シルバー日向岬

第56号
平成31年1月1日
編集発行

公益社団法人
日向市シルバー人材センター
〒883-0021 日向市大字財光寺847番地1
TEL (0982) 52-2200
FAX (0982) 52-3476

初日の出

新年あけましておめでとうございます

理事長
尾﨑 光一

会員ならびに日向市シルバー人材センター事業にご支援を賜っております関係者の皆様には、お健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

お陰様で当センターは、平成元年に設立以来、早や三十一年目を迎えることができました。

その間、会員の皆様が地域に密着した事業を着実に展開しており、順調にかつ確実に成長を遂げ成果を残すことができました。

これもひとえに日向市及び関係者の皆様方の格別のご理解とご支援の賜物と衷心より厚くお礼申し上げます。

さて、我が国においては、少子高齢化が進み人口が減少する中で成長力を確保していくために、働く意欲と能力のあるすべての高齢者が年齢にかかわりなく活躍し続けることができる「生涯現役社会」を実現することがますます重要となっています。

その中で、多くの業種における人手不足分野や介護等の現役世代を支える分野での労働力確保に貢献するシルバー人材センターに対して、行政・企業等からも大きな期待が寄せられております。

今後も当センターとしましては、これら社会の要望に応えるため、会員の拡大と、これに伴う就業機会と活躍の場の確保に、会員・役職員一体となって取り組んでまいりますので、引き続き関係者の皆様にはご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様にとりまして健康で幸多き一年となりますよう心からお祈りいたしまして、新年のごあいさつといたします。

年頭のごあいさつ

日向市長
十屋幸平

明けましておめでとうございます。

公益社団法人日向市シルバー人材センターの皆様方におかれましては、幸多き新年をお迎えになられたことと謹んでお慶び申し上げます。

旧年中は、尾崎理事長をはじめ会員の皆様から市政各般にわたりご理解とご支援を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、さまざまなことがあった昨年を振り返りますと、大阪北部地震や北海道胆振東部地震、西日本豪雨や相次ぐ台風、そして記録的猛暑など、全国各地で大規模な自然災害が発生し、多くの方々が被害に遭われたことが強く印象に残ります。

本市におきましても、台風24号により道路や河川、農林業用施設等において被害が発生したところです。

また、夏の記録的猛暑を受けて、児童生徒が安全・安心に学習できる環境を充実させるため、日向市内全ての小中学校の普通教室へエアコンを整備することといたしました。

そのような話題の一方で、富島高校の「第90回記念選抜高校野球大会」への出場や、「日向岬の柱状節理」の国天然記念物指定、「細島験潮場」の国登録有形文化財指定など、明るい話題にも恵まれた年だったように感じています。

安心・安全面に関していえば、昨年は切島山2区の避難山〝ひなたやま〟と避難タワーのほか、曽根区でも避難タワーが完成し、特定避難困難地域の解消に向け、また一歩進んだ年でもありました。

また、市政においては、歴史的事業ともなる市役所「新庁舎」が完成し、5月1日の供用開始から約7ヶ月が経過いたしました。

旧庁舎の解体工事も無事終わり、今春にはすべての工程が完了する見込みであり、新庁舎建設事業の集大成ともいうべき「日向市新庁舎グランドオープン記念式典」を3月24日(日)に開催する計画で進めています。

今年も市民サービスの向上を図りながら、「海・山・人がつながり笑顔で暮らせる元気なまち　リラックスタウン日向」の実現を目指して、市民本位のまちづくりに努力してまいりますので、引き続きご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、公益社団法人日向市シルバー人材センターのさらなるご発展と、会員の皆様方のご健勝とご多幸、ご活躍を祈念申し上げ、新年のあいさつといたします。

事務局長　甲斐純子

皆さま明けましておめでとうございます。

新年を、にぎやかにあるいは厳かにそれぞれお迎えになったことと謹んでお慶び申し上げます。

迎えた2019年は、平成最後の年で亥年。亥年というのはイノシシがどんな相手にも向かっていくことから勇気や冒険の年であり、イノシシ肉が万病に効くという言い伝えから「無病息災」の年でもあり、あと、戌年に守った地盤に種を撒く年でもあるそうです。

