



No. 86

こしがやシルバー だより



大相模調節池

市が推進する地区整備事業の「越谷レイクタウン事業」の一環として、事業区画のほぼ中央に39.5ha(上野・不忍池の約3倍)という広さの水害対策を視野に入れた調節池として整備されました。また、地域住民の憩いの場としての池の一部を開放し、利用できるようになっています

(写真提供:越谷市環境経済部観光課)

— 目 次 —

- 表紙・・・写真(大相模調節池)
- P2~3・・・令和2年度定時総会開催
- P4・・・受賞標語発表
- P5・・・フレイル予防対策
- P6・・・連載:私たちの住む街
- P7・・・安全ニュース
- P8・・・入会のご案内、編集後記

発行 公益社団法人越谷市シルバー人材センター
編集 広報委員会

〒343-0023 越谷市東越谷1-5-6

産業雇用支援センター3F

TEL: 048-967-4311

FAX: 048-962-8300

E-mail koshigaya@sjc.ne.jp

U R L <http://webc.sjc.ne.jp/koshigaya/>

令和2年度定時総会開催

令和2年6月25日



山本理事長

梅雨の雨音と共に、第40回定時総会が「越谷市産業雇用支援センター会議室」で開催されました。

本年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い会場の変更と共にご来場の自粛協力の中、事前にいただいた委任状951通と合わせ定款に定める定足数を満たし、本総会は有効に成立いたしました。

開会に先立ち、山本理事長より「新型コロナウイルスの影響等もありましたが、契約高は派遣事業を加え、設立以来初めて5億円を超える実績を上げることができました。何より、会員の皆様の仕事に対する誠実・真摯な姿が評価され、温かいご支援をいただいた結果であり、深く感謝申し上げます。」と挨拶がありました。また、開催規模縮小と自粛協力により、ご来賓の方々のご来場は叶わなかったものの、越谷市長高橋努様（吉田副理事長代読）、越谷市議会議長伊藤治様（遠藤理事代読）、衆議院議員山川百合子様より、定時総会開催にあたりご祝辞を賜りました。ありがとうございました。

そして、議長選任後議事に入り、報告事項5件並びに議題1案件が提示され、審議の結果、報告事項に異議はなく、議案も原案のとおり可決承認されました。



— 令和2年度定時総会決議通知 —

— 報告事項 —

- 1 監査結果報告の件
- 2 平成31年度事業報告の件
- 3 平成31年度収支補正予算の件
- 4 令和2年度事業計画の件
- 5 令和2年度収支予算の件

上記1から5の内容につき報告し、異議なく了承されました。

— 決議事項 —

議案第1号

平成31年度貸借対照表及び正味財産増減計算書、財産目録等の承認の件
上記議案第1号について、原案のとおり可決承認されました。

越谷市シルバー人材センター

令和2年度 安 クレーム撲滅 全 受賞標語発表

本年は、新型コロナの影響で表彰式を割愛させていただきました。

受賞者の皆様には、大変申し訳ありませんが、紙面にて表彰式に代えさせていただきます。

◇ 安全標語受賞 ◇

金賞 秋元 昭

安全標語金賞に入選、大変うれしく思います。現在、公園の清掃に頑張っています。健康に留意し未永くお世話になります。宜しく。

銀賞 青山 正明

銀賞 中村 次男



秋元 会員



青山 会員



中村 会員



◇ クレーム撲滅標語受賞 ◇

金賞 石井 いづ子

クレームは言う立場も言われる立場も不快な思いをするものです。作業前の「再確認」は大切だと思います。誇りを持ち就業にあたらば「信頼され、そして喜ばれる」シルバーのイメージアップにつながるよう、クレームゼロの合い言葉として願いを込めました

