

総会特集号



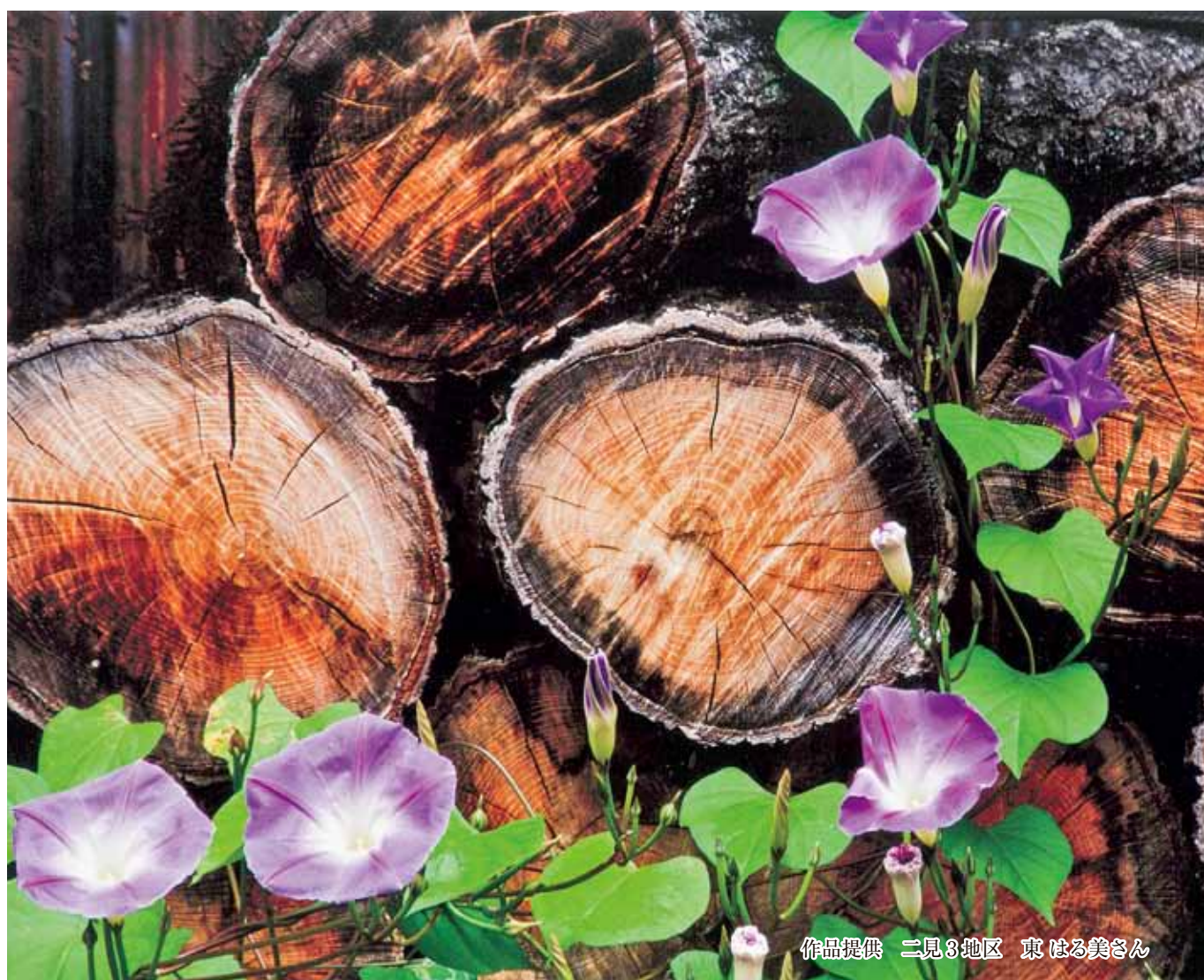
伊勢シルバー

第29号

発行：編集 令和2年（2020年）7月25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：<https://webc.sjc.ne.jp/ise-sc/index>

令和2年度 安全就業全国統一スローガン

いつまでも 働く喜び 無事故から



作品提供 二見3地区 東はる美さん

令和2年度 定時総会開催

6月4日(木)に伊勢市シルバー人材センター事務所会議室において、令和2年度の定時総会が開催されました。

本年は、新型コロナウイルスの影響でやむなく、規模を縮小しての開催となりましたが、議事は、令和元年度事業報告、決算報告、役員選任の議案審議が行われ、すべての議案が承認されました。



