

シルバー お糸

◇◇◇ 第30号 ◇◇◇

令和3年1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



主な内容

- 理事長挨拶・市長挨拶・・・2・3
- 普及啓発活動・・・4
- 健康講座に参加して・・・5
- 年男・年女・・・6
- 事務局からのお知らせ・・・7・8

会員状況 令和2年11月1日現在
男性 468名 女性 213名 合計 681名

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



新年を迎えて



理事長
世良 恒夫

新年明けましておめでとうございます。

会員並びにご家族の皆様方におかれましては、お健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素より、皆様方には当センターの事業運営に格別のご支援、ご協力を賜りますとともに、地域において幅広い分野で活躍をいただいていますことに対し、心から感謝申し上げます。

さて、我が国の経済情勢は、新型コロナウイルスの影響によるインバウンド需要の低迷や外食、旅行、レジャー関連などのサービス消費の大幅な落ち込みに加え、東京オリンピックの延期や新型コロナウイルス感染拡大の長期化などにより、経済成長率はマイナスとなる見込みであり、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。

さらに、人口減少・少子高齢化の進行のもとで、継続雇用制度の義務化をはじめ就業形態の多様化など、その変化はめまぐるしいものがあり、企業においては

労働力人口が減少する中、高齢者が社会の担い手として活躍することが望まれており、当センターに置きましても、積極的な事業展開の必要性・重要性を感じているところでございます。

そのような中、本年も会員拡大はもとより、新規分野の就業開拓や新規事業の取り組みに努め、さらには、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、皆様とともに力を合わせて、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。

新しい年が皆様方にとりまして希望に満ちた良い年でありますよう祈念いたしました新年のご挨拶といたします。

謹賀新年

皆様のご健康とご多幸を
心よりお祈り申し上げます

- 理事長 世良 恒夫
- 副理事長 永易 俊浩
- 常務理事 西川 四郎
- 理事 三宅 康仁
- 野田 厚
- 國田 敦彦
- 徳永 朱子
- 川又 輝義
- 日野 美智子
- 丹野 美哉子
- 藤川 美哉子
- 久保 美哉子
- 丹保 美哉子
- 安倍 正幸
- 伊東 常雄
- 武田 常雄
- 石川 照明



新年のご挨拶



西条市長
玉井 敏久

新年明けましておめでとうございます。謹んで初春の御祝詞を申し上げますとともに、貴センターの限らない繁栄と会員の皆さまのご健勝ご多幸を心からご祈念申し上げます。

ご高承のとおり、我が国の平均寿命は女性が八十七・四五歳、男性が八十一・四一歳となり、八年連続で過去最高を更新しました。

このような長寿社会にあつて、豊かで活力ある地域社会を実現していくためには、高齢者が長年にわたり培ってきた知識や経験を活かし、生涯現役として全員参加の社会づくりを推進していくことが必要となつており、シルバー人材センターの存在意義とその役割はますます重要なものとなっております。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、世界中が未曾有の危機に直面する事態となり、我が国及び地域の社会経済にも深刻な打撃を与え、私達の生活を脅かす前例のない事態を招

きました。このような中、引き続き市政運営のかじ取り役を担わせていただくこととなり、まずはコロナ禍の中、本市における社会経済の回復に総力を挙げて取り組んで参りたいと考えております。

そして、「人口減少・少子高齢化」が進む中、高齢者福祉の分野では、誰もが健康で豊かな生活を送れるよう健康寿命の延伸を目標に、今後増加が予測される認知症対策として、タブレットを利用した「脳いきいきチェック」やウォーキング等によりポイントがたまると「わくわく健康ポイント」の事業を新たに始め、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らせる環境の充実を図っているところであります。

西条市シルバー人材センターでは、事業内容を子育てや介護の分野にまで広げられ、高齢者が活躍できる環境づくりの一層の充実に努めていただいております。こととは大変ありがたく、感謝申し上げます。

今後とも、「自主」「自立」「共働」「共助」の基本理念のもと、高齢者の多様な就業ニーズに対応するため職域の拡大や、魅力ある活動内容の確保など、より活発な事業展開に努められ、意欲と能力のある限り働き続けることのできる地域社会づくりにご貢献いただきますよう

お願い申し上げます。

皆さまは、ふるさと西条の発展に尽くされた功労者であり、また、長い人生を歩まれ、豊かな経験と知識をお持ちでございます。どうかいつまでもご壮健で、そして、これまで培ってこられた技能や知識を遺憾なく活かしていただき、活力のある地域社会づくり、そして、活力ある日本の実現に向けて、大きな力となつていただきますよう、切にお願い申し上げます。

本年も倍旧のご支援、ご協力をお願い申し上げますとともに、皆さまの益々のご健勝ご多幸をご祈念申し上げます、年頭の挨拶いたします。



普及啓発促進活動

10月は、西条地区での清掃を皮切りに、各地区で会員の皆さんによるボランティア清掃が行われました。秋晴れの空の下、みんなで一緒にきれいにすると、気持ちもすっきりして爽やかになりました。来年も多くの参加をお待ちしています



