

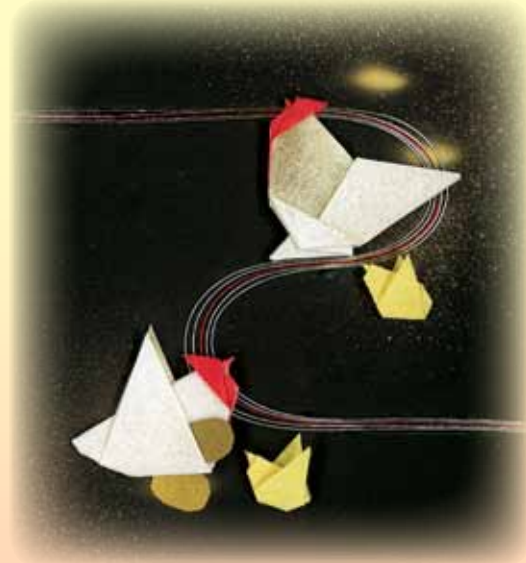


# 新春号

# 伊勢シルバー

第22号

発行：編集 平成29年（2017年）1月1日  
 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>



作品提供 伊勢型紙 明倫地区 木野本 昌也さん

折り紙 女性の会 手芸サークル

# 賀正



理事長 小川 一巳

## 年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございませう。

会員の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶びを申し上げます。

昨年は、事務所の移転に伴い会員の皆様には多大なるご迷惑をお掛けいたしました。

おかげをもちまして、事務所内もやっと落ち着きを取戻すことができました。

これも会員の皆様並びに関係各位の温かいご支援とご協力を頂いてのおかげと、心より感謝を申し上げます。

さて、我が国は少子高齢化が進み、労働力人口が減少している中、働く意欲のある高齢者が

活躍し続けることができる「生涯現役社会」を実現することがますます重要となっております。

このことから、シルバー人材センターの会員の皆様には、就業を通しての生きがいを持ち、元気に社会参加をして頂くとともに、昨年に設置しました地区連絡会に参加していただき、地域の人々との交流を深め、充実した日々をお過ごし頂きたいと願うものであります。

昨年の三重県シルバー連合会主催「シルバーいきいきフェスタ」において、「女性の会」の役員の皆様が、女性の会の取組について堂々と発表していただきました。また、ボランティア活動や伊勢まつりなどへの参加

を通してセンターの普及啓発を實踐して頂きました。そのおかげで、当センターへの入会者が増加しておりますこと大変うれしく喜びでもあります。今後も「女性の会」の皆さま方の積極的な活動を期待すると共に会員皆様のご支援をよろしくお願い致します。

伊勢市シルバー人材センターも高齢化が進んでおりますが、会員の皆様には就業を通じて自身の生きがいを見出し、充実した生活を送って頂くとともに、当センターが、お客様から「親しまれ信頼されるシルバー人材センター」となるようご協力をお願いいたします。

また、シルバー人材センターの会員の心得であります「安全はすべてに優先する」を基本とし「無事故就労」を心掛けて頂いておりますが、今年度の損害賠償事故件数は、昨年を大幅に上回っておりますので、安全就業の一層の徹底に努めてまいりたいと考えています。

結びにあたり、会員の皆さま並びにご家族の皆さまのご健勝を心からご祈念申し上げます。挨拶とさせていただきます。



謹賀新年  
本年もよろしく  
お願い申し上げます

平成二十九年 元旦

役員一同

- 理事長 小川 一巳
- 副理事長 芝 武宏
- 常務理事 角前 明
- 理事 井坂 裕行
- 理事 大塚 雅俊
- 理事 小野 敬司
- 理事 北川 幸博
- 理事 楠 啓一
- 理事 黒瀬 恵子
- 理事 下井 經夫
- 理事 鈴木 正人
- 理事 中辻 一恵
- 理事 中村 博明
- 理事 松田 敏一
- 理事 豆原 幸子
- 監事 岩崎 良文
- 監事 山本 芳男

(五十音順)

