

令和6年

1

第74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1-3 菅原第一ビル4階 TEL(093)482-6112 FAX(093)482-6114



目次

- 2～3頁 年頭あいさつ
- 4～5頁 辰年会員アンケート
- 6～7頁 会員の活動から
- 8～9頁 会員の体験発表
- 10～11頁 会員の活動から
- 12～14頁 会員の随筆、短歌、俳句など
- 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、新型コロナウイルスの扱いが季節性のインフルエンザと同じになったことで、以前のような日常生活が戻ってきました。

当センターでも、これまで参加を自粛していた「わっしょい百万夏まつり」の百万踊りに60人を超える会員で参加しましたし、11月には互助会の日帰り旅行も実施されました。

また、今月はグラウンドゴルフ大会も予定されるなど、制約のない中で、センター本来の活動ができる喜びを実感していま

す。

しかし、一方では、会員数や仕事の受注など、新型コロナウイルスによる影響が、まだまだ残っているものもあります。

特に会員数については、入会者数が順調に伸びる一方で、退会者が依然として多くなっており、前年度の会員数を下回る可能性も出ています。ただ、あと少しで増加に転じることができるとは、今一度、友人・知人への入会の働きかけをお願いしたいと思います。

また、新型コロナウイルス以外にも、センターの運営に大きく影響を及ぼす事案が出てきています。その一つが、10月から始まったインボイス制度です。皆さまにも、仕事や地域活動で受け取る領収証の取り扱いに注意をいただいていると思います。また、センターの収支に影響するものでもありますので、ご協力をお願いいたします。

さらに、昨年、フリーランス新法が公布されたことで、来年以降となりますが、発注者との契約の仕方を見直していかなければなりませんし、センターのデジタル化も進めなければなりません。

いづれにしても、会員の皆さまにどのような影響が出るのかは、今後事務局で検討し、お知らせをしたいと思っています。この他にも、センターを取り巻く課題は色々ありますが、皆さまと力を合わせて、一つひ

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、健やかで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、長引くコロナ禍の影響もあり、会員数の減少が続いてきました。令和4年度は4年ぶりに増加に転じました。令和5年度も、会員拡大に取り組んでおりますが、今後は、まだまだ入会率が低い女性会員の拡大にも力を入れていきたいと思っております。会員の皆さまには引き続き1人1会員入会促進や夫婦会員促進などの取り組みにより、会

とつ解決していきたくと思っています。

終わりになりますが、皆さまにとりまして、本年が素晴らしい年となりますよう、心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

員獲得への協力をお願いいたします。

会員の拡大とともに、就業機会を拡大することはセンターにとって大きな課題です。そこで、会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4年度の会員の就業中の事故は28件と令和3年度より増加しました。令和5年度は11月末時点で16件と、令和4年度よりは若干減少する見込みですが、事故内容をみると、少し注意していれば、あるいはマニュアル通りに作業してい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っております。

会員の皆さまには、シルバー人材センターの「自主・自立・共働・共助」の基本理念に立ち

(2頁から続く)
返っていただき、地域を支え、市民から愛されるセンターを目指して、一緒に頑張っていきたいと思います。

総務委員長挨拶



総務委員長
村永 孝司

明けましておめでとうございます。会員・ご家族の皆さまと共に新年をお慶び申し上げます。今年も辰年。あらゆる物事を良い方向に導いてくれる良い干支と言われています。

新型コロナウイルスも昨年5月8日より感染症法上の5類に移行し、全体的には気持ちに少しはゆとりが出てきました。しかし、うがい、手洗い、マスク着用は気を付けていきましょう。

新年度は当センターの5カ年計画「基本指針2024」の最後の締め年度です。「自主・自立、共働・共助」の基本理念のもと、一人ひとりが経験と能力を十分に発揮し、仕事や社会活動に取り組むとともに、セン

最後に、今年1年の皆さまのご健康とご多幸を心より祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

ターの課題解決にも努力しなければなりません。

課題の一つ目は会員増強です。一人ひとりが友人、知人、後輩などと呼びかけていけば少しずつでも増えていくと考えています。

二つ目は地域班の活性化。地域班などの会議に積極的に出席し、活発に意見を出し合い、センターの活躍を知らせることが大事だと思います。

三つ目は職群です。剪定班は多くの区で会員が不足し、受注があっても供給が伴わない困った状況です。新会員説明会を紹介して特別な計らいで剪定班に入る人を増やすよう努力することが必要な気がします。

四つ目は安全対策です。令和4年度は会員の就業に伴う事故が28件ありました。今年度は11月末現在で16件と、やや減少しています。安全マニュアルや作業手順を守り、災害ゼロを目標に今年も頑張ります。五つ目は自転車に乗る時のヘル

ルメット着用。昨年4月から全自転車利用者の着用が努力義務

田中市議会議員に要望書を手渡す
村永委員長(中央)と村地理事長(右)



市長と市議会議員に シルバーへの支援要望

10月はシルバー人材センターの「事業普及啓発促進月間」として、毎年全国各地のセンターがイベントへの参加によるPR活動や首長、議会議員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、10月24日に市に、また11月24日に市議会に、それぞれ運

