

総会特集号



伊勢シルバー

第23号

発行日 平成29年（2017年）7月25日
編集 公益社団法人 伊勢市シルバー人材センター
〒515-0505 伊勢市西豊浜町141-1
伊勢志摩総合地方卸売市場2F
電話 0596-37-7170 FAX 0596-37-7172
ホームページ：http://www.ise-sc.jp

平成29年度安全就業スローガン

事故防止、急ぐな、あせるな、気を抜くな



作品提供 盆石 豊浜地区 中辻一恵さん

平成29年度 定時総会開催

6月2日（金）午後1時30分より「いせトピア 多目的ホール」において平成29年度の定時総会が開催されました。

総会では、小川一巳理事長の挨拶のあと、伊勢市長はじめ、来賓の方々より温かい励ましのお言葉をいただきました。

議事は、平成28年度事業報告、決算報告などの議案審議が行われ、すべての議案が承認されました。



会員数

861人 [850人]

男性 578人 [568人] 女性 283人 [282人]

会員の拡大は、シルバー事業を推進する上で最重要課題として取組み、会員募集を積極的に行い、一会員一声運動をはじめ多様な普及活動を実施しました。この結果、会員数が前年度より11名増加しました。

契約金額

3億6,683万円（派遣事業を含む）
[3億6,342万円]

公共 33.9% [32.8%] 民間 66.1% [67.2%]

契約金額は、受注件数の減少があったものの公共事業の契約が増額となったことから、前年度比で100.9%と増加しました。

今後は、地域に根差し地域と共に歩むシルバー人材センターをめざし、普及啓発の推進及び市民交流に努めるとともに、社会貢献活動にも積極的に参加したいと考えています。

*数値は、平成28年度、[]内は平成27年度



役員名簿

| | |
|------|----------|
| 理事 | 小川 一巳 |
| 副理事長 | 芝 武宏 |
| 常務理事 | 角前 明 |
| 理事 | 楠 啓一 |
| 理事 | 松田 敏一 |
| 理事 | 豆原 幸子 |
| 理事 | 北川 幸博 |
| 理事 | 黒瀬 恵子 |
| 理事 | 下井 経夫 |
| 理事 | 大塚 雅俊 |
| 理事 | 中村 博明 |
| 理事 | 中辻 一恵 |
| 理事 | 小野 敬司 |
| 理事 | 井坂 裕行 |
| 理事 | 鈴木 正人 |
| 監事 | 岩崎 良文 |
| 監事 | 山崎 隆子（新） |

監事の山本芳男様が退任されました。
長年にわたり、シルバー人材センターにご貢献いただきありがとうございました。

あつち



理事長 小川 一 巳

皆さんこんにちは、公益社団法人伊勢市シルバー人材センターの理事長を仰せつかっております、小川一巳でございます。

本日ここに、平成29年度公益社団法人伊勢市シルバー人材センター定時総会の開催に当り、伊勢市長はじめ、ご来賓の皆様方には、公務何かとご多用のところ、ご臨席を賜り心よりお礼申し上げます。平素は、シルバー人材センター事業の運営に対しまして、ご理解いただき、温かいご指導・ご支援をいただいておりますことに、厚くお礼を申し上げます。また、会員の皆様には定時総会にご出席を頂き、盛大に開催できますこと、心よ

り感謝を申し上げるものであります。

さらに、日頃からシルバー事業の運営に対しまして、ご理解、ご協力をいただいておりますこと、重ねてお礼を申し上げます。

平成28年度は、会員の皆様のご尽力で、新しく地区連絡会を立ち上げていただき、就業や社会奉仕並びに親睦や交流などに成果をあげていただきました。

また、事務局体制の一元化を図るため、昨年度の小俣支所と二見支所の統合に続き、昨年9月末の事務所移転を実施したことにより、会員の皆様にご不便をおかけしたにも関わらず、会員の皆様のご理解とご協力により、当センターの目的が達成できたものと感謝申し上げます。

事業実績における会員数は、ここ数年減少している状態でありましたが、会員一人一人の普及啓発活動が実を結び、会員数が増加いたしました。また、契約金額につきましても、昨年度を上回る結果となりました。しかし、就業における傷害及び損害賠償事故が、昨年度より2倍以上の増加と

