



公益社団法人  
小野市シルバー人材センター

<https://webc.sjc.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



〔20年及び10年表彰の皆さん〕

撮影：カメラ部 五百蔵 二郎 会員

## 【第38号の主な内容】

- ・ 理事長あいさつ ..... 2
- ・ 令和4年度定時総会 ..... 3
- ・ 会員表彰受賞者より ..... 4～5
- ・ キレイ宣言 ..... 6
- ・ 安全宣言 ..... 7
- ・ 安心宣言 ..... 8
- ・ 会員のひろば ..... 9
- ・ 健康のページ ..... 10
- ・ 料理のページ ..... 11
- ・ 事務局だより ..... 12



手芸サークル  
岡部 道子 会員の作品



ごあいさつ



理事長  
田中 義三

この度、藤田理事長が退任されることになりその後任として引き継ぐ事になりました。日々、責任の重大さを痛感しています。

藤田理事長におかれましては、前向きに真摯に取り組まれていました。その姿に感銘を受け、少しでもお役に立てたら、と思いい前職（副理事長）を引き受けたと記憶しています。そのような経緯であり、これからの活動方向に悩んでいます。

改めて会員の方々の入会動機（原点）について振り返ってみますと

- ①家で何もせず居ても変化なく一日が過ぎてしまう。
- ②少しでも収入が得られる。
- ③新しい出合いがあるかも知れない。
- ④何か役に立ちたい。

⑤得意分野が活かせるかも。又、依頼者側の方々からの依頼動機は

- ①安心できる。
- ②高額にはならない。
- ③多種の仕事にも対応してもらえらる。
- ④専門業者と違い対応が親切で優しい。
- ⑤温かい対応。

その両者間（依頼者、シルバー人材センター）でお互いに喜べる、喜んでもらえる、信頼されるシルバー人材センターをめざし、共に力を合わせ頑張っていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。



定時総会であいさつする新理事長

インボイス制度についてお知らせ

〔配分金とインボイス制度〕

令和5年10月1日よりインボイス制度が導入されます。この制度が始まるにあたり、仕組みについて会員の皆様に周知させていただきます。

そもそも会員の皆様にお支払いする配分金には、発注者から預かった消費税が含まれております。この消費税は、本来、国（税務署）に納めるものですが、年間の課税売上額が1000万円以下の会員の皆様は消費税免稅事業者となるため、納める必要はありません。

しかしこの制度が始まると当センターは、消費税免稅事業者である会員の方々の取引について消費税の仕入税額控除が認められなくなり、その分を当センターが負担することになります。つまり、当センターとしては、新たな納税コストが発生するということです。

ただこの制度が始まっても**会員の皆様にはいままで通りの配分金が支払われますので実質変わりはありません。**

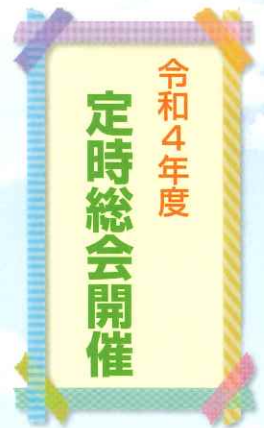
この新たな納税コストについては、発注者と料金の値上げ交渉や業務効率化を図るなどで工夫をしながら会員の皆様にご負担をかけないように、今まで通り働いていただけるよう努力していきます。しかし値上げ交渉等で仕事が減ってしまったり、センターの経営が厳しくなることも懸念されます。今後の状況によっては会員の皆様にご協力をお願いする場合があります。ご理解ご協力のほどお願いいたします。

インボイス制度についてはシルバーだよりやシルバー通信等で導入までに詳しく解説していきます。



河島正明 会員作





定時総会出席者のみなさん

令和4年度の定時総会も新型コロナウイルス感染症を考慮し、昨年度と同じ「議決権の代理行使」により令和4年5月25日（水）に役員（会員）出席10名（委任状出席は502名）で定足数を満たし、シルバーワークプラザ会議室に於いて開催させていただきました。



質疑の様子

総会は、田中義三理事長のあいさつに始まり、20年表彰1名、10年表彰31名で代表会員に表彰が行われるとともにポイント制度の50ポイント達成者4名に記念品が贈呈されました。

