

# シルバーだまり



「建設中志木市新庁舎」 提供：志木市

## 目次

- 令和3年度定時総会理事長あいさつ……P2
- 退任・新任の役員……P2
- 役員紹介……P2
- 会員親睦会……P3
- お手軽レシピ……P3
- 知っていますか?……P3
- 表紙の説明……P3
- 事務局からのお知らせ、編集後記……P4

## 基本理念

自主

自分のものとして考え

自立

自分たちの力で育てる

共働

一緒になって働く

共助

互いに助け合い

公益社団法人 朝霞地区シルバー人材センター

朝霞事務所 ☎ 048(465)0339 志木事務所(マルイファミリー志木8階) 和光事務所(和光市役所1階)

# 令和三年度 定時総会理事長あいさつ



理事長  
(朝霞市長)  
**富岡 勝則**

役員の皆様におかれましては、時節柄何かとお忙しい中、本日の定時総会にご出席いただきまして誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年に引き続き今回も、このようなかたちで開催することとなりました。

会員の皆様のご理解、ご協力により多くの委任状提出をいただき、本日無事に令和三年度定時総会を開催することができましたことを心から御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症はなかなか収束の見込みが立ちません。ワクチン接種も始まり、各自治体が全力で対応しているところですが、希望者全員が接種を終えるにはいまだしばらく時間がかかりそうです。こうした新型コロナウイルス感染症の影響は、事業実績

においても現れており、令和二年度は苦戦を強いられました。前年度比で会員数は三十八人の増となりましたが、派遣事業も含めた事業実績は千五百七十三万四千五百五十円の減、率にして一・四パーセント減と、三年ぶりに前年実績を下回りました。

そのような中、当センターは、公益社団法人として十年目を迎えることができ、お集まりの皆様のお力添えにより、公益社団法人の理事長として法令を遵守した運営に務めてまいりました。

今後につきましても、会員、役員が一体となり、高齢者の就業の場を確保するとともに、地域の活性化を担う存在となるよう努めてまいりますので、役員の皆様におかれましても、より一層のお力添えを賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、本日ご参会の方々とお会員の皆様も今後新型コロナウイルス感染症に負けず、健康で活躍いただきますことを祈念申し上げます、私のあいさつとさせていただきます。



## 退任の役員

副理事長(和光市長)

松本 武洋

理事 事(和光市保健福祉部長)

川辺 聡

## 新任の役員

副理事長(和光市長)

柴崎 光子

理事 事(和光市保健福祉部長)

大野 久芳

## 役員紹介

理事長(朝霞市長) 富岡 勝則

副理事長(志木市長) 香川 武文

副理事長(和光市長) 柴崎 光子

専務理事(事務局長) 木村 宏

理事 事(朝霞市) 佐藤 直彦

理事 事(朝霞市) 野本 正幸

理事 事(朝霞市) 西森 壽子

理事 事(志木市) 青木 淳

理事 事(志木市) 関 哲也

理事 事(志木市) 汐見 克彦

理事 事(和光市) 山口雄一郎

理事 事(和光市) 藤田志津子

理事 事(和光市) 横路 秀雄

理事 事(朝霞市福祉部長) 三田 光明

理事 事(志木市福祉部長) 村上 孝浩

理事 事(和光市保健福祉部長) 大野 久芳

監 事(朝霞市) 白石 憲喜

監 事(志木市) 綱島昭四郎

監 事(和光市) 石川 修

会員親睦会

「見沼の桜と史跡」を巡る

第七回はつらつ 史跡ウォーキング



令和三年三月二十八日(日)、はつらつ史跡ウォーキングを開催いたしました。今回は二十二名の参加者が集まりました。東浦和駅で下車し、国の指定史跡になっている見沼通船堀沿いを散策しました。桜の花が散り、通船堀に流れていくのを眺めながら、木曾呂富士塚、鈴木家住宅を訪れました。曇りでの開催でしたが、途中で雨に遭遇。午後は大崎公園、浦和くらしの博物館民家園や、保科正之にゆかりのある清泰寺を巡る予定でしたが、午前中での解散となりました。

見沼通船堀

一七三年見沼代用水と芝川を結んでつくられ、東西二ヶ所ずつの閘を設けた。三メートルの水位差を調整して船を通す仕組みの閘門式運河。



見沼通船堀にて

豆乳ごまだれでもう一品



厚揚げ1枚をグリルで焼き、小松菜を茹でて食べやすい長さに切り、器に盛り付け豆乳ごまだれを適宜かける。

作り方

- きゅうり、人参、長ねぎは5cmのマッチ棒ぐらいの太さに切り、水に放してざるにあげ水気を切る。豚ばら肉は10cmの長さに切る。
- 鍋に水1ℓを火にかけ沸騰したら水300mlを加え70℃～80℃に温度を下げる。
- ①の肉を入れ1分～1分30秒浸し表面が白くなったらざるに取り粗熱をとる。
- 器に②の肉を広げ①の野菜と混ぜ合わせながら盛りつけAのたれをかける。

豚しゃぶサラダ(2人分)



- 材料 豚ばら肉 200g 人参 1/3本  
きゅうり 1/2本 長ねぎ 1/3本
- A 豆乳ごまだれ ※すべて混ぜ合わせておく  
豆乳(無調整) 100ml 砂糖 大さじ1  
醤油 25ml おろしにんにく、ラー油 各少々  
白練りごま 25g



知っていますか?