なってしまうました。就業においては、「安全は全てに優先する」ということを常に念頭に置き、併せて発注者さまの満足度を高め信頼され、地域に根差し、地域とともに歩むシルバー人材センターを目指し、全員が一丸となって事業の推進に取り組んでまいりたいと存じます。

そのためには、シルバー事業の理念であります「自主、自立・共働、共助」のもと、一人一人がお互いに助け合い、それぞれの経験を生かし、地域社会に貢献していこうという素晴らしい目標に向かって進んでいただきますことをお願い申し上げます。

本日は、平成28年度の事業報告及び決算報告並びに監事の選任に係る案件などについて、ご審議を賜ることといたしておりますので、よろしくお願いを申し上げます。

結びに当たりまして、今後とも皆様の温かいご指導とご支援をお願い申し上げますとともに、会員の皆様方の益々のご健勝を祈念申し上げます、開会のあいさつとお礼に代えさせていただきます。



市長祝辞



伊勢市長 鈴木 健一

本日ここに、公益社団法人 伊勢市シルバー人材センターの平成二十九年年度定時総会が開催されるにあたり、一言、お祝いのご挨拶を申し上げます。

皆様方には平素から、市政全般にわたりますて、ご支援、ご協力を賜わっておりますこと、この場をお借りいたしまして、厚く御礼を申し上げます。

また、先月14日に閉幕した「お伊勢さん菓子博」は、県内外からのたくさんの方の来場者で、連日にぎわいをみせ、盛況のうちに幕を閉じることができました。これもひとえに地域の皆様方のご支援の賜物と重ねて感謝申し上げます。

さて、貴センターにおかれましては「高齢者の健康で生きがいのある生活」、「地域社会の福祉の向上と活

性化」に貢献していただいております。また、貴センターが提供していただいている幅広い分野にわたるサービスは、市民の皆様の生活になくてはならないものとなっております。毎年、多くの仕事が寄せられていることは、貴センターへの信頼の表れに他なりません。

これもひとえに、会員の皆様方、また理事長様をはじめ、事務局の皆様方の日頃からのご尽力の賜物と、心から敬意を表させていただきます次第でございます。

高齢化が急速に進展する今日において、高齢者の方が豊かな知識や能力を活かし、生涯現役として様々な形で社会参加することが求められています。その中核的な組織として、貴センターが地域で果たす役割はますます重要なものとなっております。本市といたしましても、貴センターの運営を支援するとともに、働く方が豊かさを実感できるまち、多様な人材が活躍できるまち、子どもたちの笑顔があふれ、幸せに年齢を重ねられるまちを目指して、より一層努力してまいります。

結びにあたりまして、公益社団法人 伊勢市シルバー人材センター様の益々のご発展と、皆様方のご健勝・ご多幸を祈念いたしまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

議長祝辞



伊勢市議会議長 浜口 和久

ただいま御紹介いただきました、市議会議長の浜口でございます。

伊勢市議会を代表いたしまして、一言お祝いのご挨拶を申し上げます。

本日は、伊勢市シルバー人材センターの平成二十九年年度定時総会がこのような盛大に開催されますこと、心からお祝い申し上げます。

また、お招きをいただきましたこと、誠にありがとうございます。

皆様方の伊勢市シルバー人材センターは、会員数は、八百六十一名、平成二十八年度の受託件数は、四千二百九十九件、契約金額は、およそ三億六千六百万円の事業実績を残され、順調に推移されているとお聞きしております。

これもひとえに、小川理事長様のもと役員の皆様の不断のご努力並びに会員各位の積極的なご協力の賜物

と、衷心から敬意を表するものでございます。

さて、社会、経済情勢は、日々、目まぐるしく変化し、人口減少、少子化、高齢化の進行が大きな社会問題となっており、当局においても、高齢化率が全国平均を上まわっております。

今後、さらに人口減少と高齢化が進む中、また、人間関係が希薄化する中において、シルバー人材センターの存在は、大変意義深く、働く側、利用する側の双方に大きな満足が得られ、また地域の活性化にも大きな役割を果たしていただいております。

このようなことから、センターには、今後とも大きな期待が寄せられるものと考えます。

会員の皆様におかれましては、どうか事故のないよう、また、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」を胸に、ご健康には十分ご留意いただき、さらに愛され親しまれるセンターを目指して、頑張っていたきたいと思っております。

