

令和7年

1

第76号

北九州シルバーだより

発行

公益社団法人 北九州市

シルバー人材センター

本部

〒802-0062 北九州市小倉北区片野新町1丁目1-6 TEL(093)922-4801 FAX(093)922-4818

西部出張所

〒806-0021 北九州市八幡西区黒崎3丁目15-3 コムシティ3階 TEL(093)482-6112 FAX(093)482-6114



目次

- 2～3頁 年頭あいさつ
- 4～5頁 已年会員アンケート
- 6～7頁 会員の活動から
- 8～9頁 安全と健康に関する講話
- 10～11頁 会員の活動から
- 12頁 会員通信
- 13～14頁 会員の随筆、俳句、写真、健康アドバイス
- 15頁 確定申告に関する手続きなど



理事長挨拶



理事長
村地 史朗

新年明けましておめでとうございます。会員の皆さまには、穏やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、やっと1年を通して新型コロナウイルスの制約を受けることなく、センター本来の活動を行うことができました。

また、色々な行事に参加する中で、皆さんに以前のような明るさや活気が戻ってきたことを実感した1年でもありました。このような中で、本年4月からは、センターの新たな5年間の計画となる「基本指針2029」がスタートします。

現在の基本指針は、新型コロナウイルスの影響を大きく受けたため、事業目標の達成が難しくなっていますが、4月からは新たな指

針のもと、皆さんと力を合わせて、入会促進や就業開拓、安全就業の徹底などに取り組みたいと考えています。

基本指針については、現在策定委員会での検討を進めていますので詳細が決まりましたら、改めてお知らせします。

昨年は11月にフリーランス法が施行されたことで、皆さんには「スマイル・トゥ・スマイル」の登録など、ご協力をいただきました。

今年度は、フリーランス法とインボイスに対応するため、発注者とセンター、会員の皆さんとの契約のあり方を見直すこととしていきます。

具体的な内容については、事務局で整理を行っていますので、資料がまとまり次第、お知らせしますが、センターの税負担の軽減、ひいては、安定的な運営につながることでありますので、皆さんのご協力をお願いいたします。

さて、最初にも触れたように、新型コロナウイルスの影響は少なくなってきましたが、季節柄インフルエンザやマイコプラズマ肺炎など、別の感染症が全国的に流行しています。

会員の皆さんには、これからもセンターの活動を元気に続けていただくためにも、ご自身の健康には十分留意していただく

ようお願いいたします。終わりになりますが、この1年が会員の皆さまやご家族にとりまして、素晴らしい年となりますよう心から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。

事務局長挨拶



事務局長
中川 裕二

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆さまにおかれましては、希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年はインボイス制度が導入され、昨年はフリーランス法が施行されました。さらに、令和7年度から、新しい契約方法への段階的な移行を予定しています。センター運営に大きな影響がある制度改正等が続きますが、しっかりと対応していくかなくはなりません。

会員数については、令和4年度、5年度と2年続けて前年度を上回りましたが、令和6年度は今の状況が続くようであれば、前年度を下回る可能性がある

ります。そこで、今後、まだまだ加入率が低い女性会員の拡大に力を入れていきますが、会員の皆さまには引き続き一人一會員入会促進運動や夫婦會員促進等の取り組みにより、會員獲得への協力をお願いします。

就業人員については、ここ数年、前年度を下回る状況が続いていますので、引き続き、會員のニーズを把握し、高齢者でもできる仕事の開拓に取り組んでいきます。

安全就業については、令和5年度の會員の事故は17件と、令和4年度より大幅に減少しました。令和6年度も11月末時点で14件と、令和5年度より減少する見込みです。しかしながら、事故の内容を見てみると、少し注意すれば防げた事故がほとんどです。今一度「安全はすべてに優先する」ことを頭において、安全就業に取り組んでいただきたいと思います。

本年も地域を支え、市民から愛されるセンターとなるよう、事務局一同、会員の皆さまと力を合わせて頑張っていきたいと思いますので、ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

最後に、新しい年が皆さまにとって素晴らしい年となりますことを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

★令和6年度「会員のつどい」日程★

	日時	場所	住所	会費
門司区	2月2日(日) 10時～	門司倶楽部	門司区清滝3-1-8 093-331-2331	4,000円
小倉北区	2月8日(土) 11時～	コロッケ倶楽部 アサノパティオ	小倉北区浅野3-3-28 093-533-1888	2,500円
小倉南区	2月16日(日) 11時～	コロッケ倶楽部 アサノパティオ	小倉北区浅野3-3-28 093-533-1888	3,000円
若松区	1月25日(土) 10時～	クレカ若松	若松区赤岩町13-1 093-791-3449	2,000円
八幡東区	2月1日(土) 10時～	レインボープラザ	八幡東区中央2-1-1 093-661-7334	2,000円
八幡西区	2月10日(月) 10時～	中間市ハーモニール ホール	中間市蓮花寺3-7-1 093-245-8000	3,000円
戸畑区	1月22日(水) 12時～	コロッケ倶楽部 アサノパティオ	小倉北区浅野3-3-28 093-533-1888	男 3,500円 女 2,500円

