

シルバーだより

第34号 令和3年1月発行

会報

おの

公益社団法人
小野市シルバー人材センター

<https://webc.sjc.ne.jp/onosc/>
小野市王子町801番地(シルバーワークプラザ内)
TEL.(0794)62-6222 FAX.(0794)63-5087



「小林均会員とカワイイお孫さん達」：五百蔵会員撮影

【第34号の主な内容】

- ・ 理事長あいさつ p2
- ・ 小野市長新年のあいさつ p3
- ・ 会員表彰受賞者より p4~5
- 第10回理事長杯争奪グラウンドゴルフ大会
- ・ キレイ宣言 p6
- ・ 安全宣言 p7
- ・ 安心宣言 p8
- ・ 令和3年 年男・年女 p9
- ・ 健康のページ p10
- ・ 料理のページ p11
- ・ 会員の広場・事務局だより p12



桑原会員の作品



新年のごあいさつ



理事長 藤田 吉之

明けまして
おめでとうございます。

旧年中は新型コロナウイルスの影響で
会員の皆様も大変な思いをされ
たかと存じます。ただ、当セン
ターの会員の方には感染者が出
ておらず、皆様新しい生活様式
を守られ、しっかりと就業して
いただいている事、ありがたく
感じております。

シルバー人材センターではコ
ロナの影響で、全国的にも、又
兵庫県全体でも、会員の減少、
契約高の減少が生じています。

ところが、私達小野市シル
バー人材センターでは昨年度、
会員の皆様に、声かけ運動や、
チラシ、ティッシュ配りなどを

していただいたおかげで、過去
数年下げ続け、500人台で
あった会員数が、平成30年度末
549人、令和元年度末556
人、令和2年11月現在611人
と増加に転じ、600人台に回
復しています。

又、契約高も年度初めの4
5月は市関係施設の閉鎖もあ
り、昨年度比で減少してしま
したが、次第に取り戻し、令和2
年11月現在昨年度並みに回復し
ております。

これまでの状況は会員一人ひ
とりの皆様の日々のご努力のお
かげと深く感謝申し上げます。
本当にありがとうございます
た。

今後のコロナの動向はワクチ
ンや治療薬の開発などを注視し
ていく必要はありますが、やは
り、私達一人ひとりがマスク着
用、手洗い、うがいの実施や3
密に気を付けながら、就業して
いくことが大事かと存じます。
何とぞよろしくお願ひ申し上げ
ます。

私は昨年から「キレイ、安
全、安心宣言」をして、シル
バー人材センターは街をキレイ
にする集団、安全就業を最優先
する集団、支援を必要とする高
齢者をサポートする集団であら
うと呼びかけて来しました。

今、未曾有の少子高齢化の波
が押し寄せ、小野市のいくつか
の町では60歳以上の人口比率が
5割以上になっているとのこと
です。まさに、元気な高齢者が
支援を必要とする高齢者をサ
ポートする時代が来たと言える
でしょう。元気な高齢者である
私達シルバー人材センターの会
員が、「キレイ、安全、安心」
を維持し、自分たちのできる範
囲で小野市を支えていく集団に
なるうではありませんか。

小野市シルバー人材センター
の今後の取組について、「キレイ
、安全、安心」運動をどのよ
うに展開していくべきか、皆さ
まのご意見をお待ちしておりま
す。

最後に会員の皆様、ご家族の
皆様の御健勝をお祈りして新年
のご挨拶とさせていただきます。



ティッシュ配りをする萩原副理事長

本年もよろしく
お願い申し上げます
令和3年元旦

謹賀新年

理事長	藤田 吉之
副理事長	萩原 絹夫
理事	吉川 創
理事	富田 元子
理事	桑原 安子
理事	長谷川エイ子
理事	松井 孝
理事	久保 高重
理事	藤井 勝昭
理事	吉田 元三
監事	田中 義三
監事	富田 章
常務理事	藤田 久好
事務局長	職員一同
事務局	



「変化の時代」

シニア世代活躍への期待



小野市長 蓬萊 務

新年あけましておめでとございます。

公益社団法人小野市シルバー人材センターの皆様には、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様におかれましては、高齢者が健康で生きがいを持ち、社会参加の促進を図る「生涯現役社会」の実現に向けて、日々ご尽力いただいていることに対し、心から感謝申し上げます。