結びにあたりまして、伊勢市シルバー人材センターの益々のご発展と、ご参会の皆様のご多幸、ご健勝を祈念申し上げます、お祝いの言葉といたします。

本日は、誠にありがとうございます。



 (90名会員番号順敬称略)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 阿竹 正一 | 藪木 幸男 | 藤川 靖夫 | 今明 静可 | 中本 傅助 | 則竹 幸二 | 藤本 政代 | 福岡いさ枝 | 松本 俊昭 | 山中 春代 | 中村 照子 | 江川 武男 | 高木 芳美 | | | |
| 北爪 千恵 | 小林千枝子 | 中里 和義 | 早川 吉久 | 米田 洋二 | 松井 孝彦 | 永井 若子 | 奥 弥栄 | 北村 浩子 | 富山 清司 | 竜田 富三 | 稻吉日出男 | 上田 裕子 | | | |
| 中尾 功 | 崎 修 | 濱口千代子 | 中森美夜子 | 宮本 留夫 | 下 郁雄 | 倉井 京子 | 石井 桂子 | 尾藤 亮子 | 中村 弘市 | 中北 威 | 松葉 善弘 | 高木 誠一 | 高須 康男 | 溝川 齋一 | 松本 範子 |
| 林 由雄 | 小林八重子 | 奥田 稔 | 眞野 昭義 | 野田嘉代子 | 出川 俊郎 | 中村 育子 | 角 瑞穂 | 奥野 武 | 鈴井 紀夫 | 松田 敏一 | 金丸 俊雄 | 遍々古久雄 | 稲葉 良子 | 石橋みね代 | 石橋 盛光 |
| 奥野ちづ子 | 村島 清 | 野村 昌利 | 橋本 憲二 | 村田 千鶴 | 田端喜一郎 | 作野 君江 | 中村ヒデノ | 來田 衛 | 佐波伊三郎 | 東 はる美 | 石川 尚子 | 森本 昌子 | 新 勝美 | 山根 勝平 | 森田 稔幸 |
| 下村 享世 | 大仲 幸代 | 太田 陽三 | 長谷川安子 | 中瀬 愈 | 木田 勝弥 | 小林 茂紀 | 奥田 努 | 竹原 立夫 | 喜多 敬 | 土性 まつ | 青山 伸二 | 宮蘭 猛 | 大島 源 | 田中 正志 | 寺田 貞子 |





- ①シルバー人材センターに入っ
て良かったこと
- ②私の趣味または今後の抱負
について伺いました

喜多 敬 (二見地区)

私は、会社を定年退職し、休養していたとき先輩の方からシルバー人材センターの誘いを受け入会させて頂きました。メッ
キ前のサビ落とし、プリンターの梱包、会社の室内清掃、観光案内、駐車場、施設の管理等色々な仕事を紹介して頂きそして仕事を
通じハイキング、飲食会など誘われ良き思い出として残っています。中でも無二の親友に
めぐり会い今でも週に一回は喫茶店でコーヒーを飲みながらお互いの出来事を話しあっています。この度10年表彰を受け感謝
申し上げます。

今後は自分自身の健康に気を付けて無理せずボランティア活動に参加出来ればと思っています。少子高齢化が進む中シル
バー人材センターの存在は大きいと思います。皆様のますますの活躍を願っています。

中本 博助 (二見地区)

十年表彰を受けて

今回何年も会員歴十年表彰を頂きました。伊勢市シルバー人材センターに入会してから十年が経ち、人材センターには大変

お世話になり又表彰まで頂きありがとうございます。旧二見町人材センターに入会し通算十五年になりませんが、多くの方々と一緒に仕事をさせて頂きお知合いになりました。

私も後期高齢者となり運転免許更新には認知症予備検査を受けるようになりましたが、幸いにも健康です。一会員として頑張りたいと思っております。

福岡 いさ枝 (二見地区)

会員歴10年表彰有りがとう御座いました

入会して良かった事は多々ありますが、人との出会い、仕事、色々な行事に参加させて頂いた事、私の人生の宝です。又、ヘルパー！パソコン教室を受講出来、お陰で介助の仕事が出来た事に感謝して居ます。

趣味はドライブ、運動、特にグラウンドゴルフ、互助会のグラウンドゴルフには出来る限り参加して楽しませて頂いて居ます。会員の皆様も好みのクラブや同好会に入って楽しまれては如何でしょうか。

金丸 俊雄 (小俣地区)

