

豊かな経験と技術を地域に活かそう

シルバーだより 国 東

28号

令和8年1月
2026年

編集・発行
公益社団法人
国東市シルバー人材センター
<http://kunisaki.o-sjc.com>

基本理念：自主・自立・共働・共助

**あけましておめでとらございます
今年もよろしく願いします**



親睦旅行：阿蘇

いきいきワークネット

本 所 〒873-0222 国東市安岐町下山口38-1
国東支所 〒873-0503 国東市国東町鶴川659
国見支所 〒872-1401 国東市国見町伊美4095

TEL 0978-67-2991 FAX 0978-67-2998
TEL 0978-72-0587 FAX 0978-72-0587
TEL 0978-82-1557 FAX 0978-82-1557



国東市長
松井 督治

迎春 2026年



理事長
瀬田 和夫

新年あけましておめでとうございます。会員ならびに当センターにご支援賜っております関係者の皆さまには、すがすがしい新春をお健やかに迎えのこととお喜び申し上げます。

平素より当センター事業に際し、市民の皆さまをはじめ、行政、関係機関各位におかれましては、多大なご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

我が国では、近年少子高齢化が急速に進展した超高齢化社会にあつて、高齢者のより一層の活躍が期待される状況にあります。こうした中でシルバー人材センターは、人生百年時代を見据え、現役を終えられた高齢者の方々に年齢に関わりなく多様な就業機会の場を提供して地域で働くことを通じて、生きがいづくり・健康増進を図る取り組みなど、これまで

以上に積極的な事業運営が求められていることから、センターが果たす役割や期待は、今後ますます大きくなると思います。然しながら、新型コロナウイルス感染症は、わが国の経済社会のみならずシルバー事業にも受注件数や契約額・会員の減少など多大な影響を及ぼしました。コロナ感染症から六年が経過し、昨今においては徐々に回復傾向にあり、これからの明るい兆しに期待しているところであります。

また、一昨年フリーランス法が施行され、会員などの個人事業主を保護するための法の主旨に従って業務を推進しなければなりません。これまで、発注者とセンターの二者による請負契約で対応してきましたが、発注者とセンターに加え就業会員による三者契約に変更され会員は

契約当事者となっております。インボイス導入による消費税の納入など、厳しい経営状況にありますが、今後ともセンター組織の基盤であり事業運営の根幹をなす会員の増強、女性会員の入会促進と就業機会の拡大、安全就業の徹底など、役職員一丸となってシルバー人材センターの「自主・自立・共働・共助」及び「思いやり」を旨として、市民の福祉の向上及び経済並び社会の発展に寄与するため総力を挙げて取り組み、市民の厚い信頼と気合に応えるべく、より質の高いサービスの提供を行って参ります。

本年も関係各位のご支援ご協力をお願い申し上げますとともに、この一年が皆さまにとりまして穏やかで、希望に満ちた明るい年になりますことを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。

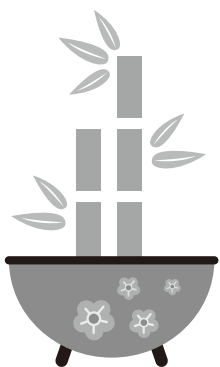
新年あけましておめでとうございます。国東市シルバー人材センターの会員並びに関係者の皆様方におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素より、市政に対し格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、国東市では誰もが安心して暮らせる地域を目指し、高齢者福祉の充実に取り組んでおります。貴センターにおかれましては、高齢者の就業機会

の創出や地域社会への貢献を通じて、いつまでも活躍できる地域づくりにご尽力頂いておりますことに心より敬意を表します。人口減少・少子高齢化が益々進行する時代において、会員の皆様の豊富な経験や知識、技能は、市民の生活を支える大きな力となっております。これからも誰もが安心して暮らせる地域づくりのため、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、国東市シルバー人材センター

の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝、ご多幸を心から祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



初春のお慶びを 申し上げます

理事長 瀬田 和夫
副理事長 安部 千代子
常務理事 疋田 國朝
理事 伊東 博
理事 中尾 喜代子
理事 宮崎 信二
理事 末綱 博子
理事 山本 敏雄
理事 安藤 悦夫
理事 中島 渉
理事 久保田 末己
監事 富重 篤
監事 軸丸 和典

事務局

事務局長 疋田 國朝
次長兼 業務主任 高橋 貴子
業務担当 永松 正彰
庶務担当 森田 理恵
国東支所 橋本 豊博
国見支所 川上 鉄之助



安藤 渉

趣味

グランドゴルフ・
サイクリング・
カヌーでの釣り

楽しみ

奥さんと食事・
飲酒（主に日本酒）

特技

不器用な為有りません

釣りは最高の 楽しみ



これもまだいいか...