引き続き、総会の議長に久保高重理事を選出し、令和3年度事業報告、令和3年度補正予算、令和4年度事業計画及び予算等について報告されました。続いて、議案審議に入り、令和3年度決算、役員選任及び理事長に対する権限委任についての議案も提案どおり承認可決いただき閉会しました。

一表彰会員のご紹介一

(敬称略)

20年表彰者

白井 恭子

10年表彰者

- |       |       |
|-------|-------|
| 藤原 俊一 | 天野 和義 |
| 横山 春樹 | 館林 勝哉 |
| 吉田 繁富 | 藤井 民雄 |
| 梶 綾子  | 萩原 絹夫 |
| 魚野 弘  | 牧野 政子 |
| 藤原 泰宏 | 藤原 龍一 |
| 富田 宜信 | 鷺坂かほる |
| 中村 和子 | 末澤美代子 |
| 藤井 綾子 | 金城 和子 |
| 栗生靖一郎 | 稲岡 有  |
| 中村 亘孝 | 廣田 定和 |
| 中山 昌代 | 柳澤 功  |
| 三輪 重野 | 宝来 修三 |
| 土肥 俊彦 | 内藤 次雄 |
| 多鹿まゆみ | 阿部 三興 |
| 藤原 康正 |       |

ポイント表彰者

- |        |       |
|--------|-------|
| 長谷川エイ子 | 西尾 逸子 |
| 萩原 絹夫  | 稲継 容子 |



新役員のみなさん



監査報告する富田 章 監事

令和4年度定時総会で選任されました役員のみなさんです。  
(任期は令和4年5月25日から1年以内に終了する事業年度のうち最終のものに関する定時総会の最終する時まで)

役員名簿

監事	監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	常務理事	副理事長	理事長
宮崎 龍樹	富田 章	山田 一彦	小林 睦子	石井 喜晴	岡本 智弘	吉田 元三	藤井 勝昭	久保 高重	長谷川 エイ子	松井 孝	井上 光雄	田中 義三





座談会の様子

会員表彰おめでとうございます。平素はシルバー人材センターにご協力と会員としてご尽力を頂きありがとうございます。最近はいろいろ求められる事がありますが、少しでも要望に応えられるセンターでありたいです。

田中義三 理事長挨拶

小野市シルバー人材センター  
表彰者座談会



シルバーワークプラザ玄関前で



理事長あいさつ

おめでとうございます



20年表彰の白井恭子会員

藤井民雄 会員  
ブラブラしているよりは良いか  
かと思いい入会しました。就業して  
からの思いい出は特にありません。  
趣味・特技については、今は特に

吉田繁富 会員  
表彰して頂き、健康で働ける事  
に感謝しています。シルバーの広  
報を見て入会しました。八ヶ池公  
園からは河合運動広場で就業し  
ていますが、場所に依って利用者  
の態度が異なります。今は、趣味  
程度ですがゴルフをしています。  
健康維持は、やはり食事ですね。



白井恭子 会員  
表彰して頂き嬉しいです。シル  
バー人材センターには息子に薦め  
られて入会しました。今までいろ  
いろな人と話が出来て楽しかった  
です。車の運転と人と話をする事  
が好きです。



萩原絹夫 会員  
10年表彰を受けましたが、アツ  
と言う間の感じがします。直近の  
一年間以上は就業していませんの  
で、少し気が引けます。勤めを終  
えて暇が出来た事により、自分  
も何か出来ないかなあとの思いで  
センターに登録しました。コミセ  
ンの管理業務ばかりでした。その  
中で多くの利用者の方や職員、仲  
間の方々と知り合いになり、本  
当に良かったと思います。百薬の長

梶綾子 会員  
10年楽しく働かせて頂き、大変  
嬉しいです。ありがとうございます。  
九州から出て来て42年働き、  
小野市の事をもっと知りたいから  
センターに入会しました。大部の  
コミセンでの就業が殆どでしたが、  
仲間との食事会や忘年会が楽しく、  
コミセンに来る子供達の笑顔が可  
愛いです。昔は、踊りを習って  
いましたが、今は特に趣味はあり  
ません。早寝早起きと運動を少々  
して健康を維持しています。