さて、昨年は、市民の皆様のランドマークとなる「市役所新庁舎」が開庁し、防災拠点や高度デジタル社会を支える拠点として、56年の時を経て「新たな場所で新

たな姿」に生まれ変わりました。

また、「小野希望の丘陵上競技場アレオ」や「堀井城跡ふれあい公園」のオープンなど、これまでから手掛けてきた50年に一度のビッグプロジェクトが結実し、「ひょうご小野産業団地」の分譲がスタートするなど、小野市の更なる飛躍に向けた記念すべき転換の年でありました。

その一方で、「新型コロナウイルス」が世界中で猛威を振るい、我が国においても「緊急事態宣言」が発令され、解除後には、ポストコロナ社会における「ニューノーマル」への対応が急務とされるなど、これまでの常識が大きく変化した一年でもありました。

そのような中で、小野市においては、全国に先駆けていち早く水道料金の全世帯への無料化と、備蓄マスク10万枚の市民への無料配布を行った他、市内の店舗を支援する「らっきやらっきや券」の販売と「おの恋らっきやらっきや券」の配布等を行ってまいりました。

いまだ収束を見せないコロナ禍

の中、本年は、これら大規模な経済対策を継続するとともに、4月を目標として下東条地区に「公設コンビニ」を設置いたします。この公設コンビニは、「買い物弱者支援」だけが目的ではなく、「災害時における食料供給拠点」「高齢者の見守り・交流」の場になるなど、地域コミュニティ活性化へのチャレンジでもあります。

今後押し寄せる超高齢社会の進展をはじめとした「変化の時代」に対応するすべは、常に貪欲に情報を収集する行動力と変化の波に適応する柔軟性を持つことであり、これからも後手から先手管理で、コロナに負けない持続可能な「元氣な小野市」の実現に粉骨砕身まい進してまいります。

さて、国は、「令和時代の社会保障と働き方」の方向性の中で、「人生100年時代」に向けて、健康寿命の延伸と、生き方の選択を支える環境整備を重要視しております。

小野市においては、高齢者活躍の施策として「おのアクティブポイント事業」の継続や、「セカン

ドライフ応援セミナー」の開催等、これからも生きがい就労とボランティア活動の推進を実施してまいります。

シルバー人材センターの皆様におかれましては、今後とも持ち得る能力や技能を大いに発揮していただき、生涯現役で活躍するアクティブシニアのお手本となつていただき、小野市を盛り上げていただきますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年も皆様方にとつて、健やかで明るい新年のご挨拶とさせていただきます。



コミュニティーセンターおのの移転式で小野工業高校の生徒が作ったアマガエのイルミネーションと共に



兵庫県シルバー人材センター協会会長表彰



シルバーワークプラザ前でパチリ

兵庫県シルバー人材センター事業推進大会が10月30日(金)松方ホールにて開催予定されていますが、新型コロナウイルス感染症拡大状況に鑑み中止となりました。

例年は、この大会でセンター事業の発展に尽くされた会員15年表彰10名の方が表彰される予定でしたが残念なことになってしまいました。しかし、受賞された方々の功績は顕著であることに変わりはありません。本当におめでとうございます。今後とも他の会員の模範となっていただけのもとの確信しております。また、松方ホールに併設されたホワイエで女性会員が参加して、自分たちが作った手芸品の展示販売も中止となりましたが、来年はコロナも終息し開催されることを祈って、もっと仲間を増やし展示品の種類も豊富にして参加したいと意気込んでいます。

表彰会員のご紹介

◎15年表彰

- 萩原 京子
 - 藤原 靖子
 - 土肥 泉
 - 稲岡多寿代
 - 稲岡 常美
 - 朝井 博文
 - 岩永 久
 - 瀬川久美子
 - 吉岡 絹雄
 - 永井 眞二
- (入会順・敬称略)

15年表彰者の感想



笑顔が素敵な萩原京子会員

会社を定年退職し、友人から誘われてシルバーに入会、直ぐに小野市役所庁舎の日直に入りました。緊張の連続で慣れない仕事でしたが、早や15年を過ぎました。



淡々と語る土肥泉会員

アツと言う間の15年でした。友達がシルバーで就業してしましたので、その紹介で入会しました。夫婦で就業しています。主人は私が声をかけて入会しました。



P6公園の美化にも登場の岩永久会員

榊公園で就業しています。怪我などのトラブルが無いように気を付けています。退職して失業保険給付を終えて直ぐに入会しました。半年ほど待つて、コミセンおのの就業がスタートでした。直腸ガンで半ぐらい休みましたが、今は元気にしています。魚釣りや卓球などもしていて、健康に気を付けています。



