

シルバーあこご No.131

会員親睦新年会 in 鹿久居荘

初めての会員親睦新年会でした。美味しかった料理もさることながら、両日とも会場は、芸達者ぞろいで大盛況に行われました。



参加者16名でしたが、雰囲気は良く、童心に返った気持ちでジャンケン大会・ビンゴゲームに熱中し豪華な賞品を持って帰りました。料理も、大変美味しくほとんどの方が完食されていました。



1月19日(金) 参加者 16名
1月20日(土) 参加者 24名



いつもと違う
雰囲気です
楽しいひと時でした。



いい雰囲気です
始終笑いの会場でした。
特別出演のハーモニカ・ガイドに聞き入りました。



公益社団法人 **赤穂市シルバー人材センター**

〒678-0239 赤穂市加里屋 822-2
TEL (0791) 4 3-7 2 0 0 (代) FAX (0791) 4 3-4 6 8 7
<https://webc.sjc.ne.jp/ako-sjc/index>

義士祭奉賛 甘酒無料サービス



舞台の裏では、いろいろな作業があります。裏方さんも忙しい!!



12月14日、晴天に恵まれて『赤穂義士祭』が開催されました。当シルバー人材センターは大勢の県外、県内のお客さんに対して4年ぶりに、播州赤穂駅前にて無料で甘酒を振る舞いました。
3年のブランクでスタッフも若干入れ替わりりましたが、1,600杯が午前中に無くなり、お客様にも喜ばれて満足でした。



会員作品展&会員のお孫さん作品展

赤穂市役所1階エントランスホールにて開催!

11/20
~11/24



11月20日から24日までの4日間、今年度も赤穂市役所エントランスホールをお借りして会員作品展を行いました。
会員13名34点とお孫さん、ひ孫さん9名11点の出品がありました。
日頃頑張ってこられた成果の力作を、一堂に展示しました。
4日間で170名の方にご来場いただきました。見事な作品に驚いていました。中には「売って欲しい」と言われる来場者もおられる程でした。
ありがとうございました。

加里屋さんもく楽市が、いきつき広場で行われ、我々（編集担当者）も参加をしました。加里屋さんもく楽市は人通りが多くて、ほとんどの野菜は売り切れてしまいます。

11月



12月



2月



ほぼ完売です



1月



加里屋さんもく楽市 シルバー生き活き農産市

年末押し迫った12月26日（火）に開催しました。沢山のお客さんに来て頂きました。開店を待ちわびて列が出来る程でした。



チャレンジシルバー無災害150 期間：令和5年6月19日～11月15日の150日間

12月18日、チャレンジシルバー無災害150の結果報告、達成班表彰状の贈呈式、並びに令和5年度事故発生状況の報告会が行われ、達成班に表彰状が授与されました。

草刈班他計22グループ119名の方が、この運動に参加されました。

達成された班は19グループでした。（達成した班は下記参照）



- ・草刈班3（的場班） 5名
- ・公共草集班 6名
- ・草集班2（寺田班） 7名
- ・剪定班1（中川班） 2名
- ・剪定班3（鎌島班） 3名
- ・草抜班2 8名
- ・ルートごみ回収 2名
- ・文化財公園施設班 5名
- ・広報紙配布班 8名
- ・有年地区除草班 7名
- ・草刈班4（稲田班） 3名
- ・草集班1（幾島班） 5名
- ・剪定公共班 8名
- ・剪定班2（衣本班） 3名
- ・草抜班1 8名
- ・発掘作業班 8名
- ・海浜公園除草班 8名
- ・海浜公園ゴミ収集班 2名
- ・透析患者送迎班 5名