ありません。健康維持には、何  
も食べてよく運動をする事でし  
ょう。



のお酒を適量飲んで、10年来、グ  
ラウンドゴルフを趣味に健康づく  
りに励んでいます。

**藤原 泰宏 会員**

高齢になっても働ける場所を提  
供して頂き大変ありがたいです。  
10年表彰は気がつけば10年たった  
と思う感じです。体が動く間は続  
けたいと思います。週に2〜3日  
働いていますが大変快適です。写  
真・川柳・旅行を趣味にしていま  
す。健康維持の秘訣は無理をしな  
い事だと思っています。

**粟生 靖一郎 会員**

知り合いからシルバー人材セン  
ターの事を教えて貰って入会しま  
した。早いものでもう10年が経ち  
ました。その間、会員の皆さんや  
色々な方にご指導を頂いて今まで  
仕事を続ける事が出来ました。本  
当に感謝しております。これから  
も健康に気を付けて頑張りたいと  
思いますので、よろしくお願い致  
します。ハイキングとサイクリン  
グをしています。

**横山 春樹 会員**

10年も就業出来るとは思いませ

んでしたが、素直に嬉しいです。  
町内の方に薦められて入会しまし  
た。仲間との忘年会は楽しかった  
です。今は出来ませんがスポーツ  
を趣味としていました。健康維持  
の為に腹八分目を守っています。

**廣田 定和 会員**

表彰して頂き嬉しいです。リタ  
イアしてから、何かの役に立てれ  
ばと思いセンターに登録しました。  
シルバーの皆さんと一緒に仕事が  
出来たのが楽しい思い出です。良  
く読書をしますが、健康について  
気を付けている事は睡眠を良くと  
る事です。

**中山 昌代 会員**

表彰を受けて、すごく嬉しく思  
います。定年になったその後も、  
まだ元気だったのでセンターに入  
会しました。70才を過ぎてからも、  
次から次へと就業のお世話を頂き  
嬉しいです。  
転ばないようにと友達によく言わ  
れています。

**内藤 次雄 会員**

ここまでよく働けたと思います。  
健康に気を付けて、今後も仕事に

励みます。会社のフレックス社員  
が終わり、センターに登録させて  
もらいました。就業中は苦しい事  
ばかりでしたが、野球・音楽鑑賞  
とドライブを楽しんでいます。早  
寝早起き、酒はほどほどにして、  
食事は腹八分目で健康を維持して  
います。

**松井 孝 事務局長**

健康のキーワードはシルバー就  
業のようです。これからもよろし  
くお願いします。

これからもますます  
お元気で  
頑張ってください



座談会の様子

—座談会参加者—

(敬称略)

- |        |       |
|--------|-------|
| 白井 恭子  | 吉田 繁富 |
| 横山 春樹  | 廣田 定和 |
| 藤井 民雄  | 藤原 泰宏 |
| 萩原 絹夫  | 梶 綾子  |
| 粟生 靖一郎 | 梶 綾子  |
| 中山 昌代  | 内藤 次雄 |

- 理事長: 田中 義三  
副理事長: 井上 光雄  
広報委員長: 長谷川 エイ子  
司 会: 村田 晃  
撮 影: 五百蔵 二郎



稲継 容子 会員

ポイント  
表彰

**稲継 容子 会員**

自分が思っているよりも早くポ  
イントが貯まり、表彰して頂いて  
驚いています。

月二回の手芸サークルの参加が  
基本になって、その他のボランティア  
ア参加等のポイントが加算されま  
した。イベントに参加して、自分  
が楽しませてもらって、その上表  
彰と商品券まで頂いて、本当にあ  
りがとうございます。





キレイ宣言  
市内公園の美化

広報委員 村田 晃

〔大池総合公園〕

男性会員は植栽管理と掃除で8時～16時（冬季は15時）、女性会員は、トイレ清掃で9時～12時で週に3日の就業です。

中元 正次郎 会員

シルバー会員に登録して2～3年でしょうか、公園が広くて苦労します。就業の無い日は、愛犬の散歩です。若い頃にはハンディ2のゴルフは、最近年1回のプレーになりました。



