シルバー とくしま

No.139
（正月号）

生花写真（谷　　洋子）　書（金子　博明）

会員数　令和7年度（12月1日現在）	
男性 799人 女性 581人	計 1,380人

令和７年度　会員のつどいのお知らせ

ホテル　サンシャイン徳島アネックス　鳳凰の間
令和８年２月21日（土）参加人数120名（予定）で行われます。
（豪華景品のあたる抽選会有り）
ご参加よろしくお願いいたします。詳細は別添チラシをご覧下さい。

編集・発行　公益社団法人　徳島市シルバー人材センター　シルバーとくしま編集委員会
事　務　局　〒770-0024　徳島市佐古四番町12-10　TEL 088-653-6262　FAX 088-653-0324
ホームページ　https://www.tokushima-sjc.jp/

新年のご挨拶

理事長　渡辺正樹

あけましておめでとうございます。

会員の皆さま方におかれましては、晴れやかな新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は、猛暑の日が続いて徳島の夏季の平均気温は統計開始以降最も高い気温となり残暑も長く続きました。その結果気候の良い秋が短くなって日本の二季化が進んでいる様に思います。こうした気候変動の中で十分体調管理には留意して頂いて健康増進に努めて頂きたいと思います。

さて、当センターの会員数は順調に拡大をいたしまして、令和５年から令和６年の２年間の増加数89人は全国の１３０９センターの中で29位となりトップクラスの成績でした。これも会員の皆さまの日頃のご尽力と啓発活動の賜物であり心より感謝申し上げます。そうした中で、昨年９月に全国シルバー人材センター事業協会から朗報が届きました。それは「シルバー人材センター会員の介護予防効果に関する調査研究」の結果、地域の高齢者に比べてセンターの会員はフレイルの発生リスクが34％軽減することが科学的に明らかになったという発表でした。このことはシルバーの会員になって働けば健康寿命が延びることが更に立証されたわけで、私達の活動にとても勇気と自信を与えて頂きました。これからも人生百年時代に向けて、地域の高齢者の生きがいと健康づくりに貢献出来るように関係者みんなで力を合わせて事業を拡大させていきたいと考えています。引き続き皆さま方のご協力をよろしくお願いいたします。

今年は午年で私は年男です。午年は馬のように「躍動感」や「前進」、「幸運」を象徴する年とされ力強く物事が進む年と考えられていて、また大きな飛躍のチャンスが訪れる年とされています。私も活発に考えて行動をして飛躍の年にしたいと思っています。

本年が会員の皆さまにとりましても幸運の１年となりますことを祈念いたしまして、新年の挨拶とさせて頂きます。

新年のごあいさつ

徳島市長　遠藤彰良

明けましておめでとうございます。

公益社団法人徳島市シルバー人材センターの皆様におかれましては、晴れやかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

皆様方におかれましては、「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、高齢者のライフスタイルに合わせた就業機会の提供を通じて、健康で生きがいのある生活の実現や活力ある地域社会づくりにご尽力されていることに深く敬意を表しますとともに、日頃から、徳島市の高齢者福祉行政をはじめ市政各般にわたり格別のご支援とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年は大阪で万国博覧会が開催され、大きな話題となりました。１９７０年、高度経済成長期に沸く日本で、初めて開催された大阪万博はもう半世紀も前のことですが、シニア世代にとっては当時のことを記憶に懐かしいと思う方も多かったと思います。

この、１９７０年当時の我が国の65歳以上人口は、総人口の7.1％で、「高齢化社会」の定義に当てはまる最初の年となりました。それ以降、高齢化率は上昇を続け、令和７年度版高齢社会白書（内閣府）によると、令和６年10月１日現在の65歳以上人口は29.3％に達しており、65歳以上の方１人に対して現役世代（15～64歳の方）2.0人が支える社会が到来しています。このように、我が国において少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少や、縮小する地域経済の克服等が課題となっている中、地方自治体は、それぞれの強みを生かし、社会情勢の変化に迅速かつ柔軟に対応することが求められております。