竹田 健一

趣味

釣り・絵画・
物作り・細工物

四季の花と楽しみながら癒され
てされています
これからも元気に楽しくヘル
パーさんを続けたいと思います

小田 るり子

今年の 年男・年女

会員さんに趣味・特技・楽しみ・
生き甲斐等をお聞きました。(敬称略)

午はうま

うまく舞うのは
おてのもの

けいこは十分獅子の舞

新年はじめに見ておくれ

一年中の厄はとう

今年は私の年
宜しく!



午年の運勢

- ◎ 世話好きで信望得る
- ◎ 陽気な性格で失敗して
もよくよしない
- ◎ 努力すれば予想以上の
成功が得られる



古森 好文

趣味

囲碁・将棋・書道・珠算
飲酒・ギャンブル

信念

「やるべきことはやる」



昨年は佐賀関の火災をはじめ各地
での山火事、北陸の地震等々災害
の多い一年でした
国東市では十二月、恒例の防災訓
練が各地区で実施されました
心掛けましょう「火の用心」



植田 稔

免許・資格

防災士
普通救命士ほか

シルバー活動報告

互助会
親睦
旅行

秋の「阿蘇山」方面
11月6日(木)



阿蘇神社



食事も楽しいひと時です



今年の親睦旅行は阿蘇方面。
南阿蘇で昼食。阿蘇ファームランド、
阿蘇神社参拝等々楽しい一日でした。

開催日：10月8日(水)～9日(木)

場 所：国東市シルバー人材センター安岐本所

主催：大分県シルバー人材センター連合会

高齢者活躍人材確保育成事業

樹木の剪定技能講習

新たな挑戦! 剪定の基本・剪定実技講習



10月8日～9日、シルバー人材センター安岐本所において、県シルバー人材センター連合会主催の剪定技能講習会が開催されました。参加された会員は高齢とはいえ、更なる技術の向上を目指し積極的に取り組んでいました。座学による基本講習から実技講習と専門の講師により更なる技術の向上。安全について受講等、参加者は真剣に取り組んでいました。



剪定工具の取り扱いについて基本を学ぶ

シルバー
安全作業の
取り組み

草刈り機による災害を防ごう

全国的に草刈り機による事故が多く発生しています。国東市シルバー人材センターでは草刈り機の事故を未然に防ぐ為、作業前に機具の点検は欠かせません。

草刈り機作業の基本動作

- ① 常に身体のバランスがとれた姿勢で
- ② 常に正しい基本動作
- ③ 傾斜面では、転倒しないように
- ④ 常に足元を確認、片手で操作をしない
- ⑤ 浮石や丸太等不安定なものの上では作業を行わない



正しい基本操作を守って作業すれば、安全な作業となるばかりでなく、疲労が少なくて、また効果も上がります。

委員会活動報告



安全・適正就業委員会

委員長 宮崎 信二



主な活動

- ◎安全パトロール実施 安岐・武蔵 国東 国見
- ◎事故発生状況報告 傷害 2 件 賠償責任 1 件
- ◎安全・就業標語募集(県シルバー人材センター主催) 応募数 98 件
- ◎その他 マダニの感染症予防について(県シルバー連合会)