化されました。会員は必ず着けましょう。

営費補助や公共事業の発注などの支援について要望しました。

要望は、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、池永紳也産業経済局長と田仲常郎議長に対して行い、それぞれ要望書を手渡し、センターの現状を説明して、さらなる支援をお願いしました。

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月から2月にかけて実施します。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。

各職群班の就業継続再確認年齢(令和5年度末の年齢)は次の通り。

- 運送班73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▽自動車駐車場管理班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)

24
年一
女ト
年

今年令和6年は辰年。昭和15年、同27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



区 司 門
高 地 寿 保

①古希を過ぎ、徐々に体力の低下を感じる昨今、長く元気に過ごせるようにと朝晩少し筋トレをしていますが、昨年夏ごろから膝が痛くなり階段の上り下りが辛くなってきました。50代のころウォーキングをしていましたが歩き過ぎて腰を痛めヘルニアを発症しました。手術後足の爪先が上がらなくなり、歩くのが少し不自由になり、ウォーキングをしなくなり、衰えはまず足から始まる」とのこと。今年にはウォーキングを復活し、衰えるスピードを少しでも

遅らせるよう頑張りたい。②会社勤めを終え、自分のしたいことをして自由に過ごそうと思っていました。退職後1カ月もするとすることがなくなり、退屈で一日中テレビのお守りをしていました。そんな折、以前から話を聞いていたシルバーに電話し即入会しました。幸い駐輪場の管理員の仕事に就くことができ、6年目に入り頑張っています。職場の方たちが良い人ばかりで楽しく働いています。また、地域班で多くの方



北 区 倉 小
加 三 十 三 本 橋

①元気で健康に暮らせるよう頑張りたいと思います。食べておいしいと感じるしあわせ感、仕事して年相応に動ける満足感、起床して今日も元気に頑張るぞと思う達成感を目指します。子供は独立して今は配偶者(シルバー会員)と2人生活。お互い不平不満もあるけど仲良くけんかしながらでも助け合っています。②入会していろんな人と交流できて良かったです。家庭便所属で、草刈り・清掃・その他雑事、多くの仕事内容があ

と知り合え、センターの良さをアピールし、多くの人が会員登録されることを願っています。③一つ目・うまくいかないこと、思い通りにならないことにくよくよ考えるのは良くない。「世の中は成るようにしかならない」と思って過ごすことが精神的に楽で良い▽二つ目・外に出て人と接すること。特に若い人と接することで元気をもらえ、▽三つ目・趣味を持ち、没頭することですべて忘れられる。

り、初めてのことも多く経験できて、とても楽しいです。しかし、高齢のためか仕事日数が少なく、発注先の人や仕事仲間と話す機会があまりなくて、それが残念です。黄金まちやでは毎月のようにスマホ教室でお世話になっています。

③この5年余、毎週3日程度スポーツジムに通っています。スタジオオレッスンにも入り、ズンバなど難度の高いことも多く、なかなか仲間についていきませんが「ボケ防止のため」と言い聞かせながら努力しています。その他、マシンでの歩行、足腰等の屈伸、体操等々の後に風呂やサウナに入っています。また、市の健康アプリ「GO!GO!」あるくっちゃんキタ

橋本さん、白川さん、吉良さんは昭和15年生まれです。ほかの4人の方は同27年生まれです



南 区 倉 小
義 春 川 白

Q」に登録し、1日5000歩を目標に歩いています。でも、達成できる日数は少ないです。

①元気で楽しく笑顔で妻と仲むつまじく過ごしていけたら大変良いことだと思います。健康が一番。健康が一番。

②入会して10年になります。屋外違反広告物撤去の作業員をしています。運転手さんも他の作業員さんも大変良くしていただいて、仕事の日が来るのを首を長くして待っている次第です。これからも頑張ります。

③昔の仲間から「鉄人」と言われるほど、病氣、けがなど無縁でしたが、昨年2月に玄関先で転倒し、大たい骨を折りました。手術、リハビリと頑張つて、今では毎日の家の近くをウォーキング、そして筋トレ。ボケ防止にと妻が勧めてくれたぬり絵もしています。時々好きな焼酎を飲み、大変おいしいです。飼っているメダカも癒やしてくれま

20
年アンケート
辰



若松区
吉良 絹代

① 3年前腰椎を圧迫骨折し、知らずに動いていたため脊柱管狭窄症になり、歩行器を使うか2本の杖で歩くようになりました。今年はせめて杖1本で歩けることを目標にします。運転免許を返納し定期券を買ったので、バスに乗り、行動範囲を広げて、多くの方々とお会いし、楽しみたい。

② 入会してこの年まで仕事をさせていたこと、いろいろな役員の仕事を通じて他区の会員さんに出会えたり、多くのことを学び得たことはうれしかったこと。沢山の友達ができたこと。シルバー会員になったお陰と思ひ、感謝です。
③ 100歳でも元気な方がいらっしやいます。私も、思うように歩けなくなりましたが、皆様の優しさをいただきましたが、しっかりと食べ、良く寝て、ガラ