豪快な笑顔と笑い声の吉岡絹雄会員

15年、本当に短かったですね。ハローワークで紹介された会社の方に、シルバー人材センターを教えて貰い入会しました。



トラックの運転手をしていました。事務所の人に声を掛けられ入会しました。
地獄網や投網で、ハエやアユ、エビを取るのを趣味にしています。胸までの胴長を着ますが、1時間も川に入っていれば、夏でも寒くなります。勿論、漁業組合の会員で監視員もしています。



The職人!?仕事も趣味も早くて上手い永井眞二会員

今はお客様に喜ばれる仕事を目標に頑張っています。
バス旅行のカラオケやグラウンドゴルフが楽しみです。老人介護施設へカラオケ訪問もしています。38才から20年間マラソンをしていました。ホノルルでは間寛平さんと走りました。
晩酌にビールを呑むと阪神の試合を観ている間に眠ってしまいますが、「早起きは三文の得」朝は5時に起きて仕事に備えています。

座談会に参加できなかった方にもインタビューしました。

藤原 靖子会員

就業先の皆さんが良い方達ばかりで、良くしてもらい楽しく仕事が出来ました。おかげで、長く続ける事が出来ました。

稲岡 多寿代会員

健康で続けさせてもらっています。ありがとうございます。

稲岡 常美会員

妻と共に健康で続けさせてもらっている事に感謝です。

朝井 博文会員

もう15年も経っているのかとビックリしました。ありがとうございました。

瀬川 久美子会員

健康と周囲の支援と感謝の気持ちが大切だと思います。



広報委員と表彰者のみなさんでの座談会風景

第10回理事長杯争奪

グラウンドゴルフ大会

11月19日(木)午後1時より、こだまの森で第10回グラウンドゴルフ大会を開催しました。



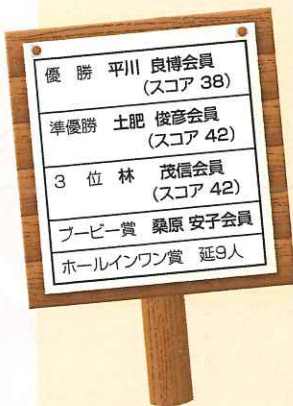
開会式の風景

強風の中でしたが、39名の会員さんが熱戦を繰り広げられました。



真剣にプレー中です。

元気にプレーされ、多くのホールインワンが出ました。



優勝 平川 良博会員(中央)
準優勝 土肥 俊彦会員(左)
3位 林 茂信会員(右)



みんなでパチリ



キレイ宣言

市内公園の美化

広報委員 村田 晃

今回は、匠台公園と榊公園を訪ねました。



匠台公園体育館入口での牧野良一会員

匠台公園 牧野 良一会員

住本会員と交代で月の半分に就業しています。トラックの中と外周の芝生、第一・二駐車場が守備範囲です。トイレ掃除とペーパー補充、芝生の草抜きやサクラの落ち葉掃除等です。トイレ掃除は、就業当初は汚れが目立っていましたが「綺麗にしておく」と綺麗に使ってくれます。」

自営業(鋏)を60才で辞めて、シルバー人材センターに登録して20年近くに成ります。

70才位までは、自己流ですが盆栽に凝っていました。「さつきに始まり、黒松からさつきに終わる。」でした。若い時には、温泉巡りやカラオケが趣味でしたが、今はイオンでの仲間との会話が楽しみです。今年はコロナで寂しいです。高血圧の薬を服用していますが、最近腰痛に苦労しています。それでも元気で有り難いのですが、「ピンピン・コロリ」を目指しています。

匠台公園 住本 正文会員

会社から「70才まで来て欲しい!」と言われましたが、母の介護を家内に任せきりにしていたので、定年で辞めました。シルバー人材センターに3、4年前に登録し、此処が初めての就業先です。第一駐車場は朝のお客様のトイレ使用が多く、ジョギングに来られるお客さんとのコミュニケーションを楽しみにしています。兵庫県高齢者