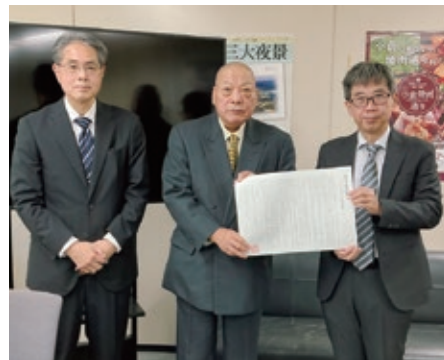
楽しく語り合い、絆を深めましょう！

配分金明細書の郵送は
4月から廃止します

新年度から、これまで毎月発行してききました配分金明細書の郵送を廃止します。ペーパーレス化などを進め、業務効率化を図るとともに、郵便料金値上げなどによる経費負担増を抑える

ための措置です。ご理解、ご協力をお願いいたします。紙の配分金明細書が必要な方には、本部か西部出張所の窓口で発行します。また、確定申告などで提出される年間の「配分金支払証明書」はこれまで通り郵送します。なお、配分金明細は「Smile

北九州市にシルバー
事業支援の要望活動



Leto Smile (スマイル・トゥ・スマイル) で確認

全国のシルバー人材センターは10月を「事業普及啓発促進月間」として、毎年各センターがイベントへの参加や首長・議会議長への支援要請活動を行っています。

当センターも、この一環として昨年10月に市の「清潔なまちづくり週間」で清掃活動に参加するとともに、11月20日に市への要望を行いました。

要望活動では、村地史朗理事長、村永孝司総務委員長、中川裕二事務局長が柴田泰平産業経済局長に要望書を手渡し、インボイス制度(適格請求書等保存方式)により新たな税負担が

することができません。ぜひ、ご登録をお願いいたします。

発生するなど、センターを取り巻く経営環境の厳しい現状を説明して、運営費補助や公共事業の発注などの支援をお願いしました。写真。

就業継続再確認の
実施について

今年度も「就業継続再確認」を1月～2月に実施します。対象者への連絡は職群班長を通じて行います。

再確認年齢に達していない方も、きちんと自己評価をしましょう。

職群班の就業継続再確認年齢(令和7年3月末の年齢)は次の通り。

- 運送班(運転手) 73歳▽運送班(補助員) 78歳▽剪定班 78歳
- ▽除草・清掃班 78歳▽福祉・家事援助班 76歳▽家庭便利班 75歳
- ▽自転車駐車場管理班 75歳▽自転車保管所管理班 77歳▽自動車駐車場管理班 73歳
- (筆耕班は再確認年齢の設定はありません)

25年女ト

今年令和7年は巳年。昭和16年、同28年生まれの年男・年女の会員にアンケートをして①今年の抱負②入会して良かったこと、うれしかったこと、あるいは思い出に残っていること③健康法——について尋ねました。



門司区
植村 哲夫

①入会して約4年。門司港除草清掃班で仕事をしています。新年も安全作業を徹底し、無事故で過ごしたい。

②主に個人宅の庭や空き地、公園等の除草作業をしています。顧客から「きれいにしています。ただき、ありがとう」と言われ、その次の時も指名されたこと。

③特別なことはしていませんが、両親から継いだ畑での野菜作りが楽しく、健康にも役立っていると思います。両親と同じようなやり方で栽培しています。



小倉北区
野尻 春子

す。暑い中での除草の仕事に耐えられる体力を維持するために続けます。

①新年も元気に仕事をした。シルバーの仲間は真面目で一緒にいると楽しい。だからシルバーのイベントや社会活動にもなるべく参加したい。じっとしていたら病気になるようなので今まで通り、できるだけ体を動かして頑張りたい。

②区役所の人の紹介で入会して20年以上になる。ずっと除草清掃班で就業してきた。草取りは自分の性に合った、うってつけの仕事で楽しい。仕事の合間のおしゃべりは何よりの息抜きだ。除草以外にも出来る仕事は断らずにしてきた。「今度は、どんな仕事があるかなあ」と考えながら注文を待つのも楽し



小倉南区
有吉 泰雄

かった。

③三食きちんと摂ること、食べ過ぎないことを心掛けて体重が増えないよう気を付けている。また1万歩を目標に毎日なるべく歩いていますが、続けたい。大好きなお酒やたばこは控えているが、時々、少しだけならいいかな？

①会社を退職する前に近所の人から畑を貸していただき、1日では時間が余るので「半日仕事がないか」とハローワークで聞くとシルバーを教えてくださいました。入会半年後からその他一般に配属され、在籍のシルバーの人にも良い人で現在も楽しい日々を過ごせているので、継続してやりたいと思います。

②入会して数多くのひととのふれ合い、それぞれが色んな人生を歩んだ話を聞き、自分の人生と比較して人も大変な人生を歩んできたのだと思いました。「人あつての自分」「自分あつての人」の考え方があつたのを知り、

野尻さん、中村さんは昭和16年生まれです。ほかの5人の方は同28年生まれです。

これからも人を大切にする気持ちで人に接し、人生を送りたいと思います。

③雨以外は自転車で15分かけて通勤しています。また、休日によく妻とドライブします(場所によっては弁当持参)。唐戸、門司港、白野江、または色んな「道の駅」に行き、周りを散策し過ごしています。



