

シルバー お条

◇◇◇ 第31号 ◇◇◇

令和3年8月発行

公益社団法人 西条市シルバー人材センター

〒799-1101 西条市小松町新屋敷甲 496 番地
(0898)76-3670

自主

自立

シルバー
基本理念

共働

共助

シルバーを自分たちの力で育てます

互いに助け合いながら働きます

撮影：鞍瀬にて

定時総会開催

令和3年度定時総会が、6月18日午後1時30分から、西条市内のホテルユニバースにて開催されました。

例年では、関係各位にご列席願ひ、会員の皆様にも多く出席していただいているのですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会員のみなさんには、委任状または書面議決での意思表示をお願いするという形での総会となりました。

第一号議案 令和2年度事業報告、第二号議案 令和2年度収支決算・監査報告、第三号議案 公益社団法人西条市シルバー人材センター定款の一部改正、第四号議案 役員を選任についての審議が行われ、すべて原案のとおり可決されました。

理事長挨拶



世良 恒夫 理事長

本日は、公益社団法人西条市シルバー人材センターの定時総会にご参加をいただき、衷心よりお礼を申し上げますとともに、日頃の活動に對しまして、心からの敬意を表する次第です。

また、昨年度と同様、今年度の定時総会につきましても、新型コロナウイルス感染拡大防止並びに会員の皆様の安全を第一に考え、総会の規模を縮小して開催することといたしましたこと、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

さて、我が国の経済情勢は、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣

言再発令を受け、外出の自粛に伴う飲食、旅行、レジャー関連などのサービス産業の低迷やインバウンド需要の激減に加え、ワクチン接種の遅れにより、新型コロナウイルス感染の早期収束は困難であることから、景気の先行きは不透明であり、当センターの就業についても予断を許さない状況であります。

こうした時期ではありますが、本年度においても、あらゆる機会を通じて、会員の拡大と就業機会の開拓に努めるとともに、新たな事業展開を積極的に推進し、さらには、放課後児童クラブをはじめとした育児支援や家事援助などの継続事業の推進を図るとともに、現役世代の下支えや人手不足分野での労働力確保に努めて参りたいと考えています。

また、今後とも、組織の強化と効率的、効果的な運営に努め、会員拡大や業務拡充など事業の安定的な発展に向けて、一層の努力を傾注いたしますとともに、超高齢社会の到来

役員紹介



戸田 好則 理事



野田 厚 理事



西川 四郎 常務理事



永易 俊治 副理事長



世良 恒夫 理事長



藤川 美哉子 理事



丹 強 理事



日野 美智子 理事



徳永 米子 理事



國田 敦彦 理事



二神 三郎 理事



伊東 常雄 理事



安倍 正明 理事



丹 勝幸 理事



久保 勉 理事



退任された理事・監事

川又 輝義さん(写真右)
武田 修さん(写真左)
長年にわたり
大変お世話になりました。



石川 照明 監事



越智 敏雄 監事



が目前に迫っている中、「自主・自立、共働・共助」の基本理念のもと、高齢者の生きがいの向上と、地域社会の健全な発展への貢献を目標に、皆様と共に力を合わせて、一步一步前進して参りたいと存じますので、今後とも、ご支援・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

本日提案しております案件は、議決案件4件となっております。よろしくご審議をいただきますとともに、進行にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、今後とも、新型コロナウイルス感染症予防に努めていただきますとともに、これから夏場に向かい暑くなつてまいりますので、熱中症など健康には十分ご留意され、ご活躍されますことを祈念申し上げます。開会の挨拶といたします。

来年は皆で集える
総会を開催
できますように



安全就業スローガン表彰

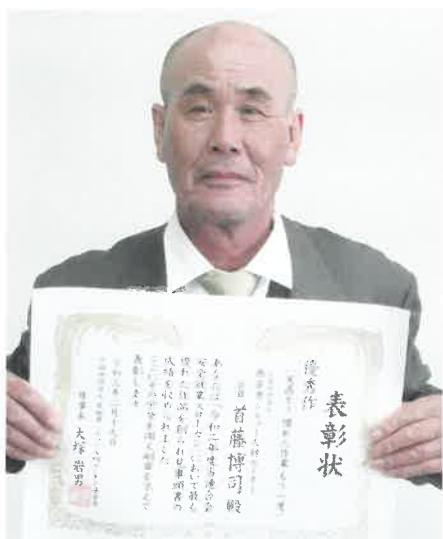
令和2年度安全就業スローガン応募作品で、会員の首藤博司さんが優秀賞を受賞されました。愛媛県シルバー人材センター連合会安全就業推進大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため残念ながら中止となりましたが、センター事務所にて表彰させていただきました。

