

シルバー えべつ

発行年月日 令和5年1月25日
通巻 第10号
公益社団法人
江別市シルバー人材センター
〒069-0811 江別市錦町3番地5
江別市ふれあいワークセンター内
電話 011-384-3771 FAX 011-382-4761
ホームページ <http://www.sjc.ne.jp/ebetsu/>

(題字揮毫:筆耕サークル会員 吉川 敬造)



東野幌地域から望む朝日

(写真提供:写真サークル会員 宮崎 廣夫)

謹賀新年

本年も宜しくお願ひ申し上げます。

理事長	齋木 雅信	元起 政雄			
副理事長	土井 睦夫				
常務理事	湯藤 維之	大塚 岩雄	大西 憲子		
理事	稲葉 津喜美	加藤 精二	小池 万夫		
	小笠原 章子	貞廣 英昭	山根 勇		
	小林 博育	渡部 学			
監事	林 俊樹	千石 真志	鎌田 恵輔		
事務局職員	澤田 光	中井 紀美代	辻 直美		
	小林 洸				

新春を迎えて

理事長 齋木 雅信



新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、令和5年の新年を健やかに迎えられましたこととお慶び申し上げます。

日頃から会員の皆様が、高齢者をはじめとする多くの市民や市内企業、江別市など行政の皆様からの就業依頼を積極的に受けていただくことにより、センター事業が安定的に行われていることに心より感謝申し上げます。

また、江別市や全国シルバー人材センター事業協会、北海道シルバー人材センター連合会からのご支援とご協力によってセンターの経営が順調に推移していることにつきましても厚くお礼申し上げます。

◆ 昨年も新型コロナウイルスの影響によりシルバーまつりをはじめとするセンターの事業の多くが中止となり、猛威を振るう感染症の影響は、センターの売上にも影響をおよぼしています。そんな中、新たなワクチンや飲み薬の承認により少しずつではありますが、日常生活の制限が緩和されつつあることは、大変喜ばしいことと感じております。

さて、当センターは、昭和58年の発足以来まもなく40年を迎えます。この間、消費税の導入、安全就業や適正就業の徹底、派遣就業の開始、最低賃金の上昇など多くの課題を乗り越えてきました。

今年も10月からは消費税のインボイス制度が導入される一方、国ではセンターの新たな契約制度が検討されております。

これら課題を解決しながら、今後とも会員・役職員一丸となって就業や社会貢献を通じて地域福祉の増進に取り組んでまいりたいと考えておりますので、ご助言ご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが新しい年が会員の皆様にとって健康でより実り多い年となりますことをご祈念申し上げまして、新年のごあいさつといたします。

賛助会員様のご紹介

当センターにご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

浅野司法書士事務所	一般社団法人江別医師会	江別リサイクル事業協同組合
旭川ガス(株)江別支社	江別環境整備事業協同組合	(有)エルム保険センター
アスカ印刷	江別協同自動車(株)	王子エフテックス(株)江別工場
(有)ア・ノ研究社	江別商工会議所	角谷興産(株)
(株)石川組	(株)江別振興公社	(有)北野葬儀社
(株)今井	江別製粉(株)	(株)共栄産業
岩田醸造(株)	江別ビル管理(株)	草野作工(株)

新春のご挨拶

江別市長 三好 昇



新年、明けましておめでとうございます。

令和5年の新年を迎え、謹んでご挨拶を申し上げます。また、皆様には、よき新春をお迎えることとお慶び申し上げます。

江別市シルバー人材センターの皆様には、日頃から市政の各般にわたり、ご指導ご協力を賜っておりますことに、厚くお礼申し上げますとともに、皆様一人ひとりが能力を生かし、強い意欲を持ってご活躍されていることに、深く敬意を表する次第でございます。

さて、昨年は、新型コロナウイルスの対策を講じたうえで、3年ぶりに各種市内行事が執り行われるなど、久しぶりに賑わいを取り戻した一方で、ウイルスの相次ぐ変異やそれに伴う感染拡大、過去に例を見ない大雪、原油価格や物価高騰など、市民生活や市内経済に大きな影響を及ぼした一年となりました。