八幡東区
吉田 一男

① 振り返ると、今まで家族のことをあまり考えていなかったように思います。現在まで健康でいられたのも家族のお陰だし、これからも家族あつての生活です。やと時間も心の余裕も出来、これを機に、新たに自分を見つめなおし、これから家族に感謝し、子供たち、孫たちとの絆を大切に、たくさんの思い出作りに過ごしていきたいと思ひます。

② 入会し、仕事場に行くこと、自分より年配の方の元気の良さや、年齢を感じさせない仕事ぶりにびっくりしました。「自分も負けられない」という気持ちにもさせられ、精神的に若返りがはかられ、良かったと思ひます。これからの体が続く限り頑張っていきたいと思ひます。



八幡西区
小林千鶴枝

③ 大きな病気もせず、持病もなく過ぎてきました。しかし、70歳を過ぎてからはそうもいかないと思ひ、適切な生活習慣やより規則正しい生活を心掛け、今は頭の体操も兼ね、毎朝の写経や近所の公園での徒歩と人との交流を楽しみに健康を確保しております。

① 特に持病もなく過ごしてまいりましたが、昨年6月の誕生日直前に乳がんが見つかりました。幸いステージ1で、ホルモン剤治療が出来るものでした。お盆過ぎには手術も無事に終わり、普通に生活しております。今年の抱負は、とにかく治療に専念することです。

② 色々な方とお知り合いになれたことです。女性委員や家事班の班長をさせていただいたおかげで、八幡西区の隅っこに住んでいる私が門司区の方たちと巡り合うことができたと思ひます。
③ 毎日3回、マンマ体操(乳がんの術後に行う体操)と一緒に色々な所のストレッチやスクワットをしています。階段の上り下りを1日に4〜5回、心がけております。



戸畑区
坪上 盛雄



① 毎年体調を崩し、入院退院を繰り返してました。今年は、健康には十分気を配り楽しく仕事が出来るように、また無事故、無違反を目標に作業に取り組みます。

② 入会して2カ月くらいで班長という重責を任せられ、手探り状態でしたが、諸先輩の助言があり、また優しく接していただき、和気あいあいと楽しく仕事をこなしています。今後も、この雰囲気継続できるようにします。
③ 休日は金比羅山周辺でのウォーキング(2〜3キ)。また月に4〜5回海釣りを楽しみます。釣った魚を料理して一杯やるのが至福の時です。



セントシティ横で小倉北区の会員

「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

5区で150人が清掃奉仕



JR門司駅前で門司区の会員



長野緑地を清掃した小倉南区の会員

松、戸畑両区を除く5区で会員が街美化清掃のボランティア活動に取り組みました。参加者は5区で計150人。水色のシルバーの法被を着た会員は、トンダとゴミ袋を持って道路や公園などでゴミ拾いに汗を流しました。各区の活動日・場所と参加人数は次の通り。
門司区(19日・JR門司駅周辺) 28人▽小倉北区(21日・セントシティ周辺) 17人▽小倉南区(1日・長野緑地公園と文化記念公園) 28人▽八幡東区(1日・JR八幡駅周辺) 13人▽八幡西区(1日〜26日・8カ所) 64人



本城1丁目公園周辺を清掃した八幡西区本城班の会員



小嶺2丁目周辺を清掃した八幡西区八児班の会員



文化記念公園を清掃した小倉南区の会員



永犬丸4丁目の新生堂周辺を清掃した八幡西区永犬丸班の会員



引野市民センター付近で活動した八幡西区引野班の会員



JR八幡駅前で八幡東区の会員

市民と会員のつどい 1335人参加し開催

「第22回市民と会員のつどい」が11月10日(金)、ウエルとばた内の戸畑市民会館で開催され1335人が参加しました。

まず、倉迫順子・女性委員長が各区の女性委員を紹介、「高齢者が自分に合った働き方ができるといいのがシルバー人材センターのいいところです。これからも頑張っていきたいと思えます」とあいさつしました。

その後、第1部では会員の原田徳子さん(小倉南区)と吉良絹代さん(若松区)が、それぞれ体験発表をしました(8、9頁に要旨を掲載)。

第2部は会員によるギターと歌のライブ。江口哲臣さん(小倉南区)が「イマジン」などビートルズの5曲を、羽田野哲哉さん(門司区)のデュオ「南十字星」が「涙くんさよなら」などフォークソング4曲を、それぞれ披露。青春の思い出が蘇る馴染みの深い曲の演奏に盛んな拍



「ビートルズ」を熱唱する江口さん

門司区の坂根三恵子さん(右)と羽田野さんのデュオ「南十字星」



手が送られました。

第3部は、料理研究家でエッ

会員・市民の力作ずらり さわやかシルバー作品展

「さわやかシルバー作品展」は10月12日(木)～17日(火)、リバーウォーク北九州5階市民ギャラリーで開かれました。期



コメンテーターの山際さん
を交えながら
体験する講演

セイストの山際千津枝さん(北九州市出身)が「人生を美味しく食べよう」食べ方、生き方、最新情報」の演題で記念講演しました。

間中3335人が訪れ、鑑賞しました。

絵画、書、写真、陶芸、手芸など102点が出品されました。会員・家族と一般市民計58人の力作です。

会場入り口には戸畑区の重谷玲子さんが水引で作った高さ2・4mの「ちようちん山」が飾られ、目を引いていました。写真。この作品は完成までに4、5ヵ月かかったそうです。