ごみ処理をする中元会員

横地 健治 会員

昨年に10年表彰を受け、大池総合公園での就業は5～6年になるでしょうか。タバコのポイ捨てが多いです。家内の体調が良くないので、買い物や三食の食事を作るので忙しいです。肝臓の調子を見ながらですが、晩酌が楽しみです。



草の片付けをする横地会員

藤井 義弘 会員

シルバーに入会して10年になるでしょうか。草刈りが主ですが、秋になれば落ち葉の掃除で昼までかかる事があります。映画が好きなので加古川へ観に行きます。紅葉見物や道の駅巡りをします。規則正しい生活を心掛けています。

いつも気持ちよく使えています。  
ありがとうございます！

藤原 利秋 会員

7年ぐらい前にシルバーに入会しました。グラウンド利用者から「綺麗にしてくれてありがとうございます」と声をかけてもらえると余計に手抜きが出来ないと頑張ります。家内の体調が良くないので主夫もしています。買い物や食事の用意などで忙しいです。人との出会いを



草の片付けをする藤原会員



草引きをする藤井会員

〔大池水辺公園〕

上田 宏子 会員

月曜と金曜の8時半～10時の就業です。アルゴとイオンの間の歩道の清掃をしています。空き瓶や缶のポイ捨てが多いですが、一番に困るのはベンチの隙間にタバコの吸い殻をねじ込んでいます。就業の無い日は、生け花や畑を楽しんでいます。健康の為に運動をする事を心掛けています。

他に金城和子会員と土肥登志子会員が清掃業務をしています。大切にし、笑顔で喜んでもらえる事を心掛けてます。SCコント劇団（仮）吉本模倣劇団に参加しています。



清掃をする上田会員



# 安全・適正就業

## 委員会だより

### 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。

### 草刈りの依頼が本格化

一般的に草刈りの時期は、年に3回が良いとされていますが、6〜7月・9〜10月・11〜12月が草刈りに適した季節といわれています。当センターへの作業依頼も5月以降多くなってきています。当然草刈り機の使用も増えてきます。安全に草刈り作業を実施していただくために、くどいようですが安全第一を基本的に次の注意をお願いたします。



高い場所への引き上げ作業 みんなで知恵を絞rimiごとと完了したアイテックの現場

### 事前にやるべきこと

- ① 作業に適した服装、装備で行う。
- ② 作業前の点検を実施する。特に、刈刃・飛散保護カバー・肩掛けバンドやハンドル。
- ③ 作業時は地面の異物を除去し、15m以内に人がいないことを確認する。

### 作業時に注意すること

- ① 回転する刃の跳ね返りに注意する。
  - ② 刈刃に巻き付いた草などを取り除く際は、必ずエンジンを止めてから行う。
  - ③ 傾斜面や、のり面での作業は慎重に行う。
  - ④ 複数人での作業時は、異物の飛散や、周辺の人との距離を十分にとること
- など、列挙すれば限りがないほごです。新規会員の方も入ってこられますが、年々会員の皆さんの体力は落ちていきます。無視できない事実と受け止め、より慎重な作業を実施していただけますよう、お願いいたします。



### 高所での作業風景 気をつけて！



### 基本中の基本

草刈機は刃を左右に振りながら草を刈っていきますが、草を刈るのは草刈機を右から左へ振るときにしましょう。

草刈機は刃が腰より下の位置で使います。高くあげすぎると使用者に負担がかかり、バランスを崩しやすくなります。

### 安全第一

作業する場合、ほとんど機械や物を使って行われます。点検や整備を実施し、日常の作業において、「安全第一」を考え誰もが元気で仕事ができることを考えましょう。



もう一度  
確認  
しよう



作業の手順



小田町で作業中の会員の方々



**安心宣言**

広がりを見せるサポート隊

サポート隊長

石井喜晴

★何度も何度も階段を上ったり、降りたり、家具の移動。

★膝について一本一本と丁寧な草引き作業。

★いつもの曜日に、同じ時刻に定期的なゴミ出し。

昨年度には、30を超える多種多様な依頼があり、家庭生活の中でこれほどの家事があることに驚いています。依頼件数は前年の二倍以上になっています。実に多様なことでサポート隊が必要とされていることを強く感じています。定期化されている「ゴミ出し」が、かなり増えてきています。訪問するとお客様の待っていただいている気持ちが伝わってきます。また、リピーターもあり、草の伸び方や汚れの程度で電話が入ってきています。