シルバー会員10年を振り返って

会員になった直後から平日は半日勤めていたので、土、日、祝日しか空いていなくて、連絡
いたさながらお受け出来なくて、すみませんでした。各イベントの駐車場整理を何度か体験
しましたが会員さん達の意志疎通も良好で、いつも気持ちの良
い体験をしました。

今回シルバー人材センター会

員歴10年表彰有難うございました。人材センターのますますの発展の為、頑張ります。

高木 誠一 (小俣地区)

伊勢市シルバー人材センターに、御世話に成って最初の仕事は、小俣町時代からの資源ゴミの回収作業でした。次に清掃課での、網洗いそして現在は資源拠点ステーションの物品受付係をして居ます。シルバー人材センターに入っ
て良かった事は、色々な人と出会い、人生経験他人との付き合い方をおぼえた事です。

今後も体調管理に充分注意して、仕事と趣味のゴルフを、八十五才迄は頑張っていくつもりです。

松本 範子 (小俣地区)

35年間の純喫茶経営をやめて、津の社会福祉会で一年間ボランティアについて学びました。それを生かせる仕事を探していた時にシルバー人材センターのことを知り入会させて頂きました。自分の趣味と実益を兼ねたお仕事で楽しく現在に至っています。人様に仕える仕事は初めてでしたがいい経験でした。体力的にそろそろ仕事はできづらくなってきましたが、皆様への感謝の気持は生涯忘れずにおこしたいと思っております。ありがとうございます。シルバー人材センターのより発展を念じて...



中森 美夜子 (小俣地区)

10年シルバー人材センターに思う

16年間の母の介護を終えたとき、心の中にポツカリと穴が開いたような落ち着かない日々を送っていたとき、シルバー人材センターの話を聞いて説明会に参加をしました。みんなの明るい笑顔に会えたとき何かホッと元気をもらい即入会をしました。現役のときはそれぞれ違った世界で活躍していた会員さんたちと新しい一つの仕事をすると云うことは、難しいことも多々ありましたが、そこは年の功、切磋琢磨しながら仲間意識も生まれてきました。老いの殻にこもらずもう少し頑張ってみたいと思います。

村田 千鶴 (御園地区)

仕事をやめ、これからどうしようかと思っていた時に、伊勢市と合併したことでシルバー人材センターに入会させて頂きました。ボランティア活動や互助会の同好会グループで楽しみながらあつと言う間に10年が過ぎました。シルバーに入れてもらったお蔭で今の元気があります。

これと言った趣味はないが、気の合った仲間と旅行や食事に行くのを楽しんでいます。沢山の仲間が出来た事が一生の宝です。後少し、体をこわさない程度に頑張りたいと思います。

眞野 昭義 (五十鈴地区)

後期高齢者になって

定年退職後、町内のボランティアをしていました時、シルバー

人材センターの事を聞き入る事にしました。数日後、ある会社の掃除のお話があり、引き受けました。今でも会社の方達と山登りを楽しく続けております。シルバーでは、同好会で、とく足すクラブ、みのり、グラウンドゴルフの会に入り、参加しております。

石川 尚子 (神社地区)

焦らずマイペース

長年一生懸命働いてきました。61歳で退職。孫の世話などで忙しい日々を過ごしていましたが、やはり少しでも外に出て働きたいと思い、シルバー人材センターを訪ねました。センターの方々はとても親切で、希望の曜日や働ける時間帯、自分にあつた職種などを探し、いろいろな仕事を紹介してくれました。早いものでもう10年が過ぎ、自分でも驚いています。その間にはケガ、病気などいろいろありましたが、完治するまで休ませてもらったり、体力にあつた仕事を世話してもらったりと、体調に合わせて無理なく仕事をさせて頂いた。今日まで来ましたが、仕事に行つた先でも皆さんに良くしていただき、とても感謝しています。

これからも健康維持と充実した日々を送るために、焦らずマイペースで仕事を続けていこうと思ひます。

女性の会（和と輪） 三重県代表として活動実績発表

豆原 幸子・東 はる美・中辻 一恵・黒瀬 恵子・森 美千子（発表順）

平成 29 年 6 月 6 日愛知県蒲郡市で開催されました東海シルバー人材センター連絡協議会の平成 29 年度経験交流大会で、三重県代表として伊勢市シルバー人材センター女性の会（和と輪）が活動内容について発表させていただきました。

