

# いきいき ふくやま



第 **55** 号  
2021.8



2021年度(令和3年度)定時総会 .....P2

会員新理事・監事紹介 .....P4

交流ひろば .....P6

農夢同好会/ばら園 .....P8

健康だより .....P9

事務局だより .....P10

発行/公益社団法人福山市シルバー人材センター 編集/会報編集委員会

【本 部】

福山市新浜町二丁目21番30号

TEL(084)953-5222 FAX(084)953-5233

【北部事務所】

福山市神辺町大字川北1349番地

TEL(084)963-9555 FAX(084)963-9556

URL : <https://webc.sjc.ne.jp/fukuyama/> メール : [fukuyama@sjc.ne.jp](mailto:fukuyama@sjc.ne.jp)

会員数 2021年(令和3年)6月末現在 1,220人(男 857人 女 363人)

# 2021年度(令和3年度) 定時総会開催

広島県民文化センターふくやまにおいて、会員出席者 878 名(当日出席者 42 名・委任状出席者 492 名・議決権行使提出者 344 名)のもと、6月17日(木)午後1時30分より開催しました。

## 理事長あいさつ

### 小川 雅朗



大変お忙しい中を定時総会にご出席いただき、ありがとうございます。また、日頃からセンターの各種事業に対しまして、ご理解とご協力いただき、心から感謝申し上げます。

今年度の総会は、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せないことから、昨年に続いて規模を縮小せざるを得なくなりました。年に一度の会員が集う場がこうした形で損なわれ、大変残念に思っています。

しかしながら、希望のワクチン接種が全国的に少しずつ軌道に乗ってきており、その効果もある程度立証されるなど徐々に光も差し込んできたことも感じられます。会員の皆さんも状況を踏まえていただき、可能な限りワクチンを接種していただくとともに、引き続き、警戒を怠ることなく、健康で安全な就業をお願いしたいと思っております。

さて、昨年度のセンター事業は、コロナ禍にあつて積極的な展開が難しい面もありましたが、感染拡大に配慮しながら、中心的な課題の会員確保や就業機会の拡大、そして安全就業の推進に力を注いできました。

会員の確保については、高齢者の再雇用が定着するなど、年々飯しさが進んでいます。体験就業の取り組みの強化や新聞折り込みの積極展開などによって、入会者の減少には歯止めをかけることができました。しかし、健康上の理由などからの退会者が増加して最終的には会員が減少する結果となっています。会員勧誘に向けた皆様方のさらなるご協力をお願いします。

契約の状況は、新型コロナによる企業の休業や操業縮小、さらには個人や家庭からの受注の減少に加えて、送迎業務の受注調整を行ったことなどから厳しいものとなっています。全体では前年度を7.5%下回る5億1千800万円余り、請負業務が5.2%、派遣事業が23.1%の減となっています。

収支の面では、経費の節減に努める中で剰余金を確保しています。会員の皆様方のご努力と福山市をはじめ関係機関のご支援の賜物と感謝しています。これを

財源に、将来必要な資金を積み立てるとともに、老朽車両の更新など、設備投資に充てることとしています。安全就業の面では、転落・転倒事故や就業に伴う損害賠償の事故が19件発生しています。前年度から10件減少はしましたけれども、依然としてルール違反・安全対策不備による事故が続いています。さらに今年度に入って再び事故が増加傾向に転じつつあることから、今後の保険料の増額を抑制する必要があり、作業ルールが守られていない事故については、免責基準の引き上げなどペナルティの強化も検討してまいります。

今一度、「安全はすべてに優先する」との認識を立ち返って、安全意識の向上と作業ルールを守ることを徹底していただきたいと思っております。

福山市も高齢化率が28%を超える超高齢社会になって、就業を通じて高齢者福祉の増進を目指すセンター事業の重要性は一層高まっています。我々としては、今後のシルバー人材センターのあるべき姿を求めながら、中期計画を念頭に、高齢者の就業の受け皿としての役目を果たすことはもちろんですが、会員満足度の向上を目標に、趣味や生きがいの魅力も含めた機能を備えた集団としての着実な発展に向けて、一歩前に出た積極的な取り組みを進めたいと考えています。

