

第90号

# シルバー ひがしまつやま

発行：公益社団法人東松山市シルバー人材センター 発行日：令和4年1月1日  
東松山市小松原町17-19(TEL)0493-22-2245 (FAX)0493-22-7655  
会員数：679人(男性527 女性152人) 令和3年12月1日現在

(題名：獅子舞(切り絵)) 作成者：佐々木 好治



新年のご挨拶  
理事長  
榎谷 貫司

皆様におかれましては輝かしい新年を健やかに迎えのことと、お慶び申し上げます。昨年10月に緊急事態宣言が全国一斉解除されましたが、新型コロナウイルスは変異を続け、未だに油断できない状況です。効果が期待されているワクチンは、市民の大多数が2回目の接種を終えました。一日でも早く以前のような日常が戻ってくることを切望しています。さて、昨年は就業中の事故が例年より多く発生しました。幸いにも大きい事故は発生しませんでした。安全就業はシルバー人材センターにおける最重要課題の一つです。就業も、余暇活動も健康な体があつてこそのもので、安全就業の推進に皆様の一層のご協力をお願いいたします。結びに、当シルバー人材センターのますますの発展と、会員皆様のご健康とご多幸を祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



新年あいさつ  
東松山市長  
森田 光一

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。榎谷理事長をはじめ役員の皆様には、新型コロナウイルス感染症の影響による様々な制約がある中、高齢者の就業機会の確保や生きがいの場の創出にご尽力いただき、深く感謝申し上げます。また、会員の皆様には、豊富な知識と経験を發揮され、地域社会でご活躍いただいておりますことに、心より敬意を表する次第です。超高齢化社会を迎え、誰もが生涯にわたって活躍できるまちづくりが求められております。市としても、高齢者がいつまでも元気に暮らすことができる社会の実現に取り組んでまいりますので、引き続きご尽力を賜りますようお願い申し上げます。結びに、公益社団法人東松山市シルバー人材センターのますますの発展と、本年が皆様にとりまして素晴らしい年となりますようご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

## 各種活動報告(報告期間8月1日~10月31日)

### ◆理事会

- ◎ 新入会員の報告について
- ◎ 職務の執行状況について
- ◎ 中間監査の報告について
- ◎ 配分金見積基準単価の改定について
- ◎ 理事及び監事候補者選考要綱を廃止する要綱制定について

### ◆安全・適正就業委員会

- ◎ 安全パトロールについて
- ◎ 事故報告と事故防止について
- ◎ 公用車管理規定(案)について
- ◎ 体力測定会について
- ◎ 自転車乗り方教室について
- ◎ 救急救命講座について

### ◆総務委員会

- ◎ 理事会案件等の検討
- ◎ 第2次中長期計画の進捗確認

### ◆広報委員会

- ◎ シルバーひがしまつやま第89号について
- ◎ シルバーひがしまつやま第90号について

### ◆就業適正化委員会

- ◎ 公共業務就業希望者の公募について
- ◎ 公共業務就業希望者の面接について

### ◆地域班

- ◎ 令和3年度 地区別懇談会について
- ◎ 令和3年度 活動助成金について
- ◎ シルバーひがしまつやま第89号の配布について



# 体力測定会



9月29日(水) シルバー人材センター多目的室で体力測定会が行われました。

参加者は11名で握力測定など6項目に挑戦しました。指導者から「今回の測定は、体力の限界を競うものではなく、あくまでも現在の自分の体力度合いを知るためのものです。」と念を押されたものの、いざ始めると、つい頑張ってしまうのが人の常。

二日後の筋肉痛を心配しながらも楽しい時間と自分の体力を知る良い機会となりました。



アップ&ゴー



歩行速度

椅子に腰を掛け、両手を太ももの上に置いた状態で立ち上がり3m先を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定します。

11mの距離を普段歩く速度で歩きます。そのうち3mから8mまでの正味5m区間の平均時間を測定します。

## 救急救命講座



11月10日(水) 比企広域消防本部松山北分署の応急手当指導員のご協力のもと開催され、参加者14名が受講しました。

通報から救急車が現場に到着するまでの全国平均時間は約8分です。

心肺停止や意識がなく倒れている人がいたら救急車が来るまでの間、胸骨圧迫とAED(自動体外式除細動器)を使用した心肺蘇生が大切です。

講座では模型を使って体験しましたが、胸骨圧迫は思っていたより体力がいることが分かりました。AEDは電源を入れれば自動的に手順を示してくれるので、落ち着いて行動すれば誰にでも使用可能です。