大学いなみ野学園の3年生で、週に1日の授業とグラウンドゴルフ・サークルに出掛けます。稲美の万葉の森グラウンドゴルフにも参加しています。就業日の午後は奥さまの買い物に付き合います。糖尿病の持病が有りますが、「健康である限り働く!」をモットーにしています。



清掃作業中の住本正文会員

榊公園 岩永 久会員

今年15年表彰を受けますが、コロナの影響で授賞式が無いのが残念です。40年間勤めた会社を定年退職しホッとしています。

だが退屈になり、シルバー人材センターに登録しました。学童保育で、孫の登下校の交通安全おじさんをしました。コミセンおのの受付、その後榊公園で就業しています。野球場が有り広い公園ですが、業務内容は2ヶ所のトイレ掃除、球場で社会人野球大会の試合が有る時は審判室・ベンチの掃除、冬は枯れ葉の掃除です。今年まで卓球をしていましたが、脚を痛めて止めました。小遣いの範囲内でパチンコを楽しんでいます。



榊公園野球場の岩永久会員



小野市シルバー人材センター 安全宣言

シルバー人材センターは高齢者の集まりであり、安全就業をなによりも大切な就業の大原則と考え、無事故就業を目指します。特に「ストップ!! 重篤事故(死亡・長期入院)」をお約束します。

安全・適正就業委員会だより

《私の安全対策》草刈り班(森本博明 班長)

まず、現場の下見。草の伸び具合、刈る範囲、片付けが必要なのかを見ます。

次に、付近の状態。住宅があるかどうか、窓ガラスの位置、車があるかどうか、石が飛び恐れがあれば養生をします。

また、草刈機の調子や刃の状態、ヘルメットと保護メガネを点検します。

草刈り作業中は、人と人が接近しないように、離れてします。斜面、法面での作業は滑らないように十分注意をしながら行います。

夏の暑い時期は、こまめに休憩をとって熱中症にならないように注意し作業しています。

センターへの要望

- ・草刈りの受注を連絡もなく剪定の方が作業してしまわれたことがあったようです。もう少しコミュニケーションを図っていく必要があります。
- ・クリーンセンターの立て替え金はどうにかありませんか? 大きなお金を持ち歩きたくない。
- ・フェイスガードが全員(希望者)にいきたるようにしてください。メガネ、ゴーグルは汗がたまって作業しにくいです。



森本博明 班長

《私の安全対策》草刈り班(濱崎哲郎 班員)

まずは現場の確認をします。

草の種類、長いか短いか、法面の長さ、角度には一番注意し、履物をスパイクにするか決めます。

次に、石が飛びやすいか、夏には熱中症、マムシ、ハチ等に十分に注意を払っています。

センターへの要望

- ・草刈り、剪定とも会員が少ないので何とかならないか。シルバーで働く日数・時間が夏場には特に大幅に増えている。
- ・本来のシルバーの姿にする為には会員を増やすしかないと思う。
- ・『愛』『善』『美』が感じられるような姿を要望します。



濱崎哲郎 班員



お二人のお話を聞いて、やはり安全対策の第一番は「事前の現場確認」に、尽きるのではないかと思います。

第2回安全パトロール

9月4日(金) 令和2年度第2回安全パトロールを実施しました。

株カコテクノス

草刈り



服装、保護具・・・問題なし。

浄谷黒川丘陵地

草刈り



服装、保護具・・・問題なし。カラーコーンの設置が必要。

- ・今年マムシ、ハチが多い。マムシ7〜8匹と対峙した会員もいる。
- ・ヘルメット未着の時は、安全就業マグネットかカラーコーンを掲示しないとシルバー人材センターが作業していただくか分からない。

令和2年度 安全就業スローガン

安全就業スローガンの応募作品全32点の中から審査の結果、入選作が決定しました。

■最優秀作 (1点)

これくらい、ゆるむ心に、ひそむ事故 (山田 利幸会員)

■優秀作 (2点)

・さあ作業、いやもう一度、安全確認 (横山 庫多会員)

・もう少し、やめる勇気が、事故ふせぐ (柴垣 精治会員)

■佳作 (3点)

・大丈夫、その思い込みが、ケガの元 (土井 文弘会員)

・まあいいか、軽い気持ちで、重い事故 (山田 利幸会員)

・やばいかな? 感じた時は、一呼吸 (豊田 稔彦会員)