また、戸畑区の特別養護老人ホーム「さわみ園」の入所者有



井上さんの書「左近の句」



荻生さんの書「正信念佛偈」

山際さんはテレビコメンテーターとしての経験などから「これからは「機嫌がいい」ということが生きていくうえで大切な条件になる」「人に物をあげられる人が、人生で最終的に得をする人」などと語りました。また、プロジェクトで「小豆かゆ」「簡単散らし寿司」など10種類の料理の完成形を写しながら、レシピを紹介しました。

志は「ウエルカムボード」など2点を出品しました。約15人が機能回復訓練を兼ねて1ヵ月余りかけて完成させました。

15日には午後1時から2時間余、筆耕班が会場内で「熨斗(のし)書き講座」をし、6人の参加者がありました。

入場者の投票で次の3人の作品が優秀賞に選ばれました。(敬称略)

書「正信念佛偈」荻生千重(会員・小倉南区)▽書「左近の句」井上満里子(会員・八幡東区)

▽工芸「ちようちん山」重谷玲子(一般・戸畑区)
(同展の作品の一部を裏表紙に掲載しています)

今日は主人の5回目の命日になります。

6年前の市政だよりにシルバー人材センターの記事が掲載され、私たちは夫婦会員第1号として紹介していただきました。私は平成18年に入会し、その翌年からいろいろな役をさせていただきました。特に家事援助

小倉南区

原田 徳子さん



班の代表班長の時は、小倉南区を皮切りに7区を全部回った時に主人がアッシー君になってくれ、車の中で寝たり、音楽を聴いて、待つことが好きな人でした。免許返納まで12年間、続けてくれました。

その主人がこの「市民と会員のつどい」の時に、昼間に風呂に入って急変して病院から知らせを受けたのが夕方6時でした。

た。もう3時間くらい経っていたのですが、幸い病院が近いから駆けつけました。主人はニコリ笑って「おう来たか」と一言いったので「来たよ」と言っ

て手を握っていたら、そのまま息を引き取りました。

私は、無口でおとなしくて体重は38kg、何を言われても「はい」と一言うなづく、そういう性格でした。

私が中学1年の時に、両親が離婚し、2年後母は再婚しました。私は新しい父に逆らうこともなく、いつも素直な性格を二

シルバーで楽しい第二の人生

十数年続け、大学を卒業して女子高の先生になりました。でも、思っていることを心の内に納める性格は生徒や先生たちとうまくいかず6年で退職しました。

環境が変わり、社宅内の生活は常に監視されているようで、不安でした。経済的にも困って大学の恩師の勧めで歯科衛生士の資格を取りました。小さな個人病院で朝夕の挨拶をすれば、一日中ほとんど会話はなく、私にはもってこいで、62歳

まで勤めました。

途中、小倉南区に引越越し、知り合いもなく、人が通ればすぐに家に駆け込む生活でした。

「一日中引きこもりの自分の人生はこれでいいのだろうか」と不安の連続でした。そうした時に、市政だよりにシルバー人材センターの「ヘルパー2級」講座の記事があり、無料とあったので飛び付きました。

講習で席が隣りの人が、私ともう一人を車に同乗させてくれて、3人で車中でワイワイと話をしようになり、「話をする

ことはこんなに楽しいのだろうか」と思うようになりました。

講習でのシルバーの職員さんも親切で、精神的に安心し入会しました。64歳でした。

いろいろな仕事をしました。まず最初は北九州空港でビラ配り、次いでTOTTOの便器の用具合、子育て支援、小倉南区農業班で田んぼの雑草取り。

仲間の男性会員はやさしい人ばかりで、区会長や理事などいろいろな役もさせてもらい、楽しい第二の人生の始まりです。入会直後に、近所の奥さんが

急死されて小学校の5年生、3年生、1年生の3人を残された家庭から来て欲しいということ

でシルバーに依頼があり、行くようになりしました。打ちひしがれた3人の子供を見て、「私の力で何とかなるのなら」と自分の孫と置き替えて頑張りました。

そのお宅は、子供さんは独立し、今はご主人一人ですが、今も家事のお手伝いに行っています。18年になります。時折、子供さんが姿を見せてくれ、成長した姿に「私の人生良かった」とつくづくと思います。

いつも、シルバーの仕事に行く時、近所の人が「あなた元気ねえ」と言います。「はい、百歳まで生きるよ」と冗談を言っています。

もし、まだシルバーに入っていない人がいらつしゃつたら「ぜひシルバーに一步足を踏み入れてみてください。いろいろな出会いがあって楽しいことがあると思いますよ」と言ってください。

また、会員の方は、地域班の役とかいろんな役に就いてほしいという依頼があった時には必ず首を縦に振ってください。いろいろな楽しい出会いが起きます。人生100年時代、楽しい第2、第3の人生を喜んで元気に送っていきたいと思います。