若松区
高見 敬子

①昨年は体調不良で仕事を休んだことがあります。今年はそんなことのないよう、体力をつけて元気になることです。

②入会して約1年半です。週2回、車で15分程度の区内の保育園のお掃除に行っています。お昼寝の時間に廊下やトイレなどの掃除をしますが、トイレに起きてきた園児さんたちから「きれいにしてくれて、ありが

(3頁へ続く)

20 年男 アンケート

(2頁から続く)

とう」と言われることがあり、
かわいしいし、うれしくなります。
③歩く時間をなるべく増やす
ことです。と言っても、ふだん
歩くのは天気の良い日に近所の
買い物くらいなので、ウォーキ
ングなど検討してみようと思
います。



八幡東区
緒方 和彦

①孫たちの成長を眺めなが
ら、のんびり過ごせたら最高で
す。あとは今まで通り規則正
しく生活すること。朝は5時に起
床してウォーキング、夜は7時
に2合の焼酎をいただき、8時
には寝ます。私が寝た後は妻の
息抜きの時間。少しでも息抜き
の時間を増やしてやりたいと思

います。

②駐輪場勤務を始めて7年目
になります。人付き合いの苦手
な私も、仲間にも恵まれて今で
は楽しく仕事をさせていただい
ています。新人の頃はいろいろ
とご迷惑をおかけしました。今
度は御恩を返す番です。駐輪場
の円滑運営のため微力ながら努
力してまいります。



八幡西区
中村 征男

①けがなく健康で一日一日を
元氣よく、力強く、前向きに歩
くことです。

②多くの人とふれあい、活動
の中で多くを学ぶことができました。
まだまだ未熟ですが、人
間として少しだけ成長できたか
と思います。

③毎朝、裸足で公園内を走っ
ています。少林寺拳法の指導を
55年続けてきましたが、今年
卒業します。これからのトライ
として体の健康では市民セン
ターで卓球を週2回、ヨガと筋
トレを週3回します。心の健康

③朝のウォーキングは体重が
増えないよう40代から雨の日以
外は続けています。近所の遊歩
道を約90分かけて約6^{キロ}歩きま
す。また、ボケ防止に4月から
2つの英語学習アプリで毎朝30
分ほど勉強しています。仕事で
2カ月に1度の夜勤の祭は飲酒
できません。1週間ですが、丁
度よい休肝日と思います。

のためには、図書館での読書、
老人ホームでのボランティアに
頑張ります。



戸畑区
狩俣千枝子

①このアンケートで、自分が
年女と気付き、びっくりでし
た。今年には体調管理をしっかり
とし、職場で元気で役に立てる
よう頑張りたいです。また、今
年こそふらりと一人旅でも楽し
みたいです。

②母を看取って悲しんでいる
時、義兄の声かけもあって入会
して6年。現在、西部出張所で
事務に販売にと元気に楽しく仕
事をさせていただいています。



感謝です。また、お友達とのた
くさんの出会いがあり、本当に
良かったと思います。

③朝はできる限りテレビの体
操からスタート。エスカレー
ターより階段を使い、また買い
物ついでにショッピングセン
ターのウォーキングを心掛けて
います。月に2〜3回、フラフ
ラしながらもフラダンスを楽し
んでいます。お陰さまで食欲旺
盛です。

巳年生まれ県関係著名人

(敬称略)

【昭和16年生まれ】詩人・童
話作家、内田麟太郎▽作詞家、
吉田旺▽マラソンオリピック
選手、君原健二

【昭和28年生まれ】ピアニス
ト、伊藤京子▽ミュージシャン、
甲斐よしひろ▽、元プロ野球選
手、若菜嘉晴

清掃作業が終わって飛幡八幡宮鳥居前で戸畑区の会員



「清潔なまちづくり週間」(10月1日〜7日) 市など主催に合せて、今年度も10月に若松区(雨で中止)を除く6区で

6区で清掃奉仕142人参加



文化記念公園を清掃した小倉南区の会員



JR八幡駅前で八幡東区の会員

各区の活動日・場所と参加人数は次の通り。門司区(6日・関門汽船ターミナル横)20人▽小倉北区(27日・小倉駅南口)14人▽小倉南区(6日・長野緑地公園と文化記念公園)44人▽八幡東区(6日・JR八幡駅前周辺)14人▽八幡西区(5日・9日・5カ所)36人▽戸畑区(24日・飛幡八幡宮周辺)14人
会員が街美化清掃奉仕のボランティア活動に取り組みました。参加者は6区で計142人。水色のシルバーの法被を着て、トングとゴミ袋を手に、道路、公園などでゴミ拾いに汗を流しました。