令和2年度事故状況		令和2年10月31日		
事故区分	令和2年度発生件数	内容	内容	
傷害事故	重篤事故	0件		
	重大事故	0件		
	傷害事故	1件	屋外清掃	清掃作業中の圧迫骨折
	連続無事故日数	176日		
賠償事故	20万円以上	1件	草刈り	キックバックによる光ケーブル切断
	20万円未満	3件	草刈り	飛石による窓ガラス損傷



安心宣言

シルバーサポート隊の現状

元気な高齢者が支援を必要としている高齢者を支える「シルバーサポート隊」が誕生して8ヶ月。サポート隊の活動を市民の皆様を知っていただくため、全戸配布のチラシや配布地域を限定したチラシなどを通して、啓発に努めています。そのため、少しずつ問い合わせや発注が増えてきています。11月は11件の発注で出動隊員は述べ15人と発注以来最も多いサポートをしています。

今までの実績を分類してみます。庭、花壇、テラス、溝等の草引きや掃除がとても多いです。家の周りをいつもきれいにしておきたいという気持ちの表れであるとともに、腰をかがめての作業が身体的にきついし、高齢になると作業がしんどくなってくるので注文が多いのではないかなあ

と考えています。

また、換気扇の掃除もあります。汚れが目立ち、高いところが不安でサポートしてほしいとの電話が入ってきます。風呂場や洗面所の掃除、粗大ごみの運搬も実績としてあります。最近では、家具移動の依頼も続いております。定期化しているのは、「ゴミ出し」「ポスティング」であり、訪問するとお客様の「待っていました」と言う気持ち伝わってきます。また、リピーターもあり、草の伸び方や汚れの程度で依頼の電話が入ってきています。

活動の時には、サポート隊の活動内容を説明した「チラシ」を依頼者に渡すようにしています。そして、このチラシを知人や近所の人に渡してほしいとお願いしています。「いろいろなことをやってももらえるんですね。」と驚きや喜びの声が多くの人から聞かれます。

「きれいになった!」「助かる。」「そんな料金でいいのですか。」「ありがたいございませう。」「等々。お客様の声が届みになり活動に一層熱が入ります。隊員の誠実な態度や丁寧な対応そしてきれいにしようとする姿勢が依頼者に伝わり、うれしい声が多く聞かれるようになってきました。地域がきれいに、元気に、笑顔の輪が大きくなるよう活動していきたいと思っ

ことといろいろな分野の仕事ができる多様な人材が大切であると考えています。高齢者世帯や一人暮らしの世帯が増加し、まわりの支援が必要となっていて生活場面が多くなっています。今後サポート隊の需要はより高まっていくと考えます。シルバーサポート隊の活動が広がり、多くの市民に親しみを持っていただき、キレイで安全なまちづくりの一役を担えればと思っ

サポート隊の活動を進めていくには、隊員の増加が必要不可欠です。現状では、同じ隊員に何度もサポートの依頼をしています。隊員が増える

なんでも協力 30分以内 **ワンコイン** 500円

500円 ポツキリ!!

エアコンフィルター掃除 庭のゴミ出し ストープ給油

※30分以内で作業が完了するようなら、ご家庭内外のお手伝いは、ワンコイン(500円)でお済みます。

1時間以内

1,210円 でお手伝い!!

お風呂の掃除 家具の移動

家の周りの掃除 粗大ゴミ出し

※1時間以内で作業が完了するようなら、ご家庭内外のお手伝いは、1,210円(税込)でお済みます。
お手伝いが所定の間を越える場合や、お手伝いの内容によっては、一般作業 通常料金となります。
一般作業として...次の様なものをお引き受けします。
障子の張替え・樹木の手入れ・草引き・草刈り・簡単な大工仕事 **見積無料**
パソコンSOS・食事の支度・荷物運び・簡単な電気水道工事



令和3年 年男・年女

- ①抱負
- ②趣味・特技
- ③健康

昭和12年生まれ 10名

- 小野地区5名
- 小野東地区1名
- 河合地区2名
- 市場地区1名
- 大部地区1名

昭和24年生まれ 55名

- 小野地区7名
- 小野東地区13名
- 河合地区5名
- 来住地区5名
- 市場地区10名
- 大部地区7名
- 下東条地区8名

大崎一郎 会員

- ①足腰の衰えを感じる様になりましたが、趣味の農業を続けて行きたいと思えます。
- ②旅行、喫茶店で友達とおしゃべり、温泉、好きな物を食べに行く事です。
- ③早寝早起き、暴飲暴食をしない。睡眠を十分取る。