今後も無災害にチャレンジし続けてください。

第28回 グラウンドゴルフ大会

晴天に見守られた大会でした♪

1月27日(土)に第28回グラウンドゴルフ大会を赤穂元禄スポーツセンターで開催し、会員・職員の計60名が親睦を深めました。

寒い1日でしたが、日頃から練習している方々、和気あいあいと親睦を深めたグラウンドゴルフ大会でした。

みなさん、ご苦労様でした(〇〇)♪



上位に入賞された方々の笑顔



行くぞ! ↑

成績 順位 & スコア

1位	麦踏 和磨	57	6位	谷 勇	63
2位	亀井 紀代子	60	7位	四井 芳明	64
3位	田中 左内	61	8位	井上 章	66
4位	野口 茂	61	9位	竹内 友江	66
5位	樋口 勝治	62	10位	小川 利勝	67
			当日賞	古森 雄三	70

※同スコアの場合は年齢の高い順 ア・ゼー賞 家根さおり 91

すてきライフプラン講習会 (終活&2000万円問題)

1月16日、終活倶楽部の畦本氏と丸山氏を講師として招き、兵シ協主催の「すてきライフプラン講習会」を開催しました。会員7名、一般3名が参加しました。内容は、①よりよいセカンドライフの為に「終活とは」「エンディングノートの書き方について」②老後2,000万円問題に対応するために節税対策等を受講しました。私達将来、子や孫に迷惑を掛けない様、有効に繋いで行く為にも、今からでも遅く有りません。いつしか来る問題です。とても考えさせられた講習会でした。



真庭市シルバー人材センター 視察研修に参加して

1月30日、運営委員会、職員15名が岡山県真庭市シルバー人材センターへ、視察研修に行っていました。市の80%が森林を占め、それを利用した事業を推進されています。

会員の減少に伴いシニアパートナー制度を組まれていました。更には、地域の特徴を活かした活動を取り入れ、我々も参考にするところが多々ありました。高齢化率も40%を迎えて、人口の減少であらゆる分野の人出不足が、今後の課題とされていました。

真庭市シルバー人材センターの皆様、大変お忙しい中、ありがとうございました。



私の健康づくり (40)

ボランティア・地域活動・家庭と、休む事のない忙しくアシスト・チャリで元気で飛び回っている会員の「干飯政美さん」。その健康づくりが気になります。インタビューしました。

笑顔が一番!

御崎 干飯 政美 (74歳)



◆現在の体調は?

・まずまず体調はいいですね。

◆持病はありますか?

・特にはありませんが、お医者さんには「高脂血症」だと言われています。

◆体調維持のためにしていることは?

・家の中に「ジーツ」としての事が私には向いてなくて近所の付き合いとか、ボランティアに力を注いでいます。トレーニングもやっています。

◆それはどういう意味(効果)で行っていますか?

・外に出たら話し、いっぱい笑えるう〜。ストレス解消がいっぱいあります。

◆そのきっかけは何時頃(何年前)から?

・昔から私の性格上そうなっています。特に2人暮らしになってからです。

◆実施する周期は?

・ほぼ毎日の事ですが、歯みがきとか洗濯物を畳む時を利用して屈伸や背伸びなど筋トレを実施しています。

◆その他に気付いたこと、皆さんに伝えたいこと!

・外へ出よう!! 遊ぼう!!



高齢者の健康管理 79

「けんしん」で健康状態を確かめよう!

赤穂市保健センター 管理栄養士 林 有香

赤穂市の死因別死亡者の状況を見ると、悪性新生物、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病が約9割を占めています。生活習慣病の予防と早期発見・早期治療は特定健康診査やがん検診などの定期的な受診が必要です。赤穂市では健康づくりに関する目標を定め、これらの受診率向上を目指しています。

■健康づくりに関する数値目標 (赤穂市健康増進計画 (第4次)) ■

指標	対象	令和4年度 現在	令和9年度 目標
特定健康診査などの受診率の向上	特定健康診査	33.8%	60%
	特定保健指導	24.5%	65%
がん検診受診率の向上	胃がん (40歳以上)	9.7%	50%以上
	肺がん (40歳以上)	20.8%	50%以上
	大腸がん (40歳以上)	20.1%	50%以上
	子宮がん (20歳以上)	24.6%	50%以上
	乳がん (40歳以上)	22.7%	50%以上
	前立腺がん (50歳以上)	10.5%	50%以上
がん検診精密検査受診率の向上	胃がん (40歳以上)	80.6%	90%以上
	肺がん (40歳以上)	83.3%	90%以上
	大腸がん (40歳以上)	74.4%	90%以上
	子宮がん (20歳以上)	94.1%	90%以上
	乳がん (40歳以上)	98.3%	95%以上
	前立腺がん (50歳以上)	68.2%	90%以上

「健診」は皆の毎日の健康を守る最大の武器!