八幡西区永犬丸班の会員



関門汽船ターミナルで門司区の会員



セントシティ横で小倉北区の会員



長野緑地公園を清掃した小倉南区の会員

会員の活動から

162人が参加して 市民と会員のつどい

「第23回市民と会員のつどい」が11月8日（金）、ウエルとばた内の戸畑市民会館で開かれ、会員・市民合わせて162人が参加しました。

最初に倉迫順子・女性委員長が各区の女性委員を紹介。「年を取っても下り坂と思わず、まだまだこれから」と思っ張っていききたい」とあいさつし



ステージに合わせて体操をする参加者

ました。

続いて小倉南区副会長で除草班の平岡吉夫さんがスクリーンにプロジェクターで写真や図などを表示しながら「安全と健康（認知機能と老化防止）」に関する

シルバー事業知って!! フェスタ北九州を開催

シルバー事業をもっと知ってもらおう!!。当センターは県シルバー人材センター連合会などと12月6日（金）午後、J R小倉駅改札前のJ A M広場で「シルバーフェスタ北九州202



売れました!温かくて、おいしい焼き芋

る講話」をしました。8、9頁に要約を掲載。

また、今回は新型コロナ禍による中断を経て、全区のアトラクション発表が5年ぶりに復活。小倉北区のギター演奏を皮



会員候補?に狙いを定めてチラシなどを配る会員

4」を開催、会員と本部職員が物品販売や広報活動などに取り組みました。

小倉北・小倉南両区の会員らは焼き芋を販売しました。小物・リフォーム班の女性会員は手芸品や小物類を展示・販売しました。

筆耕班は、マイクで書き上げる字の説明を時折交えて「激動」などの揮ごうを11人が次々に披露。書き終わるたびに見守っていた人から大きな拍手が起きました。

切りにダンス、フラダンス、健康体操、踊り、歌などさまざまな演芸が披露され、元気あふれるステージに盛んな拍手と歓声がありました。各区演芸などの写真を裏表紙に掲載。



小物などの販売コーナーは、ほぼ女性客

会場の周りでは、水色の法被を着た会員がシルバー紹介のチラシなどを配りました。

フェスタには、近隣の6センターや市なども参加し、野菜や農産加工品、干し柿、手芸品、陶器などの販売や活動内容を紹介するパネル展示などをしました。

第23回市民と
会員のつどい

安全と健康に関する講話(要旨)

私は平成24年、北九州市シルバー人材センターに入会し、除草班に入りました。当時驚いたのは就業中の事故が多いことでした。中でも除草班が一番多いので何とかしなければと考え、数年後、代表班長になり、事故減少に取り組みました。

小倉南区
平岡 吉夫さん



当シルバー会員の就業中の事故状況を見ると、令和5年度が17件、今年度は今日まで10件で、昨年同様に重大事故が起きています。事故原因の主なものには経験不足、規定無視、準備不足、無謀、教育不足等です。
重大事故1件の発生の陰には29件の軽微な事故と、ヒヤリとしました等300件の危険事象があります(ハイシリッヒ法則より)。会員は歳月の流れで次々入れ

替わっています。そのため安全の教育・訓練等は毎年必要となります。

事故を他人事と思わないでください。皆さんは自身の職場において「ここは何が危険か、どうすれば安全か」を仕事の前に考えて行動を開始してください。事故が起きる前に慎重な行動をお願いします。事故が起きるか起きないかは常に紙一重の状態です。朝、家を出て就業し、家に帰りつくまで忘れずに心掛

シルバー活動で老化進行の防止を

けて欲しいと思っております。事故で負傷したら、痛いだけでなく、場合によっては治療入

す。平均年齢が75歳くらいのシルバー会員では、ほとんどの項目で50%を更に下回っています。

◆一般的な加齢による変化◆

- 1 物忘れしやすくなった
- 2 やる気、気力が低下した
- 3 手足の筋肉の衰え(ペットボトルのふたが開けにくいなど)
- 4 同時に複数の動作ができないなどの身体機能の低下
- 5 集中力低下・焦りやすい・短気など精神面の変化
- 6 外出や人との会話がおっくう
- 7 視力・聴力の低下。活舌が悪くなった
- 8 白内障・腰痛・高血圧症・膝痛などの疾患
- 9 何らかの調子で尿漏れが時々ある

◆筋力チェック◆

- 1 手すりに頼らないと玄関の上り框に上がれない
- 2 反動をつけないと寝床から一気に起き上がれない
- 3 青信号で横断歩道が渡り切れない
- 4 横断歩道の白線をまたいで歩けない
- 5 洗濯物を頭より高い位置に干せない
- 6 5kg入りのゴミ袋が持ち運べない
- 7 和式トイレでしゃがむのが辛い
- 8 立った状態で床にゆっくり座れない
- 9 イスから片足で立ち上がれない
- 10 片足で10秒以上立ってられない

私たちは若い時と比べて大幅に身体能力が衰えているということに覚えておく必要があります。特に運動能力、反射神経の低下が著しいことから、自分の限界を認識し、各種行動を慎重にするようにしてください。

加齢による一般的な変化には「物忘れしやすくなった、物覚えの能力が低下した」「やる気、筋力が低下した」「手足の筋力が衰えた」など主なものでも9項目あります

皆さんの3分の1は3つ以上該当があると思います。かなり年取ったと自覚してください。

次に「筋力チェック」です。「イスから片足で立ち上がれない」「片足で30秒立てない」など日常活動の困難に関する10項目があります。皆さん、そのうち2項目以上は該当すると思います。