# 迎春



伊勢市長 鈴木 健一

## 年始ご挨拶

新年あけまして  
おめでとございます。

伊勢市シルバー人材センターの会員・役員の皆様、並びにシルバー事業にご尽力いただいている関係者の皆様には、平成29年の新春を健やかに迎えのこゝと、謹んでお慶び申し上げます。

日頃から、市政各般にわたり、格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、昨年5月に開催された伊勢志摩サミットは、市民の皆様並びに関係団体の皆様の御協力のもと無事終了することができました。

G7各国首脳による伊勢神宮御訪問の様子や歓迎行事が各国メディアに取り上げられ、伊勢の歴史、文化が世界から注目を浴びることとなりました。さらに貴センターの会員の皆様に御参加いただいたクリンアップ活動をはじめ来勢された皆様への「おもてなし」も高く評価をいただきました。サミットで得られたさまざまな資産を大切に引き継ぎ、高まった知名度を活かしながら本市の発展につなげてまいりたいと考えているところでございます。

本年も全国的な催しである全国菓子大博覧会、「お伊勢さん

菓子博2017」が4月21日から5月14日にかけて、三重県営サンアリーナを中心に開催されます。明治44年の第1回帝国菓子館大品評会の開催以来、三重県で初めての開催となるこの博覧会は、日本最大級のお菓子の祭典です。ぜひ会場へ足をお運びいただきますようお願い申し上げます。

人口減少が進む中、様々な就業機会を提供し、会員の皆様の豊かな知識と経験を活かす貴センターの果たす役割はますます重要なものとなっております。一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、伊勢市シルバー人材センターのますますのご発展と、会員の皆様、ご家族の皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。



あけまして  
おめでとうございます

### 会員互助会役員一同

- |     |        |
|-----|--------|
| 会長  | 芝 武宏   |
| 副会長 | 小野 百合子 |
| 副会長 | 中村 博明  |
| 副会長 | 村井 清吉  |
| 会計  | 井坂 裕行  |
| 幹事  | 牛江 鉦吉  |
| 幹事  | 牛場 伊都子 |
| 幹事  | 内堀 敬司  |
| 幹事  | 中西 毅   |
| 幹事  | 松井 孝彦  |
| 監事  | 角前 明   |
| 監事  | 中東 章   |

(五十音順)



## 「伊勢まつり」に参加して

女性の会 会長 小野 百合子

女性の会（和と輪）は、昨年10月9日（日）に開催されました「伊勢まつり」に参加致しました。

イベント広場でそろいの法被を着て伊勢音頭（さわぎ）、まりと殿様、伊勢はよいとこの3曲を24名で踊りました。

その中には、小川理事長と角前局長や男性の方々も事前に練習され、踊りに参加して下さいました。

その事は、女性の会（和と輪）にとりまして大変励みになりました。

また、お祭り広場の会場にシルバー人材センターのコーナーを出店し、事務局はパンフレットの配布を行い、PRに努めて頂きました。また、女性の会（和と輪）も会員の方々の手作り作品を販売致しました。

朝のうちは、雨が降り心配致しましたが、お昼前には雨もやみ晴れてきて、だんだんお祭り気分になりました。

一方、9月20日（火）には、新道連絡所が開設され、女性の会（和と輪）の活動拠点となりました。手芸をしたり、踊りの練習をしたりして女性の会一同喜ばしく思っています。

