

悠々

シルバー西条第34号

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



タイトル字：宮原 玲子

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。

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ご活躍をいただいておりますことに対し、心から感謝申し上げます。

さて、我が国の経済情勢は、資源価格上昇の影響などを受けつつも、新型コロナウイルス感染症抑制と経済活動の両立に努めている所ですが、新型コロナの動向やウクライナ情勢、物価上昇や為替市場の動向など、我が国経済を巡る不確実性はきわめて高く、今後とも注視していく必要があります。

このような中、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。『人生百年時代』『生涯現役社会』を迎えつつある現在、高齢者が生きがいをもって就業し、地域社会に参加し、若い世代の支えとなることが益々大切になってきており、意欲あ

る高齢者に就業機会を提供するシルバー人材センターの役割は大変重要になっていきます。

しかしながら、長引く新型コロナの影響や資源価格などの上昇により、景気回復の兆しは見えてきたものの、コロナ前の水準には届いておらず、会員及び就業機会の確保は厳しい状況が続いており、更には、令和五年

十月から導入されるインボイス制度は、収支相償の原則により運営されているシルバー人材センターにとって多大な影響を及ぼすこととなります。高齢者の生きがいの充実と福祉の増進を図るためには、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て参りたいと考えています。

さらには、「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。

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て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 戸田 好則
- 野田 厚
- 國田 敦彦
- 徳永 米子
- 日野 美智子
- 丹 強
- 藤川 美哉子
- 久保 勉
- 丹 勝幸
- 安倍 正明
- 伊東 常雄
- 二神 三郎
- 石川 照明
- 監事 越智 敏雄

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ございます。
謹んで初春の御祝詞を申し上げます。

西条市シルバー人材センターにおかれましては、高齢者に対する雇用によらない就業機会の確保及び提供事業、介護や育児、空き家管理部門など地域ニーズに即した積極的な事業展開を図られ、高齢者が活躍できる新たな環境づくりに努めていただいておりますことに深く感謝申し上げます。

さて、総務省による令和三年十月一日現在の年齢階級別人口によりますと、「団塊の世代」「団塊ジュニア」として戦後の経済復興や高度成長期を牽引してきたシニア層・ミドル層が全国的に多くなっております。四十年前と比べ、七十五歳からの平均余命は男性では約四年、女性では六年長くなっていることから、高齢期の備えが必要となってきました。

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であり、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。

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、就業機会の拡大や推進、新規事業展開など、より活発な事業開拓に努められ、より一層期待される魅力ある地域社会づくりにお力添えをいただきますようお願い申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症につきましては、三年近くにわたり我が国をはじめ、世界全体の経済に多大な影響を与え続けておりますが、本市といたしましては、公民が協力し合い、「ウィズコロナ」を前提として感染回避行動の徹底と、社会経済活動の回復の両立を図ってまいりたいと考えております。

人口減少・少子高齢化が進む中、本市では令和五年度から、健康寿命の延伸・医療費削減を目指し、現行の高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施に向け、準備を進めております。事業の企画・調整を担当する保健師と、地域を担当する医療専門職が、高齢者に対する個別的支援や、通いの場等でフレイル予防の普及啓発活動を行い、心身の多様な課題に対応したきめ細かな保健事業を行ってまいります。

さらに、本年十月には六十歳以上の方々を中心とする「ねんりんピック」の愛称で親しまれている『第三十五回全国健康福祉祭えひめ大会 愛顔のえひめ2023』に

「まるにーさん」が本県で開催されます。本市におきましても、ふれあいスポーツ交流大会としてサッカーと太極拳を開催するとともに、健康づくり教室やおもてなしイベント等も実施し、高齢者を中心とした健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図ることで、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与してまいります。

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健健で、そして、これまで培ってこられた技能や知識を十分に活かしていただき、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、大きな力となっていただきますよう、切にお願い申し上げます。

私も、市政の舵取り役として、引き続き市政運営に尽力してまいります。

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、年頭の挨拶といたします。



普及啓発促進活動

10月は、東予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を行いました。きれいになると清々しいですね。来年も多くの参加をお待ちしています。





西条地区と東予地区のスーパーで普及啓発のチラシとティッシュを配りました。



崎田 郷史
(小松地区)

これからの抱負・挑戦してみたいことは？
一日一日を大切に、ベストを尽くし、人生を
楽しみたい。

一番よかったこと・印象深かったことは？
生涯、師と仰ぎたい方に出会い、近くでご指
導を戴いたこと。

健康に気をつけていること・健康法は？
毎日『美味しくビールが飲めるよう』体を動
かし、いい汗をかくこと。

年男

年女

卯年生まれの皆さんに
お聞きしました。

今年は総勢

49名



高橋 幸雄
(西条地区)