銀賞 田崎 守男

銀賞 田中 敬子



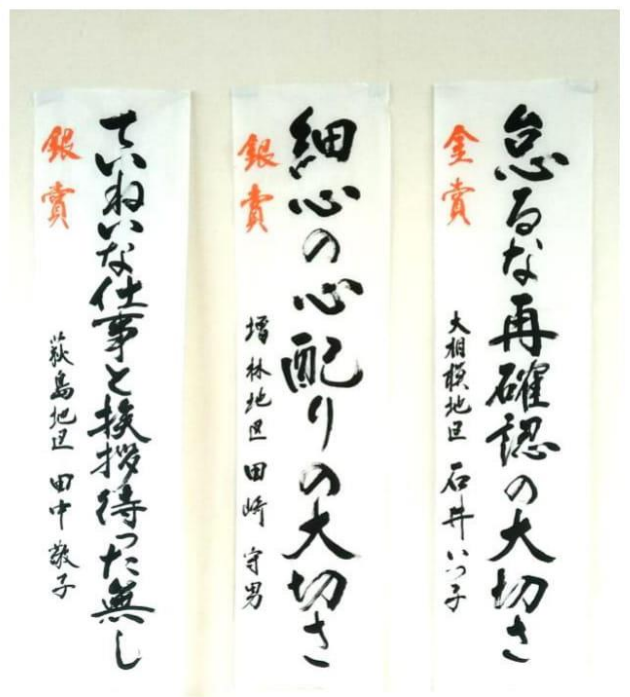
石井 会員



田崎 会員



田中 会員





フレイルとは？

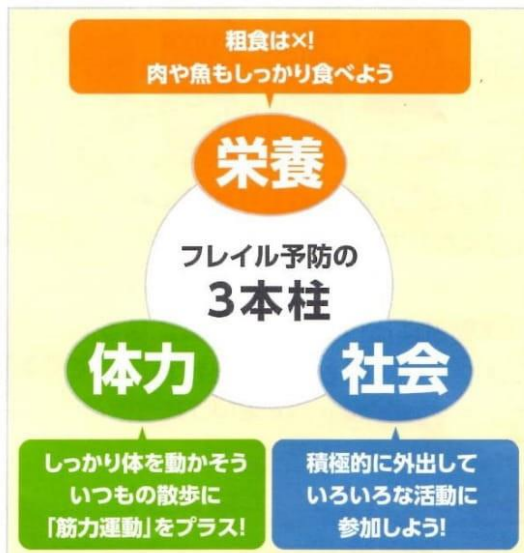
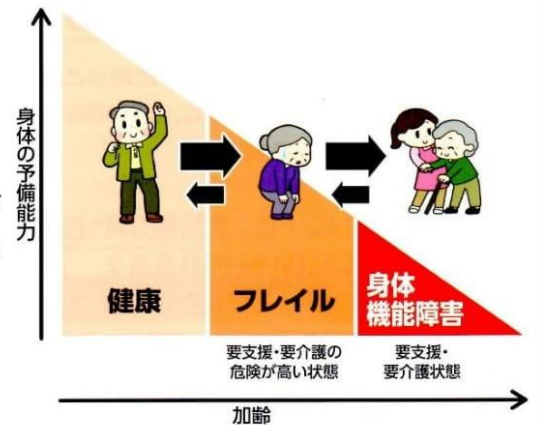
フレイルとは「**加齢とともに心身の活力が低下した状態**」のことを言います。健康な状態と要介護状態の中間的な状態で、この状態になると、からだの機能が低下しているために、“ちょっとしたこと”をきっかけに転倒して骨折したり、身の回りのことができなくなったりなど、介護が必要な状態になりやすくなります。

『私は、普段からスポーツをしたり、ジムや水泳をしているからフレイルには関係ないわ!』と、自負されている人が居ると思います

が、現在は「**新型コロナ**」の影響で、三密を防ぐことで自粛され、運動不足になり筋力が低下したと悩んでいるのでは？ テレビの番組などで、簡単なストレッチをしたり、身体を動かしましょうと呼びかけています。

家で、じっとしていることは、フレイルのリスクを高めることになります。

- ① 軽い**運動**・ウォーキング、テレビを見ながらストレッチ、空いた時間帯に買い物など
- ② **食事**のバランス・運動不足になり少食になる。そんなとき「タンパク質」(肉・魚など)を摂り、筋肉の維持に心がけましょう
- ③ コミュニケーション・**社会**とのつながりが無くなりますので、電話で友人と話す。短時間なら顔を見ながらの会話。笑うことも健康に良いので、「落語」などを視聴するのも良いことです



フレイル予防の3本柱

ポイントは、生活習慣病の予防・管理に加え「**いろいろな食品をバランス良く食べ、よく体を動かし、地域や社会との関わりを保つこと**」です。

東京都健康長寿医療センター研究所の研究成果から「**栄養状態が悪い**」「**体力が低い**」「**社会との関わりが少ない**」ことが、フレイルのリスクを高めることがわかっています。

