

シルバーあこう No.122



雄鷹台山から赤穂市を望む 撮影：安原 義弘

報告によりますと、昨年度末の人口は4万6445人で、前年度に比べ676人の減少、60歳以上の人口は、

赤穂市の人口統計結果が著しく、60歳以上の人口比率は年々増加しております。

高齡化社会といわれ人口減少社会になっております。特に地方は人口減少が著しく、60歳以上の人口比率は年々増加しております。



新年のごあいさつ

理事長 吉備 徳浩

少、60歳以上の人口は、

報告によりますと、昨年度末の人口は4万6445人で、前年度に比べ676人の減少、60歳以上の人口は、

高齡化社会といわれ人口減少社会になっております。特に地方は人口減少が著しく、60歳以上の人口比率は年々増加しております。

会員の皆様、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

1万8151人です。

シルバー会員数は550人です。粗入会率(対60歳以上の人口比)は3・0%、会員の平均年齢は73・3歳です。

本年度は、会員増加の取り組みとして、入会手続きの簡素化、オンラインによる入会説明を始めた。

会員の皆様には、同年代の気持ちが変わることにより、人と人との繋がりを大切に会員増加のお手伝いをお願いします。

コロナ禍での「新しい生活様式」を踏まえ、就業活動を行うことがシルバーの活性化になります。

最後に会員皆様にとりまして輝かしい年となりますよう心から祈念申し上げます。

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

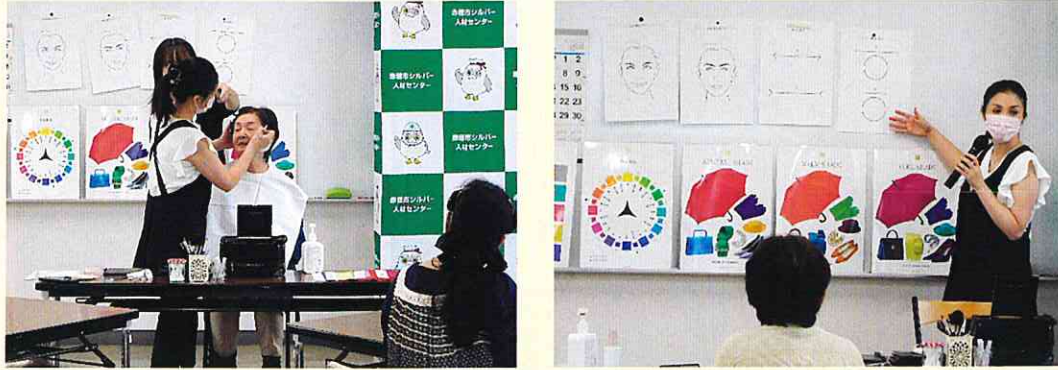
<https://webc.sjc.ne.jp/ako-sjc/index>

女性限定「ときめくお洒落」講習会

兵庫県シルバー人材センター協会主催の「ときめくお洒落」講習会が10月6日～8日に当センターで開催され、会員1名と一般の方11名が受講しました。

シニアのためのメイクアップ 講師：島田 真友氏

参加者1人1人に合ったメイクをして頂きました！
皆さん、メイク前よりメイク後の方が生き生きとされていました♪



行事・活動



オシャレなマナー講習 講師：高崎 容子氏

さわやかな第1印象が大切です！まずは姿勢、挨拶、お辞儀からお茶を美味しく、茶菓のマナーまで



清掃マイスター2級取得講座・関連お掃除法 講師：後藤 恵子氏

簡単に楽しく汚れを落とせる！
洗剤の選定から、簡単につくれるナチュラル洗剤まで



第8回 シルバーの日ボランティア活動

令和3年10月24日、赤穂市教育委員会文化財課主催の赤穂城清掃ボランティアに会員・職員の計48名が参加し、赤穂城周辺のゴミ拾い等の清掃作業を実施しました。皆様お疲れさまでした。