東予地区のボランティアはあいにくの雨で中止しました。参加を予定していた会員のみなさん、また来年もお願いします！

「健康講座に参加して」

笑って動いて
免疫力アップ!
コロナに負けない
一年を



9月14日足裏マッサージ
初めて足裏マッサージの講習を受けましたが、一色先生が個別に丁寧に指導してくださいました。マッサージをすると、足がポカポカと温かくなり、身体が軽くなりました。肩甲骨を動かす体操も教わり、日常の姿勢も大切だと教えてもらいました。
(東予地区 M・H)

9月23日 笑いヨガ

久しぶりに参加でき、笑うことができました。今は密を避け、間隔を開けないといけないので、タッチも走り回ることもできず、いつもの「笑いヨガ」とは違っていました。たくさん笑うことができました。最後にした、音楽を聴きながらのリラクゼーションは気持ちを落ち着かせてくれ、目を開けた時には、身体が楽になりました。毎日『にー』と言って笑うように心がけます。
(丹原地区 黒光美代子)

9月23日 笑いヨガ
久しぶりに大笑いしました。尾崎先生のハーモニカがとても楽しく良かったです。
(小松地区 三神初子)



11月9日

腰痛・肩こり予防体操
日頃使わない筋肉をのばすことや呼吸法は難しかったが、講師の先生が明るくはきはきした方で楽しかった。ぜひまた同じ先生の講習が受けたい。
(西条地区 木本好信)



11月9日
腰痛・肩こり予防体操
健康体操の講習会の企画をしてもらって良かったです。意識をもって筋肉を動かすことと呼吸が大切だと教えてもらいました。体がスッキリ楽になって気持ちがよかったです。
(東予地区 M・Y)



11月25日 多肉植物アレンジメント講習も大好評でした

年男・年女

丑年生まれの皆さんにお話聞きました。



今井 寛
(丹原地区)

健康の秘訣は、三度の食事、十分な睡眠、軽いスポーツ、人と話すこと。朝食は、30年間毎日自分でコーヒートと5枚切り食パンでピザトーストを作っています。最近感動したのは、古希祝いで中学校の同級生に会ったことです。還暦以来の人や何十年ぶりの人も。

高木 貞美 (小松地区)

今年も病気をせず元気で勤めたい。五回目の八十八ヶ所遍路を達成したいです。健康の秘訣は、毎日少しでも運動をして、体調が悪ければ早めに病院へ行くこと。好きなことは手芸と野菜作りです。



田中 芳記
(東予地区)

昭和24年生まれ、団塊の世代です。みんな、地域に支えられて競争社会を生き抜いてきました。これからはシルバーを通して地域にお返しをしたいと思っています。

コスモス (西条地区)

子どもに「元気な間に食べたいものをしっかり食べる。」と言われます。しっかり食べたせいでちよつとぽっちゃりしたかも。でも、美味しく食べられるのは元氣なしるしです。最近食べて美味しかったのは牡蠣です。

丑年生まれば、努力家で粘り強く、最後には目標を達成する晩成型。実は負けず嫌いの一面も。誠実で家族や友人を大切にすることが多いそうです。

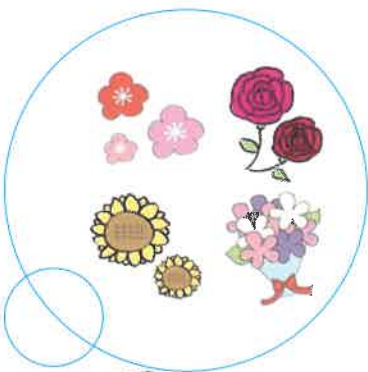


今年は総勢
65名

シルバあばの頭のたいそつ

寒い日はこたつに入って頭のたいそつはいかがですか。今回は植物の名前です。全部読めたあなたは雑学名人!!

- 林檎 銀杏 南瓜 土筆
- 胡瓜 蜜柑 葡萄 檸檬
- 山葵 薔薇 団栗 鬼灯
- 向日葵 紫陽花 無花果
- 仙人掌 蒲公英 躑躅
- 櫻 石楠花 玉蜀黍



『フレイル』を予防しよう

疲れやすい。ちよつと痩せたかも。外出するのが億劫：それは『フレイル』の危険サインかもしれません。健康な状態と介護が必要な状態の中間の虚弱状態を『フレイル』と言います。フレイルを予防するには、『体』と『心』と『社会性』の総合的な対策が必要です。

今、健康な人はフレイルにならないように、危険サインが出ている人は、早い時期に生活習慣を見直すことで健康な状態に引き返すことができます。

①食事(栄養)

65才を過ぎたらタンパク質(肉、魚、大豆製品)をしっかり摂りましょう。バランスの良い食事を摂りましょう。

②運動

何もしないと筋肉は衰えます。おすすめは、椅子に腰かけて太ももを交互に持ち上げる体操です。また、ウォーキング等の軽い有酸素運動をしながら、しりとりや計算等認知課題を行うと認知力アップにもつながります。