まつりの当日も、イベント広場に行く前に連絡所で皆様一生懸命に踊りの練習をして頂き、いざ出陣とはりきって参加致しました。

来年は、より多くの方にご参加いただけますよう、よろしく願いいたします。



## しんみち連絡所オープン

**営業時間は午後1時から午後5時**  
**定休日は土曜日・日曜日・祝日です**

昨年9月20日（火）の事務所移転に伴い、伊勢市中心部の新道商店街に「しんみち連絡所」がオープンしました。

会員の皆様には、就業報告書の受渡しやシルバーの情報収集にご利用いただき、市民の方々には、シルバーの仕組みや

活動を紹介し、会員の募集を行っています。

現在店内では、女性の会の会員による手芸作品等の展示を行っています。今後は、各サークルの活動情報や個人作品の展示等のご利用をお願いいたします。



## 福祉フェスティバルに参加して

福祉・家事援助サービス委員会 委員 岡尾 禎子

10月9日（日）サンアリーナで今年も福祉フェスティバルが開催されました。伊勢まつりと重なり、まして雨降りなので人出が少ないのではと、心配しましたが会場内は親子の声や音楽でむせ返るような活気でした。シルバー福祉・家事援助サービス委員会として、ボーリング、ぬりえ、輪投げ、蝶々作りを楽しみました。子供たちの声や叫ぶ声につられ私たちもテンションをあげて接しました。今回、久しぶりに輪投げを楽しんだのですがなかなか難しく、前へ前へと足先が進む心理がほほえましかったです。チラシやティッシュを参加者に手渡して、シルバーのPRに努めました。今年も福祉フェスティバルに参加できたこと、今まで以上にうれしく思いました。皆様に感謝です。



## シルバーいきいきフェスタ 2016に参加して

福祉・家事援助サービス委員会 委員長 豆原 幸子

10月20日（木）三重県総合文化センターにおきましてシルバーいきいきフェスタが開催されました。

伊勢市シルバー人材センターより29名が参加致しました。10時の開会式に始まりパネル展・会員経験発表・アトラクション・作品展示・作品販売と多彩な催し物がありました。

今年は伊勢市が会員経験発表をすることになり女性の会「和と輪」の立ち上げ及び活動状況を約20分間女性の会の委員5名でスライドを交え体操・料理・手芸・ボランティアサークルと順番に発表させていただきました。会場の皆様も熱心に聞いてくださり大好評だったと思います。

アトラクションは四日市市の「コーラスとフラダンス」亀山市の「おどり」でした。四日市市のフラダンスでは全員素敵なおそろいの衣装を着て若々しくとてもシルバーの方々とは思えない程元気な姿に感動致しました。このイベントはNHKのテレビでも取り上げていただきました。

午後からは前三重大学学長・現顧問・医学博士内田淳正氏の「高齢社会をどう生きるか」の講演がありとてもユーモアのある話し方でおもしろく笑いの絶えない有意義なひとときを過ごすことができました。



# 会員の広場



## 笑顔がモットー

二見地区 北村 浩子

私がシルバー人材センターに入会させて頂いて早や10年が過ぎました。入会したきっかけは広報でセンターの募集を知り軽い気持ちで入会しましたが私に勤まるやろかと不安で一杯でした。私はそれまでの10年間孫守りをしており地域外にあまり出なかつたからです。ですが最初に頂いた仕事が保育園の掃除でした。元気でにぎやかなかわい園児達におばちゃん、おばちゃんと慕われ、またピンクのエプロンを着ていた時には園長先生に間違われ大笑いしてとても楽しく充実した毎日でした。それからいろいろな所で仕事

をさせて頂き、現在は二見総合支所で大勢の職員さんやお客様の中で楽しく忙しく笑顔がモットーに頑張っています。そして毎朝4時30分頃起床して温かいコーヒーを飲みながら新聞を隅から隅まで熟読しています。これが私の至福のひとつです。そして、さあ今日も頑張ろうという気持ちで動きだします。これからも健康に気をつけて、明るく楽しく働かせて頂きたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 私の趣味

北浜地区 鈴木 きみ子

仕事をリタイアして早や五年。女は家事が何かと忙しいものです。でも家の中の生活だけではボケの素になると思ひ、シルバー人材センターに入会しました。私の人生、若い時から「マールタイ」さん。昔の公務員は安月給の代表でした。その父の下で母はつつましくやりくりの生活。それでも日本は高度成長下で豊か?になりました。使い捨て文化が常識になりました。でも便利になつた回りの物はオールメイド

イン中国。それらは長所でもあり短所でもあるでしょう。そんな中でも着物で何枚か服を作り、最近では夏帯でトイレットペーパーのケース、台所の足マット。時には素敵な帯はタペストリーにして飾りました。私が着物で服を作るのを知った知人が下さつた着物、母の思い出のある着物はカーテンや敷物に縫い合わせ、古い仕度にしようと思つています。