落ち葉が多いいなあ



歴史博物館

赤穂城大手門付近



健康管理講習会



令和3年10月18日、赤穂市保健センターの田中氏を講師として招き健康管理講習会を開催しました。「お家でできるフレイル予防」をテーマに会員14名が参加しました。

十分な栄養摂取、適度な運動で体力づくり、積極的な社会参加を意識してフレイルを予防・改善しましょう。



フレイルとは？

年齢とともに体力や気力が弱まり、心身の活力が低下して要介護状態となるリスクが高い状態をいいます。

シルバー生き生き農産市 & 加里屋さんもく楽市

原則、毎月第4水曜日の10:00～11:30に当センターで開催しています！開始約20分で大多数の農産物が売り切れてしまいますので、皆様お早めにお越し下さい！



地元のおじいちゃん、おばあちゃんが 丹精を込めて作っています♪

原則、毎月第3木曜日の10:00～12:00にいきつき広場にて赤穂商工会議所主催で開催されております。シルバー生き生き農産市班が新鮮な農産物を出店しておりますので、是非お越し下さい！





シルバードライバー交通安全教室

過信禁物！今一度自分の運転の見直しを！

令和3年11月19日、赤穂警察署と赤穂自動車教習所共催による、シルバードライバー交通安全教室が開催されました。当センターより日頃運転業務に携わる会員12名が参加し、教習所内にて各グループに分かれ実車講習を受講しました。自分の運転は上手い！と過信せずに安全運転を心掛けましょう。



剪定講習会



プロから学ぶ！植木の剪定講習！

令和3年11月25日、黒田造園の代表取締役 黒田広信氏を講師として招き剪定講習会を開催しました。一般4名、会員15名の計19名が参加し、剪定の方法を始め、時期、安全対策、病害虫について学び、武家屋敷公園にて松を中心に実技講習を受講しました。



配分金には消費税が

含まれています

★会員の皆さん

要チェック!!



会員の皆さんにお支払いしている配分金は、請負契約に基づいて働いた対価として支払われるお金で所得税法上は雑所得となります。そして配分金には、内税として消費税が含まれています。この消費税は本来、国（税務署）に納めるものですが、年間の課税売上高が1千万円以下の会員さんは消費税免税事業者となるため、納める必要はありません。しかし、令和5年10月1日から「インボイス制度」がそのまま導入されますと、配分金に係る消費税の取り扱いが変更される場合があります。現時点では、先行き不透明ですので状況に变化がありましたら、随時お知らせいたします。

私の健康づくり (31)

年齢と共に体調維持のために様々な取り組みをしている会員の皆さん、その健康づくりが気になります。今回は「根来京子さん」に聞いてみました。

笑って過ごすことが大切!!

尾崎 根来 京子 (75歳)

◆現在の体調は？

・現在のところは良好です。

◆持病はありますか？

・高血圧で薬を服用しています。



◆体調維持のためにしていることは？

・南宮公園でグラウンドゴルフを週2回、公民館で体操を月2回、普門寺で刺し子を月1回しています。

◆それはどういう意味(効果)で行っていますか？

・人との交流をとるためです。仲良しグループで行っています。

◆そのきっかけは何時頃(何年前)から？

・グラウンドゴルフは2年前、体操と刺し子は3年前からです。

◆実施する周期は？

・グラウンドゴルフは火曜日と水曜日の午前9時から1時間程度、体操は第1土曜日の午前10時からと第3月曜日の午後1時30分から、刺し子は月に1回午前10時から行っています。

◆その他に気付いたこと、皆さんに伝えたいこと！

・毎日ボーッと過ごさず何かしら身体を動かす。そのために、仲間の会員と楽しく働いたり色々な趣味を持つことが大切だと思います。又、ストレスを溜めない様に笑って過ごすことが大切だと思います。

～根来京子さん 刺し子～



高齢者の健康管理 (70)