栄養状態の悪化や体力の低下、社会とのつながりの希薄化は、特に高齢期に起こりやすい、気をつけたい問題です。



フレイル予防講座について

当センターでは、年2回のフレイル予防講座を行っています。(本年は、コロナの影響で自粛)
1回のコースは、10日間(毎週、○曜日)の午後14時からといった具合です

講習内容は、フレイル予防のための三要素を毎回行っています。

- ① 運動プログラム ・準備運動
・コーディネーション運動
・ストレッチ・筋力運動 約40分



- ② 栄養プログラム 紙芝居を使って栄養プログラムの狙いを説明・ボードを使って掘り下げる
・まんべんなくいろいろな食品
・筋肉を増やす食事
・骨を強くする食事
・血管をしなやかにする食事
・病気にまけない 頭や身体をしなやかに



- ③ 社会プログラム 参加者同士が話合ったり、ゲームをしたりしてコミュニケーションをはかる
・自己紹介
・傾聴術
・笑いの健康法
・転ばぬ先の豆知識
・井戸端会議
・プラス思考の考え方



以上の様なプログラムで、実施しております。シルバー会員以外の方の参加も可能です

資料 公益財団法人いきいき埼玉

フレイルのリスクを高める要因

 喫煙	 高血圧	 抑うつ
 低栄養	 低体力 (筋力が弱い)	 社会との 関わりが薄い

高齢期特有の課題

申し込み 問い合わせ
公益社団法人
越谷市シルバー人材センター / 事務局
電話 967-4311
時間 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

連載：私たちの住む街

【今回は越谷市北部地域に位置する大袋地区をピックアップ】

大袋村は、明治22年の町村制により大房・大林・袋山・恩間・恩間新田・大竹・大道・三野宮の八か村が合併して成立した合併村であり、今でも行政的には大袋地区と呼ばれている。村名は、大房・大道などの「大」と袋山の「袋」として大袋村と名付けたと言われる。現在番地名では大袋はない。



①袋山

袋山は、昔は川に囲まれていたようで、つまり田のところは川で、その川の中の小高い丘には大小の木がたくさん山のように生い茂っていた、川に袋のように囲まれたところというわけで、袋山の呼び名が生まれた。

300年位前 武蔵国越谷領袋山村
 150年位前 武蔵国埼玉郡袋山村
 60年位前 埼玉県南埼玉郡
 大袋村大字袋山



大正15年開設、現在の東武鉄道大袋駅

②三野宮

三野宮の鎮守香取神社。

「白龍石 三ノ宮卯之助持之嘉永元年」と刻まれた力石がある。三之宮卯之助とは、三野宮村出身の力持ちで、姓は向佐氏、力持ちを見世物として1座を結成し諸国を興行して歩いた。



三野宮香取神社



力石

現在 埼玉県越谷市大字袋山



袋山久伊豆神社

創建は慶長5年（1600）袋山の鎮守、正面は瓦葺の神殿である。神殿の右手には昭和31年建碑になる忠魂碑が建てられている、これには昭和18年から20年にかけて太平洋戦争戦没者16名の氏名が刻まれている。

④間久里

間久里は人里がなかったので久しい間の里という意味から間久里と名付けられたとも、間久里はもと沼沢地のなかで、真菰(まこも)が繁茂していたことから真菰の里と呼ばれたが、これが間久里に転嫁されたとも伝えられる。

上間久里の立場・・立場(たてば)とは道中の休憩所を指すが、日光道中越ヶ谷宿と粕壁宿の中間で、道中旅人の一休みする場所になっていた。

下間久里香取神社・・下間久里の鎮守香取神社がある。ここで例年7月第3日曜日執行される獅子舞は、素朴で原始的な形態を残した珍しい獅子舞であるといわれ、昭和54年県の無形文化財に指定された。1594年から伝わる古い歴史をもった獅子舞である。



下間久里の獅子舞

③弥十郎

弥十郎村は表沼・裏沼などの小名にみられる通り、ほとんどが沼沢地であったが、江戸時代の初期大房村の住民弥十郎が中心になって開発を進めた所で、村名はその名をとって弥十郎村と名付けられたと伝えられる。



安全ニュース

安全管理委員会より

令和元年度内発生の会員傷害事故報告

発生日	性別	年齢	形態	事故状況	程度等
元年5月	女	74歳	就業中	公園清掃作業中に、中腰で草ごみをごみ袋に入れて いる際に腰をひねってしまい腰部を捻挫。	通院36日 腰部捻挫
元年7月	男	75歳	就業中	洗浄作業中に、床の配管に躓き腕と尻を強打する。	通院7日 臀部骨折
元年10月	女	72歳	就業中	雨天時の清掃作業中に、立て掛けた傘が倒れ、足が 引っ掛かり転倒。	通院9日 左手首骨折
2年2月	男	69歳	就業中	剪定作業後、安全ベルトを外して木から降りる際に、足 をかけた枝が折れ転落(約3m)。	通院中 胸椎骨折
2年2月	男	64歳	就業中	自転車整理作業中に、自転車ラックに右足が引っ掛かり 転倒。	入院44日通院15日 右足膝骨折
2年3月	女	76歳	就業中	マンション外回りの清掃作業中に、突風にあおられ転 倒。	通院22日 左手首骨折