ごみ出しサポート風景



朝早くからの活動  
お疲れ様です

「きれいになった!!」「うれしい」「やっと安心して寝られるようになったわ」  
「ありがとうございます」・・・  
依頼者の声が励みになり、活動に一段と熱が入ります。



草刈り作業後

きれいになって  
うれしいわ



ていねいで誠実な活動、そして何よりも迅速な対応が実を結び、広がりを見せ、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、認識され、多くの市民に親しみをもっていただき、キレイで安心なまちづくりの一役を担えればと思っています。



**熱中症に注意!**  
水分・塩分補給と  
適度な休息を!

車庫の  
撤去作業





〔テレビのおもりは半分にしてコント劇場へ  
いらっ~しゃい~!〕

会員のひろば

コント劇団



藤原利秋 会員

皆々様、笑顔と共に健康に感謝しつつ世間世の中歌の題名でないが思い返して心つもりで厳しい時代ですが和を大切に人は心花は色のように。

昨今長寿社会100年時代出合い触れ合いの中、井戸の中のかわずにならない広い視野で

元氣  
パワー  
エネルギー  
人生たくましく  
チャレンジ精神で

ご参加、チョットの間に  
有ればお立ち寄り下さい。

〓 団員募集中 〓

歌好き、劇好き、踊り好き、  
上手なくても大丈夫!面白い  
事が大好きな人、笑いでシル  
バーと一緒に盛り上げましょう。



コント劇団練習風景はユーチューブで <https://youtu.be/ObyPAJ7tGp8>

SKYPEサークル

第14回シルバーSKYPEを6

月14日(火)午後3時~4時で開  
催しました。今回の参加者は石井

澄也会員・坂明弘会員・村田晃会  
員・事務局は豊嶋と澤下でした。

特にテーマを決めずに前回から一  
ヶ月の生活を自由に話しました。

坂会員から玄米を煎ってコーヒー  
の様に粉末にした自家製のサプリ

メントを教えて頂きました。お腹  
に良いそうです。次のシルバーだ

よりに詳細を投稿して頂く様にお  
願いしました。石井会員には有機

農業とその勉強会について聞きま  
した。

新たに鈴木孝子会員にスマホで  
参加して頂く予定です。

次回開催日

8月9日(火) PM3時~4時



<https://join.skype.com/xgju0obg3rzf>  
参加ご希望の方は下記へご連絡下さい  
メール: murata0f@pearl.ocn.ne.jp  
電話: 090-8578-8933 村田まで

手芸サークル

藤原定子 会員

シルバーだよりを見て体験させ  
ていただきましたが、楽しそうな  
雰囲気のもとで活動されているの  
を見て入会させていただきました。

私はどちらかといえば苦手分野だっ  
たのですが、先輩に教えてもらっ  
たり、道具を借りたりしながら出

来上がった作品を見て「我ながら  
なかなかの出来!」と喜んでいま

す。趣味として家で出来る事も多  
いのですが、やはり仲間との集ま

りが待ち遠しく楽しいです。少し  
でも興味がある方は気軽にのぞい

てみてください。切磋琢磨しなが  
ら一緒に楽しみましょう。



〔手芸サークル開催日〕  
毎月第1・第3木曜日  
9時半~12時

カメラ部

五百蔵 二朗 会員

出張写真撮影募集中!!

ご家族様、お子様、お孫様等の  
記念写真に又思い出作りとなる写  
真作品作りには是非私達にご相談く  
ださい。

プロフィール写真も撮影可能で  
す。まずは気軽にセンターにお電  
話下さい。

※出張撮影とは家族やカップルの  
お出掛けにカメラマンが同行し  
て撮影するサービスです。





## 熱中症に気をつけましょう

### こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。また、夜中にトイレに起きるのが面倒などの理由で、体に必要な水分の補給を我慢することは危険です。寝ている間にも脱水は起こります。入浴前や睡眠前にもコップ1杯の水を飲むのがオススメです。