お正月早々重たいカラダになっていませんか？

赤穂市保健センター 管理栄養士 林 有香

明けましておめでとうございます。年末年始は様々なイベントがあり、鍋、お寿司、おせち料理、スイーツといった豪華な食べ物がふるまわれるケースが多いと思います。体重が増えたという方も多いのではないのでしょうか。お正月早々重たいカラダだと、せっかく新しい一年が始まるのにやる気も落ちてしまうため、早めにリセットしましょう。

1. バランスの良い食生活を考えましょう。

主食・主菜・副菜を基本に、食事構成を考えましょう。

○「主食」は主にエネルギー源となる料理で、ごはん、パン、麺がメインの料理で、糖質が主成分です。摂取するエネルギー量の半分は主食からとります。

○「主菜」は主に肉類、魚類、卵類、大豆製品が使われているメインのおかずのことです。

○「副菜」とは、主にビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源で、野菜、いも、海藻、きのこ、こんにゃくなどが主材料のおかずです。

これら以外に、牛乳・乳製品、果物などの「もう一品」を必要に応じて加えて、不足しがちな栄養素や水分を補ったり、献立に彩りや楽しさを添えましょう。

2. 規則的な食事習慣にすること

1日の食事回数を3回にすると、効率よく栄養分をエネルギーにすることにつながります。食事回数を減らして「まとめ食い」をして1回の食事量を増やすと、1日の中で空腹時間が長くなり、体が脂肪をためようとしてしまいます。毎日体重を測定しましょう。

3. いつもより10分、動く時間を増やしましょう。

日々実行しやすい身体活動です。「きついと感じない程度に体を動かす」ことを、毎日の習慣にしていきましょう。

4. 1日のお酒の適量を守りましょう。

節度ある適度な飲酒量は1日平均純アルコールで約20gとされています。

ビール(5%)500ml、日本酒1合弱、焼酎グラス1/2杯100ml、ウイスキーダブル1杯60ml、ワイングラス2杯弱200ml、チューハイ(7%)350mlが目安となっています。

事故発生状況 (R3年 9/1 ~ 11/30)

会員傷害事故	物損・人身賠償事故
3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

次回は1月17日(月) 13:30~

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4年1月17日(月) 13:30~
- ◆場所：シルバー事務所1階相談室、ロビー

受注拡大・会員紹介
皆さん協力ありがとう

8月1日から10月31日までの受注紹介、会員紹介は下記の通りです。

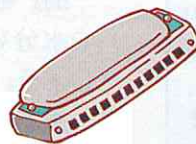
- 受注は「紹介=16件。就業=32件」
- 会員は「紹介=2人。入会=2人」
- ◆会員の皆さんは全員が営業マンです。シルバーに入会したい人、仕事の依頼などの相談を受けた場合は親切に対応してください。詳細は事務所で対応します。

事務所からの連絡



◆新規結成!! 『ハーモニカサークル』
~ポケットの中のオーケストラ~

軽く小さく安いハーモニカは、親しみやすい楽器です。譜面が読めなくても大丈夫♪
少しでも興味がある会員の皆さん、是非センター事務所までお声掛け下さい。



活動日時：毎月第1・3土曜日
10:00~12:00
活動場所：シルバー人材センター2F会議室



あとかき

●会報1月号をお届け致します。 ●次号発行は4月1日です。原稿締め切りは2月10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)

♥ 新会員紹介 ♥

(※ R3年9月1日~ R3年11月30日)

地区名	会員番号	氏名
塩屋	3379	岡田 真
御崎	3380	板橋 照雄
塩屋	3381	松田 豊
尾崎	3382	四井 一成
城西	3383	平福 喜代美
城西	3384	岡本 茂
塩屋	3385	岩崎 千鶴江
塩屋	3386	福井 弘之
御崎	3387	上田 正志
有年1	3388	藤谷 香恵子
尾崎	3389	幸福 孝夫
御崎	3390	井田 敏秀

令和3年11月30日現在
合計545名(男性391名)(女性154名)

配分金支払日

12月分	1月20日(木)
1月分	2月18日(金)
2月分	3月18日(金)

派遣賃金支払日

12月分	1月25日(火)
1月分	2月25日(金)
2月分	3月25日(金)