こうした社会情勢や環境の変化を的確に捉え、将来にわたって持続可能な地域社会を維持し、誰もが誇れる徳島をつくっていくため、徳島市では、新たなまちづくりの指針となる「徳島市総合計画２０２５」を策定し、県都にふさわしい魅力と活力にあふれ、高齢者が生きがいを持ち、積極的に社会参加を行い、健康で生き生きと暮らしていけるまちづくりを目指して様々な施策を推進しているところでございます。

今後におきましても、社会情勢の変化に適切に対応しながら、すべての市民が安心して暮らせる地域社会の実現のため、全力を尽くしてまいりますので、どうか皆様方には、引き続き変わらぬ力強いご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、徳島市シルバー人材センター様の更なる発展と、本年が皆様方にとりまして輝かしい一年となりますようお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

午年生まれ

①今年の抱負
②好きな食物
③好きな色

午年生まれの方は90名。
そのうち38名の方から回答をいただき、紙面の都合により簡記させていただきました。

河原貴美子（国府北）
①健康で楽しく日々過ごす事　②野菜　③ブルー系

真名野富秀（渭北）
①健康で働けますように　②鍋物　③白

井奥　恭子（内町新町）
①体重維持　②果物　③赤紫

金澤　博之（入田上八万）
①外国旅行　②巻寿司　③緑

橋本　輝夫（国府北）
①健康　②肉　③白

久保　栄子（加茂名不動）
①元気　②芋類　③青

安丸　　公（名東）
①健康　②魚介類、野菜　③黒

橋本　照夫（昭和）
①健康　②すし　③グレー

奥村賀津子（渭北）
①元気でよく動きがんばる　②すし、さしみ、焼肉、果物　③パープル

田中　　實（佐古）
①無病息災、東北旅行　②魚、モンブラン　③黄緑

岸本　鈴子（川内応神）
①散歩と運動　②みかん　③白

西田　茂子（渭北）
①健康体操指導　②シャインマスカット、うな重　③レッド

木村　政則（渭東）
①体に気をつける　②ラーメン　③グリーン

柳本　隆明（川内応神）
①毎日の散歩　②牛肉、酒

渋谷加代子（国府南）
①常に前向きに楽しく　②卵料理　③ブルー、グリーン、オレンジ

大久保宏一（津田）
①笑顔で挨拶　②イカ　③アーミーグリーン

細川　善夫（川内応神）
①健康で規則正しい生活　②肉料理　③純白

真貝　政宜（国府北）
①午年は強運、健康は宝　②和菓子　③ブルー

岡田　秀則（川内応神）
①健康に留意し楽しく仕事　②何でもＯＫ　③ホライゾングリーン

橋本　幾夫（八万北）
①老人の介護　②唐揚げ、ハンバーグ　③緑

吉岡　文子（八万北）
①３月にビルマへ行く　②果物　③紫色

滝川恵美子（加茂名不動）
①読書　②ミカン　③オレンジ色

山下　節子（佐古）
①足腰を鍛える　②何でも好き　③ローズ色

大道　洪武（渭東）
①中国語、英語で社会貢献　②うなぎ、餃子、お寿司　③空の青色

井本　文子（勝占多家良）
①健康管理　②果物、根菜類、米、肉　③白、黒

田村　圭造（加茂）
①健康で元気な年にしたい　②蟹、ウナギ、柿　③青色

角　　健次（川内応神）
①大過ない残りの人生　②野菜、めざし、ぶどう　③紫、グレー、緑

大嶋　正男（沖洲）
①山歩きと飲み会に参加する　②刺身、ハンバーグ　③青緑

東山久仁子（沖洲）
①これからもがんばります　②肉、魚　③黒、赤、紫

小林　智宏（沖洲）
①今を続ければと思います　②すし、刺身　③黄色

丸山　美子（渭北）
①健康で仕事できるように　②すきやき　③紺色

鎌田　敏行（八万南）
①国内旅行　②果物　③癒やしになる色

宮本　国彦（八万南）
①元気で暮らすこと　②肉　③みどり

上村　美学（八万南）
①太極拳、テニス、ボウリングを続けること　②麺類　③スカイブルー

亀山　隆雄（加茂）
①自分を大切に　②麺類、根菜類　③橙色、赤色