特定健診などの「健診」は、健康の保持増進のためにそのときの健康状態を調べて、問題があった場合に改善することが主な目的です。毎年定期的に健診を受けましょう。

「検診」は大事な人や未来を守る最大の武器!

がん検診などの「検診」は、病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。自分はもちろん、家族や、従業員や職員の安心のため、また大事な人材を失わないためにも、検診を受けましょう。

〈出典〉 SMART LIFE PROJECT 厚生労働省
赤穂市健康増進計画 (第4次)

受注拡大・会員紹介 皆さん協力ありがとう

11月1日から1月31日までの受注紹介、会員紹介は下記の通りです。

- 受注は「紹介＝22件。就業＝25件」
 - 会員は「紹介＝1人。入会＝1人」
 - ◆会員の皆さんは全員が営業マンです。
- シルバーに入会したい人、仕事の依頼などの相談を受けた場合は親切に対応してください。詳細は事務所で対応します。

事故発生状況 (R5年12/1～R6年2/29)

会員傷害事故	物損・人身賠償事故
1件 (内派遣0件)	0件 (内派遣0件)



未就業会員を対象の就業相談会

未就業の会員を対象にした就業相談会は、下記の要領で行います。

- ◆日時：令和6年4月15日(月)13:30～
 - ◆場所：シルバー事務所1階相談室、ロビー
- ご希望の方は、直接シルバー事務所までお越しください。

事務所からの連絡

◆草刈会員さん募集中!!

草刈が出来る会員さんを募集しています。
希望される方はシルバーまでご連絡ください(^o^)

◆加里屋さんもく楽市!

加里屋さんもく楽市は、赤穂商工会議所が主催で、原則毎月第3木曜日の10:00～12:00にかけて、いきつき広場にて開催。是非お立ち寄り下さい。
シルバー生き生き農産市班が丹精込めて作った農産物を販売しています!

◆会報「シルバーあこうNo.130」の掲載内容の誤りについて

令和6年1月1日発行の会報「シルバーあこうNo.130」に掲載しました次の記事におきまして、誤りがございました。深くお詫び申し上げますとともに、訂正させていただきます。

会報5ページ 私の健康づくり(39)のご氏名
【正】吉村早百合 【誤】吉村小百合

♥新会員紹介♥

(※R5年12月1日～R6年2月29日)

地区名	会員番号	氏名
赤穂	3481	下野 正行
西部	3482	正木 悦子
尾崎	3483	関 敏樹
城西	3484	上荷 善弘
赤穂	3485	西本 正志
尾崎	3486	奥田 茂
尾崎	3487	木曾 順子
尾崎	3488	竈 淳子
坂越	3489	山田 圭子
坂越	3490	大西 秀文
御崎	3491	持丸 京子
塩屋	3492	高橋 一郎
塩屋	3493	三島 憲之
塩屋	3494	三島 里恵

令和6年2月29日現在
合計509名(男性357名)(女性152名)

あとかき

- 会報4月号をお届け致します。
- 次号発行は7月1日です。原稿締め切りは5月20日となります。ご協力下さい。
- この会報の編集方法や、その他お気づきの点などご意見等ございましたら、センター事務所又は編集担当者までお知らせ下さい。

(編集担当：安原、吉田)

配分金支払日

3月分	4月19日(金)
4月分	5月20日(月)
5月分	6月20日(木)

派遣賃金支払日

3月分	4月25日(木)
4月分	5月24日(金)
5月分	6月25日(火)