私は子どもが好きでしたので、卒業して中学校の理科の教師になりました。その2年目に父が急に亡くなり、母と二人きりの生活になりました。

38年間、教師生活を続けました。退職した後、母は待っていたかのようにベッドに就くよう

若松区

吉良 絹代さん



になりました。小さい頃に姉妹が亡くなったので、どこかに行くにも母を置いていかねばなりません。ある夜、出先から帰ると、母が玄関の土間に座り込んでいました。それ以後は家政婦協会やヘルパーさんの支援をお願いしました。

ヘルパーさんには私の食事も作ってもらっていましたが、国の政策が変わり、それができなくなりしました。困っていたら神

戸の友人がシルバー人材センターのことを教えてくれました。それで、センターにお願いして母のお世話をしてもらおうことにしました。センターと私の出会いです。以来、会員の方にお世話になっておりました。

母が亡くなってしばらくして、その方から「シルバーに入りませんか」と言われました。私は弁当も母に作ってもらっていましたが、主婦らしい仕事はしていませんでした。それで、

多くの出会い、 いろいろな学び

シルバーで何ができるかしらと尋ねましたら「役員という仕事があるよ」と言われました。

役員という仕事は、一般の方は敬遠されるでしょう。私はその仕事をする覚悟で平成19年にセンターに入会しました。

そして、福祉家事援助班に入り、その方の仕事の半分をいただいてしました。個人のおうちの掃除、洗濯、家事、清掃をしたり、お寺さんの掃除もしました。その後、福祉家事援助班の副班長を1年間し、続いて班長を引き受けました。

班長を引き受けた時に、友達のアドバイスで若松区の「福祉家事援助班だより」を出しました。その後、7区全体の福祉家事援助班の代表副班長を引き受け、多くの会員の皆様とお会いすることができました。

仕事としては介護施設の掃除をしたり、あるいはデイサービスの年長者の方々と楽しく語り合ったり、配膳の手伝いなどを行いました。

代表副班長は安全委員会の仕事もします。ここでの学びが大きかったです。生活の中でどの

ようにしたら危険な目に遭わずにすむかなどを勉強し、今でも生活の役に立っています。

役員という時に、その立場でなければできないということがあるわけで、いろいろ学ぶことができるのだと思います。

福祉家事援助班長を終わった後に若松区の副会長をさせてもらいました。副会長も安全委員会と関係があり、楽しく仕事をさせていただきました。

区会長は互助会役員も兼ねており、他区の会長さんと一緒に「互助会だより」を発行したり、

コロナ前でしたので一泊研修旅行の企画・運営をしました。

それから女性委員長になり、各区の女性委員の支援・協力で本日のつどいのような行事の計画とか準備も楽しかったです。女性委員会として、各区の女性会員の皆さんに会いたくて伺ったりしたこともあります。

そうした頃に、農業を支援しようとして小倉南区と若松区にシルバー農園ができました。有機栽培にこだわり、キュウリ、ピーマン、オクラなど多種類のおいしい野菜を作りました。作物は会員の皆様に買っていただきました。当にありがとうございます。

女性委員長を退任した後も、ウエルとばたで仕事をしたり、学童の仕事もしました。

私は母の死んだ後、シルバーの皆様との出会いがあつたので、寂しい生活をしなくてすみました。また、今の年齢になっても友達ができる場があります。シルバー会員になったおかげだと思えます。今年、在籍15年の表彰をいただきました。

20代からの友人に「あなた変わったね」と言われます。自分でもシルバー会員になり人間的にも広げられたと思います。

人生100年時代と言います。今からの人生も元気よく生きていきたいと思えます。

会員の活動から

秋晴れの関門海峡を おいしく楽しく周遊

いきいき皿倉同好会は10月14日に今年度5回目の活動で、割安で関門海峡一帯を周遊できる「クローバーきっぷ」を利用して門司港や下関市を回りました。15人が参加しました。

午前9時にJR八幡駅集合。門司港に向かい、九州鉄道記念館を見学後、トロッコ列車「潮風号」に乗って和布刈駅へ。和布刈からは関門国道トンネルの人道を歩いて下関へ。トンネルの本州側出口からバスで唐戸市場へ行きました。

秋晴れで、市場も多くの人でにぎわい、久しぶりにお祭り気分を味わいました。お目当ての唐戸市場のランチバイキングでは多くの人を押し分けて？自分の好きな握り寿司をゲット、ビール片手に海岸沿いの芝生で楽しみにしていた寿司を堪能しました。帰りは唐戸から関門汽船に乗りました。



3月で営業を終える黄金まぢや

バスの時間が合わず、待ち時間が多かったり、人が多くて全員そろっての食事ができなかったりのトラブルはありましたが、楽しくおいしい一日を過ごせました。マグロ専門の店があることやマグロ解体ショーを見物しながら食事ができる店があることも分かり、今後の参考にしたいと思いました。

ちなみに、さわやかシルバー作品展にも同好会活動の様子を有志でポスターにして出展しました。1月は今年度最後の活動で、黒崎新劇座に芝居を見に行

黄金まぢや（小倉北区黄金1丁目）は、3月中旬で営業を修了することとなりました。

黄金まぢやは空き店舗を利用した多世代交流サロンとして平成28年4月に開設、その後、新型コロナウイルスの影響により一時閉鎖されました。令和2年12月には情報ステーションとしてリニューアルオープンし、入会案内や会員向け・市民向けの講座や教室、小物班の手作り品販売