平成29年3月にまとめられた「働き方改革実行計画」に「健康づくりやフレイル対策を進めつつ、シルバー人材センターやボランティアなど高齢者のニーズに応じた多様な就労機会を提供する」とあります。ちなみに「フレイル」とは「年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態」だそうです。会員の皆さまの就業やボランティア活動は、正に「フレイル対策」ではないでしょうか。

日向市シルバー人材センターがこれからも多様な就労機会に対応していけるように会員さんという種を増やし、多くの高齢者が芽吹いていけるよう会員、事務局ともに努力いたします。

関係各位の皆さまには、さらなるご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、皆さまのご健勝とご多幸を心より祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

忘年会

11/30(金)
大乃家にて

忘年会での皆さんのパワーやパフォーマンスは本当に群を抜いていて楽しいものでした。

これも会員の皆様や職員の方々の和だと思いました。本当に大いに笑い、心の底から楽しんで一年間の疲れも吹っ飛びました。有難うございました。幹事一同お礼申し上げます。

ゴルフコンペ

10/29(月)

優　勝　近藤洋志さん　　準優勝　田村良一さん

12/10(月)

優勝　近藤洋志さん　準優勝　成実朝吉さん　3位　髙木靖洋さん

そよ風会の小物即売コーナー
『毎回楽しみに来てます』

豚汁のふるまい
*うめもんじゃ～。

スタンプラリー

西都市シルバーの方々

新鮮な野菜を求めて

第27回 みなこんね朝市 12/15(土)

見事な門松

刃物研ぎコーナー

第38回 グランドゴルフ大会

10/25(木) 東郷グラウンドにて

グランドゴルフ大会に参加して

財光寺D班　黒木　八郎

グランドゴルフ大会が開催され、当日は天候にも恵まれて沢山の方々の参加がありました。試合が始まってもなかなかホールインワンが出ないね、と話していた時に仲間の一人が、ホールインワンが入ったとの声を聞き「やったー！」と喜び、和気あいあいとプレーをする事が出来楽しい一日でした。

成績発表で優勝の声を聞き、とっても嬉しかったです。

グランドゴルフ大会に初めて参加して

日知屋本郷A班　甲斐賢一郎

グランドゴルフ大会に初めての参加でラッキーなスコアが出て、みんなと一緒に楽しくプレーする事が出来ました。又参加して今度は優勝を目指して、頑張りたいと思います。

3位
小村清美さん

優勝
黒木八郎さん

2位
甲斐賢一郎さん

グランドゴルフで3位入賞

日知屋本郷A班　小村　清美

暇な時は、公園で練習しています。その成果が入賞につながったんだと思います。翌週開催されたゴルフコンペにも参加しました。次回はどちらも優勝目指して頑張ります。

グランドゴルフ大会に参加して

日知屋本郷B班　興梠ヒサ子

秋晴れの中、東郷グラウンドで第38回のグランドゴルフ大会がありました。私は平成17年3月入会以来仕事が休みの時は毎回出席しています。久しぶりに友人と会い話も弾み、プレーする時は、笑いあり、歩く人、走る人、皆さんすごく元気です。今回は初めてのB・B賞が当たり、びっくりしました。楽しく笑って、運動して、こんな素晴らしい賞をゲット出来てとても良い一日でした。有難うございました。

