



シルバー こうた

第 116 号

2020.8.1発行

公益社団法人

幸田町シルバー人材センター

- ◎令和2年度定時総会 …………… 2
- ◎シルバーショップ「お花畑」紹介 …… 4
- ◎熱中症に注意しよう …………… 5
- ◎ハツラツ人生「スクワットの効果」 …… 6
- ◎ワンコインサービス・刃物研ぎ …… 7
- ◎シルバー会員募集 …………… 8



表紙の写真は、オープン時の
シルバーショップ「お花畑」の様子
詳しくは、4ページをご覧ください。



令和2年度 定時総会を開催

去る5月29日、幸田町高齢者生きがいセンターにおいて令和2年度定時総会が開催されました。

本総会では、令和元年度収支補正予算と令和2年度事業計画及び収支予算についての報告と、令和元年度事業報告、同収支決算の承認の1議案が審議され、原案どおり可決承認されました。

今年の定時総会は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響から3密を避けての開催が余

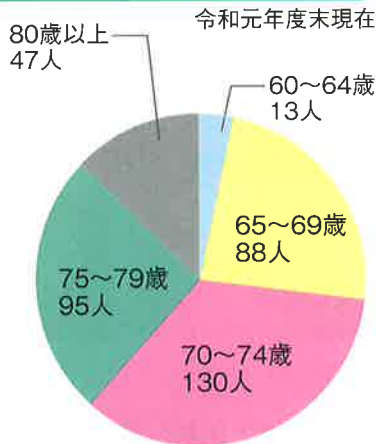
儀なくされたため、少人数での開催となりました。

さらに、来賓の方からの挨拶や毎年総会終了後に開催しているアトラクションは中止するなど寂しい総会となりました。

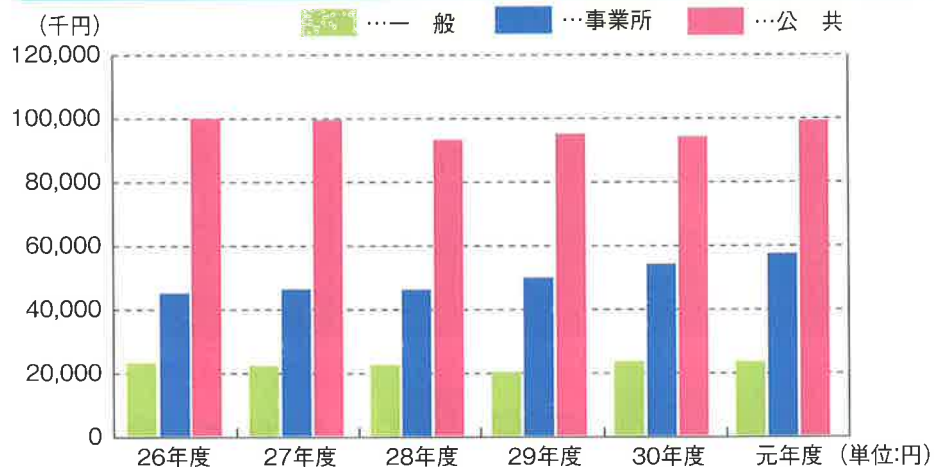
来年こそは多くの会員の方の参加で開催できるように、一刻も早い新型コロナウイルスの感染が終息することを願うところです。



会員年齢別構成



配分金の推移



年度別配分金の推移

	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度
一般	23,014,853	22,081,272	22,468,842	20,156,966	23,394,936	23,346,301
事業所	44,905,536	46,160,669	45,994,956	49,660,499	53,960,350	57,209,727
公共	99,747,615	99,292,279	92,979,406	94,843,326	93,960,985	98,977,039
計	167,668,004	167,534,220	161,443,204	164,660,791	171,316,271	179,533,067
前年比	103.8%	99.9%	96.4%	102.0%	104.0%	104.8%

令和元年度末会員数

年齢	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80歳以上	合計
人数	13	88	130	95	47	373

令和2年度 優良会員顕彰者

おめでとうございます

- 梅河島山
- 高五加磯梅杉村船奈野松榊高大石牧山
- 村井田本吉須原藤崎田山越渡岡沢田原原竹川野本
- 貴ハ満建キ公忠範廣ワ圭美よし一光好盛
- 代寛ナ誠利二宏キミエ子弘男郎太カ子子智子み康明孝忍毅二

会長表彰を受けられた会員は次の皆様です。
(敬称略・順不同)



シルバー人材センターでは、シルバー会員が共同で農作物の栽培を行うシルバー農園事業を始めました。農園の名称は、畑の場所が、山に近くともどかなことから「かかし」と名前が付きしました。

まだ、始めたばかりで、すべてが手探りの状態ですが、秋にむけてサツマイモ等を共同で植えました。

この農園事業は、単に農作物を栽培することだけが目的ではなく会員同士の共同作業を通じて親睦と交流を図ることも目的としています。

収穫した農作物は、オープンしたシルバーショップ「お花畑」等へ出品していく予定です。

シルバー農園「かかし」誕生

シルバーショップ 「お花畑」オープン!

