

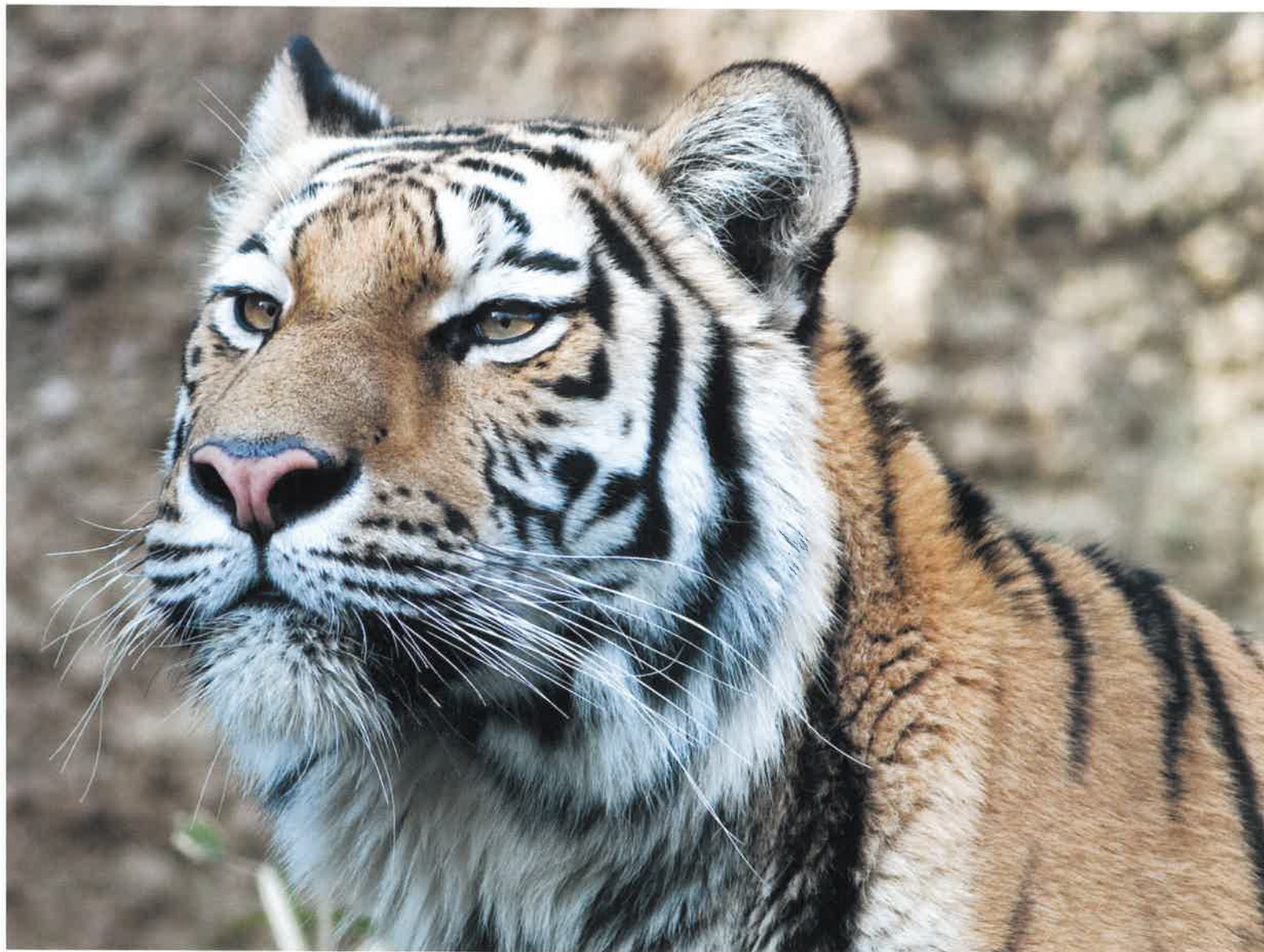
シルバー 西条

◇◇ 第32号 ◇◇

令和4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



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、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。コロナ禍におかれましても、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いますことに対し、心から感謝申し上げます。

さて昨年も、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、対応と対策に追われた一年となり、様々な社会経済活動が制限され、さらには医療体制のひっ迫により、自粛を余儀なくされる日々でありましたが、一日も早い終息を心から願うところです。

しかしながら、我が国の経済情勢は、新型コロナウイルスの影響により依然として厳しく、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。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の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。

また、会員の減少に歯止めがかけられない状況が続いているとともに、新型コロナウイルス等の影響による景気の低迷により事業実績も減少している状況の中、企業に七十歳までの就業機会確保への努力義務を設けた「高齢者雇用安定法」が施行され、今後、会員及び就業機会の拡大に影響が予想されますが、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、一歩一歩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

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うございます。

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、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。ことは大変ありがたく、感謝申し上げます。

ご高承のとおり、我が国の平均寿命は女性が八十七・七四歳、男性が八十一・六四歳となり、男女ともに九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って、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、職域の拡大や魅力ある活動など、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お力添えいただきますようお願い申し上げます。

さて、一般の新型コロナウイルス感染症の蔓延は、我が国をはじめ世界全体の経済に、一年以上にわたり多大な影響を与えてきました。国内のワクチン接種が順調に進んでおりますが、引き続き気を緩めることなく、感染回避行動を徹底することが、今後の行動制限の更なる緩和や、経済の回復につながるものと信じております。

