

シルバー



第21号

発行
2020年8月10日

公益社団法人 伊奈町シルバー人材センター
URL : <https://webc.sjc.ne.jp/inasc>

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町大字小室9454-1
TEL 048-720-5911 FAX 048-723-8755



暑い夏も頑張っています!

主な内容

- 令和2年度定時総会報告・会員表彰……………2P
- 定時総会に寄せて(理事長)・理事会開催状況(4~7月)…3P
- 新入会員紹介・日頃の「健康管理」できていますか……………4P
- 守ってますか あたらしい生活様式・熱中症に注意……………5P
- トピックス(研修会ほか)・「求人情報掲示板」の活用を…6~7P
- ペット自慢・会員募集・仕事のお引受け・編集後記……………8P

会員数

会員……………	287名
男……………	197名
女……………	90名

令和2年7月31日現在

令和2年度

定時総会開催される

6月25日、当センター2階会議室において令和2年度定時総会を開催しました。

今年度の定時総会は、心配される新型コロナウイルス感染症予防の観点から、会場での密を避けた形をとり、会員数287名のところ、当日は役員等33名が出席、223名の委任状提出者のもと開催となりました。

総会では、鈴木理事長の挨拶に続き、20年・10年の長きにわたり当センターの発展に尽くされた会員の表彰が行われました。

続いて、令和元年度決算の監査報告が行われ、令和元年度決算報告について審議され、原案のとおり承認されました。報告事項として令和元年度事業報告、令和2年度事業計画及び収支予算についての3件の報告がなされ、いずれも了承を得ました。



鈴木理事長あいさつ



会員表彰 受賞者を代表して奥澤さん（右）

議決事項 及び報告事項

- 議決事項
 - ・ 第1号議案 令和元年度決算報告承認について
- 報告事項
 - ・ 第1号報告 令和元年度事業報告について
 - ・ 第2号報告 令和2年度事業計画について
 - ・ 第3号報告 令和2年度収支予算について

10年		20年		氏名	地区名																	
酒井 稔	富田 義雄	黒澤 勝男	野本 和宏			五月女 忠夫	佐藤 禮子	秋葉 一美	菅原 國弘	小野里 留七	石田 勝司	鈴木 勝子	島村 紀光	鷺山 時枝	石山 清	柴田 治	奥澤 都美子	久富 正行	半田 文雄	平峰 直樹	木原 正夫	松尾 幸治
学	園	内宿台・羽貫		小針新宿		西小針		大針	中針	本町	北本	南本	栄北	栄南	丸山・下郷	大針	小貝戸	南本	地区名	地区名	地区名	地区名

定時総会に寄せて



理事長
鈴木正男

昨年の総会で産声を上げた新体制から1年が経過しました。この間、各会員及び事務所スタッフの多大なご協力を頂き深く感謝いたします。お陰様で、

元年度の事業実績も相応の成績を残し、また、会員の健康意識の向上を目的としたフレイル予防についても着手し、今後の拡大に期待しているところであります。さて、皆様ご承知のとおり、今、国内はもとより、世界中に拡大した新型コロナウイルスの感染により、誰もが経験したことのない事態に直面しております。4月7日に「緊急事態宣言」

が発令され、5月末に解除とはなりましたが、私達の生活が元に戻ることはありません。新たな生活様式が求められています。2008年リーマンショックでは製造業を中心に、今回のコロナショックでは観光や飲食業界を中心に多くの企業の倒産や収入減からの生活苦等、厳しい環境下に置かれています。私達のシルバーにおいても例外ではありません。期待してい

た伊奈町制施行50周年記念行事が相次いで中止を余儀なくされ、淋しい日々が続く、シルバー事業にも影響を与え、非常に厳しい状況で推移しています。今こそ、シルバー理念である「自主・自立・共働・共助」の下、気持ちを一つにこの難局を乗り越えて行きましょう。会員の皆様のお力を貸していただき、引き続きご協力をお願い申し上げます。

令和2年度 理事会開催状況 (4月~7月)

回	開催日	主な内容
第1回	4/23	決議事項 (書面表決) 第1号議案 新規加入会員の承認について 第2号議案 令和元年度第2回収支補正予算の承認について 第3号議案 会員理事の利益相反行為に係る理事会承認について
第2回	5/21	監査報告 令和元年度決算監査報告 決議事項 第1号議案 新規加入会員の承認について 第2号議案 会員理事の利益相反行為に係る理事会承認について 第3号議案 令和元年度事業報告について 第4号議案 令和元年度収支決算の承認について 第5号議案 令和2年度収支補正予算の承認について 第6号議案 令和2年度会員表彰者の承認について 協議事項 (1) 令和2年度第1回定時総会開催場所の変更について 報告事項 (1) 令和2年4月分事業実績について (2) 令和2年4月1日現在の地域別会員登録人数について その他
第3回	5/28	(書面表決) 決議事項 第1号議案 新規加入会員の承認について
第4回	7/16	決議事項 第1号議案 顧問の選任について 第2号議案 新規加入会員の承認について 報告事項 (1) 令和2年度4月~6月分事業実績 (2) 代表理事及び業務執行理事による職務執行状況報告 (令和2年1月~6月) その他