ヤッター!ホールインワンです。

シルバーのいろいろな活動

表敬訪問

PR活動

サンマリン日向へそうさん寄贈

宮崎市シルバー人材センターにて

サークル活動

百舌の会　永寿園訪問

小林市シルバー人材センター
シルバーフェスタ視察

福利厚生委員会及び広報活動委員会
合同会議（大分県佐伯市）

そよ風会

活き活き
シルバー人材センター物産展
宮崎市若草通りにて

勢ケ浜周辺

10/19（金）

安全標語・川柳の表彰

優秀賞　黒木　守さん　最優秀賞　佐藤志津子さん　優秀賞　松木千代吉さん（代理）

最優秀賞　黒木靖男さん　優秀賞　近藤義弘さん　優秀賞　山崎國弘さん

安全標語の部

◆最優秀賞
『お互いに　気配り目配り　思いやり
今日も元気に　安全就業』
黒木　靖男

◆優秀賞
『先ずやろう　作業前の　危険予知』
山崎　國弘

『よく聞こう　近づく車と　仲間の注意』
近藤　義弘

川柳の部

◆最優秀賞
『注意せよ　終了間近の　五分間』
佐藤志津子

◆優秀賞
『活かそう　社会のために　経験を』
黒木　守

『「お疲れ様」は　お互い様の　パトロール』
松木千代吉

奉仕作業伊

奉仕作業に参加して

日知屋枝郷A班　吉田　津（みなと）

私は今回で2回目の奉仕作業です。毎回２００人位の参加者で嬉しく思います。今回は砂浜の方はごみが少なかったので、松林の方へ行って枯木を所々に集める作業をしました。まだ時間前でしたので神社の山の方へ行ってみると何人かの人が作業をしていたので私もちょっと手伝う事にしました。自分たちの所が終わり、他の場所へ行って見て終わって無い所があったら手伝うようにしたらどうでしょうか。それと2回とも伊勢ケ浜周辺でしたが、例えばお倉ケ浜とか他の場所でも作業してみたいです。それから終わった後の弁当は、楽しみの一つでありとっても美味しかったです。

日知屋枝郷B班　那須　和代

10月19日奉仕作業が伊勢ケ浜周辺で実施されました。参加者は２２９名との報告に会員さんの結集はすごいと思いました。開会式では来賓の方々の挨拶等の後、安全標語の優秀作品の表彰が行われました。表彰者の一人の方が一ヶ月位前まで同じ班で仕事をしていた黒木さんでした。又同じく仕事をしていた3人の人達と、久し振りに会うことができ、嬉しく思いました。シルバーの仕事を通して新しいつながりが生まれる良い機会になると思いました。開会式が終わると、各班に分かれての作業です。私達は道路沿いの草刈り、金網に付いたつるを取り除き、側溝の掃除に取り組みました。側溝に溜まった土は男性がきれいに取り除き、すっきりしました。これだけの作業が出来るのは多くの人の結集で成し遂げられる事を実感しました。11時半頃作業が終了。このまま帰るのはもったいない無いと作業した仲間と海を眺めながら食事をすることにしました。頂いた味付けの良い弁当は、さらに美味しく完食でした。皆さんご苦労様でした。

りっぱに撮ってよ!