このような中、貴センターでは、高齢者の就業環境の改善、生きがいの創出、社会参加の推進など、地域社会の活性化にご尽力をいただいているほか、「老人憩の家」の指定管理、市内の高齢世帯や独居世帯への「除雪」「家事援助」などの生活支援、高齢者活用・現役世代雇用サポート事業による積極的な人材派遣など、市内経済の活性化にも大きく貢献していただいているところであり、心から感謝申し上げます。

こうした貴センターの活動は、高齢者の皆様が、健康で生きがいを持ち、より長く自立した生活を送ることに繋がっており、まさに市が進める「健康都市えべつ」の実現に寄与されているとともに、今まで培われた豊富な経験や技能、知識を次世代に伝えてほしいとの声も大きいことから、今後もまちづくりを進めるうえで重要な役割を担っていただけるものと期待しております。

市としましても、今年は今総合計画の仕上げの年であり、計画で示した都市像「みんなでつくる未来のまち えべつ」の実現に向け、各施策を進めていくとともに、当市の持つ特性や優位性を活かしながら、センターの皆様や、地域、経済団体、企業、そして大学や研究機関などと一丸となって、まちの魅力を高めてまいりたいと考えておりますので、引き続き、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、新しい年が皆様にとりまして輝く充実した一年となりますよう、心からお祈り申し上げまして、年頭のご挨拶といたします。

賛助会員様のご紹介

当センターにご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

(有)サトウ	東光舗装(株)	北海道信用金庫五丁目支店
公益財団法人産業雇用安定センター北海道事務所	(株)トヨタレンタリース札幌	(株)北海道日新王子江別事業所
三和機工(株)	(有)のっぽろ実業	北海道旅客鉄道(株)江別駅
(株)スペース・デザイン工業	(株)はやし	(有)女鹿保険事務所
(株)津嶋工務店	藤塗装工業(株)	(有)やまほ
(株)テクニカルオート	(株)北辰フーズ	リビングショップやまもと
道央石材(株)	北海鋼機(株)	



年男・年女卯年生まれ

今年の年男・年女は、卯年生まれの皆さんですが、当センターの会員で卯年生まれは、昭和14年生まれが18名、昭和26年生まれが63名の計81名の方で、その中でアンケートに回答いただいた方は19名の方々でした。

年男・年女（生年月日順・敬称略）

- 柏谷 良一 佐々木 忠 川畑 正男 皆川 武 山本 光男 関根 晃 中川 幸子 佐々木勝也
- 林 澄子 小野寺裕弘 喜多 馨 進藤四四男 岩崎 重利 白馬 軍 畠山 健治 石橋 好人
- 相馬 満 大石 照子 強力 敏彰 吉川 末春 大島まゆみ 齋藤 敏昭 長谷川陽子 黄倉 敏
- 大下 利春 佐藤 勉 谷 良之 長嶋 眞一 岡崎 泰男 西島 仁 高島 博 桑原 哲夫
- 福本 茂子 大島 光敏 時田 修三 高倉 康造 神原 勝弘 吉次 恭子 大原 敏明 岡本 建
- 中森 康夫 長嶋 順子 浦川二美恵 村竹 儀治 加藤 信雄 高橋 俊則 毛利 節子 戸田 静恵
- 武田 重哉 堂田 秀夫 前田 眞 小向 敏文 五田 富枝 木下 俊男 豊島 良二 久住 純雄
- 須藤 勝彦 中野渡國夫 石山 常昭 小西 勉 林 秀喜 伊藤 英俊 川合 邦史 田中 一男
- 大屋 英一 中田 秀樹 長山 栄子 吉村 和男 近岡 一詩 八木橋 弘 藤本 洋子 渡辺美代子
- 一橋与喜男 池田 彰祐 山田 克義 梅原 敦子 秋山 次郎 山口 幸子 小林 純夫 笹原 勝彦
- 工藤加代子（以上81名）

