

飯能市シルバー人材センター

事務局だより

令和2年
10月1日号



事務局住所：飯能市大字大河原62番地の2
電話番号：973-6566



秋の代名詞として、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、いろいろありますが、皆様何を思いつくでしょうか。3ページの特集で取り上げる高齢者に多い「フレイル状態」が続くと、閉じこもり傾向となり、要介護状態に一步步近づいてしまうとのことです。

フレイル予防のためにも、皆様が思いつく「〇〇の秋」を実践しましょう。

新規事業として10月に文化祭を開催します。「芸術の秋」として作品を展示するのによし、思いつかない方は、「就業の秋」に専念するのはどうですか？



お願い 天覧山清掃奉仕活動を実施します

今年も地域の方々の日頃のご協力に対する感謝の意を込めて、天覧山清掃奉仕活動を開催します。センター目的の一つとして社会奉仕があります。1人でも多くの会員の参加をお願いします。

なお、参加の有無を10月16日(金)までに事務局へ連絡してください。

日時 10月24日(土) 午前9時～11時【小雨中止】
集合 飯能市市民会館 西側駐車場



※午前8時に、市民会館で小雨でも雨が降っていた場合は、会員の安全のため中止とします。

募集 「文化祭（会員作品展覧会）」参加者を募集します

会員の皆様が趣味等で制作された絵画、彫刻、写真、手芸等を展示する文化祭（会員作品展覧会）を開催します。皆様の作品をシルバー人材センター会議室に展示し、会員、センター利用のお客様に公開させていただきます。

展示する作品を次のとおり募集しますので多くの方の参加をお待ちしています。

- 1 展示期間 令和2年10月19日(月)～10月30日(金)
- 2 展示会場 シルバー人材センター会議室
- 3 その他 作品は1人2点までとします。

※準備の都合上、参加希望者は10月16日(金)までに事務局へ連絡してください。

お願い 会員の写真を撮影しています

事務局では、配分金計算等をする業務用コンピューターが更新されたことから、事務所で会員の写真を撮影し、機器に取り込んでいます。この写真は将来的には、会員証の発行等に使用する予定ですので、まだ、写真撮影をしていない会員の方は事務局までお越しください。



募 集

「第3回女性会員の集い」参加者募集します

日頃から1人での就業が多い女性会員を対象に開催します。仲間づくり、意見交換の場として多くの方の参加をお待ちしています。前回に続き、**市役所の保健師が講師**となり、これから訪れる冬に向け「**健康に過ごすための注意点や食生活**」をテーマにお話を聞きます。

参加希望者は**10月16日(金)までに事務局へ連絡**してください。



日 時 令和2年10月21日(水) 午後2時～午後3時30分
場 所 センター会議室 定 員 10名(先着順)

お知らせ 配分金の支払日について

令和2年10月から12月までの配分金の支払日になります。
配分金の支払日は…毎月15日、15日が土日祝日の場合は
16日以降の最初の平日が支払日です。

月	配分金支払予定日
10月	10月15日(木)
11月	11月16日(月)
12月	12月15日(火)

※配分金明細書は郵送していません。必要な方は、お手数ですが事務局までお越しください。

報 告 理事会の結果について

理事会は、会員の承認やセンター規程の制定・変更の他、事業計画や予算の承認等、センターの経営に関する重要事項の決定を行うもので、毎月1回月末に開催しています。

令和2年6月～8月の審議結果については次のとおりです。



	開催日	審議内容	結果
第3回	6月18日(木)	第9号 会員役員のセンター業務就労の承認について 第10号 正会員入会の承認について	可決 可決
第4回	7月1日(水)	第11号 正会員入会の承認について	可決
第5回	7月27日(月)	第12号 正会員入会の承認について	可決
第6回	8月26日(水)	第13号 正会員入会の承認について	可決

お願い 翌月に休みたい日がある方は、毎月15日までに報告を！

シフト表が必要な就業先の会員で、翌月に休みたい日がある方は、**毎月15日までに事務局へ連絡**（紙、電話、ファクス等）してください。なお、恐れ入りますが、**16日以降に休みたい日**ができた場合は、**同じ就業先の会員の中で調整**してください。ご協力をお願いします。



【お知らせ】 賛助会員のご紹介（賛助会員数 26社）

賛助会員とは、当センターの活動の趣旨にご賛同いただき支援していただく企業です。

令和2年9月に**(株)中央ギフト商事様が加入**し、別紙チラシ「ハチ駆除」における会員限定割引（価格から2,000円を割引）のご提案を受けました。

希望者は、**申し込みの際に「シルバー人材センター会員」と伝えてください。**

会員限定 !!
ハチ駆除 2千円割引

フレイルとは、加齢によって心身が弱っている状態のことをいいます。

フレイル状態になると、運動機能や認知機能がおとろえ、慢性疾患で生活にも困難が生じ、やがて閉じこもりがちになります。フレイル予防は、早めに気づいて適切な取り組みを受けることで、もとの健康を取り戻すことができます。