令和元年度は、シルバー人材センターの基本理念のもと、シルバー事業の両輪である「会員の拡大」と「就業機会の拡大」について、会員と役員が一体となり積極的に活動を進めました。

会員数

857人 [861人]

男性 574人 [580人] 女性 283人 [281人]

会員数は、前年度と同程度の入会者数はあったものの、退会者が増えたことにより、本年度は857人となりました。

会員の拡大は、シルバー事業を推進するための最重要課題として取り組み、会員募集の活動として、会員募集チラシの新聞折り込みや市内スーパー店頭でのチラシ配布等を行いました。

契約金額

3億9,760万円 (総額) [4億1,782万円]

請負 3億3,169万円 [3億3,257万円] 派遣 6,591万円 [8,525万円]

契約金額は、請負業務ではほぼ横ばいでしたが、派遣業務は直接雇用の影響等で減額となり、全体で前年度比95.2%となりました。

今後も、当センターの担うべき役割や市民ニーズに応えるために、今年度からスタートする中期計画に基づき、「会員の拡大」を重要課題として、就業開拓や、就業適正化の推進に努めます。

*数値は、令和元年度〔 〕内は平成30年度

役員名簿

理事長	角前 明
副理事長	井坂 裕行(新)
常務理事	中川 芳明
理事	須崎 充博
理事	北川 幸博
理事	黒瀬 恵子
理事	大塚 雅俊
理事	中辻 一恵
理事	小野 敬司
理事	近藤 慶満
理事	北川 克己
理事	森本千賀子
理事	中崎 茂
理事	西 茂美(新)
理事	岡埜 正(新)
理事	山崎 隆子
理事	水島 徹(新)

なお、副理事長の中村博明様、理事の下井経夫様及び理事の岩崎良文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ました。ありがとうございます。





理事長 角前 明

令和2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あたり、ご挨拶を申し上げます。

今、全国で新型コロナウイルス感染症の拡大防止の影響で、国民は自粛を強いられ、社会経済の景気の減速が報じられる中、沈滞したムードが漂っています。一刻も早く終息しないと健康被害にとどまらず、日常生活にも大きな影響を及ぼしかねません。当然のことながら、当センターにおきましても会員互助会の評議員会、地区連絡会の全体会議、女性

の会の総会等が中止となり、会員相互の親睦や事業活動にも影響が生じてきています。

そのような中、本年度の定時総会も例年ですと大勢の会員の方々や来賓の方々にご参加をいただき盛大に開催される所ですが、本年度は残念ながら最小限の出席者の中での定時総会とさせていただきます。

当センターの令和元年度の実績ですが、会員数は前年度から4名減少し857名になりました。また、総契約金額は、派遣事業が昨年度より2千万円程減少し約3億9千7百万円でした。請負事業は、前年度とほぼ同額の約3億3千万円の契約をいただきました。このことは、会員の皆様の一人ひとりが、熱心で誠実な就業を積み重ねていただいた結果であり、シルバー人材センターが地域の人に喜ばれ、感謝され、頼りにされていることを表していると考えています。

当センターは、日々の生活にメリハリを付けたい方、仲間を見つけた方、地域のために何かをしたい方、新たな生きがいを見つけた方など様々な方々が気楽に立ち寄り、出会いと居場所づくりを提供する役割を果たしたいと考えています。

昔のことわざに「桃栗三年、柿八年」という言葉があります。その続きがあるのをご存じですか。「柚子は九年の花盛り、梅は酸い酸い十三年、梨はゆるゆる十五年、リンゴにこにこ二十五年」と続きます。還暦の六十歳を迎えた方が、還暦後の三十年を第二の人生と考えて、再スタートをした時に第二の人生はリンゴが育つよりも長い期間が有るということです。還暦後に始めた趣味や仕事、ボランティアなどで、皆さんが蒔かれた種が時を経て、花開き、豊かに実り、収穫できるといことだろうと思います。シルバー人材セン

ターでの活動も一つの種として、皆さんの心の中で豊かに育ち、美味しい果実となり、第二の人生を実り豊かなものにしていくのではないのでしょうか。

シルバー人材センターは、急増する高齢者に活躍の舞台を提供し、地域を支え、社会を支える重要な役割を担っている日本独自の素晴らしい組織で、世界中から注目されているところなんです。地域に根差す「町のシルバー人材センター」を目指し、会員の皆様、役員、職員が協力し歩んでいきたいと思っています。これからも皆様の御協力をよろしくお願い申し上げます。



