

# シルバーきりゆう

第63号



山上多重塔（新里町）

## 目次

山上多重塔・・・・・・・・・・表紙	年寄りの体と病気の特徴・・・5・6
定時総会開催/表彰者の声・・・2	互助会より・・・・・・・・・・6
表彰者の声/会員さんの近況・・・3	携帯「SMS」サービス開始・・・7
会員さんの近況・・・・・・・・・・4	事務局より・・・・・・・・・・8

公益社団法人桐生市シルバー人材センター

## 令和3年度定時総会を開催しました

令和3年6月9日（水）午後1時30分よりシルバー人材センター2階において公益社団法人桐生市シルバー人材センター定時総会が開催されました。

今年も去年同様、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、例年出席くださる来賓の方々の姿も無く、委任状313名、出席者15名の少人数で開かれました。

片所理事の司会により、小川勝副理事長の開会の言葉で始まり、萩原健次郎理事長の挨拶の後、議長に鈴木武行さんが選ばれ議事に入り、令和2年度補正予算、事業報告、決算報告、令和3年度事業計画、当初予算、総務委員長の今村理事より報告があり、河内理事の閉会の言葉で終了となりました。

今年の会員表彰は、5年38名、10年16名、15年9名、20年1名の合計64名の方が表彰されました。表彰者の出席はありませんでしたので、賞状、記念品は後日お渡しとなりました。

小休止の後、会員互助会総会が開かれました。小川勝会長の挨拶の後、令和2年度事業報告、収支決算報告、令和3年度事業計画案、収支予算案の説明があり、互助会総会が閉会となりました。



表彰者の方よりコメントを頂きました



「15年を迎えて」

長竹 洋子（桐生地区）



70才近くなるのに入会させていただき、今迄各家庭の掃除、宴会場の掃除など色々させていただきましたが、皆さんとても親切で助かりました。

また、シルバーの事務所の方々もとても親切で今日まで働くことが出来ました。

長い間本当にお世話になりました。有難うございました。

シルバー人材センターの発展を祈ります。

「10年表彰を頂いて」

松島 丈二（黒保根地区）



10年表彰を頂いて有難うございました。

初めて振り返ってみると、シルバーに入会したときに安全作業の講習を受け草刈り作業をするにも、身支度にしても、作業するにも、多くの決まりごとがあるのには驚いたことを思い出しました。その後、植木剪定講習などを受けて仕事が楽しく、年も忘れて頑張れました。でも、年のことを忘れては危険と思い、安全作業を心掛けています。

もう少し健康に注意して、仲間と楽しく仕事出来るように頑張っていければと思っています。よろしく申し上げます。



## 「5年表彰を頂き」

下田 金作（新里地区）

私がシルバー人材センターにお世話になり、早いもので5年が経ちました。妻は私が入会する4～5年前からお世話になり仕事をいただいております。シルバー会員内では年代の差もなく仲間意識も強く、気の合う友達が何人もできたようで、休日やお互いの都合を合わせ食事や旅行に行ったりと楽しみながら充実した様子が伝わってきました。

私自身、会社勤めも終わり家で過ごすことが多くなり、実際にお仕事をいただいている妻の勧めがきっかけとなり現在までお世話になっています。これまで様々な仕事を紹介していただき、あつという間の5年という感覚ではありますが、表彰までいただけたことはこの上ない幸せとやりがいを感じます。今回は大変有難うございました。

これも職員の方をはじめ同じ会員皆様、また仕事を依頼してくださる方皆様のおかげであり、日頃より感謝申し上げます。

未だ終息の見えないコロナ禍で自分の趣味や旅行も思うようにできない現状ではありますが、健康に留意しながらいただけた仕事に感謝し、1年でも多く続けたいと考えております。これからもよろしく願い申し上げます。