黄金まぢやの営業を 3月中旬で終了します

く予定です。
いきいき皿倉同好会会員
大木 満壽子



関門国道トンネルの人道を本州に向かって元気に歩く会員たち

表紙の写真は神野讓嗣・業務第二課主幹が門司区の白野江植物公園で撮影した作品「戯（たわむ）れ」です。

等で活用してきました。

この度、今後の当センターを取り巻く環境の変化や事業収支等を勘案した結果、営業を終えることになりました。これまで利用していただいた皆様、運営を支えていただいた方々、ありがとうございました。

なお、黄金まぢやでの講座や小物販売等は、本部や3月に移転する西部出張所を活用する予定です。

西部出張所の移転について

現在、八幡西区黒崎3丁目の菅原第1ビル4階にある西部出張所は3月中旬にコムシティ（JR黒崎駅横）3階に移転予定です。

コムシティは知名度や利便性が高いので、かねてより入居を希望していましたが、館内の生活利便施設エリアに空き店舗が生じたため、移ることになりました。

★令和5年度「会員のつどい」日程★

	日時	場所	住所	会費
門司区	1月28日(日) 10時～	門司倶楽部	門司区清滝3-1-8 331-2331	4,000円
小倉北区	2月3日(土) 10時～	コロッケ倶楽部 アサノパティオ	小倉北区浅野3-3-28 533-1888	2,500円
小倉南区	2月11日(日) 11時～	コロッケ倶楽部 アサノパティオ	小倉北区浅野3-3-28 533-1888	2,500円
若松区	1月21日(日) 10時～	クレカ若松	若松区赤岩町13-1 791-3449	2,000円
八幡東区	1月20日(土) 10時30分～	レインボープラザ	八幡東区中央2-1-1 661-7334	2,000円
八幡西区	1月24日(水) 10時30分～	ホテルクラウン パレス北九州	八幡西区東曲里町3-1 631-1111	5,000円
戸畑区	1月23日(火) 12時～	コロッケ倶楽部 アサノパティオ	小倉北区浅野3-3-28 533-1888	3,000円

元気な仲間と楽しい交流を！

1月26日にグラウンド
ゴルフ大会4年ぶり開催

さわやかシルバーグラウンド
ゴルフ大会は1月26日(金)に
穴生ドーム(八幡西区鉄竜1)
で開催されます。午前9時受け
付け、9時30分開始、12時終了

の予定です。
同大会は新型コロナウイルスの影響な
どで3年間中止されていまし
た。満を持していた101人(会
員35人、一般66人)が参加を申
し込んでおり、熱戦が期待され
ます。応援に出かけてみませ
んか。

同好会を考える

同じ時代を生きた人たちが偶
然にも当シルバー人材センタ
ーの会員となり、それぞれの職
場で就業しています。

会員との会話で「この年に
なったら友達付き合いが減る
ね!」といったようなことを聞
くことはありませんか。

センターの意義は、高
齢者の生きがい創出にあ
ると思います。折角の
一期一会、私たち会員の
親睦と健康増進のため、
なるべく多くの同好会が
あれば良いなあと感じて
います。

同好会活動により、会員の本
音や悩みや就業状況などを雑談
の中で話し合い、共有できるの
も意義のあることです。
会議に出席することで得る情
報が「縦からの情報」とすれば、
同好会活動で得るのは「横的情
報」となり、双方で補完し合う
こととなります。
多種多様な同好会があれば、
新規会員の増加に寄与するの
はとも思います。皆さんの趣味
から派生した同好会が増えるこ
とを願うばかりです。
仲間をつくり、みんなで遊び
ましょう。
みんなで歩こう会代表
宮脇 富夫

会員通信

原稿をお寄せください

会報「ひまわり」の「私の宝
物」と「会員通信」の原稿を募
集しています。会員なら誰でも
投稿自由です。

「私の宝物」は、可愛い孫、ペッ
ト、趣味の作品、大切な記念品、
生ががいに行っていること——等
の宝物の写真に、紹介文(短く
てもかまいません)を添えてく

ださい。

「会員通信」は、最近感動し
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、知ってほし
いこと——等を、14字・40行前
後の文章にしてください。写真
も大歓迎です。

いずれも原稿・写真は本部企
画課へお送りください。

会員
文芸

随

筆

輪廻転生

小倉南区 倉迫 順子

楓の葉が日ごとに色を変えている。寒さの直接あたる上の方から赤くなり、洗濯干し場の屋根にもぐりこんでいる枝の葉はまだ青い。それでも北風の強い12月の中旬になるとすべての葉を落とし、来る春の新しい芽のための準備に入る。

義母が逝って17年。夫が中津の家の管理が出来ないと言い出した。夫は5年前心アミロイドーシスという難病にかかり、どんどん痩せて医師から治療法がないと言われた。が「骨髄の抗がん剤が効くかも知れない、試してみますか」と言われ、何でもやってみて下さいとお願ひした。