事業推進委員会

委員長 中島 悦夫

主な活動

- ◎会員の拡大
- ◎介護予防・日常生活支援
- ◎高齢者の生きがい・地域に貢献
- ◎味噌づくり、予約販売
- ◎高齢者が活動しやすい環境



普及啓発・ボランティア活動委員会

委員長 末綱 博子

主な活動

- ◎普及啓発活動
- ◎ボランティア活動
- ◎広報誌作成



ボランティア
清掃活動

普及啓発

互助会

委員長 松崎 寿賀男

病気・怪我見舞い等



親睦旅行



去年は阿蘇方面に行きました

会員のひろば

皆さんからの投稿

シリーズ③

局長の「ひとりごと」

— 勇気を持って声掛け運動 —



浪曲に「唄入り観音経」というのがあります。その始まりで、川に身を投げようとしている老人に「おいおいこの寒いなか身投げかい。背中でも押してやろうか」と主人公が声を掛けます。老人は「なんと薄情な」と文句を言います。すると主人公は、「何を言ってやがる、人情があるから声を掛けたのだ、人情がなければ素通りだ」と答えます。これこそが「仲間の身体はみんなで守る」という「声かけ運動」だと思います。勇気の要ることですが、相手に対する優しい人情です。勇気を持って声を掛け合いましょう。

医者が
教える

非まじめ 老後のすすめ

よみうり慶友病院 大塚 宣夫

齢をとったら まじめをやめたほうがいい

これまで仕事のためや家族のために周囲に気を使い「周りに迷惑をかけずにきれいに人生を終えたい」といった思いもあると思います。

でもそんな思いや常識を、いったんすててみませんか。心と体の健康のためにも、老後を豊かに過ごすためにも、ちょっと手を抜き、考え方を変えてみるのが大いに役立ちます。そんな「老後をまじめに生きるコツ」をお伝えしたい。

◎今すぐしたいことやりませんか。3年後にとか、長生きしたら でなく、「今」です

◎やりたいことを探すより、したくないことをやめるといい。

◎起きたい時に起き、寝たい時に寝て何が悪い

◎規則正しく生活してほしい家族

好きなように生活したい高齢者

◎健康を気にしない方が長生きできる

◎齢をとってからの仲間も、案外いい

◎高齢者が不機嫌なのは自分に腹が立っているから

◎年金あてにするな。蓄えるより働け

やりたいことをやりたい形でやっていければ
そのうち終わりがきます。

大切なのはありがたうの気持ち



覗いてみました「シルバー人材センターのお仕事」

みかんの収穫



シルバー人材センターは
どんなお仕事
しているのかなあ

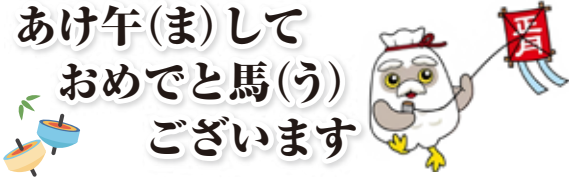


菊の植付



事務局からのお知らせ

あけ午(ま)して
おめでと馬(う)
ございます



「午年」の「合言葉」

うまくいく年にしよう
まえを向いて走り出せ
ときどきワクワクを胸に
しあわせ駆け込む一年に!



投稿

年を重ねることに『ミノハメツ』になります。
「身の破滅」ではなく、加齢による衰弱の兆候(ミノ・ハメツ)耳・脳・歯・眼・爪に表れるので、健康維持に努めましょう。
一例を挙げると、同輩のAさん曰く
「立てばフラフラ、座れば立てず。歩く姿はオランウータン」と、
家族から辛辣な言葉を投げかけられていると悔んで立腹はするが、身体が動かない……!

詠み人知らず

シルバー人材センター

新たなステージで 輝き続ける喜びを!



大分県シルバー人材センター連合会会長表彰
令和7年度安全就業「標語」入選

おめでとうございます

優秀賞 高井 敏 則 (武蔵)

安全は 基本動作の 積み重ね

佳作 山 田 真 一 (国見)

あわてるな 急ぐ気持ちが 事故のもと

佳作 岩 光 治 美 (武蔵)

「さあやるぞ」心と体の ベルト締め



こちら編集室
新年あけまして
おめでとうございます

※昨年は猛暑・各地で地震・火災・交通事故と……

※今年は明るい一年になればと
※昨年の親睦旅行は阿蘇方面へ。会員の楽しい思い出に。

※医師が教える

「非はじめ 老後のすすめ」

参考になりました

まだまだ意欲十分のシルバー
会員。皆さん素晴らしいです

普及啓発・

ボランティア活動委員会

担当 堀口

発注者・市民・会員の皆さん

投稿お待ちしております!
明るい話題
お待ちしております!