また、今年の4月にいわゆる高齢者雇用安定法が改正されて、70歳までの就業機会の確保が企業の努力義務となりました。生涯現役社会の実現に向けた環境が整えられてきていると言えます。センターにとっての違いは言えないかもしれませんが、組織基盤である会員の確保と就業機会の拡大に取り組むとともに、健全な財政運営で自主運営組織である公益社団法人としての機能強化を図っていきますので引き続き皆様のご協力をお願いします。

この後、センターに10年以上在籍されました会員の方々や昨年度から始めたポイント表彰制度による初めての表彰を行います。受賞される皆様には、センターを支え続けていただいていることに心から感謝いたします。

本日の総会には、事業報告や収支決算の議案と役員選任の議案のほか、法改正に伴う定款の一部変更の議案などを提出していますので、慎重なご審議をいただき、ご賛同いただきますようお願いして、開会にあたってのご挨拶とします。

## 議 事

議長に迫涼二会員を選出。

議案の2020年度(令和2年度)事業報告、収支決算及び、定款の一部変更、理事及び監事の選任についての議案は全て原案どおり承認されました。また、報告事項の2020年度(令和2年度)収支補正予算、2021年度(令和3年度)事業計画、収支予算について説明を行い、定時総会が終了しました。

定時総会終了後、臨時理事会を開催し、理事長、副理事長、常務理事が選定され、新役員を代表して小川理事長よりあいさつがありました。

## 任期満了による退任役員 (敬称略)

大変お世話になりました。

副理事長

箱田 政春

理事

落合 史典 内海 敬

林 操子 竹谷 満人

監 事

高橋 初男 藤井 功



## 会員表彰 (敬称略・会員番号順)

シルバー人材センターの発展に尽力され、10年間に在籍された会員51名が表彰されました。表彰を受けられたのは次の方々です。

三好 章夫 (福相)  
野田 時宏 (手城)  
江草 清士 (福相)  
結城 正洋 (駅家)  
山田恵美子 (駒)  
中溝 日子 (多治米)  
中田 博行 (山南)  
近藤 進 (光)  
川上 一弘 (新市)  
増城 重由 (蔵王)  
千葉 敬子 (久松台)  
佐藤志都美 (野々浜)  
宇藤 君子 (新沼)  
黒田トヨ子 (神辺)  
河野 信義 (藤江)

菅田 好利 (竹尊)  
石川 賢三 (福相)  
鈴木 祥子 (霞)  
上村 悠治 (春日)  
重松 幸一 (松永)  
永井 弘二 (緑丘)  
中島 秀夫 (箕島)  
佃 タツエ (戸手)  
中嶋 幸司 (明王台)  
中嶋 政代 (春日)  
柿原 清美 (山手)  
井上 勇子 (瀬戸)  
川島 一美 (緑丘)  
田中 光幸 (藤山)  
佐田日出生 (引野)

碓石 清剛 (福相)  
三原 和義 (駅家)  
村上 科子 (新沼)  
猪原 新雄 (緑丘)  
坂根 隆夫 (明王台)  
沖藤 昌治 (新沼)  
末田キヨ子 (多治米)  
田中須美子 (深津)  
剛清富士夫 (津之郷)  
松岡 武治 (神村)  
徳永登貴雄 (多治米)  
高野 登 (中衆)  
小山由喜子 (西)  
神原 務 (中衆)  
村上 忠司 (駒)

黒木 仁子 (多治米)  
内海 敬 (湯田)  
三上 延敬 (駅家楽)  
綿谷 弘志 (湯田)  
三甲野和史 (水西)  
興津 靖子 (藤山)



## ポイント表彰 (敬称略)

2020年(令和2年)5月から、会員の皆さんの自主活動を応援するために「ポイント表彰制度」が始まりました。今月初めの表彰となり、表彰状と5,000円相当のカタログギフトを贈呈しました。50ポイント以上獲得された会員は次の10名です。