市長メッセージ



伊勢市長 鈴木 健一

伊勢市シルバー人材センターの会員の皆様方には、平素から市政各般にわたりまして、ご支援、ご協力を賜わっておりますこと、厚く御礼を申し上げます。

平成元年に誕生した貴センターは、役員・会員の皆様のご尽力により、着実に発展を遂げられるとともに、ボランティア活動など地域社会への貢献に努めていただいております。今後もこれまで以上のご活躍をご期待いたします。

さて、令和となり初の正月三が日の伊勢神宮参拝者数は前年を上回るなど、賑わいあふれる明るい年の幕開けを予感させる幸先の良いスタートとなった矢先に、新型コロナウイルスが暮らし・経済に大きな影響を及ぼし始めました。

国、県の要請を踏まえた、外出や営業の自粛、小中学校の休校、イベントの中止などの感染拡大防止対策では、会員の皆様にもご理解ご協力

をいただき、感謝申し上げます。

伊勢市では、新型コロナウイルス対策として、国の特別定額給付金をはじめ、感染防止、生活支援、経済対策の3つの柱をもとに総額140億円弱の第一次、第二次補正予算を編成し、実行に移しているところでございますが、今後も必要な対策を講じてまいります。

貴センターにおかれましても、働く意欲のある方の就業機会の確保など、積極的な取り組みをお願いいたします。

また、感染拡大を防止するためには、お一人お一人の心がけが肝要です。そして、このウイルスとは長い戦いとなる覚悟が必要になります。皆様ご自身、大切なご家族やご友人の「命と健康」を守るため、既に取組んでいただいている「3つの『密』（密閉空間、密集場所、密接場面）の回避」や手洗いの励行、十分な睡眠などの「体調管理」を引き続きお願いいたします。

本年の貴センター定時総会は規模を縮小しての対応となり出席させていただきましたことが叶いませんでしたが、皆様のお元気なお顔を拝見できる日を心待ちにし、感染拡大の防止を徹底しながら、暮らしの再生、地域の再生に全力で取り組んでまいります。

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す。

議長メッセージ



伊勢市議会議長 世古 明

公益社団法人伊勢市シルバー人材センターの皆様方におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より、当市議会の諸活動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

貴センターで実施していただいております福祉・家事援助をはじめとする幅広い分野にわたるサービスは、地域にとつて、なくてはならないものとなっております。これもひとえに歴代理事長様をはじめ役員並びに会員の皆様方の熱意と頑張りあつての賜物と、深く敬意を表する次第でございます。

さて、今年度は、新型コロナウイルス感染症という未曾有の危機に直面する異例の状況下での始まりとなりました。

当市議会においても、市民の皆様方の暮らしや事業者様の経営を守るための対策を早急に講じる必要があ

ると判断し、本年2月に新型コロナウイルス対策会議を設置し、議論を重ねてまいりました。4月には、市当局に対して、大幅に売上減となった事業所や収入が減った世帯などへの支援、高齢者・障がい者等福祉関連施設の感染拡大防止、市独自の緊急的施策や事業の実施など、迅速に対策を講じることを求めたところでございます。

また、ハローワークや商工会議所をはじめとする関係機関・団体様から、それぞれのお立場の状況をお聞かせいただき、課題・問題点の把握、意見交換をさせていただきました。これらの内容を踏まえ、引き続き市当局と議論を行いながら、安心・安全、活力ある伊勢市となるよう努めてまいりたいと考えているところでございます。

5月末には緊急事態宣言が解除され、徐々に日常を取り戻しつつありますが、一方で第二波、第三波に備えた対策も引き続き求められています。

会員の皆様方におかれましては、ご自身、ご家族の健康にこれまで以上に留意いただき、親しみある、頼れるシルバー人材センターを目指して頑張ってくださいと思います。

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す。

会員歴10年表彰者
 (51名 会員番号順 敬称略)

