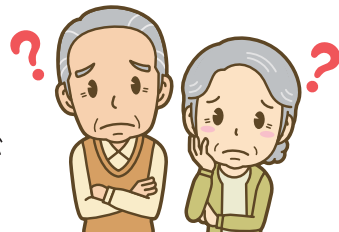
挨拶



## ● 物忘れの原因

下表のように、原因は大きく2つに分けられます。

原因が**加齢**による場合は、次項以下に示す方法が参考になりますが、**認知症**が疑われる場合は、直ちに専門医に相談しましょう。



項 目	物忘れの原因	
	加 齢	認知症
物忘れの自覚	ある（ヒントを与えられると思い出す）。	ない（ヒントを与られても思い出せない）。
忘れ方	体験したことの一部を忘れる。 例）食事で食べた物を忘れる。	体験したことを全体的に忘れる。 例）食事したこと自体を忘れる。
新しい知識	覚えられる。	覚えられない。
見当識	時間や場所は分かる。	時間や場所が分からなくなる。
日常生活	特に支障はない。	支障がある。

## ● 物忘れを防ぐ方法

- ①いつも**筆記用具**と**メモ用紙**を携帯し、思いついたこと、依頼されたこと、入手した情報などを記録する。
- ②前日に**予定表**を確認し、当日の朝、**予定表**を再確認する。
- ③必要に応じ、携帯の**アラーム機能**を利用し、**余裕を持って行動**する。

## ● 記憶力を高める方法

- ①毎日10分ほど「**暗記タイム**」を設け、暗記したいこと（例：植物名、ことわざ、俳句など）を**頭の中で描く**、**筆記する**、**声に出す**などして覚える。（**思考・視覚・聴覚**が記憶中枢である**海馬を刺激**）
- ②毎日、**軽い運動**（ウォーキング、自転車こぎ等）を行う。（**海馬を刺激**。10分程度の運動でも記憶力向上が期待できる）
- ③**睡眠習慣**および**食事のバランス**を整える。（**海馬の萎縮を抑制**）また、食事の際に**よく噛んで**食べる。（**海馬を刺激**）



## 脳トレ「ナンプレ」



7			2	8			6	
	6				7			5
8		2	3			1		
		5			9	4	1	
1		4		2				6
	9		7			5		
5		8		6				
4			8				3	9
	3	9			4			2

次のナンプレを解いてください。  
空白のマスに適切な数字を入れて完成させましょう。

## 【解き方】

- 各行に1～9の数字を1回ずつ入れる
- 各列に1～9の数字を1回ずつ入れる
- 各3×3ブロックに1～9の数字を1回ずつ入れる

答えは、8ページに掲げてあります。



## 釣りとおの人生

大洲地区

原川 弘はらかわ ひろし



幻の魚「白アマダイ」、徳川家康が好んで食したと言われています。私が釣りを始めたのが現役の時、仕事のストレス解消法の一つでした。釣りが自由に楽しめるようになったのは退職してからです。

駿河湾は、四季折々釣りを楽しませてくれます。春季は、アジ、マダイ、イサキ。夏季は、太刀魚、特に御前崎沖では、カツオ、キメジマダロ、縞アジ。秋から冬季は、深場釣りといつて甘ダイ、キダイ、カサゴ等、魚種が豊富な所です。

魚の釣果を決めるのは「仕掛け」にあります。魚種により、いろいろな「仕掛け」が釣具店で販売されています。釣り歴も長くなると自分で作りますが、リスクも伴います。【釣れない】一日、地獄でした。



釣り船は主に乗合船が多いです。焼津港、大井川港、相良港、御前崎港と魚種によって釣行します。乗合船は「貸切」と違い多くの人の出会いがあります。

釣行は年間三十から四十回程度ぐらいですね。でもシルバーの植木の仕事が秋から暮れに集中する為、場合によっては週二から三回行くこともあります。その時はさすがに疲れますね。

釣りをしているいつも感動するのが、駿河湾から観る富士山です。朝日が照らす富士山の姿は素晴らしいものです。その姿に、今日は「坊主（釣れない事）でもいいや、と心も晴れやかになります。この素晴らしい人生、もう少し楽しみたいものです。