人口減少・少子高齢化が進む中、本市では、高齢者福祉の分野で、住み慣れた地域で健やかにいきいきと暮らせるよう、健康寿命の延伸を目的に、高齢者支援の拠点となる西条市地域包括支援センターの充実を図っております。同センターは、高齢者の総合相談支援をはじめ、必要な介護サービス提供のお手伝い、高齢者カフェ等の集いの場の提供、いきいき百歳体操をはじめとした介護予防事業を行っておりますが、より身近に設置することにより、高齢者が生きがいを感じ、安心して豊かな生活を送れる環境づくりを

図ってまいります。

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、全身全霊を尽くしてまいります。と考えております。

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、年頭の挨拶いたします。



普及啓発促進活動

10月は、丹原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。





ポロシャツを着て
みんなで
写真撮るのよー！
集合！



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。

年男・年女

寅年生まれの皆さんにお聞きしました。
あなたの健康法、好きなことを
教えてください！



伊藤 忠重
(西条地区)

特別なものは食べていない。
じっとしているのは嫌で、仕
事をしていると調子がいい。
野菜作りも楽しい。
今、シルバーの仕事で空き家
の草刈とかをしているが、
きれいにすると気持ちよくて
楽しい。



徳永 竹市
(丹原地区)

健康法ではないが、好き嫌い
なくなんでも食べる。シルバ
ーでの仕事の合間で、ひまが
あつたら畑仕事をしている。
果物もいろいろ作っている。
(ぶどう、柿、キウイ、イチ
ジク) 怪我だけはしないよう
に気を付けている。

元気だから働ける
働いているから
元気でいられる

今年も総勢
62名



寅年生まれの人には前向きでチャレンジ精神が強
く、どんなことにも強い信念をもって挑む人が
多いようです。負けず嫌いで職人気質の一面も
あるようですが、社交好きで周囲を楽しませて
くれるため、多くの人に好かれるようです。

～シルバー講習会・講座 開催しました～



◆多肉植物の寄せ植え講座◆
令和3年9月28日
手順や管理方法を学びながら
寄せ植えの体験をしました。



◆ウォーキング教室◆
令和3年10月4日

ウォーキング前後のストレッチと効果的な歩き方を教えてもらいました。

ウイルスに負けない体づくり

免疫力を高めよう!

免疫とは身体の調子全体を整える機能ですが、加齢とともに徐々に衰えると言われてい
ます。免疫力は体を守る力です。免疫力が高いとウイルスが体内に侵入しにくくなるだけで
なく、体内に侵入しても感染しにくくなります。7つのことに気をつけて免疫力を高めましょ
う。① バランスの良い食事 ② お酒をのみすぎない ③ 規則正しい生活 ④ 十分な睡眠 ⑤ 身
体を温める(湯舟につかる) ⑥ 適度な運動 ⑦ ストレスをためない ⑧ 笑う ……
今回は食生活編をご紹介します。

○**低栄養には要注意** 低栄養の人は感染症のリスクが高まります。

十分な栄養、特に**良質のたんぱく質**が大切です。

(肉、魚、卵、大豆、乳類)

免疫力を高める栄養素を意識しながらも
バランスよく食べましょう。
主食・主菜・副菜が基本。



チーズ、牛乳など
簡単に摂りやすい
食品も活用しましょう

○**腸内には免疫力を高める細胞が多く存在します**

食物繊維(野菜類・果物類・豆類など)
ビフィズス菌・乳酸菌(納豆やキムチ、ヨーグルトなど)
で腸内環境を整えましょう



参考：健幸アンバサダー通信



?

解答は8頁に掲載しています。

- 不如帰 鸚鵡 金糸雀
- 啄木鳥 鴉 駝鳥 梟
- 軍鶏 雲雀 百舌 孔雀
- 十姉妹 家鴨 鷺 燕
- 雀 鷄 烏 鳩 鷹

寒い日はこたつに入って頭のたいそう
はいかがですか。今回は鳥の名前です。

シルバあばの頭のたいそう

事務局からお知らせ

◆ 配分金には消費税が含まれています ◆

請負による就業をされている会員の方は「個人事業主」であり、センターから支払われる配分金には消費税が含まれています。本来、消費税は納税の義務がありますが、みなさんは課税売上が1千万円以下の「免税事業者」となるため、消費税を申告納税する必要がありませんでした。

しかし、令和5年10月1日から「インボイス制度（適格請求書によってのみ消費税の控除ができる制度）」が導入されると、配分金にかかる消費税分の仕入税控除が認められなくなり、センターが負担しなくてはいけなくなります。制度導入にあたっては、全シ共、県シ連、県内各センターと連携をはかり、今後の対応を検討しますので、会員のみなさんにもご理解とご協力をお願いします。

◆ 声掛けをお願いします！「一緒にお仕事しませんか。」◆

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、ご紹介ください。その際には「会員拡充に関する報奨制度」をぜひご活用ください。

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11日(火) 3月8日(火) 午後1時30分～
西条総合福祉センター 2月8日(火) 午後1時30分～

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。

シルバー西条第32号 解答編
頭のたいそう
雀 鶏 烏 鳩 鷹
十姉妹 家鴨 鷺 燕
軍鶏 雲雀 百舌 孔雀
啄木鳥 鷓鴣 駝鳥 梟
不如帰 鸚鵡 金糸雀

編集後記

明けましておめでとうございます。会員の皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

第32号(正月号)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、話は変わりますが、半世紀以上前、私たちのお正月の遊びに駒まわしがありませんでした。『その年の物事がうまく回るように』と願いを込めて回したことが由来とされています。しかし、デジタル化やコロナ感染予防の新しい生活様式など、時代はめまぐるしく変化し、時の流れ方も変わってきました。多様な時代だからこそ、新しい環境、新しい発想、新しい価値観に対応できる人材になりたいと思います。今年も厳寒の予報となっています。風邪などひかないようにご自愛ください。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―七六一―三六七〇