一般的に、筋肉量は20歳をピークに1年に1%減少し、70歳では20歳時の半分になります。日頃からの鍛錬で少しでも現状を維持し、向上できるように努力が必要です。片足立ちなど簡単な体操を毎日朝昼晩の3回、3分程度、続けてください。大切なのは健康寿命です。健康寿命とは「トイレに一人でできる」「風呂に一人で入れる」

(9頁3段目へ続く)

会員の活動から

紅葉の河内貯水池で親子でサイクリング

河内貯水池（八幡東区）にある河内サイクリングセンターで今年度も11月9日（土）に当シルバー本部主催「親子でサイクリング&オリエンテーリング大会」を開き、8組17人が参加しました。シルバー会員2人と市オリエンテーリング協会の4人も運営に協力しました。

この大会は、毎年度秋に開催。貯水池のほとりの自転車道を親子で走りながら紅葉や景色を楽しみ、途中でクイズやゲームなどにも挑戦します。従来のコースは貯水池1周約



出発前に集合して記念撮影する参加者と大会関係者

6キロでした。しかし、7月の大雨で右岸の一部が通行止めになったため、今回は左岸を約3キロ走りUターンするコースに変更、復路では初めて国の重要文化財の南河内橋を通りました。

8組の親子は午前10時、同センター横から2分置きに次々スタート。往路では「卓球の早田ひな選手は戸畑区出身である。○か×か」などのクイズに5カ所を取り組み、輪投げにも挑戦しました。

復路では6カ所で「貯水池周辺の風景写真の間違い探し」をしなが走り、約1時間半後には全部の親子が元気に同センターに帰り着きました。



真剣な表情で輪投げに挑戦する親子



「がんばるぞ！」紅葉の下、完走を誓って出発する親子

「食事が一人で摂れる」「散歩ができる」等の最低条件が可能なことです。健康寿命から人生寿命（死亡）までの日本人の期間は平均で男性は8・7年、女性は12年です。この間が要介護の期間です。

健康寿命の維持に必要なこととして以下を覚えておいてください。どんな小さなことでも「計画する」「計画を実行する」「これを継続する」です。

シルバー会員は自身の業務を遂行する中で、積極的に職場の仲間やお客様と話し、一緒に笑って泣いて、「ああ、今日も楽しかったね」と毎日を過ごして欲しいと思います。先ほどの軽い体操の継続と合わせることで皆さんの健康寿命は確実に延びていくこととなります。

脳の衰えも体力と全く同様で、使わないと急速に退化します。脳は体の全てを支配・コントロールするので、これを鍛えることが認知症予防の基本となります。

自分の生活の中で脳を活性化させていきましょう。例えば夕食の買い物です。肉・野菜・調味料を買った場合も単にカゴに買った物を入れるだけでなく、入れる際に今いくらか買ったか計算してください。正

（8頁から続く）

確でなくてもいいです。脳を最大限に働かせてください。これが最良の脳トレーニングです。ボケ防止の一つの決定版です。また、運転免許の返納ですが、返納していない人と比較して認知機能の衰えの格差が2・07倍となります。返納条件を決め、条件の状態になったら返納する。それまでは安全運転の継続をお勧めします。

脳の劣化進行を遅らせることはそんなに難しいことではありません。家族以外の人と話す。新しいと思うことに挑戦。可能な限り社会と関わる。極力外出し、人とコミュニケーションを図る。全て脳の活性化に役立ちます。

これらはシルバー人材センターで働き、ボランティア活動に参加する姿そのものです。自分に合う仕事、適量の運動を継続してください。定期健診は確実に受けてください。

最後に繰り返します。効果的な老化進行予防は、見る・聞く・話す・学ぶです。更に行動を計画・実行・反復する。決めたら常に継続する。

皆様方がこれからも健康で安全で過ごされ、無事故であることを祈念しまして、終わりといたします。ご清聴ありがとうございました。

会員の活動から

伊都国から日本を見る

私たち八幡西区の八児班古墳研究会は毎年度1回調査旅行をしています。今年度は11月28日、4人で伊都国に出かけました。伊都国は魏志倭人伝など中国の史書に見える国の一つで、現在の福岡市や糸島市などにかけて栄えたとされています。

最初は福岡市にある今宿大塚古墳（6世紀前半）を訪れました。県内の前方後円墳としては大きな方です。



福岡市西区の今宿大塚古墳をバックに写真に収まる会員

次は糸島市の伊都国歴史博物館を見学。65歳以上は入場無料でした。入り口近くに大きな地図があり、それを見ると伊都国が大陸から渡って来るの一番近い場所と分かりました。

展示室には大陸から渡って来た時の船の模型と発掘された船の遺物がありました。それを見て「この船は小さい。これに乗って響灘を渡るのはいやだ」と誰かが言っていました。「これで渡ってくるのは日本にほぼ魅力があったんでしょね」とも。当時の墓や古墳の出土物も数多く展示されていました。解説に「日本の三種の神器は伊都国から始まったのではないか」と書いてありました。

昼食を済ませて午後同市内の古墳を回りました。釜塚古墳（5世紀中頃）は糸島地区最大の円墳です。次は一貴山銚子塚古墳（4世紀後半）。県内最大の前方後円墳です。最後は平原古墳。日本最大の銅鏡などが見つかった所ですが、復元された古墳は小さかったです。