抗がん剤を打つと2、3日ぐったりしていたが、回を重ねるごとに体重の減少が止まり、回復に向かう兆しが見えてきた。医師が驚くほど快方へ向かい体重が戻りはじめ抗がん剤も止められた。ただ、後遺症で手先、足先に血液がゆかず、冷たくしびれるようになった。同じ病気で最高の治療を受けたに違いないプロレスのアントニオ猪木さんが亡くなった。夫は運が良かったのだと思う。

義母が大切に守って来た父祖の地を子供たちに負の財産を残したくないとの思いで処分を決めた。中津の義弟も子供がいない。

自分たちの代で父祖の地を処分する苦渋の選択だ。

20歳、18歳、16歳の3人の孫と「楓の春の新芽」を重ねるのは理不尽なのだろうか。

知らなかった世界

戸畑区 中江 賢治

令和3年12月9日、「さわやかシルバー作品展」の受け付け業務のため展示会場に行き、初めて作品を見て驚きました。これが同じシルバーで働く仲間の作品？ 素晴らしい素晴らしい、ただただ驚きの連発でした。

絵画・書・写真など出品の皆さんは素晴らしい芸術的趣味を持つ人たち。感動しました。それに比べると私といえば社会人時代は酒とタバコと競輪・ボートのギャンブルに明け暮れ、まったく芸術とは縁はありませんでした。

この日、私にとっては「知らなかった世界」を見た第一歩でした。それからは、区会や班会議の時は必ず会員の素晴らしい作品の話をし、まだ見たことがないという人には「だまされたつもりで一度見に行ってください。必ず感動しますよ」とPRしています。

昨年の作品展は10月12日から開かれました。前日の作品の飾り付けから参加したので作者の方々に色々な話を聞くことができました。構想から毎日地道にこつこつ作業し、早い人で仕上がるのに一カ月、刺繍(しゅう)の大作などは1年もかかることを

知りました。改めて自分には芸術とは高いハードルと思いました。

展示作品では特に刺繍と切り絵に感動しました。今年も、多くの人が出品して、会員、市民、そして私を感動させてほしいです。

郷里・北九州、万歳也

小倉北区 林 文雄

恩師の生誕百周年を祝う大学ゼミナール同窓会の案内を受け、55年ぶりに横浜市の母校の横浜みなとみらいキャンパスに旅に出た。

新幹線「のぞみ」で一日早く東京駅着。その夜は知人と都内の41階の天空レストランで夕宴、楽しく語り合った。

翌朝横浜駅に向かい、みなとみらいキャンパスに足を置いた。21階建ての新校舎に驚愕した。懇親会場もキャンパス内の高級レストランで、大宴会であった。貿易学科ゼミの卒業生で、シンガポールやトルコなど外国からの参加も多数いた。恩師があの世から呼び寄せたのであろう。二次会、三次会と同期生と横浜の夜を闊歩した。

帰途の「のぞみ」での4、5時間に東上の旅を総括した。大都会の地上や地下の通路で重いボストンバッグを持って迷子になり、疲れ果てた。半世紀ぶりの変容に、また資本優先のコンクリート都市に心は少し疲れたと、ビールを口にした。胸膨らませた旅だったが、何かホームシックのような心がのぞいた。

(13頁へ続く)

(12頁から続く)
コンクリート大都会には住みたくなないと感じた。空気が悪く、右も左も方向を失い、行きかう人は笑顔のない新型ロボットのようである。どこに行くのか、不思議な人の群れである。人以外の生き物の気配がない、疲れのひどい文明社会が創り出した戸惑いの大都会だった。

関門トンネルの暗闇を抜け、小倉駅に着いた。丁度良い街・小倉に何か安心した。山あり、海あり、自然豊かな北九州市に、住み心地の良い郷里に、この旅で改めて気付かされた思いである。

ふる里の山川に向かいて言うことなし。ありがたい、丁度良い我が郷里に感謝御礼である。

戸畑あやめと私

戸畑区 谷口 延子

昨年2月、「戸畑あやめを育てる会」恒例の株分けに申し込みをしませんでした。終日は日のあたらぬ我が家のベランダでは、花が咲かないと判断してのことでした。しかし、諦められなかった私は残っていた前年の戸畑あやめの株に毎朝丹念に水をやり続けました。

4月になって急に新しい葉が出てきて、伸びてきました。5月のある日曜の朝、いつものようにベランダに行くたびじっくり、葉の中頃から小さなつぼみがふくらんでいました。

翌日、その陰から、もう一つ重なるよう

に紫色のかれんな花が咲いていました。私は歓喜、感動して「咲いている、咲いている」と思わず叫びました。その1週間後、別の葉の間からも1本つぼみが出て花も咲き、合計4本咲きました。

9月に入り、肥料をやり、来年また咲いてくれるかなあと思いつつながら株分けしました。

毎朝水やりを続けてきたことが良かったと思います。コロナ感染を乗り越え、ベランダにも戸畑あやめが咲いたことに、深い喜びと幸せを感じます。

シルバー人材センターはまぼらび

若松区 野本 信方

私はある時、現役時代に働いていた職場の元同僚2人に当センターの駐輪場を紹介しました。1人は残念ながら病気で亡くなりました。

もう1人は現在駐輪場勤務を待機中です。彼は入会して駐輪場に就業し、私と互いの駐輪場の長所や短所などを語り合ってきました。ある時、この駐輪場にパソコン導入の話があつて、彼はその立ち上げに精進し、誰もが入力できるソフトを作り上げて次期駐輪場総場長に決まっています。