- | | |
|--------|--------|
| 奥村 訓 | 北川 幸博 |
| 中村 孝文 | 林 重男 |
| 森田 雅之 | 松田 隆充 |
| 中村 正雄 | 河俣 眞一 |
| 西口 健二 | 西井 紀和 |
| 松山 繁 | 寺西 昭雄 |
| 中北 一郎 | 山口 重男 |
| 久保 忠司 | 森 久紀 |
| 田ヶ原 克臣 | 坂本 行正 |
| 田辺 武広 | 北村 佐代子 |
| 安田 昭 | 小野 敬司 |
| 上川 勝史 | 井上 安生 |
| 大阪 忠生 | 下村 晃男 |
| 中瀬 三栄 | 金森 泰彦 |
| 中井 重行 | 森 久幸 |
| 奥山 守 | 山本 千代仁 |
| 藤村 博二 | 楠田 武宏 |
| 奥野 孝子 | 西岡 恵子 |
| 片岡 英明 | 三井 一明 |
| 長岡 嘉幸 | 東 俊行 |
| 西山 勝也 | 中川 幸男 |
| 中西 憲章 | 坂本 咲子 |
| 青山 重樹 | 藤井 美代子 |
| 久保田 宮子 | 刀祢 邦博 |
| 小崎 順子 | 中村 右姫子 |
| 森井 勝也 | |

**会員表彰者
インタビュー**

- 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



奥野 孝子
(四郷地区)

仕事をやめて何年かたち、自分
 できる仕事がないかなあと思ってい
 ました。ある人にシルバー人材セン
 ターがある事を聞き、説明会を受け
 て少しまよいはありましたが、入会
 させて頂きました。家庭の延長線の
 ような事だと聞かせてもらいました。
 就業先では周りにある調度品は高
 級品ばかりで気を使いましたが、次
 第に慣れていきました。若いスタッ
 フにまじり毎日楽しく仕事をさせて
 頂いています。
 また、シルバーの趣味の会にも入
 れてもらっています。ひと月たつ
 も早いです。あつという間の十年間
 でした。まだ、もう少し働かせてほ
 しいなと思っています。



北村佐代子
(厚生地区)

10年表彰をしていただきありがた
 うございます。十年前、長年パート
 で働いていた職場を定年で辞め、一

年はのんびりと過ごしていました。
 その内、一人暮らしでもありもう少
 し社会と接点を持ちたいと思い、シ
 ルバー人材センターに入会させてい
 ただきました。

最初の頃は、単発的に掃除や皿洗
 い、配膳等の仕事でしたが、知らな
 いことを経験するので面白く、声か
 かるのが楽しみでした。今は、高
 齢者の方(自分も高齢者ですが)の
 洗濯、見守りをしています。お客様
 に喜んでいただけるようにと心がけ
 る日々です。これからは健康に気を
 つけてもう少し働けたらと願ってい
 ます。



山本千代仁
(宮本・沼木地区)

私は、現在就業している事業所に
 それまで早朝荷受アルバイトとして
 働いていましたが、当時の店長に勧
 められ平成21年11月に当センターに
 入会しました。あつという間に10年
 が経過し、今般表彰いただき誠にあ
 りがとうございました。

「と一足すクラブ(歩こう会)」と今
 年は「グラウンドゴルフ」にも入れ
 てもらい、新たな出会いが増えまし
 た。各種講習会にも参加させていた
 だし、未知の分野に挑戦出来て大変
 よかったと思います。趣味は、現役
 リタイア後に始めた家庭菜園と鱈な
 どの干物作りです。失敗を重ねまし
 たが、22年してほぼ満足はいくもの
 が出来るようになりました。



森 久幸
(小俣4地区)

会社を定年退職後、ゆっくり自宅
 で過ごすのが目標でしたが、家に居
 る時が長くなつてくると一日一日が
 長く感じ、友人に相談、シルバー人
 材センターの話を聞き入会しました。
 草刈り処理、伐採、廃品処理受付、
 配達、イベントの設置などの仕事を
 楽しくさせて頂き感謝しております。

現在、シルバー人材センター会員
 互助会委員、地区連絡会役員とボラ
 ンティア活動などをしてしています。ま
 た、地域でボケ防止のため、コミュ
 ニケーションをとりながら、健康麻
 雀「賭けない、飲まない、吸わない」
 で高齢者の健康助成しています。



西岡 恵子
(二見2地区)

定年退職して家の仕事をしていると、
 県シルバー人材センターの剪定講習会募
 集が目にとまり受講。五十鈴川公園で
 実物の木を使つての指導は、大変勉強に
 なりました。