白井恭子 会員

- ①今年も元気で働きに行けますように。
- ②旅行が趣味でしたが、行けないのでテレビであそこにも行ったと言ってお楽しみしております。
- ③仕事に行くのが健康の秘訣です。

平川良博 会員

- ①十一年目のスタート、気を引き締め、健康に留意し就業を続けて行きたいと思えます。
- ②詩吟とグラウンドゴルフです。
- ③一日8000歩、詩吟で大声を出すこと、適度の晩酌です。

山村勝慧 会員

- ①ウィーンに嫁いだ孫の子供(曾孫)を見にもう一度ウィーンに行きたい。
- ②日本舞踊と手芸です。
- ③毎日30分〜1時間歩く事。

小林敏和 会員

- ①健康で幸せな毎日を過ごす。
- ②カメラとゴルフです。
- ③暴飲暴食は避け、歩く事。

水池伸子 会員

- ①もう少しシルバーで働きたい。
- ②特になし。
- ③こけないように気を付ける。

加藤良志 会員

- ①6回目の年男、親に感謝。7回目の年男に向け元気で頑張る。
- ②庭いじり。
- ③歩く、タバコの本数を減らす、お酒を適量にする事。

久語東美子 会員

- ①今年も元気で働けますように。
- ②新聞・雑誌などの切り抜き。
- ③グラウンドゴルフと命の貯蓄体操です。

磯野定夫 会員

- ①結婚10年の時と還暦の時の忘れ物を探すために、妻と二人で旅に出る事。
- ②畑での野菜作り。
- ③塩分控えめ、畑仕事、グラウンドゴルフです。

土肥登志子 会員

- ①健康に気を付けて、1日1日を大切に、仕事も頑張る。
- ②カラオケと旅行です。
- ③軽い運動、内科での健康チェック、睡眠です。

稲継容子 会員

- ①コロナに負けず、仕事やボランティアにチャレンジして行きたい。
- ②手芸クラブの活動と花いじりです。
- ③ウォーキング、1000才体操、脳トレ麻雀、健康チェック。

藤岡千津子 会員

- ①働ける喜び、生涯現役を目指す

中川節雄 会員

- ①リモートで出来ることを広げてゆけるように活動する事。カムバックハムのサポート、PC、スマホタブレット等の苦手な方へのリモートサポート、災害時の情報収集やボランティアセンター等のサポート支援の展開を行いたい。
- ②アマチュア無線やZOOMでのリモートミーティングや飲み会、カラオケ、卓球、バトミントンです。
- ③健康維持に心掛け、逆境にも挫けない様になっています。くよくよしない、前向きに取り組む、趣味を充実、ストレス発散、新しいものに積極的に取り組む、先輩からは経験の後輩からは最新情報を教え頂きスキルアップする事です。

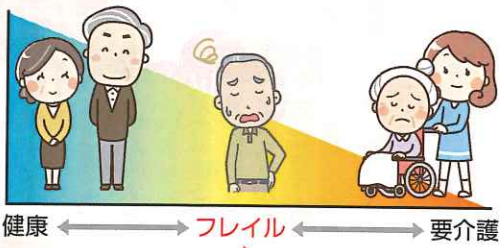


宮永会員の作品



小野市市民福祉部健康増進課より

健康寿命を延ばすために「フレイル」を予防しましょう



健康寿命

フレイルとは？
 加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態のことです。
 そのまま放っておくと「要介護状態」になるため、フレイルの状態を予防することが重要です。

フレイル予防のための4つのポイント

① 口腔機能

こんなことはありませんか？

- ・お茶や汁物でむせる
- ・噛めない食品が増えた
- ・活舌が悪くなった

口の周りの筋肉を鍛えましょう
「パタカ体操」

		1.舌を出す。 2.舌を引っ込める (各2回)
		舌を前に出して、上下に動かす。(上下2回)
		舌を前に出して、左右に動かす。(左右2回)
		1.口を大きく開ける。 2.唇に力を入れてしっかり閉じる (各2回)