名前	ポイント(点)	名前	ポイント(点)
箱田 政春	115	大田 正司	60
西浜 保男	85	山崎 聡孝	55
矢野 輝美	80	林 操子	50
三好 章夫	75	上田 功	50
藤本 博志	60	廣川 昇	50



## 事業報告

### ■理事及び監事候補者選考委員会

4月21日(水) 理事及び監事は今年度の定時総会終結日をもって任期終了となるため、この度の理事及び監事候補者のうち、団体推薦以外の理候補者を選考しました。

### ■理事会の開催状況

○5月13日(木)

- 議案 ① 2020年度(令和2年度)事業報告について  
② 2020年度(令和2年度)収支決算について  
③ 理事及び監事候補者の選考について  
④ 表彰について  
⑤ 2021年度(令和3年度)定時総会について  
⑥ 未収金の回収不能額の処理について

慎重に審議され、いずれも承認可決されました。

○7月13日(火) 理事会専門委員会の委員会名について

### ■会計監査

5月11日(火) 2020年度(令和2年度)事業報告、収支決算について監査2名により監査を行いました。

### ■各種委員会開催状況

(理事会専門委員会)

- ◆総務委員会 7月13日(火)
- ◆普及啓発委員会 7月13日(火)
- ◆事業委員会 7月13日(火)

(会報編集委員会) 4月28日(水)・6月4日(金)

7月20日(火)

(安全委員会) 7月19日(月)

# 会員新理事・監事紹介

2021年(令和3年)6月17日(木)の定時総会で新理事・監事(2年に一度改選)が決まりました。みなさんの身近な会員理事・会員監事を紹介します。(敬称略)

- 問い ①趣味・好きなこと・マイブーム  
②好きな言葉  
③理事・監事就任に思うことなど

気軽に声をかけてください。



## [理事]

山崎 昭孝

(草刈班)

副理事長



- ①野菜作り、絵画
- ②食と心が運命を決める「健康中心」
- ③シルバー人材センターの基本理念である「自主・自立、共働・共助」をもってして、ますます地域社会に貢献できるように頑張りたいと思います。

園尾 晃一

(神辺地域班)

再任



- ①神社仏閣めぐり、仏像鑑賞
- ②人生死ぬまで勉強
- ③少子高齢化社会で定年延長が進む中、センター事業を活性化させるためには、会員の確保が重要と考えます。そのためには、公正、公平なセンター運営と、会員の待遇改善が必要です。各種会会では、積極的に発言していきます。

河本 美智子

(家事援助班)

再任



- ①読書、音楽鑑賞、お宮巡り
- ②為せば成る
- ③仕事に対して1番に思うことは、仕上りの満足度と達成感が心にあります。今期で3期目に入りました。至らない所が多いですが、努力していきたいと思っています。よろしくお願いたします。

薬村 幸雄

(草取・公園班)

再任



- ①カラオケ、パソコン、機械いじりとアマチュア無線
- ②自分の命 自分守る
- ③シルバーに入会して12年余りが経過しました。今もやりがいを持って頑張っています。入会して多くの人たちと出会いお世話になりました。私が大切にしていることは、「誠実・謙虚さ・気配り・身だしなみ・感謝」の心です。

妹尾 三郎

(運搬班)

再任



- ①ゴルフ、日帰り温泉
- ②有言実行
- ③この度3期目の理事に就任する事になり、健康に気を付け初心を忘れず、元気に安全第一を考え運搬班の先頭立って頑張りたいと思います。

澤田 さえ子

(草取班)

再任



- ①旅行、園芸
- ②止まない雨はない
- ③私に務まるだろうかと2年前に就任しました。シルバー人材センターの事、公益社団法人の事がおぼろげながら分かったところです。高齢者の働く場の提供のため、国庫市が補助してくださっている事が分かりました。皆様は助けて戴きながら任期を全うできるよう努力します。

## 中川 安司

(施設管理班)

再任



- ①カメラ、ゴルフ、騎馬
- ②初心忘るべからず
- ③施設管理班として、ワークシェアリングが可能なセクションに新入会員へ就業紹介を検討し、会員数の減少の対応策になればと考える。

## 廣川 昇

(公園班)

再任



- ①空想ひばりの曲をハーモニカで吹く
- ②妻弱が馬(良い事も悪い事ある)
- ③外出時のマスク着用が当たり前の日常を、誰が予想出来ただろうか? ワクチン接種率が拡大しているが、安心に働く為にマスク不要の時期が早く来て欲しい。定年延長で新会員の入会が難しいので、会員の皆さんが「生還現役」の気持ちで頑張れる環境整備が課題です。オンとオフの時間の切り替えを上手に使うて頑張ろう!

