

かしはらし シルバー人材センター かわらばん

NO.113 2024年3-4月号

2024. 1月末会員数:533名

(女性:195名・男性:338名)

会員平均年齢:75.3歳

発行責任者 間瀬 彰久

編集者 岡本 恵美

編集員 武智 里絵

(公社) 榎原市シルバー人材センター 〒634-0075 榎原市小房町11番1号(かしはら万葉ホール東側)

TEL 0744-26-2560 FAX 0744-26-2561

『令和6年1月 定例事務連絡会』

I. 令和6年1月 定例事務連絡会

令和6年1月10日(水)午前9時30分から中央公民館1F音楽室で開催しました。今回も事務連絡会はコロナウイルス感染拡大防止対策のため、各職群リーダー、安全就業対策委員、会員理事、44名の出席で開催し、事務連絡内容は出席者を通じて各職群会員の皆さんに周知依頼を行いました。開催前に、参加者全員で、元旦に発生した能登半島地震で亡くなられた方に黙祷を行いました。



冒頭、間瀬彰久事務局長より新年の挨拶に続き、10月の全シ協の特別指導において、「会員拡大の取り組みに力を入れ、会員には、現在と違う仕事にも興味を持って頂き、就業拡大・会員拡大に繋げ、魅力あるシルバー人材センターとなるよう努めてほしい。」との意見があったと報告され、会員の皆さんの協力をお願いしたいとの挨拶がありました。

事務連絡の骨子

■川端剛史事務局長補佐からは、草引き・草刈班の朝の集合時間について、職群の会議で協議する事が示されました。

■間瀬彰久事務局長からは、

- ①11月末での業務実績報告では、事業高では前年度同期より約7,000千円伸びているが、民間での落ち込みを公共で補っている現状で、会員数についても前年度末よりも39名増加し528名となっているが年度末で減少する傾向があり、事業、会員拡大・就業拡大に引き続きSCとして取り組む必要があります。
- ②令和6年の確定申告期間は、令和6年2月16日(金)～同年3月15日(金)で、配分金は雑所得となり他の所得と合わせて確定申告の必要のある会員は申告を行ってください。
- ③会員更新届出書の提出期限は令和6年3月29日(金)、3月に「会員更新届出書」が発送されますので、手続きを行ってください。

■安全就業に関して、平井敬人労働安全コンサルタントから、安全保護具のヘルメット・ベスト・ゴーグル等の使用状況や、脚立の使用状況・シートの養生方法等の安全パトロール中の指導事項の報告がありました。良い点としては、斜面での作業中にすべらないようスパイクシューズを使用していた点や、飛び石対策のための自立型ネットで作業を実施していた点、清掃作業では、すべりにくい靴を使用していた点は良かったと報告がありました。梅崎孝司安全就業委員長からは、電動工具安全取り扱いの徹底喚起と令和5年度事故件数(4月～11月末)17件(傷害8件・物損9件)の報告があり、日頃から事故防止の徹底を呼びかけられました。センター入口すぐのホワイトボードに事故の新聞記事を掲示しています。命にかかわる事故が起きているのが現状ですので、我が身として会員の皆さんは、一読しておいて下さい。



■ 次回の事務連絡会のご案内

令和6年4月10日(水) 午前9時30分から 中央公民館 3階 講堂

開催方法: 全会員で開催いたします。(マスク着用でお願いします。)

* 講習会 事務連絡会終了後、損保会社による適正就業(仮題)講習会を開催します。

II. 健康講座を開催

令和6年1月10日(水)開催の事務連絡会終了後、奈良ヤクルト販売株式会社 PR推進室(広報) 健康管理士 樋口 善輝(ひぐち よしき) 課長を講師に招き「ヤクルト健康教室～延ばそう！健康寿命」の健康講座を開催しました。

■ 講習概要

日本人の平均寿命は、男性 約81歳・女性 約87歳。

介護を必要としない自立した生活が維持できる期間→男性 72歳・女性 74歳。

長生きできれば良いという事ではなく、健康で長生きできるという事が重要です。

★健康寿命を延ばすためには？

①緑黄色野菜をとる(体内の炎症を抑える)

②夜は腹6分目！朝昼はしっかり食べる。

③痩せ型は免疫低下が起きやすく・肥満は炎症の原因を作ります。

めざせ！！小太り(ぽっちゃり)

④有酸素運動(ウォーキング)の直後30分以内にタンパク質(特に魚)をとる。

(有酸素運動は炎症を抑える)



★寝たきりを防ぐカギは「炎症」＝体がサビる」を予防する事

「炎症」とは細菌やウイルスが体内に侵入した時におこる免疫反応で赤く

はれる事があります。加齢と共に免疫力が低下すると、炎症が収まりにくくなる「慢性炎症」になりやすくなります。ほとんどの病気は炎症から始まります。

血管の炎症→動脈硬化→心筋梗塞、脳卒中。胃炎・大腸炎・肝炎→がんへ。脳炎→認知症。肺炎→糖尿病。関節炎→リウマチ。

★人とつながりが少ないと体内の炎症が高まる！

慢性炎症の原因の1位は「孤独」という事が分かってきています。人と会う！人としゃべる！

人に親切にする！という事が大事です。 シルバー人材センターの会員さん同士、ご家族、

ご友人とコミュニケーションを積極的に取り、体を動かし、炎症を抑える食事を心がけて下さい！

慢性炎症の原因

1位 孤独

2位 喫煙飲酒

3位 運動不足

4位 肥満

III. 「奈良シルポヌのつどい」に参加しました。



令和6年2月7日(水)13時～16時 奈良県産業会館にて、奈良県シルバー人材センター協議会主催による「奈良シルポヌのつどい」が開催されました。県内各シルバー人材センターの女性会員の活動を多くの皆様に知っていただき、女性会員の拡大と交流を目的としています。活動紹介として、橿原市シルバー人材センターからは、池田理事・樋上理事・中尾理事と家事援助のリーダー会員3名が参加され、女性会員による手作り小物やPPバッグ等を展示し、県内の他のシルバー人材センターの女性会員さんと交流・PRを行いました。