## 生きがいを求めて

小俣地区 石丸 正子

私は六十六才で、シルバー人材センターにお世話になりました。入会してすぐ居宅介護されているお宅を紹介していただき五年目を迎えて、充実した日々を過ごしています。訪問の日を、心待ちに喜んで下さる利用者さんの笑顔に支えられ、元気で働ける喜びと、待つていて下さる人がいてくれる幸せを感じています。一人暮らしの寂しさからぬけ出したいとの入会が今では寂しさも忘れ、一歩二歩と前進する事ができました。バス旅行にも参加させていただき、楽しい思い出もできました。お仲間に加えてくれた会員さん、入会

を勧めてくれた先輩会員さん心から感謝しています。これからも体力の続くかぎり、お役にたてる喜びを生きがいに、心と笑顔で勤めたいと、思っています。

## シルバーに入会して

有緝地区 河村 愛子

六十五歳で退職をして、元職場の上司にシルバー人材センターを紹介して頂き仕事を始めてから早いもので今年で七年目に入ります。仕事はレストランの掃除で社長様、奥様、スタッフの方も優しく接してくれます。又仕事の相手の方もいつも無理を聞いて頂いて本当に感謝しています。定年前はフルタイムで働いていたのですが、シルバーでは年令に合った仕事の時間で余裕が出来習い事、旅行にも行けるのでとても張があり楽しく過ごすことが出来ます。年を取ると友達も限られますが、女性の会に入れて頂き皆とワイワイと手作りの作品を作つたり、又互助会の歩こう会では、近郊の山や名所に行き楽しい一時を過ごします。ボランティヤでは、施設の利用者の人達と輪になつて踊つたりカラオケをしたり皆

で童謡を歌って楽しんでいきます。新しい友達にも恵まれ定年前より忙しいと思う程充実した日を送っています。シルバーの会員様は皆元気で働いているので私も先輩方を目標に仕事を頑張って行きたいと思っています。

## 「老後のささやかな挑戦」

宮本地区 岡 誠一

日本で第3の人生をスタートさせた時、3つの計画を立てました。それは今も、続けています。一つは人との繋がりと社会との繋がりで、二つ目は、健康を取り戻す事。三つ目は、少しでも世の中の役に立つ事をしようです。一つ目の人と社会との繋がりで、伊勢で50年以上続く市民劇団に入団させて頂きました。団員の皆様に良くして頂き、5年間続けて観文での公演をこなしています。二つ目は健康の回復です。海外での不摂生がたたり、体重が76kgまで上昇、完全メタボの体でした。そこで海外で覚えたエアロビクスを再開。スポーツジムに入会、時間の許す限りエアロビを続け今では65kgのベストに近い体重を維持しています。何才まで出来るか？これからも無理をせず

チャレンジしたいです。三つ目の「社会に少しでも役に立ちたい」はシルバー人材センターさんでの仕事です。内宮に近い立休駐車場での仕事です。就業以来5年目に入りますが、最近特に目立つ様になったのは、外国人観光客の多さです。伊勢志摩サミットの影響もあるのでしょう。中には日本語が全く話せない観光客も大勢います。そんな時、たまにはあります。海外駐在の経験を活かして英語で説明する時もあります。そんな時などは少しは人の役に立っているかなと実感します。

## とり年に当たり

小俣地区 奥野 武

今年の干支とり年について思いつくところを、とりとめなく書きたいと思います。

十二支のとりは、酉の字を用います。とりは鶏のことだそうです。また酉は方位や時刻も表します。

酉の方角とは西のこと、酉の刻とは午後六時を中心にした二時間を言うとのこと。

私は昭和二十年（二月）終戦の年の酉年生まれです。終戦末期、米軍の空襲で防空壕に逃げ

込んだり、喧騒としていたであらうこの年に、親たちはよくもまあ私を生み育ててくれたもんだと、感謝しています。株式相場の格言では、「申酉騒ぐ」というのがあります。然るに、どうみても酉年はバタバタと騒がしいイメージですが、私としては今年の酉年は静かな穏やかな年になってもらいたいと願っています。