女性の会は発足しまして 2 年しか経っておらず、まだまだ未熟ですが昨年 10 月 20 日に三重県総合文化センターで行われた「いきいきフェスタ 2016」で、女性の会（和と輪）の活動実績について発表いたしました。この度これに続いて発表する機会を得られたことはとても光栄なことです。私達発表者 5 名は、三重県代表者として恥ずかしくないようにしなければと、練習に練習を重ね自信をつけて大会に臨みました。

約 20 分間の発表でしたが、全体の説明に続いて各サークルの代表者が、体操・料理・手芸・ボランティア等の活動内容について発表をして、大きな拍手をいただき結果は上々で最高だったと自負しております。

女性の会（和と輪）がこれからも素晴らしい会になりますよう、全員で努力していきたいと思えます。サークル活動も非常に充実してまいりましたので、女性会員皆様の参加をお待ちしております。



「伊勢まつり」～参加者募集中～

来る 10 月 8 日の伊勢まつりで伊勢市駅前広場におきまして、「伊勢はよいところ」「お座敷小唄」「伊勢音頭さわぎ」の 3 曲を踊ります。大勢で楽しく踊りましょう。練習日と練習場所は次のとおりです。

たくさんの方のご参加をお待ちしております。

練習日と時刻

8 月 7 日（月）・8 月 28 日（月）13：30～

9 月 11 日（月）15：30～ 9 月 25 日（月）14：30～

練習場所

新道連絡所 TEL 090-3157-5574

＝ 地区連絡会活動状況 ＝

参加していただいた会員の皆様、大変お疲れ様でした。

神社地区 (会長 竹内弘武) 3月25日

神社小学校の卒業式に向け、会場の体育館周辺を飾る花の鉢植えボランティアを行いました。卒業生や父兄が、大変喜ばれたそうで満足しています。



二見・四郷地区 4月8日

(会長 高木芳美・梅本忠男・坂口徳平・坂口卓生)

4月21日開催の「お伊勢さん菓子博2017」に向け、会場周辺の清掃(クリーンアップ)活動に、二見3地区と四郷地区が参加しました。当日は雨でしたが市長、企業、自治会から沢山の人が参加し会場周辺は大変きれいになりました。



豊浜地区 (会長 坂元岩男) 3月25日

豊浜中学校の卒業生が気持ちよく卒業できるように、校庭内の草引き・清掃を行いました。先生や父兄のみなさんから感謝されました。



小俣3地区 (会長 奥野 武) 2月21日

下之惣交通公園の清掃ボランティアを行いました。雪の降る日で、とても寒い日でしたが、皆で力を合わせ気持ちの良い公園に仕上げました。満足です。



小俣2地区 (会長 近藤慶満) 4月21日

離宮院公園に花見に来る市民の皆さんが気持ちよく花見ができるよう、JR宮川駅前の清掃を行いました。清掃終了後には、桜の下でお茶とお菓子で花見をしました。



五十鈴地区 (会長 眞野昭義) 12月22日

古市から内宮までの旧街道を歩いてゴミ拾いの清掃をしました。小雨の降る中で、少し寒かったけど宇治橋前まで参加者全員が元気に踏破し、みんなで温かい伊勢うどんを食べました。



講習会が開催されました

植木剪定講習会

平成 29 年 3 月 5 日（日）伊勢市楠部町の市立伊勢総合病院で松・ツゲ・サツキ・アカメガシ等の剪定講習を開催しました。

伊勢市広報で一般受講者 2 名の参加を募り、剪定就業会員 28 名、会員受講希望者 10 名の計 40 名が参加し、就業中の会員さんの指導を受けての講習会となりました。

ボランティアを兼ねていましたので、病院の関係者にも大変喜んで頂きました。



草刈講習会

平成 29 年 1 月 26 日（木）宮川堤公園（宮川親水公園）において草刈の講習会を開催し、20 名の方が参加されました。今回は、草刈機の取り扱いとメンテナンスについて講習があり参加者の方は熱心に受講されていました。