## 会員さんの近況～コロナ禍の生活の中で～

### ラジオ体操とウォーキング

コロナ禍の中、旅行自粛や集まり自粛により精神衛生・健康に良くない日々が続いている。しかし、不平不満ばかり言っても仕方がないので、コロナを克服した後のために健康づくり・維持する方法を実践することにした。高齢者の健康づくり・維持する方法として良く言われることは、栄養（食生活改善）・運動・休養など生活習慣の改善、適度な運動をすることによる体力の保持・増進がある。食生活・飲酒生活に手を入れるとストレスが溜まり、また、強度の運動計画や堅苦しい計画を立てると長続きしないので、極めて簡単に出来るラジオ体操とウォーキングをすることにした。毎朝NHK・Eテレで6時25分から10分間「テレビ体操」番組内でラジオ体操をやっている。ラジオ体操は、「有酸素運動」と「ストレッチ」を兼ね備えた運動法と言われている。朝起きてから行えば、心身がスッキリ目覚めることで自律神経も整い、代謝もアップするとのこと。朝、ラジオ体操を行い、夕方はウォーキングを行っている。ウォーキングは、基本は近所の徘徊、気分によって足の向くまま気の向くままに目的地なしに歩いている。約1時間から1時間半、何も考えずに歩くのも良いものだ。

何はともあれ、何でも良いから長続き出来そうなことを継続することだ。





## 新型コロナウイルスが早くなくなりますように

新型コロナウイルスの為、世界中で今までにない、私も生まれて初めての経験をしています。神経がおかしくなってしまうような時もあります。人々のマスク姿も 1 年以上経った今は見慣れてきました。子供から年寄りがどこへ行ってもそのスタイルです。いつになったら元に戻るのか…。

食事も前と変わったような気がします。買い物に行く回数も減りました。頑張っていた頃から見ると、時間もあるのに冷凍食品で済ませてしまうことが増えたような気がします。以前は冷食を使ったことはほとんどなく、でも使ってみると結構便利な面があるのには驚きました。また、テレビを見ることが増えたことで、間食をほとんどしなかったが間食が増え、かかりつけ医で定期的に行っている血液検査では、増えてはいけない数値が増えたり、体重も少々増えてしまいました。散歩に行くこともほとんどなく、余計、体を動かすことが減ったからだと思います。

すべてのことに対して、コロナが早く収束してくれることを願っています。



## 延長保育のお手伝い

子育てなしの私にとってすべてが初めてのことになって？

帰る時まで子供達のパワー全開エネルギーのすごさ、それを温かい眼差しで常に気配り、目配り家へ帰れば主婦業など…こんなにハードな仕事、心の底から子供が好きの一言！パワフルな保育士さんに頭が下がります。

仕事をしていると気づかされることが日々あり、可愛い子供達からこっそりエネルギーももらっています！

## コロナに思う

新型コロナウイルスの流行が始まり 2 年半が過ぎようとしています。振り返ると、去年はオリンピックの年でもあり、期待していた人達も多くいたのではと思いますが、コロナの流行で延期になりました。今年は大きな話題が 3 件ありました。

第 1 にオリンピックの観客席を入れる、入れないと話題に、最終的には一部を除き無観客開催となりました。

第 2 にコロナのワクチン接種ですが、高齢者 75 才以上は問題なく出来たと思います。65 才～74 才は予約開始時期の問題が発生しました。元が感染症なので個人個人の自覚で減少すると思いますが、報道を見ていると 3 密を避けるのは難しく感じます。

ワクチン接種は、基礎疾患がある人は注意と接種前に医師に伝えて下さいとのことで、自分も心臓、血液疾患があり、接種をするかしないか迷いました。無事 2 回の接種が終わり倦怠感、発熱、肩の痛みが当日と翌日に有りましたが無事終わりました。後遺症があるか心配ですが…。また、7 月に入り、東京の感染者はオリンピック開催前から増え始め 2000 人を超えてしまいました。

第 3 に水害が多い年でもあり九州地方、四国地方を中心に被害が発生しましたが、今年は熱海市土砂災害が記憶にあると思います。毎年何処かで大きな災害が発生しております。一昨年の台風では今までない大雨特別警報が発表され、桐生市内にも避難情報発表がありました。今後は、桐生市内でも大きな災害があるのではと心配に思っていました。