③生活習慣

噛む力を持続しましょう。定期的な歯周

病チェックと食事の際によく噛む習慣をつけましょう。『8020』(80才で20本以上自分の歯)を目指しましょう。適切な睡眠習慣をつけましょう。(朝食は必ず食べる・寝床でテレビ・スマホを見ない・寝る2時間前の入浴・昼寝は30分以内)

④社会参加

地域活動への参加をしましょう。シルバードで働くことは地域への社会貢献とともに健康を保つことができます。合わせて講習会やボランティアにも参加してみましよう。



楽しみながら長く続けましょう。

* おせちが残ったら * 5分で簡単ちらし寿司

残ったおせち料理を少しづつ使った、かんたん&豪華なちらし寿司はいかが。酢飯は作らず、酢れんこんや紅白なますを直接混ぜて作ります。数の子、伊達巻、煮物の椎茸、エビなど好きなもの入れてください。彩りに絹さや(下ゆでしたもの)や柚子の皮、三つ葉などを。

材料4人分

炊き立てご飯 2合 酢れんこん80g~100g 紅白なます100~150g 具材の例(煮物の干し椎茸50g 数の子50g えび2~3尾 紅かまぼこ1~2切 伊達巻1~2切れ)

作り方 下準備 お米は、昆布(分量外)を入れてかために炊きあげておく。

- 1 酢れんこんと紅白なますは粗いみじん切りにしておく。
- 2 炊きたてご飯に、1を混ぜ入れる。(しっかりした味にするなら、漬け汁などを少量混ぜ込んでもOK。)
- 3 残りの具材は小さめに切り、2の上に散らす。



新入会員説明会・就業相談会 いずれもセンター会議室にて開催

会員になりたい方へお知らせください！

新入会員説明会 毎月第2水曜日13：30～

※紹介時にはぜひ報奨制度を利用してください。

※隔月で西条、東予、丹原地区での出張説明会も開催中です。

仲間が増えると

新たな分野での就業

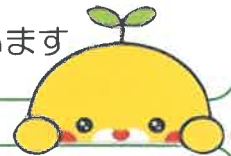
機会開拓ができるので、

働く機会も増えます！

お仕事の相談をしたい方お待ちしております！

就業相談会 1月8日(金) 2月5日(金) 3月5日(金) 13：30～

会員の皆さんからの、仕事のこと、会員同士の困りごと等の相談も伺います



櫻 <small>つばき</small>	仙人掌 <small>さぼてん</small>	向日葵 <small>ひまわり</small>	山葵 <small>わさび</small>	胡瓜 <small>きゅうり</small>	林檎 <small>りんご</small>	頭のたいそう <small>かぶと</small>
石楠花 <small>いすずな</small>	蒲公英 <small>たんぽぽ</small>	紫陽花 <small>あじさい</small>	薔薇 <small>ばら</small>	蜜柑 <small>みかん</small>	銀杏 <small>ぎんぎょ</small>	解答編
玉蜀黍 <small>とうもろこし</small>	躑躅 <small>つづじ</small>	無花果 <small>いちじく</small>	団栗 <small>どんぐり</small>	葡萄 <small>ぶどう</small>	南瓜 <small>かぼちゃ</small>	
			鬼灯 <small>ほしづき</small>	檸檬 <small>れもん</small>	土筆 <small>つくし</small>	



～新型コロナウイルス感染症防止対策～

- ★ うつらないよう自己防衛！
- ★ うつさないよう周りに配慮！
- ★ 習慣化しよう三密回避！

インフルエンザ流行期に備えて新型コロナウイルス患者に対する受診・検査体制が変わりました。発熱等の症状が出たら、まずは電話でかかりつけ医に相談し、その指示に従ってください。相談する医療機関に迷ったら下記に電話してください。 受診相談センター 089-909-3483

編集後記

あけましておめでとうございます。

会員のみなさま、旧年中はシルバー人材センターにご協力を頂きまして、ありがとうございます。今年も前年以上のご厚情とご鞭撻をよろしくお願いいたします。

令和二年から発生し広がった新型コロナウイルスの感染は、いまだに衰えることなく拡大し続け、世界各国で感染者や死亡者のニュースが聞かれるのは、大変悲しいことです。早くワクチンができることを願って止みません。病気がちになりやすいシルバー世代ですが、手洗い・うがい・マスク・三密の回避を生活の習慣にして、健康第一を心がけ、毎日を乗り切りましょう。干支の丑年にちなみ、ゆっくり急がず力強く、明るい社会作りに向かって会員みなで力を合わせてがんばりましょう。

次号は八月に予定しています。次号への投稿もお待ちしています。

編集委員一同

発行

公益社団法人西条市シルバー人材センター

西条市小松町新屋敷甲四九六番地

☎〇八九八―七六一―三六七〇