八児班古墳研究会

松浦憲一郎

講義を熱心に聞く八幡西区福祉・家事援助班の会員



職群班でフレイルや認知症予防など勉強

私たち八幡西区福祉・家事援助班（105人）は、年に4回職群会議を開催しています。一昨年よりその内の1回は市認知症支援・介護予防センターに講師の派遣をお願いしてフレイルや認知症予防などの講座を受けています。

当班の受注先の多くは高齢者施設や一人暮らしのお宅の手伝

表紙の写真は神野讓嗣・前業務第2課主幹（昨年10月退職）がみやこ町で撮影した柿の実をついばむヒヨドリです。

.....
 いなです。認知症予防の勉強をすることは、仕事の上でも私たち自身のためにも役立つと思います。

一昨年は認知症支援サポーターの講座を受けましたが、2年目の昨年9月は会員の希望もあって、体操を取り入れた1時間半の講座をお願いしました。前半はフレイルと認知症の違いや予防法についての講義、後半は簡単な運動の実技の講座でした。

講義は大変分かりやすく、体操も平均70代後半の私たちが無理なく出来るものでした。楽しく、笑い声あふれる講座でした。会員の皆様の今後役に立つことを願っております。

八幡西区福祉・家事援助班

小林千鶴枝

瀬板の森健康ウォーキング会に参加して

10月14日(月・祝日)、八幡西区内の会員の親ぼくを深めようと初めての健康ウォーキング会が瀬板の森公園であり、参加した。

今にも泣き出しそうな天気だったが、午前11時、公園南口に9人が集まった。初めて会う人がほとんどだったが、おしゃべりをしながら楽しく歩いた。歩き出してすぐにキンモクセイの群生に出会った。思いがけないハッピーな出来事で、甘い香り、オレンジの小さな花に癒やされた。

約1・5^{キロ}歩いて目的の公園中央にある休憩所に着いた。昼時だったので松浦憲一郎理事がおにぎりをふるまってくれた。新海孔司区会長は焼きそばを作りアフターコーヒーも淹れてくれた。写真。

午後から仕事の人もいて、昼食後間もなく現地解散となった。帰りも頑張って南口まで歩いた。ふだん車ばかり使う身に



は結構疲れた。

次回は3月24日(月)の予定とか。その頃は桜が満開で、新しい仲間との出会いもあるだろうと今から楽しみだ。

八幡西区 藤田 知子

3年目筆ペン教室 和気あいあいです

令和4年10月にスタートした実用筆ペン教室は3年目に入り、8人が熱心に稽古を続けている。12月の「さわやかシルバー作品展」には全員が一生懸命に

仕上げた短冊など思い思いの作品を出展した。

同教室は当初、黄金まちやで始まったが、まちや閉鎖後はセンター本部会議室に教室を移している。講師の筆耕班・河村峰子さん(小倉北区)と開講日時(月4回・毎週金曜日午前11時から正午)はこれまで通り。

生徒は市内の60歳以上で8人も女性。会員ではない人が多い。河村さん直筆のオリジナル手本を中心に稽古し、基本から冠婚葬祭の表書きなど実用書などに取り組み、年末は当然年賀



状にも頑張った。

8人全員が発足時から連続して受講しており、教室は和気あいあいの雰囲気。写真。だが「少し、新しい仲間が増えてもいいかも」との声も聞かれた。

同教室についての問い合わせは、本部企画課へ。

退任会員理事と現職が懇談会

会員理事経験者と現在の会員理事との懇談会が9月26日にセンター本部で開かれました。

令和2年8月以来2度目の開催で経験者9人、現会員理事8人、本部4人が参加しました。

懇談会は、元理事の経験や意見を今後のセンター運営を考える際の参考にしようとして企画されました。始めに事務局から策定中の「基本指針2029」のたたき台について説明があり、その後、自由な意見交換が行われました。

話題は、会員拡大や就業開拓、地域貢献など多岐にわたり、幅広い意見を聞くことができました。

会員通信

歩いたのも懐かしい 若戸トンネル

2012(平成24)年9月15日に洞海湾の底に開通した若戸トンネル(全長1.2キロ)は、いわゆる沈埋函(ちんまいかん)工法でできています。

この工法は、陸上で巨大な鋼鉄製の函を製作し、前もって海底や川底に掘っておいた溝に沈めてつなぎ合わせ、埋め戻してトンネルとする工法です。

若戸トンネルは7個の函を接合して建設されています。函の大きさは幅27.9m、高さ8.4m、長さ66.5〜106m。



この函をクレーンでつり上げて行う建設作業の途中に、この函の見学会が行われ、私も参加しました。写真。

函の上部に大きなマンホール

菅公が天神様になつたのはなぜ?