技能講習会開催のお知らせ

就業に必要な知識技能を支援するための各種技能講習を開催します。会員の皆様の参加をお待ちしています。

| コース | 内 容 | 日 時 | 日数 | 会 場 | 定員 | 申込期間 |
|-------------|-----------------------|-------------------------|----|-------------------------|----|------------------------|
| 介 護 | 社協出前トーク | 9/5 (火) | 1 | いせトピア研修室 | 30 | 未定 |
| 剪 定 | 庭木等の整枝・剪定 | 10/16 (月) ～10/19 (木) | 4 | 伊勢市産業支援センター | 15 | 8/16 (水) ～9/15 (金) |
| 刈払機 | 草刈機の取扱等 | 10/20 (金) | 1 | 伊勢市産業支援センター | 15 | 8/16 (水) ～9/15 (金) |
| パソコン 基 礎 | 「ワード」「エクセル」 ソフトの基礎 | 12/11 (月) ～12/15 (金) | 5 | 伊勢市シルバー人材センター 2 階会議室 | 20 | 10/11 (水) ～11/2 (木) |

※剪定とパソコン講習は、一般市民の参加も含みます。

※参加希望の会員は、事務所（37-7170）までご連絡ください。

会員互助会同好会・クラブの紹介



ご興味のある方は、各会の代表者へお気軽にお問い合わせください。

グランド ゴルフクラブ

会員数：21名
代表者：上園 明

TEL：080-1560-6715



と～足すクラブ (歩こう会)

会員数：38名
代表者：眞野 昭義

TEL：090-5627-6607

クローバー カラオケ同好会

会員数：29名
代表者：西川 晃

TEL：080-3645-5459



春秋ゴルフクラブ

会員数：15名
代表者：倉野 元宏

TEL：25-6239

会員互助会役員

| | | | | | | | | | | | |
|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|------|
| 監事 | 幹事 | 幹事 | 幹事 | 幹事 | 幹事 | 幹事 | 会計 | 副会長 | 副会長 | 副会長 | 会長 |
| 角前 明 | 中崎 茂 | 豆原 幸子 | 松井 孝彦 | 内堀 敬司 | 豆原 保 | 牛江 鉦吉 | 井坂 裕行 | 牛場 伊都子 | 中村 博明 | 村井 清吉 | 芝 武宏 |

平成29年4月19日に開催されました会員互助会評議委員会で、互助会の役員が左記のとおり決定いたしました。

互助会の活動に対しまして、微力ながら役員一同力を合わせて頑張っております。どうか会員皆様方の御理解・御協力をよろしくお願い申し上げます。

ついでにも、気が
ついでにも、生活するために

脳卒中を防ぎましょう！

問い合わせ

伊勢市健康福祉部健康課
☎0596(27)2435

『年齢を重ねても、介護を必要とせず、住み慣れた地域で、いつまでも自分らしくいきいきとした生活を送りたい』と、誰もが願うことです。

なかでも脳卒中は、介護が必要になる原因の一つです。血管は年齢とともに傷みが進むため、脳卒中を発症しやすくなります。定期的に健康診断を受けるとともに、生活習慣を見直し予防していく事が大切です。

脳卒中とは？

脳卒中は、脳の血管に生じた障害により、脳細胞の働きに障害が起きる病気の総称です。脳卒中を起こした後は、重い後遺症（運動麻痺や言語障害など）が残ることもあり、介護を必要とする原因になります。

色々な脳卒中

脳卒中にはいくつもの種類がありますが、大きくは脳の血管が破

れて出血するタイプと、血管がつまりるタイプに分けられます。

脳出血

高血圧や加齢などで脳の血管がもろくなった結果、脳の血管が破れ出血します。



くも膜下出血

脳をおおっている「くも膜」の下の血管、管、特に血管がふくらんだ瘤が破裂して出血します。激しい頭痛や嘔吐などが起こりやすい。

脳梗塞

脳細胞に酸素や栄養を運ぶための血管が詰まります。



一過性脳虚血発作

脳の一部の血液の流れが一次的に悪くなることで、体のしびれなどの症状が現れ、再び血流が流れると症状もなくなります。24時間以内(多くは数分から数十分)に回復します。

一過性脳虚血発作は、脳梗塞の前触れ

一過性脳虚血発作を治療しないで放っておくと、3か月以内に15〜20%の方が脳梗塞を発症し、さらに、そのうち半数は数日以内(特に48時間以内が危ない)に発症している事が分かっています。