植林　一重（名東）
①標準体重　②唐揚げ　③黄色

福元　博三（勝占多家良）
①体調管理　②餃子　③グレイ

西　　京子（八万南）
①元気で働きたい　②回転ずし　③緑色

センター事業のご報告

問屋町作業所名称決定

「ふれあい工房問屋町」

名称募集に約20人の方からご応募いただき、そのうち３人の方に粗品を贈りました。

ありがとうございました。

地域集会を開催しました

地区長不在等で地域班総会を開けない地域を対象に、初の試みとして、11月20日国府南、入田・上八万地区合同、12月１日渭北地区、２日加茂名・不動地区で地域集会を開催しました。センターから事業報告、新しい契約方式への移行について、スマイルトゥスマイルの登録やスマホなんでも相談、就業相談などを行いました。合計41人の会員が積極的に参加されました。

デジタル班結成と勉強会

「スマホをもっと身近に、もっと楽しく」

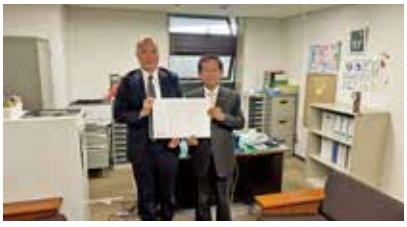
をモットーにデジタル班が会員12人で結成されました。現在、研修を経てスマイルトゥスマイルの登録補助を地域集会や新人研修会で開始したところです。令和８年度には、自前で優しい初心者向けスマホ教室を開くことを目標に、勉強会をスタートしました。

未就業者へ相談会や就業提供

今年度まだ一度も就業していない会員を対象に、10月31日「合同就業相談会」を実施し、19人が参加、その内３人の方に児童施設やホテル等の継続の派遣仕事を紹介。11月28日には、考古資料館や沖洲公園での除草清掃の就業を８人の方に提供しました。

要望書提出

10月29日渡辺理事長、上野副理事長、西山常務、河野事務局長は、徳島市へセンター支援の要請活動を行いました。センター事業の安定的な運営ができるよう、事業推進のために必要な補助金や公共からの事業発注の確保等、更なる支援をお願いいたしました。



普及啓発と花の土プレゼント

今年度も10月20日問屋町びっくり日曜市にてセンター事業の普及啓発活動を行いました。パンフレット等と一緒に配布する花の土はいつも大人気です。毎月１日と15日（土日祝の場合は翌営業日※ゴールデンウイークやお盆、年末年始などは事前確認が良いです）はセンター事務所内駐車場で各30袋朝９時に配布しています。

会員以外ＯＫ

1・15日 9時

女性活動推進委員会から

健康講座「社交ダンス」を開催します。受講者募集！

社交ダンスは筋力維持や、リズムにのって体を動かすことで認知機能の活性化から認知症予防にも繋がります。健康維持にお役立てください。

日時　令和８年１月27日（火）
　午後２時～３時30分
○場所　シルバー２階会議室
○受講料無料
○持参物等
　動きやすい服装、タオル、水分。
○１月19日（月）迄にお電話でお申し込みください。
（男性可）（先着20人）
☎088-653-6262

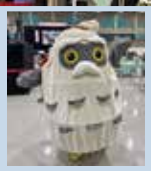
シルボンヌin香川に参加して

理事　藤本光子

皆さんは、「シルボンヌ」という言葉を知っていますか。

シルバーと、フランス語で女性の親切や優れた能力を意味するボンヌを組み合わせた造語です。つまり、シルバーで活躍する輝きのある女性会員を指しています。香川大会では、安藤和津さんによる基調講演がありました。夫である奥田瑛二さんとのエピソードを交えながら、男性たちにも家事分担をしてもらい、自立できるように働きかけていこうと呼びかけました。また、女性たちは感謝の心を忘れず、生き生きとした前向きな生活をしていこうと話されました。会場内には、香川県内の各シルバーのブースがあり、手工芸作品や農産物を展示販売していました。その作品の技術力の高さに驚くとともに当センターでもやってみたいという意欲も芽生えてきました。ステージではファッションショーや音楽隊の演奏、よさこい演舞などがあり、会場内が楽しく盛り上がりました。