救急現場ではあなたが主役です。今日の講座で身につけた心肺蘇生法で命を救って下さい。



## 自転車乗り方教室



10月28日(木) 自転車乗り方教室が東松山警察署と交通安全協会のご協力のもと開催され、参加者26名が受講しました。

はじめに、振り込め詐欺の手口など、詐欺防止の説明を受けたあと、講義と実技の二つの班に分かれて開始されました。

講義では自転車は軽車両として位置づけられ、原則車道の左側通行や歩道の通行時などの交通ルールを勉強しました。

実技では公園内に横断歩道や交差点、信号機などの模擬コースを作り、左右の確認方法や歩道・車道の通行など、実際に自転車に乗っての体験型学習を実践しました。

最後に10問のペーパーテストがあり、ほとんどの参加者が満点で修了証を授与されました。

# ボランティア活動報告

## 《除草ボランティア》

令和3年6月下旬から数週間にわたり、会員の小守育造さんが、当センター敷地内の除草や低木剪定、竹垣修繕のボランティアを行って下さいました。



小守 育造さん

小守さんは当センターの除草班に所属しており、これから雑草が生い茂る繁忙期にも関わらず「手が空いたから」と梅雨の中休みに除草から始めていただき、伸びていた低木も丁寧に刈り込んでいただきました。  
また、経年劣化していた竹垣も修繕していただきました。  
ボランティアいただきました前と後では見違えるほどキレイにな



り、当センターを訪れるお客様からも「キレイですね」とお褒めの言葉をいただいています。  
お忙しい中、大変ありがとうございました。



## 《フレイル予防教室 ボランティア》

8月よりスタートした「フレイル予防教室」は、サポーター養成講座を受講したサポーターを中心に、ボランティアとして運営されています。

今回取材を快く受けていただいた山田さんは、とても穏やかで積極的な方でした。シルバー人材センターに入会して3年目になりますが、就業先では仲間がいなかったため会員との交流を図ることができず、会員との交流を図る方法を模索していたところ「フレイル」という言葉に遭遇しました。  
まだ自分には無関係だろうと思つたのですが、何かのためになればと、講座を受講



山田 敬一さん



してサポーターとなりました。手探り状態でスタートしたフレイル予防教室は、勉強した知識を生かして、皆さんの手助けになるように、栄養面、ストレッチ及び脳トレを組み合わせ、参加型の楽しい教室にしていきたい。そしてこの会が会員相互の交流の場となるように、運動ができなくても参加できる茶話会等も企画できたらのことでした。  
今までの経験を活かし、フレイル予防教室を活気ある会に育てていけたらと前向きな思いを語っていただけました。

# フレイル予防教室に参加して

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態を**フレイル（虚弱）**と呼びます。

センターでは、この「**フレイルを予防**」することを目的とした、フレイル予防教室を開催しています。今回、広報委員がフレイル予防教室に参加してきました。

開催日程	令和3年8月～令和4年2月（毎月第2、第4火曜日）
時 間	10時00分～12時00分
場 所	シルバー人材センター多目的室
備 考	予約なしの飛び入り参加も可能です



## 第1回参加体験談

講習は、参加者が飽きないよう資料に沿った簡略な説明で、ご当地体操も無理なく参加できる内容でした。

社会参加の説明では、シルバー人材センター会員は既に社会参加しているとのこと。まさに目から鱗が落ちたようでした。

当教室に参加して、普段から食事・運動・社会参加を意識して過ごすことが、フレイルを防止、健康寿命を延ばす重要な鍵との認識を得ました。

用事があつて初回に参加できなかったもので、フレイルとは何かまつたく知らなかったのですが、問題なく参加できました。

基本は、「栄養の話」と「軽い運動」でとても簡単でした。栄養の話は、良くわかるのですが、いざ実践となるとなかなか難しいです。なんでも美味しくいただくのが健康には一番と思っているのですが、あまり栄養を意識したことはありません。

講義を聞いて少しでも意識改革できればと思います。

## 第2回参加体験談



## 第5回参加体験談

今回は、これまでに無い運動をやります。ということが始めたのが「お尻歩き」。いつものように準備運動をした後、床に敷いたマットの上で足を伸ばしお尻で前進・後退を繰り返すのですが、これが結構難しい。