太宰府天満宮で本殿(国の重要文化財)の改修工事が進んでいます。祭神・菅原道真公の没後1125年の節目に当たる2027年の式年大祭に向け、1899(明治32)年以来124年ぶりの大改修だそうです。

天神と言えば日本の神話に登場する天神七代(7柱の神)のこと。でも、天神様と愛称で呼ぶのは学問の神・道真公(菅公)を祭った神社のこと。なぜだろう。調べてみました。

右大臣だった菅公は901年、左大臣・藤原時平の嫉妬を買って太宰府に左遷され、わずか2年後の903年、失意のうちに没しました。

その霊はたちまち都に帰り、怨霊となって自分を滅ぼした藤原一門に取り付きました。時平は909年、39歳の若さで急死。災害や悪疫が続き、平安京は怨

があり、はしごをかけて中に入りました。内部は、コンクリートで固めるために鉄筋ではなく鋼材が縦横に溶接されていました。また、トンネルの横に水道管を取り付けるといふ説明でし



太宰府天満宮本殿の改修に伴い特別に建設された「仮殿」=同宮のホームページから

霊のたたりを凄まじさに震え上がりました。

菅公の霊を鎮めるため、朝廷は10世紀半ばに京都・北野の地に天満大自在天神、または大政威徳天と称えてその霊を祭りしました。今の北野天満宮です。

天の神の信仰は日本古来の民間信仰で、諸国に天神の社が造られ、天に住まう神は農民の間に雷神となつて下り、人と行き

た。開通する少し前に戸畑側入り口から若松側にトンネルを歩いて渡ったのも懐かしい思い出です。

若松区 野本 信方

来すると考えられていました。北野の地にも古くから天神を祭った祠があり、雷神信仰と結びついていました。そのため、雷神信仰と祭られた霊とが混合され菅公の御霊はもっぱら雷火となつて宮廷諸殿を揺るがせたと伝えられました。

その後、朝臣の奉る願文には菅公の霊を「学問・文学の祖」と称え、時代が下るに連れて猛威が静まると、「文学詩歌の神」として信仰されるようになりました。

南北朝時代の「両聖記」に、菅公は夢の中で中国・宋の禅僧・無準師範のもとに一夜のうちに渡り、法衣を授けられたと記されています。禅宗が盛んになった室町時代、道服を着て梅の一枝を持った渡唐姿の菅公が描かれました。

こうして、次第に諸国の天神は菅公信仰に統一されていったようです。

八幡西区 前崎 成二

会員
文芸

随

筆

車の運転をやめました

八幡東区 大木 満壽子

80歳の誕生日を迎え、運転に自信がなくなってきたのと、車両保険が切れたのを機に運転をやめることにしました。

40年間乗って来た車の運転をやめるのは寂しく思いましたが、取り返しのつかない事故を起こして後悔する前にと決めました。

やめる決心をすると、寂しさよりも新しいことに取り組む楽しさを感じました。バスカードやカードケースを買いに行ったり、通勤に使うリュックや雨靴、レインコートを準備したりと楽しく準備しました。

今までは気にも留めてなかったバスの時間を調べてみると、本数が減っていることや路線の変更があり昔より不便になったと感じました。

バス停の時刻表を写メで撮ったり、スマホでバスの運行状況を調べたり、分からないながらもスマホを活用して職場や買い物など出かけています。

1年前から娘と整形外科に行って、体力作りをしていたので、歩くことには抵抗がなくて、山手にある我が家まで坂道を登り下りしています。お陰で1日に50000〜60000歩は歩き、体力もついてきました。

バスの待ち時間が長い時は次のバス停ま



変わりつつある陣原

八幡西区 藤田 知子

八幡西区陣原に住んで50年を過ぎた。昔は鹿児島本線と国道3号に挟まれて何もなるところのように感じた。

まん中を西鉄電車が走っていたが、20

00(平成12)年11月に廃線になった。跡地はずいぶん長い間放置されていたが、JR陣原駅の開業と共に周辺に銭湯やダイソーなどが出来、歯科医院や小さなレストランもあった。

近年、市の所有

で歩くようにしてはいますが、家まで歩いて帰ることも多くあります。周りの景色を見ながら歩いていると自然や街並みの変化に気づいたり、久しぶりに知り合いに会ったり、楽しい時間を過ごしています。それに昼間のアルコールもOKになりました。

先日、同じ時期に運転をやめた同級生に会うと、不便になったと嘆き、家に引きこつていると話していました。

年齢と共に気力体力は弱ってきますが、これからも同好会の活動に取り組み、仲間と元気に楽しく過ごそうと思っています。

だったその土地の再開発が計画され、マンションやマックスバリュに変わった。駅のすぐ横には区内の正和中央病院と正和なみき病院が統合される新病院が建設中で2025年春には完成するようだ。写真。

住居と商業施設、病院、住民の住みやすさや利便性を考えた町が出来つつある。西鉄の跡地には建売住宅が数十軒建って、若い家族も増えた。変わりつつある陣原を見るのは楽しい。

帯状疱疹

たいじょうほうしん

戸畑区 谷口 延子

帯状疱疹を昨年5月に経験しました。皮膚科にも初めて行くことになりました。

ジユクジユクと痛みと痒みが出て、赤い湿疹が点々とウエスト付近に5センチ幅で長さ20センチほど、鏡でないと自分では確認できない位置に出来ました。

皮膚科の女医さんは「これが1周回ると命に関わってきます。ゆっくり、安静にしてください」とあっさり、あっさり。治療の方法は安静だけなのでしょいか。痛み止め薬と塗り薬をいただき帰宅しました。