この後、伊勢市シルバー人材センター
 に入会。最初は、堤防の草刈、次に二
 見生涯学習センターの仕事など、大勢の
 方と触れ合い、楽しく仕事をさせて頂
 きました。

また、互助会「と一足すクラブ(歩
 こう会)」にも入会させて頂き、毎回の
 参加は無理ですが、健康で過ごせるよ
 うに続けていきたいと思っています。入
 会して10年、お世話になりましたのに
 表彰ありがとうございます。

新副理事長就任あいさつ



新副理事長
井坂 裕行

六月四日に開催されました理事会に於いて、副理事長の大役を仰せつかることになりました井坂裕行でございます。

私は、平成二十四年に会員となり、最初の頃はユニクロさんのバックヤードで、衣服を陳列する仕事をしておりました。

理事としては、総務部会を担当し

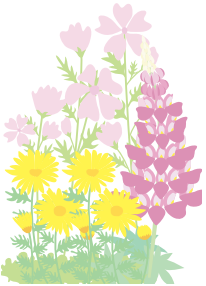
新互助会会長あいさつ



新互助会会長
中村 博明

会員の皆様には、平素より互助会事業活動にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

今般、令和二年度会員互助会評議員会（書面決議）にて会長に承認されました。



活動しておりますが、今私たちが取り巻く環境はコロナウイルス感染防止対策の影響で大きく様変わりしております。私たちの活動計画も相次いで中止せざるを得ない状況が続いておりますが、一日も早く本来の活動が出来ることを願っております。

会員互助会の活動においては、総務部会で会計を担当しております。色んな行事を通じて、お互いが楽しいひとときを過ごしていただく機会が増えるような取り組みを進めていきたいと考えております。

一生懸命取り組みますので、皆様方のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

同好会活動、女性の会、旅行行事などを通じ、会員同志の親睦を深めるとともに連帯意識の向上を図り、楽しく明るいセンターの発展に寄与できればと思います。

新体制での運営となりますが、役員の皆さんと頑張りますので、何卒よろしくご協力ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

新任理事・監事紹介



理事 西 茂美

私の抱負

シルバー人材センターの会員になって約6年になります。色々な仕事に就かせて頂き、夫々が良い経験となって現在に至っています。

今回は理事に就任し、その職責が果たせるか不安がよぎります。しかし、気持ち切り替えてこの歳になっても伊勢の地で働けることに感謝しながら、今後は職員の方々や仲間である会員の皆様の足手まといとならないよう、又少しでも役に立つことが出来るように「自主・自立・共働・共助」の共通理念を念頭に努力を惜しまないつもりです。



監事 水島 徹

監事就任あいさつ

この度、伊勢市シルバー人材センターの監事を仰せつかりました伊勢商工会議所専務理事の水島でございます。

少子高齢化が進む中で、センターに期待される役割は益々大きくなるものと思えます。センターのさらなる発展に向け、会員の皆様とともに、私も微力ではございますが精一杯取り組んでまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

新任理事の抱負



理事 岡埜 正

会社を定年退職しシルバー人材センターに登録会員して五年

講習会が開催されました

安全就業講習会

令和元年7月25日、いせトピアにおいて安全就業講習会を開催し、28名の方に参加いただきました。



福祉・家事サポート講習会

令和元年9月12日、いせトピアにおいて福祉・家事サポート講習会を開催し、19名の方に参加いただきました。



安全運転講習会

令和2年1月22日、南部自動車学校において安全運転講習会を開催し、6名の方に参加いただきました。



救命講習会

令和2年2月17日小俣農村環境改善センター、2月25日伊勢市労働福祉会館において救命講習会(AED)を開催し、17名の方に参加いただきました。



イベント・行事中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で、シルバー人材センターが関係する令和2年度の各種イベント・行事が中止となりました。

- 第68回伊勢神宮奉納全国花火大会(令和2年7月18日開催予定)
- 第20回伊勢の夜祭(令和2年7月25日開催予定)
- 令和2年度「伊勢まつり」(令和2年10月10・11日開催予定)
- 福祉フェスティバル・環境フェア(令和2年10月11日開催予定)
- シルバーいきいきフェスタ2020(令和2年10月29日開催予定)
- 「野口みずき杯2020中日三重お伊勢さんマラソン」(令和2年12月5・6日開催予定)