新入会員紹介

(令和2年1月～7月まで)

左記の方々がセンターに入会され、皆様の仲間になりました。よろしくお願い致します。

(敬称略)

氏名																班名							
東中悦子	斉藤正志	野本好子	松浦志津香	柴田有理子	豊田眞知子	大河内朝光	佐藤洋二	高橋茂男	川口雛子	中澤博治	八重木正則	松本征一郎	小見富子	石田昭二	岩村春江	島田順子	楠本馨	藤井敬子	大西竹子	大西俊雄	大塚和江		
内宿台・羽貴		小針新宿		西小針		寿		細田山		大針		柴若南		小貝戸		本町		南本		栄北		栄南	

日頃の「健康管理」できていますか

昨年9月に実施した「会員就業に対するアンケート調査・健康状態把握」では、皆様のご協力ありがとうございました。

「健康状態把握」において、体調面では全体の90%の会員が「良好」、「普通」とし、一方で10%近くの方が何らかの不安をもっていることが伺えました。

また、定期的に「健康診断」を受けている方は全体の90%で、受けていない方も6%おりました。これからも元気で就業いただくために、年に1回は「健康診断」を受け、ご自身の健康管理に努めましょう。



●生活リズムを大切に

規則正しい生活と聞くと「いまさら…」と思うかもしれませんが。しかし、今だからこそ規則正しい生活を。生活リズムを見直しましょう！

健康づくりの3原則

次の3つを健康づくりの原則として、日々心がけましょう。

バランスよく食事を摂る

- 食事は時間を決めるなどして1日3回規則正しく。
- 栄養バランスを考えて、食事をしましょう。
- 塩分をひかえて薄味を心がけましょう。

食事は、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5項目を意識しながら献立を工夫しましょう。

適度にカラダを動かす

- 運動は健康で丈夫なカラダづくりに大切です。
- 日ごろからカラダを動かすことで、心臓や肺の動きが活発になり、筋力なども強くなります。
- 毎日の家事や買い物、散歩など、日常生活の中でこまめにカラダを動かしましょう。
- 運動により体力水準を高めておくと、暑さへの抵抗力も高まり、カラダを守ることに繋がります。

カラダは汗をかくことで体内の熱を外に逃がします。少しずつ運動量を増やしながら、暑さに備えると真夏の暑さに負けないカラダを作ることができます。

しっかり睡眠をとる

- 睡眠・休養はカラダの疲れをとります。
- 病気経への抵抗力や治癒力を高めるためにも必要です。

高齢になると眠りが浅いなどありますが、日中の活動量を増やすなどして、十分な睡眠、そして休養をとるようにしましょう。

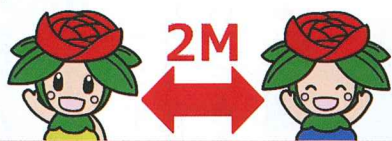
生活リズムを整えることで、カラダのコンディションが維持され、健康へと繋がります。

ひとつひとつ毎日積み上げましょう。※冊子「元気に夏を過ごそう アクティブシニアの体調管理」より抜粋

守っていますか

ライフスタイル あたらしい生活様式

人との距離を充分とろう



お出かけは
密を避けて
屋外へ



こまめに
手洗いうがい



マスクで
咳エチケット



きちんと休んで
体調管理



換気して
きれいな空気

自分のために みんなのために

感染症対策にご協力をお願いします

©伊奈町

伊奈町パンフレットより



熱中症に
注意！

重症化すると 生命に危険

新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

今夏は、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

次のような日は熱中症に注意が必要です

- ✔ 気温が高い
- ✔ 湿度が高い
- ✔ 風が弱い
- ✔ 急に暑くなった

熱中症の予防には

- ◆のどが渇く前にこまめに水分を補給する。(のどがかわかなくても水分補給を！)
※マスク着用時は強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
- ◆屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
※夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。
※周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
- ◆日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

掃除の ポイントを学ぶ

(清掃研修会)