## 「立春大吉」

浜郷地区 馬場 正夫

あつという間の一年、早いですね、少しふりかえってみました。平成二十四年にシルバー人材センターに入り当時体調もイマイチ、右往左往、でした。翌二十五年「おかげ横丁」を紹介されました。二月四日、初仕事の日冷たい雨がふり、心の中で「ブツブツ」言いながらの出勤でしたがその日終ってみると何かが変わっていましたね、当時の日記に「立春に雨で出かける初仕事」と有り、人との出会いにぬくもりを感じた事等記されておりました。以来今日迄無事にこれました。これが「おかげ様」なのかと思っております。感謝です。まさに立春大吉でし

た。只今シルバー人生まっさかりです。

## 思い出&現在

神社地区 福岡 弘純

新年明けましておめでとうございます。今年の干支は酉年であり酉年生まれの私です。会社を退職し、日々仕事もせず家でブラブラしてはボケル可能性もあり体に良くないと思っていたところ知人からシルバー人材センターの事を知り、仕事を通しての体調管理、健康維持の為と思い入会申請し、平成二十四年八月十五日登録しました。登録後数多く仕事をお世話になりました。短期の仕事もあり、現在においては長期で某会社での午前中の仕事に2年強就いています。シルバーでの仕事をやる中で数多くの人々と知り合いお世話になり又、色々な勉強もさせて頂きました。巷では酉年生まれの人はバタバタ忙しそうに動き回っているが成果が出ないと言われています。でもそんな事は無いと思います。これからこの先人材センターのお世話になり仕事を通して健康管理と身体の動く充実した人生を保っていききたいと思います。

訪問インタビュー  
新任理事紹介



二見地区  
大塚 雅俊

◆入会の動機

生活のリズムにと、毎日が日曜日になった月に、入会説明会へ参加しました。

◆趣味

上達しませんが、家庭菜園を楽しんでいます。晴耕雨碁でヘボ碁は石の上に四十年になりました。



小俣地区  
下井 經夫

◆入会の動機

先輩と元同僚に誘われて、シルバー人材センターに入会しました。色んな人とお会いし、狭かった自分の社会が広まり感謝しています。

◆趣味

あいの日は趣味の野菜作り、カラオケ、ボランティア、健康保持のウォーキング等々です。



豊浜地区  
中辻 一恵

◆入会の動機

定年退職後、関連会社に3年間パートで勤務しました。自宅の庭いじりや木を切ったりするのが好きで本格的に習いたいと思っていたところに、伊勢市の広報紙でシルバー人材センター主催の剪定講習に応募し、剪定の爽快感がたまらず入会しました。

◆健康上気をつけていること

健康の為にヨガを長年続けています。柔軟性と筋力が必要になります。また、偏食しないようになんでも食べますし、緑茶が大好きでよく飲みます。



有緝地区  
黒瀬 恵子

◆入会の動機

広報だったでしょうが。シルバーの事を知り趣味の乗馬を続けるにはこれしかないと思入会。

でも望んだ剪定の仕事はさせて貰えず今年3年目ようやくB



明倫地区  
中村 博明

班に入れて頂き楽しく仕事をさせて頂いています。

◆健康上気をつけていること

高所作業ですの落ちてても骨折だけはと健康より、骨に気を配っています。

◆入会の動機

会社を定年退職後、シルバー人材センターで三年間勤めさせて頂いたことが入会のきっかけでした。

◆趣味

ピアノを習ってます。発表会では緊張し、ミスを連発です。

◆健康上気をつけていること

スポーツジム、ゴルフ、畑などで体を動かすように努めています。



二見地区  
小野 敬司

◆入会の動機

毎年、自宅の庭の剪定を独学で二回程行っていて、定年後に勉強の為に剪定講習会に参加させてもらい、そこでシルバー人

材センターで剪定の仕事がある事を知り入会しました。

◆趣味 ゴルフ・スキー

◆健康上気をつけていること

健康を維持する為に仕事、ゴルフ等の予定がない時はスポーツジムに通い体力作り。加え、毎週火曜日、木曜日午後4時から小学生の野球スポーツ少年団を教え、体をいつも動かしています。