この病にかかった人に言わせると、「入院した」とか「毎日通院した」とか。頭脳に近いほど被害が重いようです。

耳に出来た人によると、「これ以上治療が遅くなると、鼓膜が破れるところでした」と言われ、びつくりしたとか。

(14頁へ続く)

藤代医師の
健康アドバイス

インフルエンザ等
感染症対策について

2020年以降新型コロナに振り回されたばかりでなく、昨年はインフルエンザがかつてない大流行曲線を描き、さらに今年はいんぷらズマ肺炎が過去最高の流行を示しています。かつての結核も含め、呼吸器感染症は人類の宿命的脅威と言えるのではないのでしょうか。

我々ヒトは集団で生きていくことを選択したばかりでなく、言葉を発明して互いにつながるという幸せをつかんだことから、敵(ウイルス等)が攻撃するウィーク・ポイントを持ってしまったのです。

しかし、人類の英知は着実に積み上げられてきました。治療方法の進歩はもちろん、予防法も経験則から学んできたのです。マスク等の咳エチケットや外出後の手洗い等は呼吸器感染症に共通の予防法ですから、引き続き励行してください。また、高齢者は行政の補助もありますので、ぜひワクチンを打ってください。反ワクチンの立場の方も一定数いらっしゃるようですが、冷静に判断されることをお勧めします。

産業医 藤代 一也

平和とは尊く脆く夕芒
草原しか知らぬ一生吾亦紅
式部見し同じ月なり吾は苦吟
魚飛び跳ねる洞海湾や秋の潮
天高く歩行器散步海辺まで
秋祭り子らは太鼓や吾は足よ

若松区 吉良 絹代

小倉南区 倉迫 順子



この病は、ストレスから来る神経的な病と聞きます。この年になって今までにないストレスがあったのだろうか。でも丁度2カ月が過ぎるときれいによりなりました。今ではいい経験になり、大変勉強になったと思っています。

(13頁から続く)



ファミリー

中原 安彦 (戸畑区)

わたしの
1枚

1月24日、グラウンドゴルフ大会

さわやかシルバーバードグラウンドゴルフ大会が1月24日(金)に穴生ドーム(八幡西区鉄竜1-5-2)で開催されます。午前9時30分競技開始、12時終了の予定です。大会には71人(会員12人、一般59人)が出場を申し込んでおり、2ゲームを行います。応援に出かけて、参加者との交流も深めてみませんか。

原稿をお送りください

「会員通信」の原稿を募集しています。感動したり、楽しかったこと▽身近なできごと▽体験談▽安全や健康に関すること▽就業や同好会に関すること▽その他、知って欲しいこと——などを、600字以内の文章にして、本部企画課へお送りください。写真付きも大歓迎です。

事務局からのお知らせ

① 配分金支払証明書の発送について

令和6年配分金支払証明書（令和5年12月分から令和6年11月分までの就業分）は圧着ハガキにて発送します。

なお、上記配分金等の他に報酬等の支給を受けている方には、別途封書により「支払調書」または「源泉徴収票」の送付をいたします。

※発送時期：令和7年1月下旬予定。

派遣でお仕事をされている方には、福岡県シルバー人材センター連合会より「源泉徴収票」が届きます。

「配分金支払証明書」及び「支払調書」……『雑所得（業務に係る雑所得）』
「源泉徴収票」……『給与所得』
いずれも確定申告の際に必要なになりますのでご確認をお願いします。

② 配分金等の確定申告について

- センターからの収入（配分金支払証明書及び支払調書の金額）は、所得税法上は『雑所得（業務に係る雑所得）』に区分されます。
 - 雑所得の金額は、収入金額から実際にかかった必要経費を控除して計算します。
ただし、センターの収入にかかった必要経費は、上限55万円まで認められています。（家内労働者などの必要経費の特例）
 - センターからの収入のほかに、給与収入等があるときは、55万円から給与所得を控除した残額が限度額となります。
 - 公的年金を受給している会員は、配分金収入とは別に公的年金等の控除が受けられます。控除額については「公的年金等に係る雑所得の速算表」（税務署にあります）から算出してください。
- ※ なお、配分金収入、給与収入、公的年金収入以外の収入がある場合の所得控除及びその他の控除については、最寄りの税務署にお尋ねください。

確定申告についてのお問い合わせは直接税務署へ

◎還付申請の詳細、計算方法や書き方等、申告等に関するお問い合わせは各税務署へ直接お問い合わせください。

門司税務署 093-321-5831（門司区）

小倉税務署 093-583-1331（小倉北区・南区）

若松税務署 093-761-2536（若松区）

八幡税務署 093-671-6531（八幡東区・西区・戸畑区）



単独で会場を盛り上げた演技者

第23回市民と会員のつどい 各区の演芸から



小倉北区
西小倉ギタークラブの演奏



八幡東区
ダンスショーから
④「東京ブギウギ」
⑤「白鳥の湖」



門司区 真美体操クラブのダンス



小倉南区 フラダンス風踊り



戸畑区 ダンス



八幡西区 健康体操

若松区
踊りと唄「長生きルンバ」