# 年寄りの体と病気の特徴



## ○「年のせい」と軽く考えないで、病気は早めに対処

年をとると若い頃に比べ、体の状態が大きく変わってきます。同じ病気でも症状の出方が違ってきます。体の調子が悪くても「年のせい」と軽く考えるのではなく、病気は早めに対処しましょう。

★気を付けるべきポイント！

### ○1人で多くの病気を持っていることが多い

臓器全体が弱っていることが多いため、1つの臓器が悪くなると他の臓器にも影響しやすい。

### ○そもそも病気の症状が出にくい、わかりにくい

重病でも大した症状が出ないことも少なくない。軽い症状のまま過ごすうちに、急変することがある。

### ○薬の副作用が出やすい

肝臓や腎臓が弱ると薬が体の中にたまりやすく、副作用が強くなることもある。また、たくさんの病気を抱え、飲む薬が多い場合も副作用が出やすくなる。

### ○転びやすく、骨折しやすい

足腰が弱く、骨も脆くなっているため、転んで骨折する恐れが高まる。

### ○栄養不足・水分不足になりやすい

食が細くなるため、栄養が十分に取れない場合がある。また、水分不足でも自覚症状が出にくいいため、脱水症状になることがよくある。

## ○高齢者の病気

高齢者に多くみられる病気とは??



○脳梗塞・・・脳の血管に血の塊が詰まって血の流れが止まり、その先の脳細胞に酸素や栄養が届かず、様々な障害を引き起こす病気。

脳梗塞の前触れ・・・

- 1、言葉がもつれる、出てこない、相手の言葉が理解できない（言語障害）
- 2、顔や手足の片側がマヒする（運動障害）
- 3、手足のしびれなど（感覚障害）
- 4、朦朧とする、意識を失う（意識障害）※失禁やめまい、吐き気などもある

どの科に行くか？・・・脳神経外科・神経内科

○認知症・・・記憶力・判断力がなくなり、最終的には徘徊などの問題行動を引き起こす病気。「忘れた」という自覚がなく、社会生活を営めなくなるほどに記憶をなくしてしまう。

原因は大きく分けて2つ・・・

**1、脳血管障害型**

脳卒中により、血液が流れなくなった脳細胞が酸素不足・栄養不足を起こして死に脳の機能が低下する。

**2、アルツハイマー型**

脳細胞が急速に減少して、脳が縮むことで機能が低下する。



どの科に行くか？・・・精神科・神経科・神経内科 等

○骨粗しょう症・・・骨からカルシウムが抜け、軽石のように脆くなり、骨折の危険が大きくなる病気です。

どんな症状??

腰や背中が痛む・背中や腰が丸くなり前かがみの姿勢になる・身長が低くなるというような症状が出る。症状が出たらすぐ医療機関を受診する。

治療方法は??