### マスクについて

夏場は熱中症になるリスクが高いため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを着用する必要はありません。体調に応じて適宜外すなど工夫しましょう。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、水分をこまめに摂りましょう。



### 暑さを避ける（屋外）

通気性のよい涼しい衣服を着用しましょう。屋外ではできるだけ日陰を選んだり、日傘や帽子で暑さを避けましょう。こまめに休憩し、少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう。



### 暑さを避ける（屋内）

日中の直射日光をすだれやカーテンで遮ったり、換気をして屋外の涼しい空気を入れて、部屋に熱がこもらないように心掛けましょう。また温湿度設定や身体に直風が当たらないように風向きを調整して、体が冷えすぎないように、エアコンや扇風機も上手に使いましょう。



## 定期的に基本健診（特定健診）やがん検診を受けましょう

今年度より、後期高齢者医療保険加入者の方も医療機関個別健診ができるようになりました。自分のため、家族のために年に一度は健診を受けて、健康づくりや病気の予防、早期発見・治療に役立てましょう。

### 医療機関健診（個別健診）

《申込方法》 **受診を希望される医療機関へ直接予約してください。**  
(健診ガイドブックをご覧ください)

《実施期間》 令和5年2月末まで

個別健診のお知らせ  
医療機関一覧はこちら →



### 町ぐるみ健診（集団健診）

11月分は予約受付中です。定員がありますので、申し込みはお早めに！

日程	場所	受付時間
11月 9日(水)	伝統産業会館	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">要予約</div> 8時30分～11時30分 (案内した時間にお越しください)
11月10日(木)		
11月11日(金)		
11月12日(土)		

インターネットでの受付が可能になりました。下記のQRコードを読み取り、お申し込みください。



健診の問い合わせ・申し込み先 小野市健康増進課 【TEL】63-3977



## 免疫力を高める食生活のポイント

近年、新型コロナウイルスの流行で落ち着かない日々が続いています。うがい・手洗い・マスクの着用等の習慣はもちろんですが、自身の体の免疫力を高く保つことも大切です。バランスの良い食事を基本とし、適度な運動と休息を心がけ、日々の生活の中でも免疫力を高める習慣を取り入れて、病気やウイルスに負けない体を作りましょう！

### ポイント① たんぱく質

筋肉や血液、骨、皮膚など体を構成し免疫物質をつくる材料となる栄養素です。朝食を食べなかったり簡単な食事で済ませる事が多い人は、毎食たんぱく質の入ったおかずを食べるようにしましょう。



#### ちょっとひと工夫

サバ缶やツナ缶、ドライパックの大豆などは長期間保存が可能で調理せずにすぐ食べられます。またチーズや卵や豆腐も調理が簡単です。

普段から冷蔵庫にあるものやストック品を「トッピングする」、「混ぜて焼く」、「和える」などして手軽にプラスしましょう！

### ポイント② ビタミン・ミネラル

栄養素の分解や合成を助け、からだの調子を整えます。いくら栄養を摂ってもビタミン・ミネラルがないと栄養素は体の中でうまく働きません。野菜・海藻類・きのこ類・果物に多く含まれます。果物は1日1回、野菜は積極的に摂るようにしましょう。



#### ちょっとひと工夫

料理に野菜を加えることで、栄養バランスがぐっと上がります。カット野菜や冷凍食品は調理時間の短縮につながり、洗い物も減るので、簡単でおすすめです。

【例】 買った惣菜の唐揚げ ⇒ 野菜と合わせて炒め物に  
そうめん ⇒ めかぶ+きざみオクラをトッピング

### ポイント③ 腸内環境



腸内の善玉菌を増やす等、腸内環境を整えることで、免疫細胞が動きやすくなり、免疫機能を高めます。ヨーグルトなど多く含む乳酸菌は効果が薄れるので、毎日続けて摂りましょう。

#### 積極的に摂った方が良い食材

- ★発酵食品（納豆、みそ、キムチ、ヨーグルト等）
- ★乳酸菌を含む食品（ヨーグルト、チーズ等）
- ★食物繊維を多く含む食品（野菜、きのこ類、豆類、海藻類等）