幸田町シルバー人材センターでは、今年6月から会員の手芸品・木工品野菜などの手作り作品を展示販売するためのお店「シルバーショップ」を高齢者生きがいセンターの第2作業所内にオープンしました。

お店の名前は会員の皆さんからの意見で「お花畑」ととてもかわいらしい名前が付けました。

まだまだ、オープンしたばかりで町民の皆様にも紹介するのは、今回のシルバーこうたが初めてとなります。

シルバー会員の精魂込めた木工製品などの力作や趣味・特技を生かした素敵な手作り布製品野菜など多数揃えていますので、是非お越しいただきたいと思えます。今後は、シルバー会員が共同作業で作った新鮮な野菜などの販売も計画しています。



開設日 平日(月~金曜日) 土、日、祝日はお休み
開設時間 午前10時から午後2時まで

【会員Y・Aさんの声】

私は、趣味で手芸品を作っていますが、今回、シルバーでショップを開く話を事務局から伺い、足を悪くしてしまい外で働くことができなくなった私でも、このショップに出品することで、少しでもシルバーに貢献でき、地域の皆さんに喜んでもらえるのかと思い、私の生きがいづくりのために、引き続きシルバー会員に登録しました。

現在は、シルバー会員として楽しく家で手芸品を作っています。



会員の手作り作品



採れたて新鮮野菜

(お問合せは事務局 ☎63-0011まで)

今年も暑い夏がきました。 熱中症に注意しましょう!



「熱中症」とは、高温の環境で発生する体の障害の総称です。
高温多湿な日本の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
今年には既に5月下旬に30度を超える真夏日が全国各地で記録されるなど、この先夏を迎えるにあたり猛暑日が予想されるため、改めて熱中症を正しく理解し、予防をしましょう。

7万1千3百人が救急搬送

右の人数は、2019年5月から9月までに全国で、熱中症により救急搬送された方の人数です。

このうち高齢者は、約半数の3万7千人が熱中症により救急搬送されています。また、126人の方が熱中症で亡くなっています。

熱中症は室内でも起きる

また、発生場所では、居宅内が38.6%と以外にも屋外より室内で熱中症になる方が多いのが特徴です。

熱中症は、高温多湿で風がなく、日差しが強いときに起きやすくなります。

前述のとおり熱中症は、室内でも起こるため、屋内施設での作業時や、暑い室内も注意が必要です。

部屋の温度にも十分に気を付け、扇風機やエアコンを使い温度調節をしましょう!



熱中症予防の鉄則

★水分の補給はこまめに、のどが渇く前に行いましょう。熱中症の症状が出たときは、水を飲みすぎると体液中のナトリウム濃度を下げてしまい尿量が増え、かえって危険です。スポーツドリンクや経口補水液等を使用しましょう!

★扇風機やエアコンを使い温度調節をしましょう。また、こまめな換気、遮光カーテン、すだれなども効果的です。

★通気性のよい衣服を着用したり、保冷剤、氷などを使って身体を上手に冷却しましょう。

★毎日十分な睡眠をとる。毎食きちんと食べる。大量飲酒を控える等、規則正しい生活を送りましょう!



ハツラツ人生! スクワット編



加齢に伴う筋肉の縮小を、サルコペニア(廃用性筋萎縮症)といいます。このサルコペニアは活動的な生活をして体をよく動かすことで防ぐことができます。

◇運動の効果は

いくつになっても運動で筋肉を鍛えることができます。標的とする筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返し行う運動によって、筋肉の萎縮の程度をおおむね1/3程度に抑えることができます。