1月21日、(株)ダブルビーイング講師の響城れい氏を迎え、「清掃研修会」を開催し、



清掃研修を終えて

シルバー会員として清掃業務に活かせる家庭掃除の基本や部屋を美しく見せるポイントなどについて学びました。



新聞紙でガラスもピカピカ

接遇力の向上を目指し

(接遇研修会)

去る2月27日、接遇の大切さを再認識するため、センター2階会議室を会場に接遇研修会を開催しました。

当日は、29名が参加し、合同会社アップグロース講師の宮澤知繁氏により、サービス業で働く会員の役割、接遇の基本を学びました。



講義に耳を傾ける会員

語ってー

親睦を深める

食べてー

新年会

歌ってー



会話も弾みます

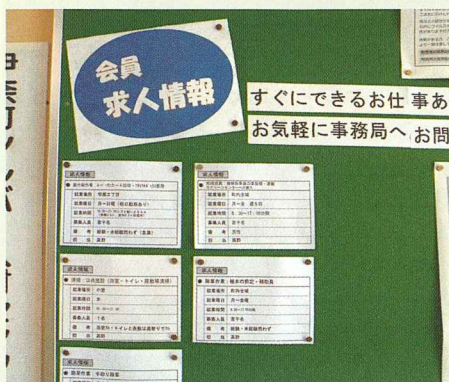


食べて歌って楽しいひととき

1月25日、白岡市「米屋」において、新年会を開催しました。当日は、顧問でもある大島町長、町田商工会長、大塚区長会長にもご出席いただき、38名が参加し、自慢ののどを披露するなど、楽しいひと時を過ごし親睦を深めました。

会員

「求人情報掲示板」を ご活用ください



センターでは、個人、民間、公共からの仕事のご依頼を受け、各会員のご希望に即した就業のご案内を行っておりますが、併せて仕事のご依頼情報を広く提供し、皆様の就業の場の確保につなげるため、センター事務室入口に会員「求人情報掲示板」を設置しております。

内容は

- ・職種と内容
- ・就業場所
- ・就業曜日
- ・就業時間
- ・募集人員等

ぜひ、情報をご覧いただき、お気軽に事務局担当にご相談ください。

※「植木の剪定・補助員」も足りません。経験者でなくても、自宅での手入れをやっているなど、関心がある方がいかがでしょう。就業中の業務調整等、ぜひ、ご相談ください。

※「室内清掃」「手取り除草」「カート回収」…

安全第一 暑い夏も頑張ります

(植木班研修)



この夏もやります! われら植木班

去る4月6日、植木班では剪定・伐採の技術向上のための研修を行いました。



チェーンソーによる庭木の切断

特に今回は、チェーンソーの安全な使用を中心とし、参加者皆、真剣に取り組んでいました。

刈払機もフル稼働

(刈払機取扱研修)



機械の取扱を再確認

新緑から夏本番に向かう5月8日、安全全適正就業の一環で、刈払機を扱う会員を対象に「刈払機取扱研修会」を行いました。

当日は、機械除草班 新堂班長の講師のもと、会員の他、町土木課作業員も参加し、センター会議室での安全講習会、続いて、隣接する公園での実践を通し、安全な作業の再確認をしました。



安全講習で力説する機械除草班 新堂班長(左)・吉田副班長

会員募集!

健康で働く意欲のある60歳以上の方。お待ちしております。

ぜひ一度、入会説明会においで下さい!
(入会説明会: 毎月第3水曜日 9時30分~)
お友達、お知り合いの方に積極的にお声掛けをお願いいたします。

■問合せ/事務局 TEL 720-5911

シルバー人材センターでは こんな仕事をお引受けしています。

- 家事援助サービス
 - 草取り・機械除草
 - 植木の手入れ
 - 障子・襖・網戸の張り替え
 - 屋内外の清掃
 - 各種整理作業
 - 植木・花壇の水遣り
 - 宛名書き・筆耕(毛筆)
 - パソコン入力作業
 - 包丁等刃物研ぎ・まな板削り(毎月第2水曜 9:00~12:00)
 - 工場・店舗での軽作業
 - 大工仕事(1階まで)
 - その他、臨時的、短期的な仕事
- 備考: 大工仕事は簡易なものに限ります。



ペット自慢

加藤とき子 会員(柴中若北)



名前は「ジョイ」男の子です。
ボール遊びが大好きで、ボールを持ってきて遊ぼうと催促します。
散歩も大好きです。散歩中に他のワンちゃんと会っても吠える事がない、甘えん坊の愛犬です。

会員登録内容に変更は
ありませんか
住所・電話番号・緊急時の連絡先など、変更がございましたら必ず事務局へ連絡をお願い致します。

編集後記

新型コロナウイルスの感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践することが求められています。

今夏は、これまでとは異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症に気をつけることが重要です。