おめでとうございます。

【受賞作品】

見直そう

慣れた作業 もう一度



首藤 博司さん(東予地区)

愛媛県安全就業表彰

愛媛県下の安全就業優良センター個人表彰で会員3名が選ばれました。県シルバー人材センター連合会総会で表彰予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため残念ながら中止となりましたのでセンター事務所にて表彰させていただきました。



写真左から 安倍 正明さん(丹原地区)
武 常夫さん(西条地区)、二神 三郎さん(東予地区)
おめでとうございます

我が家の

ペット自慢

桜文鳥のサニー(多分メス)

ペットショップで他の文鳥たちにつつかれ、餌も食べることができず、じつとしていたサニー。そのまま我が家に連れて帰ることに。今では安心して餌を食べられ、元気にまるまると大きくなりました。油断すると床におちているものをなんでも食べてしまうくらいしん坊です。
(丹原地区E・O)



うさぎのララ(5歳メス)

ララはネザールランドワーフのメスです。ウサギの魅力は、なんといってもふわふわモフモフのさわわり心地です。撫でてあげると気持ちよさそうに目をつむり、その姿を見るだけで癒されます。たまに機嫌が悪いとブーと怒るのも可愛いです。
(西条地区H・S)

自転車損害賠償保険等への加入が義務化されています

義務化の背景には、自転車利用者の責任による高額賠償が増えており、加害者となった方の賠償責任の補償や被害者の経済的救済を図ることがあります。自転車を利用される方はご確認頂き、未加入の方は加入の手続きをご検討下さい。

自転車利用中の事故により他人にケガをさせた場合などに備えて、相手の生命、身体又は財産の損害を補償できる保険に加入していますか？ ※注1

はい

↓ わからない

↓ いいえ

自動車保険、火災保険、傷害保険のいずれかに加入していますか？

はい

↓ わからない

↓ いいえ

共済、各種団体保険(職場、生協等で加入する保険や学校のPTA等)のいずれかに加入していますか？

↓ はい

↓ わからない

↓ いいえ

※注2

自転車損害賠償保険等に相当する補償が基本補償又は特約として付いていますか？

↓ はい

↓ わからない

↓ いいえ

OK

加入済

要確認!

ご加入の保険会社に補償内容等の確認を。該当する補償がなければ加入が必要です

要加入!

自転車損害賠償保険等への加入が必要です

※注1：点検整備した自転車に貼られる「STマーク」等も該当しますが保証期間にご注意下さい。
※注2：特約の名称は保険会社によって異なります。特約には、被保険者の家族が含まれる場合があります。



解答は8頁に掲載しています。

- 頭のたいそう**
- 虫の名前 いくつ読めますか
全部読めたあなたは雑学名人!!
- 飛蝗
 - 蜻蛉
 - 蝉
 - 蟻
 - 蚊
 - 蝶
 - 蜂
 - 蠅
 - 蛾
 - 蛞蝓
 - 甲虫
 - 虻
 - 天道虫
 - 百足
 - 蝸牛
 - 蠶螂
 - 子子
 - 蟋蟀



今回のテーマはサルコペニアです。あなたはこんな症状はありませんか？

- よくつまづく
- 歩くのが遅くなった

これに当てはまる人はサルコペニアが始まっているかもしれません。

【サルコ】＝筋肉 【ペニア】＝減少

何もしていないでいると、筋肉は40代から年に1%ずつ減っていきます。筋力が低下し、歩くための機能が低下することをサルコペニアと言います。予防におすすめの筋トレを紹介します。痛みがある場合や血圧が高い等で通院中の方は無理をしないでください。(各体操10回が目安) 筋肉をつけるには食事(タンパク質の多い食事)も大切です。実は20代より70代の方がタンパク質を多くとらないといけません。運動と一緒に良質のお肉やお魚を食べましょう。