大湊地区  
井坂 裕行

◆入会の動機

60歳で定年退職後、せめて70歳までは元気で働いていたいと思いいハローワークに出向きましたが、希望する事務系の仕事が見つからず、シルバー人材センターで会員登録をしました。

◆健康上気をつけていること

57歳の時、左下肢血管が細くなりカテーテルを注入をしました。以降禁煙し、体調もまずまずですが、現在は血流を良くする薬、中性脂肪を抑える薬を飲み続けています。

楽しみは、桜と紅葉を見に出かけること、孫の日々の成長を実感することかな。



～地域のお役に立っています～

## シルバーパワーで地域に貢献!!

### 伊勢まつり会場の早朝ボランティア清掃 10月1日(土)

「三重県シルバーの日」に合わせて、伊勢まつり会場となる新道商店街入口から尼辻交差点までの早朝清掃を行いました。当日は雨が降ったため、参加者が例年より少なくなりましたが、約70名の会員の方に参加していただきました。雨に濡れながらの清掃作業となり、参加していただいた会員の皆様、大変お疲れ様でございました。

今回の早朝ボランティア清掃は、事務局の都合により当日の連絡方法を会員の皆様にお伝えしていませんでした。このため、翌日に何名かの会員さんが来てくださったとお聞きました。本当に申し訳ございませんでした。次回からは、緊急連絡先を通知させていただきますのでよろしくお願い申し上げます。



## ●● 会員互助会旅行 ●●

会員相互の親睦を深めるため、今年も日帰り旅行(参加者29名)と一泊旅行(参加者66名)を次のとおり実施しました。参加下さった会員の皆様、そして企画から旅行終了までお世話いただきました行事部会の皆様ありがとうございました。本年も多数の参加をお願いいたします。

### 日帰り旅行 (10月14日) — 平等院と伏見稲荷大社の旅 —

世界遺産登録の平等院(宇治市)では10円玉にデザインされている国宝・鳳凰堂をバックに記念撮影。優美な建物や庭園を見て作られた平安時代にタイムスリップ。伏見稲荷大社(京都市伏見区)ではやたらに目につく外国人の多さにビックリ。また鳥居のトンネル「千本鳥居」は圧巻でした。



平等院鳳凰堂を背後に記念撮影



一万円札でおなじみの鳳凰



伏見稲荷大社の千本鳥居

### 一泊旅行 (10月21～22日) — 姫路城・塩田温泉と明石・神戸の旅 —

21日は国宝・姫路城を見学、塩田温泉で一泊、宴を楽しみました。22日は、舞子海上プロムナードで巨大な「明石海峡大橋」に感動、昼食後は神戸南京街を散策。最後に菊正宗酒造記念館で見学と買い物をし、帰路に着きました。姫路城では鳥



取県で発生した地震の影響で、一部の人を除き天守閣まで登れないハプニングがありましたが、何事もなく全員無事で帰れたことに喜んでいきます。



## 安全就業ニュース

### ～飛び石による事故激増～

安全適正就業パトロール員  
保田 幸宏



#### 1 上半期の損害賠償事故件数の推移

年度 \ 月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
28年度	2	1	0	4	3	3	13
27年度	0	0	1	1	0	1	3

#### 2 作業別件数（28年度）

作業名	剪定	草刈	その他	合計
事故件数	1	10	2	13

#### 3 草刈による事故原因・対策

##### (1) 事故原因

- ・28年度は前年度に比べ大幅に事故の件数が増えてしまいました。その中でも草刈による事故件数が多くなっています。事故原因の内訳は飛び石防護ネットを布設していたにもかかわらず反対方向に飛び石したケースが5件、不注意により室外機配管を損傷したものが1件、防護ネットを布設していなかったケースが4件となっています。今後班長会議等で下記対策の啓発を図っていきたいと考えています