これからは私たち徳島シルボンヌも、みんなで意見を出し合い協力して、輝き続ける人生を送っていきたいと思っています。



安全・適正就業委員会から

草刈機安全講習会のお知らせ

草刈り機の基本的な操作や点検、整備方法などの習得を目的として草刈機安全講習会を令和８年２月に開催する予定です。

就業時やご家庭で草刈り機を使用される方、これから草刈機を使って就業されたい方、この機会に是非ご参加ください。

参加日時や申し込み方法など詳しくは同封しております用紙をご覧ください。

分かち合い就業における「就業情報」について

同封しております就業情報から、希望されるお仕事を申込用紙にご記入の上、郵送もしくはセンター事務局までご持参ください。

※申し込み締め切りは令和８年１月30日（金）です。

会員投稿

親睦旅行に参加して

渭東地区　福本紀美子

「シルバーの旅行を日曜日に実施して欲しい」との要望があり、令和７年11月16日（日）に会員63名が参加して、親睦旅行が実施されました。

当日は秋晴れに恵まれて、朝７時すぎ、２台のバスに乗り、徳島駅前を出発し、予定通り、夕方18時30分頃、出発地に無事帰って来ました。

久しぶりの京都旅行で、国宝である石清水八幡宮や伏見稲荷大社は、さぞかし古びた風情の建物かと思いましたが、両社とも朱塗りの豪壮な社でした。

八幡宮のある男山や伏見稲荷の千本鳥居くぐり等が、バスツアーのお陰で簡単にできました。

京都の町が外国人であふれており、オーバーツーリズムを実感しました。

昼食は、ホテルでの豪華バイキングを楽しみ、会員との交流もあって楽しい一日でした。参加された皆様、大変お世話になりました。

伏見稲荷神社

国宝・石清水八幡宮

計算式クイズ

こたえ

Ⅰ □A＋□B＝□C×□D＝18

Ⅱ □E÷□F＝偶数

Ⅲ □G－□H＝3

Ⅳ □I×□J＝□J

1 6
2 7
3 8
4 9
5 10

Ⅰ～Ⅳの式がすべて成立するように、A～Jに1～10の数字を書き込んで、Jに入る数字を答えてください。Ⅰの式のAとB、CとDに入る数字の左右は、どちらでもかまいません。Ⅱの式は答えが「偶数」としか示されていないので、そこから入る数字を推理してくださいね。Jに入る数字以外、1～10の数字は一度ずつしか使えません。

解答欄

応募者（シルバー人材センター会員）のうち正解者15名の方に抽選で図書券を差しあげます。（応募締切１月31日）

前回の漢字クイズの解答

理 路 整 然

正解者41名のうち、厳正な抽選の結果15名の方に図書券をお送りしました。

俳句・川柳

○九重の　風は銀色　芒原

○祖谷縁（ベリ）は　車飲み込む　紅葉渓

○人肌の　温もり想ふ　火間の酒　大山　貞夫

○神木の　新芽に願う　孫の末

○亡き父母の　供えし一輪　杜若（かきつばた）　田中　章夫

○石清水　七五三かな　稚児衣裳

○年疾し　餅の並ぶる　時となり　橋本　守正

○気温差で　上着一枚　重ね着す

○カサコソと　落ち葉踏みしめ　音たのし

○出没す　熊の被害の　ニュースあり　びざん

○生きてます　その為にだけ　出す賀状

○目指せ米寿　シルバーカーを道連れに　むかし小町

ギャラリーコーナー

墨彩画　藤原恵美子

水墨画　村上乃婦子

写真　平尾　京子

ベル・トーンチャイムボランティア

老健施設から毎年演奏をと声がかかり、お年寄りの方々が楽しそうに喜んでくださる姿を見るたびに、また一曲でもレパートリーを増やそうと力が入ります。

ベル・トーンチャイムを購入してくださった元局長に感謝しつつこれからも楽しみながら練習に励みたいと思います。

（西川コーディネーター）

耳より健康情報

筋肉が大切！

一日10回、３秒かけて、スクワットをやってみましょう！

会員互助会から

金婚式やダイヤモンド婚式の慶弔金は事由発生後６ヵ月以内に申請が必要です。

事務局からのお知らせ

令和８年度会費納入について

センター会費２千円
会員互助会費１千円
の合計３千円となります。

ポイントの申請

Smile to Smile のポイントは、１ポイント１円で計算し５００ポイント単位で翌年度年会費の割引にご利用いただけます。自動では割引になりませんので、同封の「ポイント交換申請書」での申請が必要で提出期限は２月末までです。