設問 ①趣味・特技 ②日頃の健康法 ③昨年楽しかった事 ④今年の抱負や願い

工藤加代子 ①庭の花の世話 ②ウォーキング、水泳、健康食品、ときどき仕事 ③特になし ④海外旅行に行きたい

高倉 康造 ①PCで小説を書く、ゴルフ ②1日5千歩以上歩く ③ゴルフスコア80台を出したこと ④長編小説を書き上げること

皆川 武 ①家庭菜園 ②ウォーキング、健康食品、塩分控えめ ③特になし ④健康で働きたい、体力づくり、良く食べ、良く働き、良く寝て、明るく楽しく過ごしたい

渡辺美代子 ①散歩 ②孫とのふれあい、一日3回のラジオ体操、検診 ③子供夫婦と孫との会食 ④孫の成長、コロナ終息

近岡 一詩 ①パークゴルフ、蕎麦打ち、野球観戦、読書 ②ウォーキング ③2日続けてのホールインワン、会社OB会、同級生との小旅行 ④健康で働くこと、同級生との会食、会社OB会参加

関根 晃 ①ゴルフ、スポーツ、旅行 ②毎日前向きに暮らす、食事は偏らず何でも食べる ③シルバーゴルフクラブに毎回出場し楽しく終えられた ④健康に注意し、ゴルフを楽しめるよう体力をつける

中川 幸子 ①手芸、社交ダンス ②1時間程のウォーキング、間食を控える ③初めて家庭菜園に挑戦し収穫できたこと（ミニトマトがおいしかった） ④社交ダンスを正確に踊れるように努力する

長嶋 眞一 ①庭いじり ②ウォーキング ③子供の転勤で孫が北海道に来たこと ④失敗した家庭菜園の再挑戦

武田 重哉 ①盆栽、ドライブ、家庭菜園、果物・花・庭造りなど ②ウォーキング、体操（ストレッチ）、食事、仕事、睡眠 ③家庭菜園（畑）にて、野菜・果物が沢山取れたこと ④明るく楽しく過ごしたい

林 澄子 ①家庭菜園、ガーデニング、読書 ②体操、仕事、愛犬との散歩 ③南こうせつコンサート、弘前大学津軽三味線サークルに行ったこと ④健康に気を付け仕事を続けること、日々の生活を大切に過ごすこと

林 秀喜 ①パークゴルフ、ウォーキング ②ウォーキング ③道民割を使用した旅行 ④健康で楽しく生活できること

喜多 馨 ①囲碁、麻雀、家庭菜園（温床あり）、大リーグテレビ観戦（大谷、ヤンキース）、道新記事収集、号外収集 ②睡眠、会話、いつでも見てくれる病院（内科、歯医者など） ③孫の就職（一流のシェフを目指して）、ゴミ拾いの記事が載ったこと ④健康で少し働きたい、明るく楽しく100歳を目標に生きたい、妻が一日でも長く生きていてほしい（現在入院中）

山田 克義 ①遅寝早起き ②腹八分目 ③孫の誕生 ④減量筋活

佐々木勝也 ①テニス、ダンス、ゴルフ ②スポーツ（テニス、ダンス、卓球）、身体を動かすこと ③道内の温泉三昧、多くの人との出会いが良かった ④元気でいれば全国の温泉を回りたい

進藤四四男 ①野球観戦、山菜採り、体操、旅行、将棋、読書、料理 ②ウォーキング、体操、睡眠、会話、健康食品、偏食しない、野菜中心の食事、腹八分、塩分・アルコール控えめ ③旅行（四国、九州）、登山 ④体力づくり、メタボ解消、良く食べ・良く働き・良く寝る、規律正しい生活を続け健康で明るく楽しい日々を過ごす

小向 敏文 ①民謡、尺八演奏、カラオケ、山菜採り、魚釣り、木工、野球観戦、温泉巡り ②仕事、山菜採り等での散歩、サプリメント、睡眠 ③奥尻出身の知内高校坂本君のヤクルト4位指名、息子家族とのバーベキュー（孫二人と）、夏の実家（奥尻町青苗）での埼玉の従兄弟との再会、日ハムの野球観戦 ④健康で仕事や趣味が継続できること、新球場での日ハムの試合の観戦、道教委から委嘱されている北海道教育史執筆の着手、きのこ採りでマイタケやハナビラタケに出会うこと、民謡で一つは「江差追分」の札幌地区予選を突破し江差町での全国大会に出場すること、もう一つは「全国民謡連盟」の大会で優勝すること、孫の高校入試の志望校への合格