どんげ?
キレイに
なったじゃろう

シルバーのいろいろな仕事

年男・年女の夢

昭和十年・二十二年(亥)生まれの方々です。
アンケート項目
①趣味　②好きな言葉　③夢

富高A班

本田　一男
①ボウリング・魚釣り・パチンコ　②感謝　③元気で働く事。

富高B班

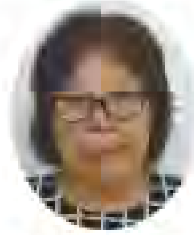
川原　津義
①民謡　②一日一歩　③日本武道館で民謡を唄う。

河上　孝
①庭いじり・ゴルフ　②真実一路　③もう一度ゆっくりと台北の故宮博物館の中を見学すること。

財光寺A班

富田　睦男
①ゴルフ　②悠々自適　③毎日、平和で楽しく過ごすこと。

財光寺B班



岩本　恵美子
①ガーデニング　②人情　③元気で仕事に頑張り県外の孫家族と旅行に行くのが夢です。

財光寺C班

本田　稔
①スポーツ・家庭菜園・現在週に二日卓球クラブに通っています。②初志貫徹　③結婚50年目の温泉旅行か海外旅行。

財光寺D班

堀田　正義
①釣り・登山　②一日一歩　③一度は富士登山がしたい。

植田　忠明
①映画鑑賞・カラオケ　②以心伝心　③90歳まで健康な自分でいたい。

日知屋本郷A班

黒木　紗弦
①映画鑑賞　②友情　③元気で一日を暮らせればと思います。

日知屋本郷B班

黒木　睦利
①仕事・読書・テレビ　②信頼・希望　③二度と戦争を起こさない。子供達、孫達の成長、他にもう一つは宝くじ。

黒木　好隆
①囲碁・将棋　②ありがとう　③これからも会員皆様と頑張っていきます。

甲斐　益樹
①釣り・家庭菜園　②絆　③孫の成長を見守ること。

日知屋枝郷A班

熊澤　百合子
①家庭菜園　②笑う門には福来る　③健康で長生きする事。

石井　猛文
①ソフトボール・ミニバレー・スポーツ観戦　②日々是好日　③孫の結婚そしてひ孫を抱くこと。

日知屋枝郷B班

菊池　芳盛
①民謡　②くよくよしない　③妻と海外旅行。

井上　隆夫
①家庭菜園　②感謝・誠実　③海外旅行。

甲斐　愛子
①小物作り・旅行　②感謝　③黒川温泉の露天風呂巡りで(約30程)全制覇する事。

細島班

後藤　道弘
①魚釣り　②来た時よりもきれいに一仕事、一片付け　③宝くじ7億が当たります様に。

平岩班

児玉　キヌエ
①読書・園芸　②ありがとう　③孫や曽孫が成長して、時折々に遊びに来てくれる事や一緒に買い物や食事などに行くことが唯一の夢です。

甲斐　康夫
①ゴルフ　②挑戦・一生懸命　③健康で真面目に生きること・日本列島ゴルフの旅がしたい。

東郷A班

山﨑　園弘
①読書・釣り・ウオーキング　②温故知新　③外国旅行

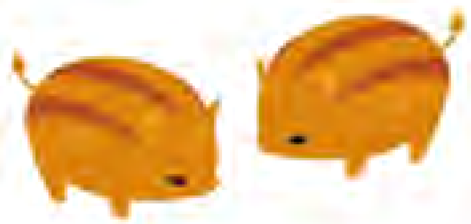
佐藤　幸榮
①友達と酒を飲む　②感謝　③5人の孫が元気に成長すること。

事務局

大田　寛
①ゴルフ・ジョギング　②永遠に生きるかのように学べ、明日死ぬかのように生きよ　③フルマラソン出場

黒木　順子
①ドライブ　②幸せはいつも自分の心が決める　③月旅行

川越　裕太
①読書　②力必達　③クルーズ船で世界一周旅行



会員の広場　飲むだけではもったいない!!　捨ててませんかお茶殻

飲んだ後の茶殻の方に何と60%ものカテキン成分が残っているそうです。
飲んで良し、食べて良し、ダイエットや美容効果・アンチエイジングにも良いお茶。
茶殻佃煮はご飯にかけて食べると最高です。
茶殻(水分を絞る)、削り節、白ゴマ、砂糖、醤油で炒めて簡単に作れます。(味付けは好みで)
他にもかき揚げ、ふりかけ、サラダ、チャーハン、パスタ、クッキー　等
その他色んな用途に使えます。
追記　お茶の十徳(昔からの茶の効能を言った言葉です)
①諸天加護②無病息災③父母孝養④朋友和合⑤悪魔降伏
⑥正心修身⑦睡眠自除⑧煩悩消滅⑨五臓調和⑩臨終不乱

事務局だより

お掃除が好きな方♪ 得意な方☆大募集中！

一緒に屋内清掃をしませんか？
事業所や個人宅、短時間から一日作業まで…。色々な働き方ができます。

お気軽に事務局へお声掛けください。
事務局　☎52－2200
お問い合わせは平日8：30～17：00

新しい会員さんを募集しています！
楽しい仲間が皆さんを待ってます♪

お任せください！その作業！

シルバーの経験・知識豊富な会員が皆さまのお手伝いをいたします。

こんな仕事ができます

剪定・草刈・除草・清掃・タキロン張替
簡単な大工仕事・ハチの巣駆除
チラシ配布・宛名書き　…　など

お申込方法

TEL 52－2200・FAX 52－3476
又はメール　hyuuga@sjc.ne.jp　にて、お気軽にご相談ください。見積り無料！
ホームページ
http://www.hyuga-sc.jp/
からもお申込ができます。まずは、日向市シルバー人材センター　を　検索