**1、食事・・・適度なカルシウムとビタミンDを含む食品を摂取する。**

**2、運動・・・散歩など適度な運動と外に出て日光を浴びることで体の中のビタミンDを増やす。**

**3、薬・・・骨からカルシウムが出ていくのを抑える薬、骨づくりを促す薬などが処方される。**



出典：「寝たきりにならない県民運動」 公益財団法人群馬県長寿社会づくり財団

## 互助会より

互助会長 小川 勝

例年、11月に開催しているシルバーまつりですが、今年度も新型コロナのため中止となります。

また、来年予定している互助会行事につきましても、コロナの状況のみて検討していきたいと思しますのでよろしくお願いいたします。

早くコロナが収束して、また皆さんと集まれることを楽しみにしております！



# 携帯「ショートメッセージ (SMS) サービス」開始します!

今後、会員のスマートフォン・携帯電話に「ショートメッセージ (以下「SMS」とする)」、  
で、センターからお知らせを一斉送信するサービスを開始いたします。

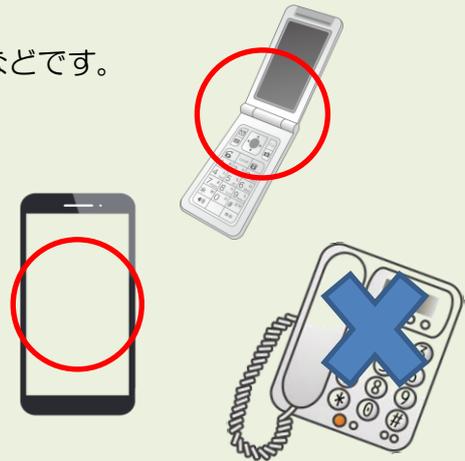
◆「ショートメッセージ」とは?・・・携帯電話番号を用いた短文でのメッセージです。

## センターから送信するメッセージは?

職群班事務連絡、会議連絡、センターからのお知らせなどです。

## SMS 受信可能な機器は?

スマートフォン (スマホ)	○
携帯電話 (ガラケー)	○
固定電話 (いえ電)	×



## SMS 送信元 (センター) の番号について

送信元 (桐生市シルバー人材センター) の電話番号は、受け取る方 (シルバー会員) の  
携帯電話の契約会社ごとに異なります。

携帯電話の契約会社	携帯電話に表示される電話番号
NTT ドコモ・au・楽天モバイル	050-5491-4105 または +81 50 5491 4105
Softbank・Y!mobile	242244

- 送信元番号に電話やメッセージを返信しても届きませんので、返信はしないでください。
- メッセージ文末に「URL アドレス」が記載されていたら、「URL アドレス」をタップしていただくことで、センターは誰がメッセージを確認したかがわかります。

(画面表示例)

※下記 URL をクリックして既読にしてください。

<http://rs22s.jp/xxxxxx>



まずは、役員・職群班の事務連絡からスタートし、順次、会員さんにも運用をして  
いきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

携帯電話をお持ちでセンターへ登録されていない方は、センターまでお知らせくだ  
さい。

# 事務局より

## お知らせ



### 令和3年度「年会費」

正会員年会費 3,000円

互助会年会費 600円

合計 3,600円

納入されていない方はお早めにセンター（本部・支所）へ納入していただきますようお願いいたします。



## 職員の状況

### ●退職

令和3年7月15日付

本部 笹岡 登



この度は、体調を崩してしまい、退職することになりました。

体調が戻りましたら、会員として迎えて頂けたらと思います。その時はよろしくお願いいたします。

長い間、大変お世話になりました。

## 新わたらせ健診を受けましょう！

受診票が届いたら、是非、健康診断を受けに行きましょう！

## 熱中症に注意！！

高温になる日が増えております。

皆さんには熱中症に注意してお仕事をしていただければと思います。

また、日常生活でも水分補給やエアコンなどを使用して熱中症対策をしっかりと行いましょう！

こまめな水分補給・休憩などはしっかりと！できる対策はしっかりとって過ごしてください。

## 会員のお悔やみ

鳩山 富也 さん（相生町）

令和2年10月

今泉 博之 さん（堤町）

令和2年12月

津久井 ハツイ さん（広沢町）

令和3年3月

吉田 英雄 さん（梅田町）

令和3年4月

新井 長次 さん（相生町）

令和3年5月

新井 政雄 さん（新里町）

令和3年5月

瀧澤 好輝 さん（新里町）

令和3年7月



謹んでご冥福をお祈りいたします。

## 編集後記

会員の皆様はじめ、多数の方々の協力により毎回発行できること有難く感謝しております。

新型コロナウイルス感染症が未だ拡大している中、様々な行事が中止になっております。

皆様、健康にはくれぐれもお気をつけてお過ごしください。

片所、山洞、中村、周藤

## シルバーきりゅう 第63号

令和3年8月25日発行



編集発行

公益社団法人桐生市シルバー人材センター

広報委員会

本部 桐生市美原町5番3号

TEL 0277-43-9161 FAX 0277-43-9162

<http://www.sjc.ne.jp/kiryu/>