## 山本 義一

(公園班)

再任



- ①小さな畑で旬な野菜を自産自消費しています。
- ②歳は幾つになっても、近い目標と夢を持って
- ③メンバーや仲間との良いコミュニケーションが取れ、働き易い環境を作り、事故や怪我を起こさないよう安全啓発活動に取り組む。発注者と会員の満足度向上、シルバー人材センターの発展、三方良しを目指し微力ながら懸命に取り組めます。

## 米谷 正

(剪定班)

新任



- ①松盆栽、庭園觀賞
- ②智恵出せ、汗出せ、力出せ。継続は力なり
- ③会員全体で、顧客満足度を高められるよう、会員の要望も含め、技術向上、安定した作業内容を心掛け、リーダー間のコミュニケーションをもって、より一層、活性化していければと思います。

## 菅川 広弥

(派遣就業)

新任



- ①語学の勉強もかねて見る、海外ドラマ
- ②みんなちがって、みんないい、金子みすゞの「私と小鳥と鈴と」より
- ③シルバー人材センターに入会して以来、派遣という形で保育園の子どもたちのお世話をしております。理事としてはまだわからない事ばかりです。力不足とは思いますが、精一杯務めさせていただきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

## 川崎 節子

(広報対入就業)

新任



- ①日本百名山の全周破を目指す
- ②自然体
- ③このような大役をお受けするのは初めてなのですが、長寿社会の中では、高齢女性の活躍が期待されていると思います。女性会員を増やして、地域に貢献するために、皆さんと一緒に頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

## [監 事]

## 中山 博行

(施設管理班)

新任



- ①旅行
- ②健康が一番
- ③本年度の事業計画により、会員がセンターで仕事をしてくれました。また、発注者がセンターに仕事を依頼してくれました。と思っていただけのよう、事務局等と連携を図り、シルバー事業の推進に努めてまいります。

理事長

小川 雅朗(学識経験者)

団体推薦 理事

神原 明子(福山市)  
橋本 哲之(福山市社会福祉協議会)  
佐々木昭彦(福山商工会議所)  
多田三千男(福山市老人クラブ連合会)

団体推薦 監事

飛田 洋悟(福山市老人大学)

常務理事

藤本 真悟(事務局長)



# 交流ひろば



## 「旅行できる幸せ」

会員 柳田 祥史

旅行の楽しみは計画立案から始まる。日帰りであればマイカーで、長距離はJRの「ジバンク倶楽部」+レンタカーを利用。山や海の景色を眺めたり、名所旧跡を訪ねても外から観るだけなので比較的費用はかからない。

行き先は、有名な場所を優先していて、過去に出張を兼ねて旅行していたら全ての都道府県を訪れていた。シルバー生活になってからは、休日を利用

して「鳥取大山」と「しまなみ海道」をスケッチすることが多く、夏・冬いろんな季節に大山を訪れ眺めるが、登山したことはない。



旅行の魅力は、①日常生活の煩わしいことを忘れ新たな気持ちにリセットできる。②何か新しい発見がある。③美しい風景の写真やビデオでの記録が残る。この3つ。ところが約40年間のこのような旅行事情が一変した。

昨年1月ハワイ旅行中、日本からの国際放送が新型コロナウイルス情報の始まりだった。その頃これほど長引くとは想像しなかった。この旅行を最後に寒い日本を離れ暖かいハワイ・グアム・タイなどの旅行は中断した。今年は海外どこか県外旅行も自粛しなければならない。過去にも国によっては、予防注射が必要だったり、渡航制限があったりしたが、旅費と時間的余裕があれば旅行できた。