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症が日本だけでなく、世界中で猛威を振るい、私たちの生活にも大きな影響を及ぼしています。終息まではまだまだ時間が必要です。

高齢者や基礎疾患のある人の重症化するリスクが高いと報告されていることも私たちシルバー世代にとって心配なところです。私たち一人一人が自覚を持って感染しない、感染させないための行動、生活を継続していくことが大切です。

1 うつらないために、うつさないために

- ・まずは手洗い、咳エチケット
- ・3密(密閉空間、密集場所、密接場面)を避けてください
- ・体調が悪いときは、外出を控え、必要に応じてマスクをつけましょう

2 日々の健康を維持するために

- ・運動をしましょう
- ・正しい食生活・口腔ケアをしっかりとしましょう
- ・電話やメールを活用し、人との交流を心がけましょう

地区連絡会活動状況

令和元年10月から令和2年3月の、活動状況をご紹介します。
年度後半は、新型コロナウイルス感染症の影響で計画を中止した地区が多くありました。

●清掃活動

五十鈴地区 (会長 眞野昭義)

12月15日に古市～宇治館町沿道のごみ拾いボランティア清掃を行いました。



明倫地区 (会長 村井清吉)

10月11日に宇治山田駅～伊勢市駅周辺のボランティア清掃を行いました。



早修地区 (会長 木下 瑛)・厚生地区 (会長 奥出美代)

2月17日に2地区合同で福祉健康センター敷地、周辺のボランティア清掃を行いました。



城田地区 (会長 中西泰利)

11月17日に尾崎罎堂～古川橋間のボランティア清掃を行いました。



二見3地区 (会長 坂口徳平)

2月27日に二見老人福祉センター内のボランティア清掃を行いました。



小俣1地区 (会長 藤井佐太司)

11月10日にまちを美しくする運動に参加し、自宅～宮前保健福祉会館の清掃を行いました。



小俣5地区 (会長 金丸俊雄)

10月15日に近鉄明野駅周辺の花壇のボランティア清掃を行いました。



●講習会

四郷地区 (会長 西 茂美)・二見2地区 (会長 梅本忠男)

1月23日に2地区合同で防災講習会を開催しました。



安全就業ニュース

事故発生・6割超増加中！

事務局では、けがや事故を未然に防ぐため安全・適正就業パトロール員が会員の就業場所を訪問しています。

令和2年度は、4月から6月末の3ヶ月で既に10件の事故が発生し、昨年度同時期に比べて6割以上の早いペースで増加しています。

事故の内訳については、総件数10件の内、傷害事故が3件・物損事故が7件でした。

傷害事故は、転倒によるものが2件、蜂刺されが1件です。

発生した事故は物損事故が中心でしたが、状況によっては就業者自身や他人を巻き込んだ重大な事故につながり、被害者のみならず就業者自身にも大きな負担を強いられる場合もあります。

作業の効率を優先するあまり安全対策がおろそかにならないよう、常に安全を最優先で安全就業をお願いします。

物損事故の7件の内、5件が草刈作業における刈払い機の飛石による事故となっています。

草刈作業を行うときは、飛散防止ネットを確実に使用することはもとより、周囲の状況に合わせて石跳ね防止刃（カルマー刃）を上手く組み合わせて使用することで、飛石による事故の危険は大幅に軽減することが期待できます。



安全・適正就業
パトロール員
竹内 誠

蜂刺されにご注意！

7月～10月にかけては、蜂の巣が最も発達し蜂の数が多く、最も危険な時期で、草刈りや剪定作業などの時期と重なっています。

蜂刺されは、毒性が強い場合や以前に何度も刺されたことがある場合に、じんましん、呼吸困難、発熱（熱感）などの症状を起こして、最悪の場合死に至ることもあります。

このような症状が急激に発症した場合は、医師の診察を受けるか、場合によっては救急車を要請してください。

■傷害事故 3件

月日	内 容
4. 6	塀を乗り越えようとした時に転落し肋骨を骨折した。
5. 7	飛石防止のネットを持って作業していたところ、滑って右足首を捻挫した。
6.24	草刈作業中に蜂に刺された。