【1】太ももの筋トレ

① 両手を広げ、両足を肩幅に開く

② 股関節から曲げるようにして ゆっくり4秒かけてお尻を下に落とす

※内股・ガニ股にしない

有酸素運動 (足踏み) 30秒

【2】腕立て伏せ

足を閉じ、手を肩幅に広げ、机のへりを持ちます ※机が固定された安全な状態でいきましょう

① そのままの姿勢で、体をゆっくり4秒かけて降ろす

② ゆっくり4秒かけて体を押し上げる

きつすぎる方は 壁を使って 行いましょう

負荷が軽い方は 頭から足までを まっすぐに行いましょう

有酸素運動 (足踏み) 30秒

【3】背中の筋トレ

※車輪などがついていない、動かないイスを使いましょう

① 2人1組でイスに座って足を肩幅に開き、向き合って両手をそれぞれ握る

② そのままの姿勢で、4秒かけて腕を手前に引く

③ その姿勢を保ち、4秒かけて腕をゆっくり伸ばす

<1人で運動をする場合>

① あごを少し上げ、姿勢をまっすぐにする。両腕は上の写真のように上げる

② 4秒かけて肩甲骨を寄せるように、両ひじを下げきる

③ 4秒かけてゆっくり元の姿勢に戻す

有酸素運動 (足踏み) 30秒

出典元：健康アンバサダー通信

シルバー講習会・講座 開催しました



◆草刈機取扱い講習◆ 令和3年6月23日開催 ◆剪定講習◆ 令和3年6月29日開催
それぞれ新たに就業を希望する会員を対象に行いました。
今後、受講を希望される方は事務局までご一報ください。(次回開催する際に案内を送ります)



◆笑いヨガ◆ 令和3年6月25日開催 笑いの健康体操です。笑って心も体もスッキリ



◆リズム体操◆ 令和3年7月5日開催 音楽に合わせて無理なく楽しく有酸素運動をしました
今後の開催については、センターホームページや広報さいじょうでお知らせします

事務局からお知らせ

夫婦で入会しませんか。

シルバーには、ご夫婦で入会されている会員さんもたくさんいます。一緒に作業をされているご夫婦、全く別々のお仕事をされているご夫婦…

配偶者の紹介にも、会員紹介報奨制度をぜひ活用してください。合わせて、ご近所・ご友人への声掛けもお願いします。みんなでシルバーライフを楽しみましょう！



10月は普及啓発促進月間

地域ごとのボランティア清掃を行います。時間等詳細は後日お知らせします。

私達の西条市を私達できれいにしましょう。

8月16日はお盆休暇で事務所をしめます。

出張配布もありませんのでご注意ください。

事務所の受付時間は土日・祝日を除く

8時30分から17時15分です。



次号原稿募集

ペット自慢・孫自慢をしませんか
伝えたい地元の話や就業の感想も
大募集!!

(400字詰原稿用紙1枚半程度)

期日：11月5日までに事務所へ

シルバー西条第31号
頭のたいそう 解答編

子 <small>こ</small> 子 <small>こ</small>	飛 <small>と</small> 蝗 <small>と</small>	甲 <small>か</small> 虫 <small>ちゅう</small>	天 <small>てん</small> 道 <small>どう</small> 虫 <small>ちゅう</small>	蠅 <small>はえ</small>	蟻 <small>あじ</small>
	蛙 <small>なめくじ</small>	蝸 <small>かたつむじ</small> 牛 <small>うし</small>	百 <small>むか</small> 足 <small>あし</small>	蛾 <small>が</small>	蚊 <small>か</small>
	蝻 <small>かまきり</small>	蟋 <small>こおろぎ</small> 蟀 <small>せむし</small>	蜻 <small>かげろう</small> 蛉 <small>りゅう</small>	蝉 <small>せみ</small>	蝶 <small>ちょう</small>
	螂 <small>かまきり</small>			虻 <small>あぶ</small>	蜂 <small>はち</small>

編集後記

残暑お見舞い申し上げます
今回、会報第31号の発行にあたり、関係者の皆様にご協力、ご支援を賜りお届けできましたこと、厚く御礼申し上げます。

昨年同様、コロナウイルス感染拡大防止のため、自粛続きの毎日です。ワクチン接種の話でもちきりですが、接種することで重症化や流行を防ぐと言われると、少し気持ちが楽になりました。

まだまだ気の抜けない生活と暑い日が続きそうです。健康管理等十分に気をつけられて、健康第一、無事故第一でこの夏を元気に乗り切りましょう。

次回は新年号の発行を予定しています。多くの皆様のご投稿を心よりお待ちしております。

編集委員一同

