第27号

八ヶ岳山麓だより

令和3年11月30日
公益社団法人茅野広域シルバー人材センター

剪定作業中の落下事故に思う

８月30日、事故を知らせる電話のベルが激しく鳴り響きました。当日の早朝より行なっていた剪定作業で、誤ってバランスを崩し、約３m程の三角梯子から落下し、大怪我をしてしまったという内容のものでした。

ご近所にも信頼が厚く、ご高齢にも係わらず精力的にお仕事を消化される日々でした。

お怪我をされた会員には、一日でも早い完全復活を心よりお祈り申し上げます。

一方、今回の事故を通じ、次の２点について痛感させられました。１点目は、会員お一人お一人の年齢と健康状態についてです。年齢と共に確実に体力は落ち、無理する事で危険度が高まっています。この様な状況を事務所と会員双方がしっかりと認識し、「無理させない」「無理しない」働き方を考えて行かなければならないことです。２点目は、安全は何より優先される事です。その為には、決められたルールをしっかり守って作業をお願いしなければなりません。この２点を念頭に仕事をお願いして行きたいと思います。

交通安全イベント開催

総務委員長　岡田　亮

皆さんご存じの通り、会員の平均年齢は75歳になろうとしており、健康維持や日常に欠かすことのできない自動車運転での事故防止は、私たちの大きな課題となっています。

９月30日、茅野警察署の協力により会員を主体とした『交通安全イベント』を茅野市運動公園で開催していただき、一般来場者もあるものの、会員と家族45名が参加しました。

県警の交通安全教育車「チャレンジ号」での反射神経、運動能力、認知機能確認、シートベルト装着による衝突体験、各メーカーのサポートカー体験試乗、交通安全教育支援センターの寸劇等により、皆さんの運転能力確認と共に交通安全意識の向上につながったと思います。

総務委員会では引続き、健康づくりと交通安全に向けた活動を推進してまいります。

ストレッチ講習会開催

総務委員会

人生100年時代、生涯現役を目指す皆さんの健康づくりの参考にしていただきたく、『ストレッチ講習会』を11月7日、ゆいわーく茅野で開催し、34名の申し込みがありました。

講師の指導の下、自宅で無理なくできるストレッチと筋トレメニューを、30分ほどゆっくりとからだの動きを感じながら行いました。

「体力維持の参考になった」「大変良かった」等、健康志向の意見を多くいただきました。委員会では、引続き健康づくりのお手伝いができるイベントを企画してまいります。

年齢と共に筋肉が減り代謝や柔軟性の低下を招き、生活習慣病等の要因にもなりかねません。ハードなトレーニングをしなくても、無理なく痛みのない程度の筋トレやストレッチを継続し、筋肉の低下を抑制しましょう。

寒い冬、背中が丸くなりがちですが、背筋をしっかり伸ばして生活いたしましょう。

新型コロナウイルス感染予防等についてのお願い

新型コロナウイルスの新規感染状況は10月以降比較的落ち着いていますが、冬場に向けさらなる感染の波の到来が心配されています。

会員のみなさんは、三密を避け、マスクの着用、手洗い、消毒の励行を引き続きお願いいたします。

健康チェックで症状があった場合は、相談窓口、医療機関に相談、受診するとともに、シルバー人材センターへ連絡をお願いします。

また、感染が確認された場合は、至急シルバー人材センターに連絡をお願いします。

消費税のインボイス制度導入について

令和５年10月のインボイス制度導入により、配分金に含まれる消費税の扱いが変わる可能性があることは既にお知らせしている通りです。

インボイス制度導入後は段階的に軽減措置が縮小され、令和11年10月には、配分金の10％（現行税制）を納税しなければなりません。

しかしながら、センターにはそれを担うだけの財源がありませんので、財源確保に向けて、様々な手段を講じてまいります。会員の皆さんにも配分金に含まれる消費税分について負担をお願いする等、会員・組織全体への影響は避けられないものと思います。

インボイス制度導入の具体的な内容については、国政への要望や財源の確保方法を含め検討中ですので、詳細が明らかになりましたら改めてお知らせをいたします。

奥先生のこころとからだの健康づくり講座

（高齢者活躍人材確保育成事業）

11月５日（金）、シルバー人材センターに興味をお持ちの方19名を対象に講座を開催し、在宅専門医の奥知久先生から、コロナ禍の活動や社会参加を「やめる」のではなく「する」ためのお話しをお聞きしました。

「コロナで入院し無事退院、活動に参加したいと連絡してきた仲間を受け入れられますか」と言う奥先生からの問いかけに、会場が静まり返りました。人は「どうしよう」と不安を感じると安全を確保したいので区切ろうとし、それが差別になるそうです。

「リスク」は「50％の感染リスク」など数値化された判断材料が有るので、合理的なリスク回避の対策が取れ活動が出来ます。しかし「危険！」とイメージされると全く活動を止めてしまい対策を考えないので、いつまでも再開出来ません。また、活動が出来そうになってから計画しても次波が来て止めることになるので、赤信号が点灯している時からどうやったら活動が出来るのか考え計画し始めます。

最後に奥先生からお聞きした手指消毒をご紹介します。先ず十分の量の消毒液を手のひらの窪みに溜め、指先を消毒液に浸しクチュクチュします。次に手のひら、手の甲、親指の付け根を消毒します。

理事長杯マレットゴルフ大会

マレットゴルフ同好会事務局　伊東 徳美

今年度は、健康づくり事業の一環として３回の大会を企画しましたが、9月の大会はコロナウィルス感染拡大のため中止しました。10月17日に富士見海洋センター、11月7日に富士見みさやまの森で、第11回、第12回として開催し、それぞれ13名、16名の参加がありました。第11回は寒い一日、第12回はアップダウンの多いコースでしたが、参加者一同楽しく気持ちの良い一日を過ごすことができました。また、両大会とも優勝者は、茅野市の小平巧さんでした。

マレットゴルフ同好会では、茅野市運動公園、富士見町の海洋センター・みさやまの森を会場に年６回の活動を行っています。１ラウンドで4～5㎞歩くため、健康にとても良いと思います。初心者大歓迎ですので、多くの方に参加いただきますようお願いします。

安全ニュース　令和3年度 長野県シルバー人材センター 安全・適正就業標語が決定しました

佳作　「安全は　日々の基本の　繰り返し」

茅野広域シルバー人材センター　小池 幸夫 様

お知らせ

「からだの衰え度チェック」を実施します。

日程：2月27日（日）　場所：ゆいわ～く茅野

季節性インフルエンザワクチンを早めに接種しインフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、接種希望の方は早めに接種をしましょう