堂田 秀夫 ①テニス、ゴルフ、囲碁、韓流・華流ドラマ（時代劇）の鑑賞 ②シルバーでの仕事、スポーツ教室（ストレッチ）の受講、「3K（感謝、謙虚、寛容の心）」&「プラス思考」を生活信条としている ③夫婦でツアー旅行に参加、旧友との交流（情報交換） ④シルバーでの仕事はそろそろ卒業し、健康なうちに新たな目標に向けて日々チャレンジしていきたい（健康寿命の延伸を目指して、前向きに活動したい）

西島 仁 ①スポーツ、読書（ノンフィクションを好む） ②スポーツ（卓球競技）、ウォーキング ③コロナ禍に生まれて会えなかった孫が帰省して会えたこと、3年ぶりに夫婦で旅行に出かけたこと ④昨年は体調が思わしくなかったので、健康でスポーツ大会や夫婦で旅行に出かける

佐々木 忠 ①ウォーキング、ゴルフ、陶芸 ②ウォーキング、サプリメント、健康食品、日本酒、ビール ③孫の留学、孫の就職 ④体力づくり、自動車運転免許返納予定、温泉旅行（行先は未定）、良く食べ良く寝る、明るく楽しく過ごしたい

謹んで新年のご挨拶を申し上げます

地区長

江別	二区	小野寺淑之	三区	内澤万里子	四区	酒巻 隆	五区	萩原 邦夫
野幌	一区	蛸名 恒規	二区	望月 勝正	三区	吉永 昌義	四区	木村 守廣
大麻	一区	林 伸幸	二区	東 勝				

副地区長

江別	二区	菊池 洋一	三区	木下 紀男・萩原 光雄	四区	菊池 博志
	五区	八田 寛				
野幌	一区	山田 克義・松本 常雄	二区	塚本 政明	三区	佐々木晃幸
	四区	中山 哲夫				
大麻	一区	伊藤 敏美	二区	長澤 行俱		

フレイルって何だろう??

フレイルとは、加齢により筋力や気力が衰え、心身の活力が低下し、弱った状態を言います。身体的・精神的・社会的なストレスが加わることで、簡単にフレイルは進み、介護が必要な状態になってしまいます。

病気の悪化(がん、高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病など)
加齢による症状(認知機能・口腔機能・筋力・歩行機能の低下、低栄養、閉じこもり、抑うつなど)

歳を重ねると・・・気力・体力が徐々に低下↓



元気で生き生きと生活できる期間=健康寿命

最近こんなことはありませんか?

- 6か月間で2~3kg以上、体重が減った
- 食欲がわかず、食事が減った
- お茶や汁物等でむせることがある
- 硬いものが食べにくくなった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- 気づくと1日中誰とも話していない

食生活のポイント(次ページ)を参考に年1回のけんしんも忘れずに!

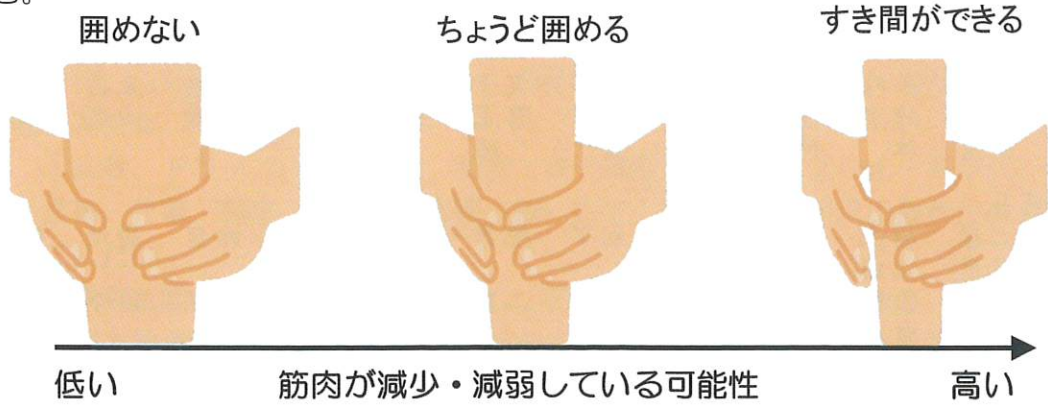
自分の歯を守ろう!口内を清潔にし、定期的に歯科健診を受けましょう

筋肉の減少にご注意を!E-リズム(次ページ)体験会も実施しています

チェック☑が多いほどフレイルのリスクが高まっている可能性があります。
*チェックがついても、早めの対処で改善できます

「指輪っかテスト」でふくらはぎの筋肉量をチェックしましょう

両手の人差し指と親指で輪っかを作り、利き足でない方のふくらはぎの、一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。



フレイルを予防し、元気なシニアライフを過ごすための...