長い目で見れば白熱電球より電球型蛍光灯やLED電球がおトク!



白熱電球に比べ、電球型蛍光灯は、値段は高めですが、消費電力量が四分の一以下で寿命が約六倍のため長時間使用するならお得です。

また、値段が一個二千元程しますが、白熱電球に比べ消費電力量が七分の一で寿命が約四十倍というLED電球があります。外灯などで、長時間つけておく照明灯ほど、消費電力量が少ないLED電球に交換したほうがいいかも!

①電球型蛍光灯



寿命は約二万三千時間、白熱球の約六倍。デメリットは点灯と消灯を繰り返すと寿命が縮まりやすい。

②LED電球



寿命は約四万時間、白熱球の約四十倍。長寿命で交換頻度が少なく、紫外線を感じずる虫を呼びにくい。

	白熱電球	電球型蛍光灯	LED電球
消費電力	54W	10W	7W
寿命	100~2,000時間	6,000~13,000時間	約40,000時間
電球代	約100円	約1,000円	約2,000円

表紙の説明

志木市の旧庁舎は、昭和四十七年に建設されましたが、経年劣化が進行したため、解体工事が行われました。令和二年七月から新庁舎の建設工事が行われ、竣工は令和四年四月以降になる予定です。新庁舎は、新河岸川と柳瀬川という二つの川に囲まれる自然環境や景観を生かし、四季折々の変化に富んだ表情を織り成す「いろは親水公園」との調和を図っています。

志木市では、いろは親水公園の魅力をさらに高め市民の集える場所をつくりつつその賑わいを創出するため、桜並木の左岸に比べ、寂しかった右岸の整備を始めました。市民が力を合わせ芝桜、水仙や菜の花の植栽活動や定期的な除草活動を行うことで良好な場所となっています。



いろは親水公園 芝桜



志木市新庁舎 完成予想図

どうということ?

MCI(軽度認知障害): 認知症の一手前前で、この段階で発見できれば進行を遅らせることや、健康な状態に回復できることも分かってきた。

安全就業

● 事故防止

年齢を重ねると個人差はありますが、身体機能は確実に低下します。外に出るときは、交通ルールを守り、体力や体調に応じた無理のない行動を心掛けましょう。また、道路を横断するとき、遠回りでも信号機のある場所や横断歩道を渡りましょう。もしかしたら、運転者が携帯の操作や会話、カーナビの操作に気を取られて、前方から目をそらしているために交通事故に繋がります。危険な運転をしているかもしれない。横断中は、青信号でも車の動きに注意しましょう。

● 熱中症について

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなっています。のどが渇いていなくても水分補給をしましょう。

熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



入会説明会について

原則として毎月、次のとおり朝霞事務所において入会説明会を実施しております。ご入会は説明を聞いてからの受け付けになります。

令和3年8月～令和4年3月

Table with 2 columns: City (朝霞市, 志木市・和光市) and Date/Day.

なお、定員があり、事前予約が必要です。また、不定期で出張説明会も実施しております。詳細は下記の各事務所までお問い合わせください。

会員手帳について

全国シルバー人材センター事業協会で作成する二〇二二年版の会員手帳を事務局でとりまとめ発注します。ご希望の方は、内容をご確認の上お申し込みください。

一部 三九〇円(予定)

申込みは九月十四日から十月八日まで。朝霞事務所にて代金先払い。十一月下旬よりお渡し予定。

配分金・派遣給与支払日

配分金・派遣給与支払日は次のようになりますので、ご確認ください。

令和3年8月～令和4年3月

Table with 2 columns: Category (配分金, 派遣給与) and Date/Day.

※なお、二月は配分金の締めまでの日数が少なく、日報計算等に日数を要するため、支払日を遅らせていただきます。

会員親睦研修旅行

今年度の会員親睦研修旅行は、新型コロナウイルスの影響を注視しながら、実施可否を検討いたします。

実施の場合(十一月中旬頃)はあらためて案内を送付いたします。中止の場合はセンターホームページにその旨を掲示する予定です。



朝霞地区シルバー人材センター 検索

編集後記

シルバーだより第五十五号をお読みいただき、ありがとうございます。コロナとの戦いが長期化していますが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

ワクチン接種も進み、既に接種を終えた方もいらっしゃるかと思います。大変な世の中になってしまいました。県内でも男女共に多くの方が感染していますので、会員の皆様には日頃の健康管理を十分に頂き、日々の業務に努めて下さい。

(広報委員会担当 M)

発行

公益社団法人 朝霞地区シルバー人材センター
朝霞事務所 〒351-0011 朝霞市本町1-12-3
志木事務所(マルイファミリー志木8階) 〒353-0004 志木市本町5-26-1
和光事務所(和光市役所1階) 〒351-0092 和光市広沢1-5