### ポイント④ 運動・休息

毎日の適度な運動習慣は免疫機能を向上させます。逆に運動不足や過度な運動は体にストレスをかけ、免疫機能を下げます。まずは今よりも「+（プラス）10分」長く動き、運動習慣をつけましょう。毎日60分どんな動きでもよいので体を動かしましょう。短い時間の積み重ねでも効果はあります。また睡眠不足やストレスは免疫機能を下げます。規則正しい生活リズムとバランスのとれた食事、適度な運動と睡眠をとるように心掛けましょう。



### おすすめ! 豚肉とニラの卵炒め



#### 【材料】4人分

・卵	3個
〔マヨネーズ	大さじ1
・牛乳	大さじ1
・豚こま肉	300g
・ニラ	1束
・しめじ	1株
・ごま油	大さじ1
・オイスターソース	大さじ2
・塩こしょう	適量

#### 【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。  
ニラはかたい部分を落とし、3cm程に切る。  
しめじは食べやすくほぐしておく。
- ②卵を割りほぐし、マヨネーズと牛乳を加えて混ぜ合わせる。  
フライパンに分量外の油を敷き、大きめの炒り卵を作り、取り出しておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら塩こしょうをする。
- ④しめじを加えて炒める。ニラを加えてサッと炒めたら調味料を加えて味を整える。
- ⑤②の炒り卵をもどし、軽く混ぜ合わせたらできあがり。

豚肉や卵は良質の動物性たんぱくでビタミンB1を多く含みます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、疲労回復や皮膚を健康に保ってくれます。

ニラはβカロテンやビタミンCを多く含みます。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を正常に保ちます。ビタミンCは熱に弱いのでサッと炒めましょう。

きのこ類を加えることでボリュームもアップし、食物繊維も多く摂取できます。



事務局だより

〔環境保全ボランティア活動〕

令和4年3月19日（土）に山田の里公園と桜づつみ回廊の清掃などをしました。

桜が咲いてたくさんの方が見に来られるときには、ゴミのないきれいな公園で楽しんでいただけのように頑張りました。



山田の里公園清掃



桜づつみ回廊清掃



〔絵画を楽しむ大嶋久直会員〕

センターの会議室にたくさんさんの絵画を飾って、会議室を使われる方々に楽しんでもらっています。全国各地へ旅行に行かれ、気に入った風景などを写真に収め、記憶と写真でコッコッ大作を仕上げていくそうです。大嶋さんの絵画はすべて水彩画だそうです。住吉神社には十二支の絵が飾ってあるので参拝されましたらご覧になって下さい。



新しく飾られた鳴門大橋



架け替える大嶋会員



明石海峡大橋

〔女性限定説明会〕

令和4年6月18日（土）『女性限定入会説明会』を開催しました。参加者の方は「女性限定なので、色々気兼ねなく話が聞けるかな」と思っこの日の参加にしました。」と言われていました。

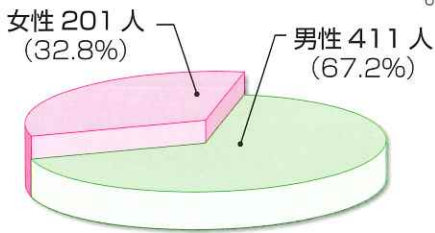
今回の『女性限定入会説明会』開催日は令和5年2月23日（木祝）9時からです。

これからも、色々工夫を凝らし、楽しい説明会にしていきたいと思っっています。シルバー人材センターでは、女性の力を必要としています。多数のご紹介をお待ちしております。

一般の説明会は毎月第2・第4火曜日、13時30分から開催しています。

どちらもお電話にて予約の上ご参加下さい。

会員数 612人



(令和4年6月30日現在)

編集後記

毎日太陽がサンサンと輝いて「暑い！」とついつい言ってしまうこの頃、お仕事をされているシルバー会員さんは熱中症には十分気を付けて下さいね。編集作業はなかなか思うように進まず試行錯誤をしながらなんとか発行にこぎつけました。みなさんのお役に立てているのか心配です是非感想をお聞かせ下さい。



今号の名言は「医者が教える「非まじめ老後のすすめ」大塚宣夫著PHP研究所発売」より引用させていただきました。木下賢司会員より