<こんな症状にご注意下さい！>



片方の目が見えにくい。片側にあるものが見えない



ろれつが回らない言葉が出ない



片側の手足や顔のまひ



片側の手足や顔がしびれ、感じ方が鈍くなる

脳梗塞の前触れに気づくこと、気づいたら早期受診・早期治療が大切です！

脳卒中を予防するために生活習慣を見直そう！

加齢による血管の老化などは、誰にでも起こる体の変化ですが、一方では効果的な予防によって脳卒中の発症を防ぐことも出来ます。

・**血圧の管理** 血圧が高いと、常に血管に刺激がかかる状態となり、動脈が傷みやすくなります。定期的に測定して、治療中であれば継続しましょう。

・**水分摂取** 水分摂取が少ないと血液が濃くなり、血栓が出来やすくなります。夏場は特に汗として出る水分もプラスして摂取しましょう。

・**食生活、運動** 食塩や脂肪分の過剰摂取は、血圧上昇・動脈硬化の要因になります。理想的な塩分摂取量は*6〜8gです。

運動も体調に合わせて、適度に行いましょう。
(※厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2015年度版より)

・**お酒** 適量を守りましょう。

例 ビール500ml、清酒1合180ml

ウイスキー・ブランデー60ml

焼酎(25度) 100ml

ワイン200ml

一日にこれらのいずれかが適量です。
(厚生労働省 健康日本21より)

事務局の案内

| | | | |
|---------|--|--------|--|
| 入口 | | | |
| カウンター | | | |
| 近藤 西 | | 山口 奥野 | |
| 中津 奥野 | | 鎌谷 北爪 | |
| 東端 | | 事務補助員 | |
| 角前 事務局長 | | 中村 | |
| 小川 理事長 | | 芝 副理事長 | |

会員募集

シルバー人材センターでは、伊勢市在住の原則60歳以上の健康で働く意欲のある人を募集しています。

入会説明会（事前にお問合せください。）

●日時 毎月第2金曜日（3月を除きます。） 午前10時～

●場所 伊勢市西豊浜町一四一ー一

伊勢志摩総合地方卸売市場2階事務所

※必要書類がありますので、事前に事務所までお問い合わせください。

一会員一声運動!!

シルバー人材センターでは、会員の皆様の友人や知人に一声掛けていただいで仲間を増やしていく運動を行っています。みなさまのご協力をお願いします。

新職員紹介



3月から職員として採用されました鎌谷美穂さんです。
 剪定と派遣事業を担当しています。みなさんよろしくお願ひします。

シルバーいきいきフェスタ 2017 開催

このフェスタは、三重県連合会がシルバー人材センターをPRし、事業の拡大と普及啓発を行うことを目的に開催しています。

今年は、女性の会がアトラクションに参加し伊勢音頭を披露しますので、応援に参加いただける会員の方は事務所までご連絡ください。

- 日時 10月25日(水) 10時から15時
- 場所 津市 三重県総合文化センター
- 交通 貸切バスで移動します。

会員のかたのご参加をお待ちしています。

☆☆ 仕事相談の場のご案内 ☆☆

事務局にてお仕事相談会を実施しています。受注状況を発信したり、会員の現況、希望職種等をお聞きし、早期に就業していただくことを目標とし、特に未就業会員を中心にのご案内をしております。会員の皆様のご利用を心よりお待ちしております。

開催日：毎月第2水曜日
 時間：午前9時～12時
 担当：西、山口、奥野

◆◆ 編集後記 ◆◆

6月2日に、平成29年度定時総会が開催され、全ての議事が滞りなく承認されました。さらに、会員歴10年の90名が表彰を受けました。誠に、おめでとう御座います。

総会特集号の会報編集会議も、一部新メンバーとなりましたが、寄稿をお願いした方々の絶大なご協力により完了することが出来ました。編集委員会としてお礼を申し上げます。今後共、よろしくお願ひ申し上げます。

今号、伊勢市健康福祉部健康課よりいただいた原稿は、介護を必要とせず、いきいきと生活するために脳卒中を防ぎましょうと題して、さまざまな脳卒中の症状と予防法が盛り込まれています。厚労省HPによると、介護保険給付額は、年間10兆円超とのこと。

介護保険を極力使わずに、健康寿命を楽しみたいものです。会報編集委員会

報 告

(平成29年1月～6月)

小野 百合子 さま
 中山 剛 さま
 中西 毅 さま
 北村 ふみ子 さま

合掌 会員一同

謹んでご冥福をお祈り申し上げます