会員の皆様へ 配分金支払証明書 のはがき による発送について

シルバー人材センターから会員のみなさんに支払われる配分金は雑所得として所得税の対象になります。（上限65万円の特例控除の適用が受けられます。）平成30年1月～12月に就業された方に左記のような配分金支払証明書を送付いたしますので確定申告を行ってください。

詳しくは最寄りの税務署にご相談ください。

平成30年分　**配分金支払証明書**

発行日　平成31年　1月××日

支払を受けた者	住　所	日向市○○町△丁目□□－□
	氏　名	日向　花子
	会員番号	123
	支払金額	35,000円
支払者	住　所	日向市大字財光寺847番地1
	名　称	公益社団法人 日向市シルバー人材センター 理事長 日向　太郎

（税務署の方へ）

これは、シルバー人材センターが発行する配分金支払証明書です。シルバー人材センターは民法上の社団（財団）法人で、「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」により位置付けられた国の補助団体です。

シルバー人材センターは地域における高齢者にふさわしい臨時的かつ短期的又はその他の軽易な仕事を「請負・委任」により引き受け、シルバー人材センターの会員に就業機会として提供するもので、会員と発注者との間にも、シルバー人材センターと会員の間にも雇用関係はありません。

会員がシルバー人材センターから提供された仕事に従事して得た収入を配分金といい、この配分金収入は所得税法上、「その他の雑所得」に該当し、租税特別措置法第27条の規定に準じて必要経費控除が認められています。

あなたの寝相はどのタイプ？ ZZZ…寝相別健康診断…ZZZ

就寝中は無意識に楽な姿勢をとろうとするため、体のどこかに不調がある場合にはその部分をかばうような寝相になっていることが多いそうです。朝起きた時に体が痛いなんてことありませんか？それ、寝相が原因かもしれません。体にいい寝相とは…、体にどのような影響があるのか…、5つの寝相から健康度をチェック！

○丸まった姿勢…胎児のように丸まって眠るのは心地よいですが、腰と首に負担がかかり、起床時の体の痛みの原因になります。また胸を圧迫し腹式呼吸が妨げられ、血圧上昇など自律神経のバランスが乱れることもあるとか。

○横向き…背中や首の痛みを軽減する効果あり。しかし枕に顔が押し付けられ、しわができやすくなってしまうかも。

○うつ伏せ…消化を促進する効果あり。しかし関節や筋肉に負担がかかり、痛みやしびれ、不快感などを引き起こすことがあります。

○バンザイ寝…深い呼吸ができず自律神経に影響を与えぐっすり眠れなくなったり、睡眠の質を下げて体調を悪くする可能性あり。肩や胸を冷やしてしまうのもよくありません。また気道が狭くなりいびきをかきやすくなるそうです。

○仰向け…理想的な寝相といわれる。自然にまっすぐ立っているような形で、背中はわずかにS字を描く。体重が分散され、首や背中への負担が減る。顔にも余計な圧力がかからないのでしわ防止効果あり。しかしいびきをかく確率が高く、さらに睡眠時無呼吸症候群と深く関わりがあるといわれる。

早速今夜からいい睡眠をとりましょう

会員ご逝去のおしらせ

押川　武利さん（78歳）
日知屋枝郷B班　平成30年9月8日

黒木　澄年さん（70歳）
美々津班　平成29年10月14日

心よりお悔やみを申し上げ、ご冥福をお祈り致します。

編集後記

新年おめでとうございます。

皆様にとって和やかに過ごせる一年となります様、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

落ち込んでいる時、ケラケラと笑いとばしてくれた友がこの春、神戸へ帰ります。『大阪万博に案内するからお金貯めとき！』と真（笑）顔で二〇二〇年は東京オリンピック二〇二五年は大阪万博です。

アラ古希（70才で仕事に頑張ってる人）の身に年数の多さを指で足してます。ガンバロー。

■編集委員
河野　道代
佐藤律女子
中川真喜子
■事務局職員
甲斐　純子
黒木　順子