今は「真つ青な空」と「緑色の海」に「トックリ椰子」のある風景は見られない。早く新型コロナが収束して穏やかな時が戻ってくることを願っている。

## 「八咫鳥(やたがらす)」

会員 綿谷 弘志

2000年5月、初めて熊野古道(小辺路)を福山山岳会の仲間と歩いた。高野山をスタートし何泊もしながら紀伊半島を南下、十津川村から栗葉峠を越え終点の熊野本宮大社へ。参拝する時、意外な物が目に入った。主祭神である家都美御子大神(兼盛鳴尊)のお仕えは八咫鳥だ。漠然と思い出す事があった。

1993年、日本にJリーグ(日本サッカー協会)が誕生した時、余り興味は無かったがJリーグのシンボルマークの「八咫鳥」に首を傾げた事を思い出した。八咫鳥とは三本足のカラスだがカラスは嫌いだし、まして三本足のカラスなんぞ見たくもないし考えたくもない、しかし熊野本宮大社の主祭神のお仕えが「八咫鳥」だった。

三本足のいわれに諸説あるが「天・地・人」を表す説が多い。日本神話の中で神武天皇の道案内とか

蹴鞠の名人と云われた藤原成道は数十回も熊野詣をし、蹴鞠上達を祈願したと言い伝えられている。日本サッカー協会もワールドカップ等の出場前には熊野三山で必勝祈願している。その時から私は八咫鳥を見る目が変わった。その後、熊野古道の諸々なルートを6回歩いたが最終地の熊野本宮神社で可愛い八咫鳥に会えるのが一つの目的にもなった。

熊野古道の素晴らしさを挙げるには枚挙に暇は無い。速玉神社、大斎原、大門坂、那智の滝、十津川村、百間ぐら、牛馬童子、谷瀬の吊り橋・・・そして打ち上げは、湯の峰温泉。何度でも行きたい！時間と暇は有り余っている。しかし予算と体力に少々問題が・・・。



## 「われづれ」

会員 橋本 玲子



古より人生は旅に例えられてきた。人の一生は重荷を負って遠き道を行く・・・月日は百代の過客にして行きかゝる年も・・・この旅は誕生日に始まる。私は日中戦争勃発の年に産声をあげた。続いて太平洋戦争に突入。国をあげて勝利の道へと進んだ時代である。「欲しがりません勝つまでは」を合言葉に国民一丸となって進んだが、やがて敗戦。戦中の耐乏生活、戦後の混乱期を過ごした少女時代。中高校は41連隊の兵舎で学び、教育学部に進み、教職時代はわき目もふらず走り続けた。

退職した年に夫が逝った。彼も教職に身をおき私にとっては大切な優しいパートナーだった。「これ

からは自分たちの時間をもとう」その中の一つ、旅をする約束をしていたがご破算となった。涙を流す日々、「こんな事ではいけない。何かしなくては。」幼き頃より好きであった絵を。古い絵の具箱を出し100号のキャンパスに挑む。これを機に夫への惜別への旅、絵のモチーフ探しと各国へ飛び立った。加えてシルバーセンターの児童の学習支援のお手伝いを。子どもたちから生きるパワーを体一杯もらっている。(これが元気のもとかな)

過ぎし日々の足跡を振り返ってみると、山あり谷あり急いでつまずきころび又歩き続けた事もあった。年々心身の衰えが加速し多少でもストップさせたい思いが大である。試行錯誤や努力もしている。これが生きること老いることかと。平均寿命は伸びている。これからの年月に向かって進みたい。

## 「私がシルバー人材センターで楽しく働ける秘訣」

会員 矢迫 輝美

私がコロナ禍の中、毎日元気で過せるのは、家庭が有り妻がいるからです。食事づくりは毎日大変なのに、本やテレビの料理などを参考に、私の健康のために献立を考え料理しています。妻の血液型はA型です。真面目で綺麗好き。いつも家はきれいです。