転倒による骨折が多発 ～ 骨がスカスカに？ 骨粗しょう症を防ごう！ ～

昨年度発生した傷害事故6件のうち4件が転倒による事故で、その全てが骨折でした。事故状況にもよるので一概には言えませんが、安全管理委員会としては、会員の皆さんの骨が脆くなってきているのではないかと危惧しております。

骨は古くなると破壊され、新しい骨に作り替えられる「骨代謝」を繰り返しています。骨代謝のバランスがとれていると、健康で丈夫な骨が維持されますが、破壊される骨の量が増えたり、作られる骨の量が減ったりすると、骨の密度が低下してスカスカになる「骨粗しょう症」が起こります。

骨粗しょう症になってしまうと、ちょっとした転倒でも骨折につながり、最悪の場合そのまま寝た切り状態になってしまうこともあるようです。

高齢になると、骨粗しょう症もしくはその予備群が多くなりますが、これは加齢による体の変化に加え、食事量や運動量が減少することで骨代謝のバランスが崩れるためと言われております。

骨粗しょう症にならないためには、食事や運動などの生活習慣の改善が重要です。食事は栄養バランスを考えて十分な量をとるとともに、骨を作るカルシウムは不足がちなので意識して積極的にとるようにいたしましょう。また、骨は運動による刺激が加わることで強さが増します。骨を強くし骨密度を高めるために、ウォーキングや適度な筋力トレーニングなどを継続して行いましょう。また、本誌4～5項で紹介しているフレイル予防について実践していきましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために

緊急事態宣言が解除されましたが、当センターでは引き続き感染防止対策に万全を期してまいります。会員の皆様もご協力をお願いいたします。

入会のご案内

センターでは、働く仲間を募集しています。生きがいの充実や、地域社会のために仕事をしたい方はお気軽にお問い合わせください。

1

説明会
参加申込

まずは説明会への参加申込みを

説明会は毎月開催しております。開催日程をご確認のうえ、お申込みください。お申込はお電話の他、ファックス・郵送でも受け付けます。

※ お問い合わせはお気軽にセンター窓口またはお電話（048-967-4311）で。



説明会のご案内は地区センターにチラシ設置の他、当センターホームページでもご覧いただけます。

2

入会説明会
接遇研修会

納得いくまで聞いてください

シルバー人材センターで働くことの意義やしくみ等を担当委員が詳しく説明いたします。ご不明な点があれば、納得のいくまで聞いてください。



入会説明会では、事業内容を詳しくお話します。

3

入会
登録

登録、そして仕事へ

シルバー人材センターの趣旨にご賛同いただけたら、登録となります。得意なこと経験があることなど、ご希望の仕事で地域に貢献していきます。



入会登録会では、お一人おひとりのご希望を伺います。

※ 納得して入会していただくために、ご注意ください

- ①センターは自主的な会員組織で雇用・就職ではありません。
- ②入会後の収入や就業機会の保障はできません。
- ③ご紹介できる仕事は臨時的・短期的、又は軽易な仕事に限られます。
- ④センターの運営費として年会費（2,400円）がかかります。
- ⑤雇用保険、健康保険等の社会保険に加入はできません。

編集後記

コロナ自粛で、何処にも出かけることができなくなり半年が経過しました。自粛疲れも、限界に来ていることと思います。

今回はレイクタウンにある「大相模調節池」が表紙を飾りました。少しは、涼しくなりますでしょうか？

夏のシーズンには、憩いの場として家族やカップルが集い、水上ではカヌーや手漕ぎボート、ヨットなどを見かけますが、この夏の風景は少し寂しい感じがします。池の周囲 5.7km には遊歩道があり、夕方の散策も良いのでは？近くには、東方・旧中村家があり、室内の見学もできるそんな調節池周辺。

その昔は、見田方遺跡があり、また、武蔵野線脇には火葬場がありました。今は昔の面影もなくきれいな公園になっています。

見田方遺跡は、古墳時代後期の住居跡で、多くの土器や住居の柱などの用材、石器・土器などが発見されています。かつては郷土資料収納館や古民家などもあったのですが、越谷レイクタウンの造成に伴い、現在では、その面影もなく、芝生とベンチだけの公園です。

島田 治（広報副委員長）