なかなか前に進まないうえ、腿の筋肉や腹筋が痛くなるなど結構運動になるし、楽しいです。

フレイル予防サポーターの方々が頑張っています。皆で参加してこの教室を盛り上げていければと思います。



# おしごと拝見



業務名 ユーカリ樹の育成管理  
 場所 埼玉県こども動物自然公園  
 就業条件 業務期間:5月から11月 業務日:毎日9:00~15:30(シフト制の2名体制)  
 取材対応 長谷部 利夫さん、宮下 竹司さん、花垣 進さん

今回、取材班が訪れたのは、皆さん良くご存じのコアラで有名な高坂丘陵にある「埼玉県こども動物自然公園」です。公園の入口を入り、東園の広い敷地の中にビニールハウスが立ち並ぶエリアが見えます。そこで働いている会員に話を聞きました。



ハウスには何種類ものユーカリの樹が植えられていて、新芽の柔らかい部分がコアラの餌となります。

ここでの仕事は、ユーカリの樹が枯れないように、「散水」、「室温管理」、「ハウス内外の除草」で、自分達がコアラを育てているという認識のもとチーム一丸となって仕事に励んでおられました。

近年の設備改善により、室温管理や散水は全て自動で行われるようになり、ハウス内での管理業務は、窓



を開けて風を入れたり、暖房用の燃料の管理と、徐々に減少し、現在は除草作業が中心になっているそうです。

時には設備の不具合などのハプニングもあるようですが、そんな時は動物園の管理事務所と連携を取りながら対処するそうです。

今後とも人気者のコアラのため、大ベテランの長谷部リーダーを中心に、縁の下の力持ちとして頑張ってください。

## 事故報告(令和3年4月~10月)

発生日	内容
4月	乗用カートの操作を誤り、車庫の支柱に衝突して、カートのバンパーを破損した。
5月	自動車運転中、信号で停止していたところ、後続車両に追突された。
5月	鉢植えサボテン根元のゴミを拾った際に、落ちていたトゲが親指に刺さった。
7月	道幅の狭い道路を走行中、方向転換のためバックしたが、確認不足により家の塀に接触し塀にキズをつけた。
5~8月	除草作業時の飛石防護ネットの設置不十分が原因によるガラス破損(計5件)
10月	滑って転びそうになり、近くにあったプラスチック箱に手をぶつけてケガをした。

今年は例年より多くの事故が発生しました。ちょっとした“不注意”と“気のゆるみ”が思わぬ事故につながります。初心を忘れずに安全就業を徹底しましょう。

# 安全+第一

## 安全標語の結果発表

今年度の安全標語が決定しました。事故ゼロを目指して安全就業を推進しましょう。

### 【優秀賞】

宇津木 泰夫さん

”注意こそ 荷物にならぬ 安全具

### 【佳作】

塚崎 勝彦さん

気をつけよう 慣れた作業と 気のゆるみ

### 受賞、おめでとうございます!

優秀作品は配分金の明細封筒など様々なところで活用させていただきます。

# 親睦会ページ



新年のご挨拶

親睦会会長

副島 清

親睦会会員の皆様、令和4年の新年をお迎えになり、おめでとうございます。一昨年より蔓延が始まった新型コロナウイルスはまだまだ油断できぬ状況であります。皆様も多くの影響を受けながらお仕事に励まれていると察します。

さて、親睦会もこの2年間は充分な活動ができず皆様のご期待に沿えませぬこと大変こころ苦しく残念に思っております。

昨年の春から始まったワクチン接種比率も相当に高くなり感染状況も改善され、外出や複数人数での集まりも緩和されるものと期待しております。数名の方より旅行等を行うよう問合せもお受けしています。ぜひ、本年は各事業を実施できるような親睦会役員一同努力してまいります。

本年はコロナ禍以前の状況になり、いつもの生活をとりもどし皆様が健康に元気に活躍されますことをお祈りいたします。

## クリーンウォークを実施しました

3年ぶりに開催された第44回日本スリーデーマーチに協賛する形で、11月6日(土)に総勢46名の参加者とクリーンウォークを開催しました。今回は「東松山駅周辺」と「高坂駅周辺」の2グループに分かれて実施しました。好天にも恵まれ、爽やかな秋空の下、どちらのグループもオレンジのジャンパーがとても映えていました。