その矢先に病に倒れ、闘病生活を余儀なくされ、懸命のリハビリに取り組みました。計りしれない無念さで、今日に至っていると思います。

自宅待機をしている折に駐輪場の同僚から「また一緒に働きましょう。あなたの功

績を称え、これからもご指導をお願いします」と声をかけられたそうです。何とすばらしいセンター会員の方々でしょう。

彼は、こうした声を受け入れ、復帰を目指しています。私も応援したいと思い、彼の自宅を訪問して激励しています。

すばらしい会員がいる限り、あるスポーツ選手の言葉ではありませんが「シルバー人材センターは永遠に不滅です」。センターが一層発展することを願っています。

関東大震災から100年

戸畑区 勝見 英子

毎年、9月1日は「関東大震災」を教訓として「防災の日」と定められており、全国各地で「防災」に関するイベントが開かれています。

昨年は特に「関東大震災」から100年に当たり、私も所属する手話サークルで耳の不自由な人たちと一緒に、防災士から防災について学びました。

「一番大事な事は？」というクイズ形式の話でした。以下、いくつかの設問(後は答え)を書いてみます。

- ① 家に居る時に地震です
 - ・ドアを開ける
 - ・ガスの元栓を閉める
 - ・テーブルや机の下に入って身を守る(どれも大事ですが、まず身を守る)
- ② 外出時
 - ・広い場所に逃げる

(14頁へ続く)

藤代医師の
健康アドバイス

腰痛対策について

腰痛は二本足歩行をするヒトの宿命とも言われています。持病として腰痛をお持ちの方も多いでしょう。では、その対策はあるのでしょうか？

まず押さえておきたいことは、急性腰痛はどのようなときに発症するかということです。重いものを持ったとき、と考える人は多いし間違いではないのですが、それだけではなくひねったとき、例えば振り返ったときや、持っているものを振り回したときなども注意が必要です。草刈機での作業時にむやみに左右に振り回していませんか？

また、慢性的な腰痛にはぜひ専門医への受診をお勧めしたいと思います。そこで、骨粗しょう症の評価をもらい、腰椎の圧迫骨折を予防することが肝要です。ヒトの背骨はS字を描いており、スプリングのように重量を支えるのですが、圧迫骨折を1度起こしてしまうとこのS字が崩れ、2度目、3度目の圧迫骨折に結び付いてしまうのです。

特に女性は骨粗しょう症から腰椎圧迫骨折を起こす方が多いので、気を付けてください。

産業医 藤代 一也

会員
文芸

短

歌

木の間より日の光差し
てらてらと燃ゆるが如く山椿咲く
春告げる野焼きの後のカルストに
新草萌えて放牧を待つ
八幡東区 荒木 節雄

- ・ 交番に駆け込む
- ・ ガソリンスタンドに避難する
(ガソリンスタンドは火事や地震の時でも丈夫に造られているそうです)
- ③ スーパーで買い物中
・ 物が落ちて来ないような場所にしゃがむ
- ・ 建物の外に逃げる

(13頁から続く)

・ 買い物かごを頭にかぶる
(頭を保護することが大事)
ほかに、水でできるカップ焼きそば、ご飯の試食をしました。焼きそばは結構おいしかったです。
「北九州は災害が逸れてくれる」と思う市民が多いようですが、防災士の話では、それは「北九州神話」と言うらしいです。災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。

敬老を孫の招待祝い席
駆け寄りハグすひ孫ら可愛い
みの笠に古着着せられ厚化粧
田んぼの舞台立つ日も近い
国支え熱く燃つき溶鉱炉
静かに余生桜に囲まれ
八幡東区 上田 義信

会員
文芸

俳句

遠き日の義母と巡りし初詣
春立つ日二才の眼たじろがず
地球上戦は絶えず去年今年
小倉南区 倉迫 順子

新日記理め尽くせしは三ヶ日
マスクして妻の小言を聞き流す
ランナーの余力残して日本晴
八幡東区 荒木 節雄

寺坂を子孫ひ孫と秋彼岸
落葉の黄色き歩道車椅子
はいお茶と会話少なし掘り炬燵
八幡東区 上田 義信

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5年分配分金支払証明書(令和4年12月分から令和5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6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』
「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

1. 配分金収入は、所得税法上では、『雑所得』に区分されます。雑所得の金額は原則として、雑所得の総収入金額から必要経費を控除した額です。
したがって、配分金収入に係る必要経費の額は、55万円以上ある場合、配分金収入から必要経費の全額を控除とします。
 2. 必要経費の額が55万円未満の場合は、「租税特別措置法」第27条の特例適用により、55万円を上限として控除します。(ただし、収入金額を限度とします。)
 3. 給与収入が55万円以上であるときは、上記の特例は受けられません。給与収入が55万円未満のときの配分金収入に係る控除額は、55万円から給与所得を控除した残額が限度です。
 4. 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)



さわやかシルバー作品展から