レジスタンス運動	ダンベルやマシンなどの器具を使用する運動
	スクワットや腕立て伏せなどの自体重を利用する運動

◇スクワットってどんな運動

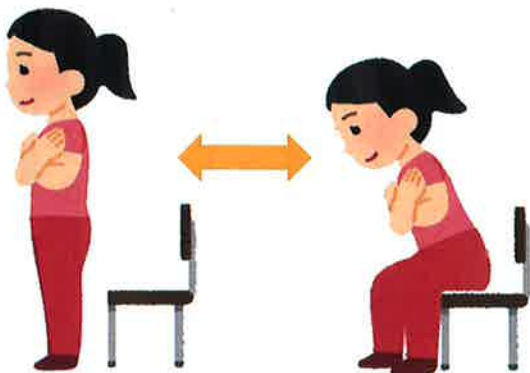
しゃがみ込んで立ち上がる動作を繰り返し行う運動です。スクワットは、加齢の影響を受けやすい足腰の筋肉を鍛えて元気に生活するために手軽にできる運動です。以下の筋肉を鍛える効果があります。

①大腿四頭筋	膝を伸ばす働きをする大腿の前の筋肉
②大筋	大腿を後方に振る働きをするお尻の筋肉
③腹筋群	上体を支え姿勢を維持する筋肉
④背筋群	



椅子スクワット

家庭で簡単にできる椅子スクワットについて紹介します。膝を痛めない様に安全にスクワットを行うためには、お尻を後ろに引いて上体をやや前斜し、膝が前に出ないフォームで行う必要があります。椅子に座った状態から立ったり座ったりするスクワットは安全性に優れています。椅子は安定した座りやすいものを使用してください。膝や腰に痛みなど症状のある場合は行わないでください。無理をせず医師に相談してから運動を始めましょう。



椅子に座る
肩幅に足を開き立ち上がる } 繰り返す
椅子に座る

- 回数 ……10回セット
- セット数…2~3セット程度
- 頻度 ……週に2回以上

【ポイント】① 呼吸を止めない
② ゆっくりとした動作で
③ 初めは少ない回数から

☆☆☆☆無理のない範囲で行いましょう☆☆☆☆

シルバー人材センターでは、様々なお仕事をしております。
今回はその中で、主に生活に密着した業務について紹介します。

シルバー生活支援隊 (ワンコインサービス)

シルバー人材センターでは、日常生活のちょっとした困りごとなど、簡易な作業を30分以内500円でお手伝いをするワンコインサービスを実施しています。

お気軽にご相談ください。(電話 63-0011)

主なサービス内容

ゴミ出し、電球・蛍光灯の交換、家具・机等の移動、診察券の投函、話し相手、花・植木の水やり など

利用時間と費用

30分以内500円
但し、30分を超え1時間までの作業は、千円となります。

※蛍光灯などの材料は本人負担となります。



ご家庭にある刃物を研ぎます

シルバー人材センターでは、ご家庭にある包丁やハサミなどの「刃物研ぎ」を行っています。ぜひご利用ください。

実施日 毎月第3月曜日

但し月曜日が祝日の場合は火曜日

場所 幸田町高齢者生きがいセンター

受付時間 午前8時30分から11時まで

料金 包丁 一本……………300円

ハサミ本(剪定ハサミ含む) ……500円

カマ 一本……………300円

※その他の刃物類ができるかどうかは、センターにお問合せください。

但し、サビ、刃こぼれのひどいものはお受けできません。



お問合せは事務局 63-0011 まで

シルバー人材センター 入会説明会のお知らせ

シルバーに入会し新たな生きがいを見つけませんか



剪定作業



草刈作業



草取作業

笑い声の絶えない
楽しい現場!

女性の方も
大活躍しています。



現在、草刈り・草取り作業をされる方を特に募集しています。
今までに経験のない方でも就業するなかで技能を習得していくことが可能ですので、安心してください。



作業所



施設清掃



施設管理



駐輪場管理

シルバー人材センターは、概ね60歳以上で健康で、働く意欲のある方にお仕事を紹介するところです。お仕事を希望する方は、シルバー人材センターの登録が必要です。

入会説明会 毎月第3木曜日 午前9時30分から

(8月20日、9月17日、10月15日、11月19日、12月17日)

お問い合わせは事務局 63-0011 まで

◆編集後記

毎日暑い日が続きますが、いかががお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスの感染が未曾有の勢いで広がり、私たちの生活や経済にも大きな影響が出ています。

まだまだ終息には、しばらく時間が必要ですが、新型コロナウイルスの感染を防ぐためにも、3密を避けながら新しい生活スタイルを進めていきたいと思えます。

手洗いの徹底、外出時にはマスクの着用、不要な外出の自粛など今、自分のできることを行いながら新型コロナウイルスからの感染予防を進めましょう!