### 〔東松山駅周辺〕

松山市民活動センターから東松山駅を経由し、箭弓稲荷神社までの約2キロ弱を3コースに分かれ、片手にビニール袋を持ち、ゴミを拾いながら歩きました。途中、箭弓稲荷神社で小休憩して、皆さん和気あいあいととても楽しそうでした。

### 〔高坂駅周辺〕

高坂市民活動センターから高坂駅までの約3キロを2コースに分かれて歩きました。集合の時から和気あいあいと記念撮影してから出発。高坂駅で合流、稲荷林公園で小休憩をして、とても楽しく歩くことができました。



【東松山駅グループの皆さん】



【高坂駅グループの皆さん】



## 親睦会定期総会での質問事項の回答

令和3年度の総会で上程した親睦会会則一部改定(第10条)に関し、改定理由の問い合わせがありましたので回答します。

### 改定前

この会の会則は、**会員**の3分の2以上の同意を得なければ変更することができない。

### 改定後

この会の会則は、**総会出席者**の3分の2以上の同意を得なければ変更することができない。

### 改定理由

総会欠席者には委任状の提出をお願いしておりますが、未提出者が3分の1を超えた場合は会則の改定が出来なくなるため総会出席者となりました。

## 今後の活動予定

◎日帰り研修旅行 3月

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、予定の変更があります。



# 配分金の確定申告について

シルバー人材センターで得た配分金収入「雑所得」に対する取り扱いは次のとおりです。

## ① 収入が配分金のみの場合

$$(配分金 - 配分金控除55万円) - (基礎控除48万円 + その他の所得控除) \times 適用税率 = 所得税額$$

## ② 配分金と公的年金等がある場合

$$(配分金 - 配分金控除55万円) + (公的年金 - 公的年金等控除) - (基礎控除48万円 + その他の所得控除) \times 適用税率 = 所得税額$$

※ 基礎控除額は、合計所得額が2,400万円以下の場合です。  
※ その他、確定申告に関する詳細は、東松山税務署までお問合せ下さい。

### 配分金年間支払予定日

令和4年の配分金の支払日は次のとおりとなります。

* 1月18日	7月15日
2月15日	8月15日
3月15日	9月15日
4月15日	10月17日
* 5月18日	11月15日
6月15日	12月15日

毎月15日が配分金の支払日ですが、当日が土日祝日の場合は翌営業日となります。  
\* 1月と5月は大型連休の関係で支払日が遅くなります。

### 就業報告書の提出

締日を迎えたら速やかに提出して下さい。シルバー人材センターの営業時間外でも、事務所入り口脇の郵便受けに入れて下さい。ご協力をお願いします。

### 年会費の改定について

令和4年度からセンター並びに親睦会の年会費が次のとおり改定されます。

親睦会	年額 1,200円
センター	年額 2,400円

### シルバーポイント対象事業

今後、シルバーポイント対象事業（講習会等）には、案内通知などに、こちらのマークをつけますので目印にして下さい。  
今年度の交換期日（5ポイント貯まった方）は3月末日までです。



### 会員大募集中

埼玉県内のシルバー人材センターでは、会費無料キャンペーンを実施しています。キャンペーン期間中に入会された方は、令和3年度と4年度の年会費が免除されます。  
この機会にぜひ友人や知人をお誘い下さい。

#### 【キャンペーン期間】

1月4日～3月31日まで

#### 【入会条件】

東松山市内に居住する満60歳以上の方

#### 【対象者】

新規入会者及び、再入会者（令和3年3月31日以前に退会した方）も対象となります。

### 訃報

8月から11月まで  
佐藤 清美さん（東平4）  
享年72歳  
謹んでご冥福をお祈り  
申し上げます。

### 事務所の緊急連絡先

土日祝日や、夜間の緊急連絡先は左記のとおりです。  
緊急で連絡を取りたい事案が発生した場合はご連絡下さい。

0800-6639-2245

### 編集後記

本号で広報委員の任期が満了となります。この2年間はコロナ禍で様々な活動が減少した中の編集作業となりました。

そのなかでも「おしごと拝見や私の趣味」では、会員皆様に接した企画を進めてまいりました。取材にご協力いただきました皆様に御礼申し上げます。

次号からは新しい広報委員での編集となります。さらなる奮闘に期待しています。

広報委員長 副島 清