◎最近、次のようなことはありませんか？

- ・ おいしいものがたべられなくなった
- ・ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・ 体重が以前よりも減ってきた



◎フレイル予防の3つのポイント

まずは、フレイル予防の3つのポイントを押さえましょう。

一つ目は「**栄養**」です。食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと、美味しいものを長く食べ続けられるように、お口の健康にも気を配ることが大切です。

二つ目は「**身体活動**」です。体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。もしかしてフレイルかもと思った方は、今より10分多く体を動かすよう心がけましょう。

三つ目は「**社会参加**」です。趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。無理をせず、自分に合った活動を見つけましょう。

この3つのポイントをバランスよく実践することが、フレイル予防につながります。



◎フレイル予防のための食事のとり方

高齢者の食事において一番の課題は「**低栄養**」です。食欲がなくなり、噛む力が弱まってくると、だんだん食事の量が減ってきます。自分ではしっかり食べているつもりでも、健康を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質が不足がちになり、気力がなくなる、免疫力や体力が低下するといった様々な症状が起こりやすくなります。

また、低栄養を予防するためには、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。まずは毎日の食事の中で、次の3つを心がけましょう。



- ・ **3食しっかり食べましょう**
- ・ **1日2回以上、主食・主菜、副菜を組み合わせる食べましょう**
- ・ **いろいろな食品を食べましょう**

料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品などを活用してみてください。バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜、副菜を手軽に組み合わせることができます。

また、たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少してしまうため、コーヒーを飲む時は豆乳をプラスして豆乳ラテにする、間食はヨーグルトなどのたんぱく質が多いものにするといったように、日ごろからたんぱく質を含む食品を多くとるように心がけるとよいでしょう。

フレイル予防のため、新型コロナウイルス感染症防止に留意して、人との交流や社会参加、就業に積極的に取り組み、充実した日常を過ごしましょう。



募 集

就業者を募集中です。希望者は事務局まで



(1) 企業からの募集

ゴルフ場内清掃員 【場所】 飯能ゴルフクラブ 芦荻場495 【勤務】 週2～3日 ※土日祝日勤務あり 【時間】 8時00分～17時00分 ※シフト制（午前午後2交代制） 【募集】 2人	ゴルフバックの受け渡し等 【場所】 飯能くすの樹カントリー倶楽部 小岩井350 【勤務】 週3～4日（シフト制） ※土日祝日勤務あり 【時間】 6時30分～18時00分 1日5時間程度 【募集】 1人（男性）	工場内軽作業（派遣） 【場所】 サイテック 日高市田木新上原473-2 【勤務】 月、水、金（シフト制） 【時間】 8時30分～17時30分 【募集】 2人
カート回収・ごみ分別作業 【場所】 ベルク飯能緑町店 緑町24-2 【勤務】 週2～3日（シフト制） ※土日祝日勤務あり 【時間】 10時00分～18時00分 【募集】 1人	旅館清掃員 【場所】 名栗温泉 大松閣 下名栗917 【勤務】 週3日程度 【時間】 10時00分～14時00分 【募集】 2人（女性）	お寺（境内）の清掃員 【場所】 秀常寺 双柳373-15 【勤務】 週2日 【時間】 9時00分～16時00分 【募集】 1人

(2) 公共及びセンター内での作業

襖（ふすま）・障子・網の張替え 【場所】 センター作業室 【内容】 襖、障子、網戸の張替え 【勤務】 週3～5日（繁忙期あり） 【時間】 8時～16時 【募集】 2人	草刈り・草取り作業 【場所】 市内 【勤務】 週3～5日（繁忙期あり） 【時間】 現地 9時～16時 ※作業終了次第解散 【募集】 4人	観光客調査の調査員 【場所】 市内駅、観光地 【勤務】 月2回 【時間】 市内駅 7時～12時 観光地 7時～16時 【募集】 4人
あらいぐまの処理運搬業務 【内容】 市役所からあらいぐまを預り、クリーンセンターに運搬等します。 【勤務】 週1～2日 【時間】 13時～15時 【募集】 1人	確定申告の予約電話受付（短期） 【場所】 市役所会議室 【内容】 確定申告の電話予約受付 【勤務】 週2～3日（シフト制） 【時間】 8時30分～17時の内 1日4時間程度 【募集】 4人	※上記以外にも、就業依頼は随時ありますので、事務局までお問い合わせください。 ※現在、新型コロナウイルスの影響により企業からの依頼件数が減っております。



（参考）公益社団法人飯能市シルバー人材センターの現状

会 員 数 （令和2年8月末現在）	450人 （男性347人、女性103人）	前年同月比	41人の増
-----------------------------	-------------------------	--------------	-------



猛暑であった夏も終わり日に日に寒くなってきます。体調を崩されませんようご自愛ください。事務局一同