私が良かれと思ってしまうことが、妻には気に入らない時があり、妻は私に対して愚痴をこぼします。妻から見たら私に直して欲しい事だと思い、自ら考え方を変え行動したら妻の愚痴が少なくなると思い、愚痴の原因を一つずつ思い出し、直すようにしています。例えば、ドアを開けて閉める時に手を添

えて大きな音が出ないようにする。トイレの使用後の片付け等、少しずつ直すように心掛けたら、なんと最近妻の愚痴が少なくなりました。高齢者になれば普通、男は頑固になる傾向があるが、私は妻のおかげで元気で毎日が過ごせ、妻も明るくなり感謝。また、シルバーで働けることに感謝しています。

皆様も少し考えを変えて、相手の立場になり行動してみたらどうでしょう。

大変厳しい世の中ですが、皆様協力してやり抜きましょう。



会員 増成 重由

お寺さん 一〇〇回忌札に我先想う

リーマンは 超えましたけど 税同じ

マスクして 美男美女が増えたかな

会えぬ間に 見上げる背丈に 孫はなり



会員 橋高 偉郎

神社にて 言葉間違えい 南無阿弥陀仏

買い物 すみませんより ありがとう

おしゃれして 流行おくれも 何のその



会員 橋本 康子

農夢同好会のばら園は、「福山市民として100万本のバラに協力したい！ローズマインドを持って暮らしたい！」との熱い想いから始まりました。

近隣の特別養護老人ホーム“プレジール箕島”を利用されている方々には車いす利用の方も多く、遠出も難しいことから、「バラの花を見れば自宅にいるようにくつろげるのではないかと考え、農園の一角にばら園を設けることにしました。

2017年（平成29年）、福山市のバラ苗の無償配布に申し込んで得た30本からはじまり、現在は120本以上の苗を育てています。今年、無償配布のバラが育っていることを証明したいと、満を持して“ばら花壇コンクール”へ参加することになりました。

5月7日（金）にコンクールの主催団体である「明るいまちづくり協議会」、「協働のまちづくり課」、「福山ばら会」、「福山ローザリアンクラブ」の方による審査が行われました。



さて、農夢同好会では、びわ・いちじく・ざくろなどの果樹や、菊・コスモスなどの花、タマネギ・サツマイモなどの野菜類も育てています。主に土曜日の午前中に活動をしています。J A福山市箕島出張所“せとうち農園”にお気軽にお越しください。

同時にメンバーも募集中です。あなたの知識と経験を農夢同好会で生かしてみませんか？



同好会メンバーは、コロナ感染症の感染拡大を避けるため、距離を開け、数人で迎えました。審査のじやまにならず、質問に答える声が聞こえ、意見は聞き漏らさない距離で、つかず離れず同行しました。

ばら花壇コンクールへ参加し、美しく咲いているバラを見ていただき嬉しかったです。

審査の方からのアドバイスは2点

- ・同じバラの苗を3本ずつまとめて植えると、花壇としてまとまる。

- ・害虫や病気の葉に気をつけるように。と素敵なた壇を造るヒントをいただきました。

今後、さらに美しいばら園をめざしていこう！という気持ちになり、コンクールへの参加は、明日からの活動に大にはげみになりました。

なお、農夢同好会では、活動の様子を“農夢同好会”(<https://noumuclub.web.app>)で、作物の育成の話や料理法などを“農夢同好会たより”(<https://xyasu.com/>)で発信しています。



# 健康 だより

いつまでも元気に過ごすために  
「フレイルチェック会」に  
参加しませんか？

「フレイル」って何？

「フレイル」とは、加齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護状態の間にある「虚弱状態」をいいます。多くの高齢者が「フレイル」の段階を経て要介護状態になります。

フレイルの兆候に早く気づき、日頃から生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻すことや要介護になる時期を遅らせることが可能です。

## 握指つかテスト

フレイルの要因となるサルコペニア（筋肉や筋力が低下した状態）の危険度を、自分の「握指つか」を使い、測定します。



握指つか

フレイルチェック会とは？  
フレイルチェック（運動、栄養・口腔、社会参加に関する質問票や手足の筋力・踏む力などの測定）をすることで、フレイルかどうかの状態を確認することが出来ます。また、フレイル予防のためのポイントについて学ぶことが出来ます。チェック会には、原則半年ごと、2年間継続して参加し、自分の状態の変化を確認していきます。