V. 地域見守りネットワーク

＜地域見守りネットワークとは＞

高齢社会が急速に進む状況のなか、地域のコミュニティのつながりが薄れた現状を補完する為には、地域住民だけでなく、さまざまな企業・事業者の参加を得た見守り活動のネットワークを形成し、まちぐるみで見守る体制を構築することを目的とする地域ネットワークです。この「檀原市地域見守りネットワーク」に協力する企業・事業者は、気になる世帯を発見（安否確認や生活の異変を察知）したときは、直ちに市の担当課に連絡を行い、連絡を受けた担当課が安否確認することによって、一人暮らしの高齢者などの見守りを行います。檀原市地域見守りネットワーク事業には、当センターを含め37事業所が協力事業者として登録しています。



＜会員さんへの協力お願い事項＞

- 就業時、発注者（一人暮らしの高齢者など）の異変を感じられた場合は、その人の情報（氏名、住所等）及び気づかれた内容について、センター事務局まで連絡して下さい。センター事務局から市の担当課に連絡します。
- 緊急対応が必要なとき**（家の外側から、室内で明らかに倒れている姿が確認できるなど、生命にかかわる状態であるとき）は、**救急車（119番）を要請して下さい。**また、**警察署（110番）にも連絡して下さい。**その後**センター事務局に連絡して下さい。**

★こんなサインに気づいたら・・・

■一人暮らしの方が、病気や転倒などで、うごけなくなっているかも・・・

- ①郵便物・宅配不在票がたまっている。
- ②天気がよい日が続いているのに、屋外の電燈がつけっぱなしになっている。
- ③部屋から変な臭いがする。
- ④洗濯物が出っぱなしになっている。

■もしかして認知症かも・・・

- ①支払いやおつりの計算ができていないし、支払方法も何かおかしい。
- ②毎日同じものばかり、たくさん購入している。
- ③季節に合っている服装じゃない。
- ④オシャレな人だったのに、身なりに気を使わなくなった。



令和6年4月6日（土）～4月15日（月）
春の全国交通安全運動

4月10日（水）は「交通事故死ゼロを目指す日」です

＜会員更新届出書の提出＞

センターから郵送している会員更新届出書と会員状況調査票の提出期限は**令和6年3月29日（金）**です。会員状況調査票は、変更のある箇所・事項を赤字で修正記入して提出して下さい。

＜令和6年度会費の納入のお知らせ＞

令和6年度会費の**納入期限は令和6年4月30日（火）**です。忘れずに納入して下さい。

（注意）令和4年度分から会費は**3,000円**です。

転倒に注意しましょう！

高齢者を中心に転倒による骨折等の事故が増加傾向にあります。冬季は体も硬くなってしまい、何もないところでも、転倒してしまう事もあるので注意が必要です！転んで骨折すると、入院などにより認知機能が低下したり、治って退院しても骨折を繰り返さないように外出を控えたりして心身の活動が低下するため転びやすくなり、悪循環を起こします。



転倒防止ポイント

- ①自宅など慣れている場所でも床が滑りやすくなったり、玄関の段差につまずいたりして、思いがけず転ぶことがあります。自宅屋内外の段差をなくしたり、手すりをつけたり、暗い場所を明るくし、バリアフリーにして生活環境を整えることが効果的です。
- ②食事は、たんぱく質(魚・肉・卵・大豆など)やカルシウム(牛乳、乳製品など)ほかカルシウムの吸収を助けるビタミンD(青魚、しめじ、干しいたけ)をしっかり摂取し、日頃から脚や腰の筋力を鍛えるために運動にも取り組みましょう。
- ③「持病」や「服用中のお薬」などの影響で、めまいや立ちくらみがして転倒につながる場合があります。もし頻繁にふらつく場合は、かかりつけの先生に服用中のお薬について相談してみましょう。
- ④支えを使った「ふくらはぎの筋トレ」、椅子に座ってする「太もも上げ」など、転ばないように配慮しながらできる運動が適しています。

※食事や運動に気をつけて、楽しく健康的な生活を心がけるようにしましょう。

清掃作業就業会員のみなさまへ

令和6年3月末より令和6年度(令和6年4月～令和7年3月)分の就業報告書を配布致します。お受取り時に、就業場所、氏名に間違いがないかご確認お願いいたします。なお、同封しております仕様書の再度確認お願いいたします。今年度も、ていねいな作業で、がんばりましょう!!



よろず (就業外交流活動)



センター事務所裏のミニ菜園で、野菜収穫しました！
活動の仲間、資材等(苗、種、土、肥料等)待ってま～す！