配分金からの会費控除

請負・委任就業者については、令和８年度会費を配分金から控除致します。

年会費は毎年４月末迄の納付期限の為、３月分配分金（４月口座振込）分から控除することになりますので、配分金明細書でご確認をお願い致します。退会予定のかたは、必ず３月末までに退会届を提出ください。

コンビニ納付が便利

なお、３月分配分金が３千円未満の方や派遣事業就業者については、納付書を送付致しますので、コンビニ納付をお願いします。

配分金等支払日について

●12月就業分
　1月20日（派遣）23日（受託）
●1月分
　2月20日（派遣）25日（受託）
●2月分
　3月19日（派遣）25日（受託）

配分金支払証明書について

請負・委任就業者については、その年分の配分金総額を記載した「配分金支払証明書」を１月末までに郵送でお届けします。派遣就業者は県シルバー人材センター連合会から源泉徴収票が届きます。

「配分金」※は、「雑所得」、派遣は給与所得として課税対象となりますが、必要経費等の控除後の金額や公的年金・給与・譲渡所得等の所得金額により申告の要不要が異なります。詳細は直接徳島税務署ＴＥＬ０８８－６２２－４１３１にご相談ください。

※包括的契約による仕事の「会員業務委託料」については、所得税法上、原則として、「配分金」と同じ扱いとされます。

会員によるお接待

鎌田　昇

10月13日（月）四国八十八ヶ所第十六番観音寺にて、ふかし芋とお茶のお接待を行いました。当日は台風の影響で心配された雨も、降ることなく無事に終えることが出来ました。

巡礼者に鳴門金時、お茶をそれぞれ紙コップに入れてお渡しました。準備していました鳴門金時約10kgとお茶がお昼過ぎに無くなりました。昼過ぎ迄に１７０名の参拝者で、外国の方も沢山巡礼にみえていました。お持ち帰りの方もいましたが、皆さん食べながらシルバーの方と話が良く弾んで、鳴門金時がとても美味しいとほめて下さり、外国の方は特に、「お接待ありがとう、ありがとう」と大変喜ばれていました。

観音寺様から、「お世話になりありがとうございました」と、お礼の言葉をいただきました。

また、次回もお接待の計画を立てたいと思っております。当日お手伝いいただいた会員の皆様ありがとうございました。

第６回　バザー開催

文化部　橋本　敬子

12月7日（日）文化部によるバザーを当センターにて、午前9時より12時まで開催しました。晴天に恵まれ、ご近所の方々をはじめ会員の皆さんがご来場され盛況のうちに終了しました。

お忙しい中、品物をご提供いただきました近所の方々、シルバー会員の皆様、そして前日と当日販売や運営にご協力いただきました文化部の皆様に深く感謝申し上げます。

今後とも変わらぬご支援とご協力を賜ります様お願い申し上げます。

『ぞめき』

阿波踊りの『ぞめき』を練習しませんか、10名以上集まれば同好会として『ふれあい工房問屋町』２階で出来ます。ご連絡お待ちしてます。

練習日　第２、第４　火曜日
10時～12時
（曜日、変更有り）
三味線一式はご持参下さい。
連絡係　平尾　京子
０９０・９５５８・０６０１

●編集後記

明けまして
おめでとうございます

午年（うま）は、勢い・情熱・前進がテーマの年で、エネルギーに満ちた年だそうです。

新年号は、年男年女の方々に抱負などをお聞かせ頂きましてありがとうございます。皆さんの新しいスタートにも参考になることでしょう。

本年も、『シルバーとくしま』をより身近に感じていただける内容でお届けできるよう努めて参ります。皆さまのご投稿ご意見などよろしくお願い致します。

良き一年となりますようお祈り申し上げます。

シルバーとくしま編集委員会
委員長　平尾　京子
藤原恵美子
橋本　京子
安東マリ子
松本　啓子