食生活のポイント!

1日3食バランスよく食べましょう。色々な食材をまんべんなく

身体の調子を整える【副菜】

お野菜、毎食1~2品食べましょう

身体をつくる【主菜】

お肉・お魚:片手にのる量
卵:1個
納豆1P
※1日の目安量

エネルギー源【主食】

毎食食べましょう

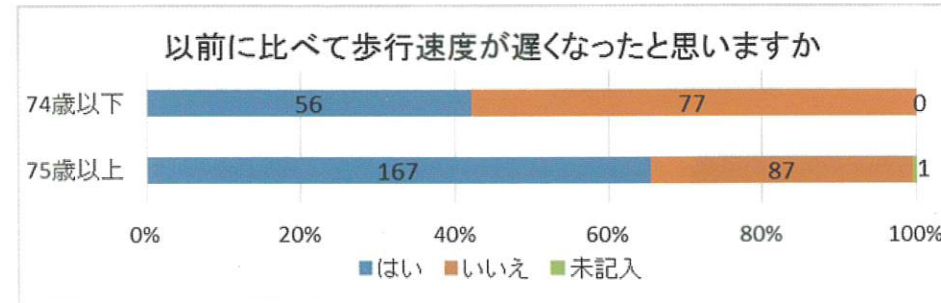
汁物もお野菜具沢山の副菜の仲間入り!

〈補食 1日〉
牛乳:200cc
果物:100~200g
※治療中の方は病院の指示に従ってください。

心身の若々しさのポイント!

40代以降では病気をしなくても、自然に年間1%ずつ筋肉は減っていきます!高齢期には2週間の寝たきり状態で、7年分の筋肉を失います!

〈令和3年度フレイルチェック結果〉
令和3年度に江別市民388人に実施したフレイルチェックの結果、以前よりも歩行速度が遅くなったと感じる人は74歳以下では42%ですが、75歳以上は65%と増加することがわかりました。



楽しく身体を動かしてみませんか?

E-リズム

市ホームページで動画公開中!

DVD 1枚¥200
好評販売中!
(保健センター限定販売)

江別市オリジナルのリズム運動『E-リズム』。6分弱のオリジナル曲にあわせ、楽しく手軽に有酸素運動ができます。シニアのらくらくイス編や簡単バージョン等、ご自分に合った内容のものを選べます。雨でも雪でもご自宅で、好きな時にレッツ!エクササイズ!!



運動を始める前は、主治医に相談を

江別市保健センター 電話011-385-5252

一年を振り返って



3月28日未来づくりミーティング



4月6日入会説明会



6月10日センター定時総会



7月7日安全パトロール



7月25日就業体験



9月16日市長へ予算要望



9月16日議長へ予算要望



11月10日安全パトロール



11月25日避難訓練



12月21日理事会

編集後記

皆様には佳き新年をお過ごしのこととお喜び申し上げます。今年の干支は「癸（みずのと）卯」です。古い物から新しい生命の成長する年と言われています。兎は前脚が短く登坂を駆け上がるのが得意ですので、新型コロナ変異株が次々と変異しても収束に向かうと見ています。

「一年を振り返って」の写真を見ても、残念ながら大人数で皆様と活動したことはありませんでした。ただ、経済の停滞を避けてまん延防止等措置等の行動制限は発令されていません。今後も変わらないと思います。今年は家庭に直結するエネルギー関連を始め、食料品他の値上がりが一層進むでしょう。

デフレからインフレへの潮目の変化が現実味をおびて来ました。今後経済波乱要因が待ち構えていると思います。現内閣は、主要政策に修正資本主義の理念を反映した「新しい資本主義」（公益資本主義）を掲げています。バブル経済から実体経済が中心の経済環境へ修正されるスタートの年に安心と安定した生活環境が望まれます。

会員の皆様・ご家族の皆様が感染せずに、早く楽しい行事が出来る日が来る事を願っています。 記 土井