引用：小野市地域包括支援センター「みんなで楽しく！おの楽しく体操」より

② 運動

適度な運動で、身体機能を維持しましょう
 まずは今までよりも10分歩く時間を増やしましょう。

筋力トレーニングで転倒や骨折予防

スクワット【10回】

- ① 椅子の前に立ち、足を肩幅に広げ、膝とつま先は正面に向ける。
- ② 両手は脇を締めて胸の前で交差させる。
- ③ 4秒かけてお尻をゆっくりとさげ、椅子に座っていく。できれば椅子からお尻を5センチほど浮かせて静止させる。
- ④ 4秒かけてゆっくりと立つ。

③ 社会参加

認知症予防にも効果的です！

- ・家族や友人とコミュニケーションを
- ・買い物に出かけたり、趣味の集まりや地域行事に参加を

「いきいき100歳体操」でフレイル予防しませんか？
 詳しくは
 小野市社会福祉協議会 地域包括支援センターまで ☎63-2174



④「食べる」フレイル予防

3つのポイントでフレイル予防に必要な食生活を実践しましょう。

【フレイル予防のための3箇条】

- ①栄養バランスの良い食事（毎日、7品目以上の食品）を目指そう！
- ②たんぱく質をしっかり摂ろう！
- ③みんなでおいしく、楽しく食べよう！

①毎日、7品目以上の食品を食べよう

いろいろな食品を食べることで、フレイル予防につながります。
 身体の機能や筋力・体力の維持のため、次の10食材の内、1日に7品目以上を目指しましょう。
 合言葉は、「さあにぎやか（に）いただく！」

食べよう！いろいろな食材

合言葉は「さあにぎやか（に）いただく」※



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！
推進協議会が考案した合言葉

②たんぱく質は片手に乗るくらいを目安に

たんぱく質は不足しがちなため、特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からしっかり摂りましょう。
噛みにくさを感じる人は、ささみや薄切り肉など食べやすい肉を選びましょう。

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
〔1.0～1.2 (g)〕×体重 (kg) (体重50kgの人は50～60g/日)



合計
約**53g**
のたんぱく質
が摂れます。

日本食品標準成分表2020年度版(八訂)より計算 ※ ()内はたんぱく質の目安

③食べることは、身体の栄養だけでなく、心の栄養にも

会話を楽しみながら、家族や友人・知人と一緒に食べる機会を大切にしましょう。

会員の広場・事務局だより

おのSCカメラ部

早いもので発足し足掛け2年と成りました。今まで会員様のご協力を得て肖像写真等を撮影させて頂きました。

これからはご家族様の宮参り・七五三写真・成人式前撮り写真等もお撮りしたく存じます。

まだまだ力不足ですが会員様のご協力を得て写真撮影に邁進していくつもりですのでよろしくお願ひいたします。

※スタッフ募集中です。ヘアメイク・スタイリストさん特に歓迎です。



手芸サークル布あそび

新年を迎え、今年も宜しくお願ひします。手芸サークル(布あそび)の昨年一年間を振り返りますと、手芸メンバーも増え、新しい作品作りに、本を見たり教えて頂いたり、手探りで活動して来ました。手芸には、布や糸をわけあい、布にひと針ひと針、針を運ぶことで形になって行く面白さがあります。サークルの日は、他の方の作品を見る楽しみも有ります。作品に季節感を取り入れられますので、一年のサイクルが分かります。昨年はコロナで他のシルバー人材センターの方の作品を見る事ができず残念に思いました。今年はまだ、交流が出来る事を願って

現在会員数 (R2.11末現在)
 総数 611人
 男性 420人 女性 191人

第10回環境保全ボランティア活動のお知らせ
 令和3年3月14日(日)午前9時より、環境保全ボランティア活動を予定しております。多数のご参加をよろしくお願いいたします。
 ※詳細は、後日案内致します。

編集後記
 あけましておめでとうございます。「シルバーだよりおの第34号」が無事発刊できました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。シルバー人材センターの基本理念「自主・自立・共働・共助」に、小野市シルバー人材センターのビジョン「キレイ・安全・安心宣言」が加わり今年はコロナ禍を転じて、大きな大きな花が咲きそうな予感がします。本年もよろしくお願いいたします。



手芸サークルのみなさん



岡部会員・宮永会員の作品

います。今後皆様にも見ていただく機会があれば幸いです。ご自分で作られた作品を部屋に飾られたら素敵だと思いますので気軽に見学に来てください。お待ちしております。