フレイルサポーターと一緒に結果を確認



## シルバー人材センター本部会場 フレイルチェック会日程

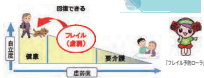
日程	2021年(令和3年)11月24日(水)
時間	13時30分～15時30分 ※要予約
申込先	福山市保健所健康推進課 (084-928-3421)

※フレイルチェック会は市民センター、交流館等の市内の12会場で開催しています。

※日程の詳細は広報ふくやま、福山市健康推進課のホームページをご覧ください。また、シルバー人材センターにも日程チラシを設置しています。



ぜひ参加してくださいね！



## フレイル予防の3つの柱

図のように、運動、栄養・口腔、社会参加の部分が欠けても、フレイルのリスクが高まると言われています。

ウォーキングや体操などの運動以外にも、仕事や家事、犬の散歩等、日常生活の中で行える活動で積極的に身体を動かしましょう。

また、よく噛んでパランスよく食べ、低栄養を予防しましょう。特に主菜（肉・魚・卵・大豆製品等）、牛乳・乳製品を積極的に摂取するよう心がけましょう。

仕事・趣味・地域の活動に参加して、社会とのつながりをもちましょう。



フレイル予防ハンドブックより

# 事務局だより

※事務局だよりには、会員の皆様への大切なお知らせ等が掲載されておりますので、必ずお読みください。

## 重要!! 配分金に係る消費税の扱いについて

現在会員の皆様が受け取られる配分金には、就業したことによる報酬とその報酬に係る消費税が含まれています。本来会員は、受け取った配分金に係る消費税は税務署に申告納税する必要がありますが、消費税法上、課税売上として受け取る金額が、年間1,000万円以下であるため免税業者として取り扱われ、申告納税する必要がありません。しかし、2023年(令和5年)10月1日からは、「適格請求書等保存方式(いわゆるインボイス制度)」が導入される予定で、これにより、会員が受け取る配分金に係る消費税の扱いについても変わっていく可能性があります。今後対応がはっきりした時点で、随時情報提供していきます。

## 脳トレ②《懸賞問題》



2	8	1		3	9		4	
				4				
4					8			3
1	6	4					8	
8	4		7		6			
			8		5		6	2
7	2	9					3	
9		8		5				1
	3			6	7			8

2つある□に入る数字の合計はいくつになるでしょう

### 【ルール】

- ★あいているマスに1〜9までの数字を入れます。
- ★タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、六字で囲まれた3×3のブロック(9マスのブロックが9つ)のどれにも1〜9までの数字が1つ入ります。

### 【応募方法】

- ハガキに答えを書いて福山市シルバー人材センター事務局へ送ってください。
- 締切日：9月13日(月)
- 当選発表：9月の事務局だよりに掲載
- 賞品：パズル正解者の中から抽選で5名様に粗品進呈
- 答えの応募時に日報誌でよかった記事、印象に残った記事などをお聞かせください。

## お知らせ

### ●ショートメッセージ送信開始!

6月末からショートメッセージの送信を開始しています。これまで、主に熱中症の注意喚起等に使用していましたが、今後は講習会や就業案内などに役立てたいと思いますので、ご期待ください。

### ●編集後記

任期満了に伴い、今回から会報編集委員が替わりました。

旧委員のみなさまには大変お世話になりました。みなさんのおかげで、何とかなる発行することができ、ありがとうございました。

これからも、委員一同、みなさんに役立ち、楽しんで読んでいただけるような紙面づくりを心掛けていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

会報編集委員会 委員長 中川安司

※「第二の人生をシルバーで」「輝く仲間」「心に残る大切な言葉」は都合により休みました。

会報編集委員  
中川安司  
河本美穂子  
川崎啓子  
橋本康子

監修 見一  
菅川 広秀  
中野智恵子