## マラソンでアンチエイジング!!

藤枝西地区

切畑 勝きりはた まさる



航空自衛隊を定年退官するにあたり初挑戦に選んだのが、第22回N A H A マラソンでした。この初フルマラソン完走がマラソンにハマる事となり、翌年から月一回以上の大会出場を目標にエントリーを重ね、各大会で知り合ったラン友とTGN（とても元気な仲間達）を作り交流を深めていたら、「フル以外の大会にも出ましよう」と勧められたのが、ウルトラマラソン100kmと山や林道などの自然の道走るトレイルランニングでした。



晩酌の勢いでエントリーしたのが、4月開催のチャレンジ富士五湖100kmでした。制限時間14時間、事前の練習で55km走もやったので、何とかなるさ!!と軽い気持ちでカメラ片手に早朝4時半にスタート、60km以降は未知の世界!! 80kmで足は売切れとなり、以後歩いたり、走ったりで制限の10分前にズタボロのゴールでした。翌日は激しい筋肉痛で歩行はロボット状態ながら、達成感はん端なく、冠雪の雄大な富士に見送られ帰路につきました。古稀を過ぎウルトラは6月の飛騨高山の71kmに挑戦してラン友と楽しんでいます。



しまだ大井川マラソンには、平成21年の第1回大会から連続完走中です。毎回、私設応援団「狂竜会」の中ドラゴンズのユニフォームで走りますが、近頃は大会選手のドジャースと間違われ込んでます。コロナ禍で足踏みた大会出場150回も2月の愛媛で達成したので、次は、80才フルマラソン完走と200回出場を目標にもう少し年齢に抗います。



令和7年

# 安全標語

24名の会員から一人  
一点の応募があり、安  
全・適正就業委員会  
で審査し、次のように  
決定しました。



最優秀賞 岡田 昌也さん

## 最優秀賞

安全は 心に余裕と 声掛けで

西益津地区  
岡田 昌也

ちょっと待て 確認作業 忘れてる！

高洲地区  
田中 静雄

過信すな！ 「慣れ」にも「事故」が 潜んでる

高洲地区  
瀬尾 太郎

安全に 無理なし 楽なし 手抜きなし

高洲地区  
原田 美宏

深呼吸 あせらず あわてず 身の安全

岡部南地区  
村越 藤子

声出して 安全確認 もう一度

岡部南地区  
山田 善紀

## 優秀賞

## 令和7年度後半の 入会説明会の予定

3月16日(月)	2月16日(月)	1月19日(月)	12月15日(月)	11月25日(火)	10月27日(月)	9月22日(月)
----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------

定員がありますので事前の  
申し込みが必要になります。

※臨時で実施する場合があります。

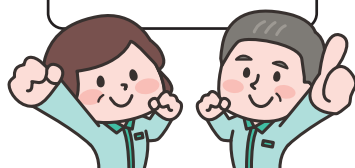
## 公益社団法人 藤枝市シルバー人材センター

〒426-0025  
藤枝市藤枝五丁目3番20号  
TEL 054-641-5565  
FAX 054-641-8816  
E-mail fsjc@train.ocn.ne.jp

受付日時 月～金曜日  
午前8:30～午後5:15  
休日 土日、祝祭日、年末年始

令和7年8月15日現在

会員 710名  
男性 450名  
女性 260名



## P6 【ナンプレの答え】

7	4	1	2	8	5	9	6	3
9	6	3	4	1	7	2	8	5
8	5	2	3	9	6	1	7	4
2	8	5	6	3	9	4	1	7
1	7	4	5	2	8	3	9	6
3	9	6	7	4	1	5	2	8
5	2	8	9	6	3	7	4	1
4	1	7	8	5	2	6	3	9
6	3	9	1	7	4	8	5	2

## 編集後記

今年も想像を越える暑さ  
の日が多く、体調の維持に  
苦労した方が、多かったの  
ではと思います。

ここ数年、法令等の改正  
など労働者の環境整備が進  
められ、シルバーを取り巻く  
環境にも影響があります。  
その対応に柔軟に対処して  
いかなければいけません。  
就業する会員一人一人が、  
仕事に歓喜と感謝を感じら  
れるよう、会員と事務局と  
もともに発展していけるよ  
う努めていきましょう。

編集委員会(ま)