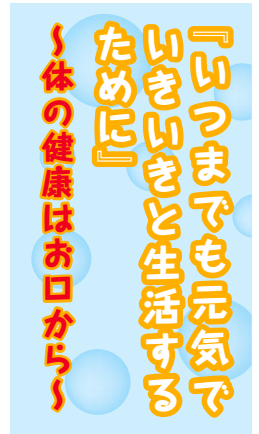
##### (2) 対策

- ・作業を始める前には、作業方法・設備・危険個所の確認をする。
- ・作業現場の状況により必要があれば、防護ネット等を有効に設置する。
- ・作業現場の状況により、36枚刃から60枚刃に変更する。
- ・駐車場等においては、可能な限り車両の移動を依頼する。



#### 4 注意事項

- (1) ガソリン・混合燃料の運搬は、ガソリン用として性能試験をクリアした金属製容器を使用し、蓋をしっかりと閉め転倒しないように積載してください。
- (2) セルフ式ガソリンスタンドにおいて、自らガソリンを詰め替えることはできませんので給油の際は店員に声をかけてください。



健康で生き生きとした生活を送るためには、お口の健康を保つことが大切です。

口には様々な役割があり、歯で食べ物を噛みくだいたり、会話を楽しみ、声を出して笑ったり、表情を豊かにするなど私たちが生きていく上で大切な働きをしています。

しかし年齢とともに歯の本数が減ったり、お口の周りの筋力が衰え「お茶を飲むとよくむせる」「口の中がよく渴く」「固い物が食べにくくなった」などの症状を感じる方が多くなってきます。

このような症状が見られると、口の中の働きが低下していることが疑われ、食事の量が減り低栄養状態や肺炎、更に寝たきりへとつながることもあります。

いつまでも元気でいきいきと生活するために、お口の健康づくりに取り組みましょう。

**歯周病予防で8020を  
目指しましょう！**

歯周病とは、歯茎や歯を支える周りの組織に起こる病気です。主な症状として歯茎の腫れ・出血・膿などで放っておくと歯がぐらつき最後には抜け落ちてしまいます。

また、歯周病菌が毛細血管を通じて全身に運ばれると、糖尿病・心臓病・脳卒中等の危険性が高まるといわれています。

つまり歯周病を予防することで、全身の様々な病気予防に役立ちます。

何でもおいしく食べるためには、最低20本の歯が必要と言われています。

下グラフの伊勢市歯周疾患検診の結果より、50・60・70歳の現在の歯数は、徐々に増加していますが、80歳では約17本（平成27年度）と目標である20本には到達していない状況です。

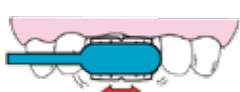
成人の歯を失う原因の1位とも言われている歯周病を予防し、80歳で20本の歯を残せるよう、毎日の正しい歯みがきと定期的な歯科検診を受け、いつまでもしっかりと噛める丈夫な歯を保ちましょう。