これからの抱負・挑戦してみたいことは？
和を大切に生きていきたい。山歩きをして、
自然を感じ、心を豊かにしたい。

一番よかったこと・印象深かったことは？
孫の成長を感じる時が一番幸せです。

健康に気をつけていること・健康法は？

毎日、体を動かすこと。動いた後はビールが
美味しい。最後は山の風になってふきわたっ
ていきたい。

元気だから働ける 働いているから 元気でいられる



肥後 克郎
(東予地区)

これからの抱負・挑戦してみたいことは？

今まで通り元気で健康な生活が送られるように、シ
ルバーの仕事を可能な限り断らずに対応していき
たい。次の12年を如何に生きるか、ゆっくりと考える
一年にしたい。

一番よかったこと・印象深かったことは？

今の家族・親族と出会ったこと。子供や孫に恵ま
れ、子供の配偶者のご両親にも仲良くしてもらって
いる。印象深かったのは、2人の子供から結婚30周
年に夫婦旅行をプレゼントされたこと。

健康に気をつけていること・健康法は？

散歩を再開したので無理をせずに継続していき
たい。三度の食事と適度な量のアルコールも健康の秘
訣

卯年生まれの人は、集団の中にいることを好み、聞
き上手で愛嬌があるので人から好かれやすいそう
です。争いごとを好まない平和主義で、人に対して義
理堅く、約束はきっちり果たします。器用で何でも
そつなくこなします。反面、意外に負けん気が強い
面もあるようです。



認知能力を上げよう 有酸素運動+脳トレ

- ウォーキング
 - 足踏み
 - ステップ運動
 - 腕振り
...など
- 

- 計算する
100から7ずつ引いてみる
- 数える
1,2,3...3の倍数で手をたたく
- 歌う
好きな歌の歌詞の「さ」で手をたたく
- 目についた物を逆さ言葉でいう
...など

認知機能の低下を予防するには、複数のことを同時に行うことが効果的です。
特に有酸素運動を行いながら脳トレをするとよいそうです。
上手にできることより、間違ってしまう程度の課題に挑戦する方が脳によい刺激になります。
楽しく笑いながら行ってくださいね。

参考：デュアルタスクトレーニング

マスの中に1から9までの数字のいずれかが入ります。タテ列、ヨコ列及び太線で囲まれた3×3のブロック内に同じ数字は入りません。

	7							2
6			1	8			3	
		9				5		
	3		5		8			
	4						1	
			3		2		8	
		3				6		
	9			6	5			8
4							2	

寒い日はこたつに入って頭のたいそうはいかがですか。今回は数独です。

シルバあばの頭のたいそう？



解答は8頁に掲載しています。

事務局からお知らせ

◆ 声掛けをお願いします！「一緒にお仕事しませんか。」◆

会員のみなさんには、いつも「一人がひとり」新規入会の呼びかけをしていただき、ありがとうございます。ご夫婦で、ご近所で、お友達で、シルバーに興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。その際には「会員拡充に関する報奨制度」をご活用ください。

センター会議室(小松)での入会説明会(毎月第2水曜日) 午後1時30分～
 東予総合福祉センター 1月10日(火) 3月7日(火) 午後1時30分～
 西条図書館2階会議室 2月9日(木) 午後1時30分～

現在、剪定・草刈・草引き・清掃のできる会員が不足しています。経験・興味のある人は事務所までご一報ください。

◆ 就業報告書の提出について◆

就業報告書は、みなさんへ支払う配分金の計算や発注者への請求を計算するための大切なものです。就業終了後は速やかに提出してください。事務所受付は、土日祝日を除く8:30～17:15です。各地区のシルバー専用ポストもご利用ください。

1	7	4	9	5	3	8	6	2
6	5	2	1	8	7	9	3	4
3	8	9	6	2	4	5	7	1
2	3	7	5	1	8	4	9	6
5	4	8	7	9	6	2	1	3
9	1	6	3	4	2	7	8	5
8	2	3	4	7	1	6	5	9
7	9	1	2	6	5	3	4	8
4	6	5	8	3	9	1	2	7

頭のたいそう
解答編

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地域散策のおすすめ
 を教えてください。就業の感想も大募集 !!
 6月30日までに事務局までご投稿ください。

編集後記

あけましておめでとうございます。
 会員の皆様におかれましては、卯年の新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

第34号の発行にあたり、投稿いただきました会員の皆様、並びに関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

さて、シルバー西条の表紙が変わったことにお気づきでしょうか。皆様には、世間のことに煩わされず、ご自分の思いのまま、心静かにゆったり過ごしていただきたいとの思いをこめ『悠々』とタイトルをつけました。

コロナウイルスの第八波、ロシアのウクライナ進行、北朝鮮のミサイル発射、台湾海峡のきな臭さ、日々の物価上昇：不安要素は多々ありますが、『悠々』の心で乗り切りましょう。

次号は八月に予定しています。

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

☎〇八九八一七六一三六七〇