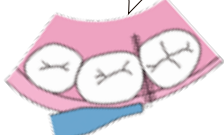
**正しい  
はみがき方法**

むし歯・歯周病を予防するためには、毎日の丁寧な歯みがきが大切です。ご自分のお口の状態に合った正しい歯みがき方法を習得しましょう。

歯と歯茎のさかいめは小刻みに振動させるようにみがきましょう。

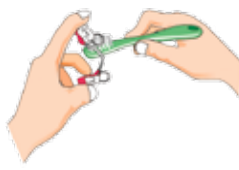


歯茎のマッサージ効果！

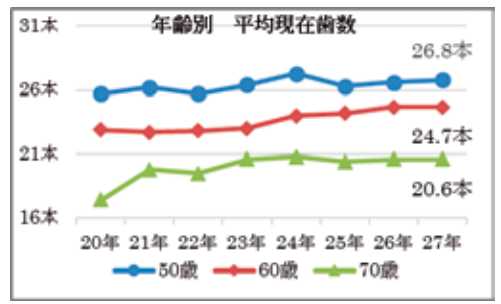


歯と歯の間は、すき間に合った歯間ブラシを使いましょう。

義歯（入れ歯）は、口から外し特に汚れが溜まりやすいパネの部分は丁寧にみがきましょう。



※力を入れすぎないように注意しましょう！



資料：伊勢市歯周疾患検診結果

**高齢者口腔総合健康診査**

伊勢市では満70歳の方を対象に、高齢者口腔総合健康診査（歯科検診）を実施しています。定期的に歯科検診を受け、ご自分の歯と歯茎の状態を確認しましょう。

- 対象者** 満70歳の方（検診日当日の満年齢）
- 実施期間** 通年
- ところ** 実施歯科医院（伊勢市ホームページ参照）
- 検診内容** 歯に関する問診・歯と歯周組織（歯茎）の検査
- 料金** 無料  
※ 検診後の治療が必要な場合は、**有料**となるため歯科医師とご相談下さい。
- 持ち物** 健康保険証 ・ 健康手帳（お持ちの方）



★ 70歳の間に1人1回受診できます。

問い合わせ先  
伊勢市健康福祉部健康課  
(電話) 27・24335

事務局だより

会員募集

当センターでは、伊勢市在住で原則60歳以上の健康で働く意欲のある人を募集しています。会員の皆様には、友人や知人の方に一声掛けていただき、入会のお誘いをお願いします。

入会説明会

●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。

定時総会開催のお知らせ

下記のとおり定時総会を予定しています。ご案内は、別途致しますのでご参加いただきますようお願いいたします。

○平成29年度定時総会

日時 平成29年6月2日（金）午後1時30分～  
場所 伊勢市生涯学習センター  
（いせトピア 多目的ホール）

☆☆会費納入のお願い☆☆

平成29年度の会費(2,400円)と互助会費(1,000円)、あわせて3,400円です。つきましては、4月15日に引き落としとなりますので、それまでにご準備をお願いします。

伊勢志摩総合地方卸売市場に事務所を移転しました



1階 入口階段



2階 事務所内

配分金明細書の送付について

平成29年1月就業分より、配分金明細書を圧着ハガキにて送付しますので、ご自身の就業をご確認下さい。

会員の皆さんへ  
確定申告のお知らせ

今年も確定申告の時期が近づいてまいりました。皆さんが受領した「配分金」収入は、必要経費を控除した金額を「雑所得」として、所得税の確定申告をする必要があります。

平成28年分の所得税の確定申告期間  
平成29年2月16日（木）から  
平成29年3月15日（水）

配分金に係る雑所得の計算方法

1. 配分金収入から必要経費を控除した金額です。
2. 必要経費の額が65万円未満の場合は、収入金額を上限として65万円を控除することができません。

（注）シルバー人材センターからの収入のほかに給与収入や事業所得及び公的年金以外の雑所得がある場合は、65万円から給与収入金額や事業所得と公的年金以外の雑所得の必要経費を差し引いた差額でしか控除できませんのでご注意ください。

3. 詳しくは、税務署や市役所課税課担当へ相談してください。

◆◆編集後記◆◆

謹んで新春のお慶びを申し上げます。十二支や干支の考え方は、西のつく年は商売繁盛に繋がると考えられています。

酉（とり）は「取り込む」ことから運氣も取り込めるといわれます。

昨年は当センター本所が9月に移転しましたが、会員の方はお気付きですか。事務所の前に稲荷が祭られていることを。これも酉にご縁があったと考えられませんか。

私事ですが、古家を甦らせるため家具の整理、フローリング、網戸及び襖の張替えなどを人材センターに依頼しました。

8、9月の酷暑の中、会員さんがてきぱきと作業を捌くのを感心しながら見守るだけでした。出来栄えに感謝、感謝です。理事長の年頭の挨拶にもありましたがお客様から「親しまれ信頼されるシルバー人材センター」となるよう今年も頑張りましょう。

会報編集委員

報 告

（平成28年7月～12月）

- 山本 昇 さま
- 徳谷 邦夫 さま
- 大西 愛子 さま
- 岡田 紀子 さま

合掌 会員一同