■物損事故 7件

月日	内 容
5.20	草刈作業中、駐車中の車のガラスを破損した。
6. 3	車をバックさせたところフェンスを破損した。
6. 9	草刈作業中、駐車中の車のガラスを破損した。
6.16	草刈作業中、駐車中の車のガラスを破損した。
6.24	草刈作業中、駐車中の車のドアに傷をつけた。
6.25	草刈就業中に水道パイプを切断した。
6.27	草刈作業中、駐車中の車のガラスを破損した。



会員互助会便り … 「同好会・クラブ」 & 「女性の会」 ご紹介…

- 趣味を同じくする会員と一緒に楽しんでみませんか。
- 入会を希望される方は、各会の会長にご連絡下さい。入会の受付はいつでも可能です。

同好会・クラブの紹介

クローバーカラオケ同好会

(平成 18 年 4 月発足)
 会員数：29 名
 会 長：中西 章

TEL：090-4866-0864

歌が大好きな皆さんが楽しく歌唱しています。活動は月1回です。



と～足すクラブ (歩こう会)

(平成 19 年 4 月発足)
 会員数：37 名
 会 長：眞野 昭義

TEL：090-5627-6607

月1回のウォーキングを楽しんでいます。

グラウンドゴルフクラブ

(平成 20 年 10 月発足)
 会員数：22 名
 会 長：岡山 安生

TEL：090-4115-7437

月4回、みんな和気あいあいとプレイを楽しんでいます。



春秋ゴルフクラブ

(平成 27 年 4 月発足)
 会員数：22 名
 会 長：中村 秋次

TEL：090-7319-3526

伊勢志摩カントリークラブで春と秋各2回(4回/年)ゴルフコンペを開催しています。

- 新しい同好会を作ろうとお考えの方は、同好会部会長までご連絡下さい。

同好会部会長 豆原 保 (TEL 090-7317-1241)

女性部会紹介

女性部会は、女性の会を中心に、4サークルを作って活動しています。

会 長：長谷川 安子
 TEL：090-4116-6984

料理サークル



体操サークル



手芸サークル



ボランティアサークル



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
中川 芳明	吉田 久(新)	豆原 幸子	西川 晃(新)	高木 芳美(新)	中村 秋次(新)	中崎 茂(新)	井坂 裕行	長谷川安子	豆原 保(新)	金森 泰彦	中村 博明(新)

令和2年4月に実施の評議員会書面決議に於きまして、互助会の役員が左記のとおり決定いたしました。

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

BMI (体格の指数) チェック

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長}^2 \text{ (m)}$
 例) 身長 156cm、体重 55kg の人の場合
 $55 \div (1.56 \times 1.56) \div 22.6$

BMI 判定表

年齢	目標とする BMI
50~64 歳	20.0~24.9
65~74 歳	21.5~24.9
75 歳以上	21.5~24.9

日々の活動や食事の量が減りがちな高齢期には、ますます食事の質を高めることが大切です。食生活が乱れて「低栄養」状態になると、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなったり、筋力の低下から転倒や骨折に結びつくなど、自立した生活を損ないやすくなります。毎日いきいきと過ごすためには、楽しみながら適切な栄養をとることが大切です。

いっまでもおこしく
いきいきと過ごすために

食生活を楽しみましょう

高齢期を元気に

過ごす食習慣



▼ 1日3度の食事のリズムを作る

朝食を食べて1日3回の食事のリズムを作りましょう。よく体を動かして、おいしく食べられるように努めましょう。

▼ たんぱく質食品を毎食とる

60歳以上の人のたんぱく質※必要量は、1日、男性50g、女性40gです。加齢に伴い食事が少なくなっても必要なたんぱく質量は同じです。

※日本人の食事摂取基準(2020年版)参照

▼ 野菜をたっぷりとり、果物は適量を

野菜と果物はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。果物は糖分が多いため食べ過ぎには注意しましょう。

▼ 塩分をとりすぎない

漬物や佃煮は少量にし、汁物は具だくさんにして1日1杯にしましょう。麺類を食べるとき、汁は残すようにしましょう。

▼ カルシウムをしっかりとる

カルシウムが不足すると骨や歯が弱くなります。牛乳・乳製品、小魚、

1日に必要なたんぱく質食品の目安量(例)

魚1切れ (約80g) 牛薄切り肉2~3枚 (約60g)

卵1個 (約50g)

豆腐 1/3丁 (約100g) 牛乳1本 (約200ml)

たんぱく質量: 49.1g

▼ 食事を作る楽しさを

大豆製品、青菜類を積極的にとりましょう。

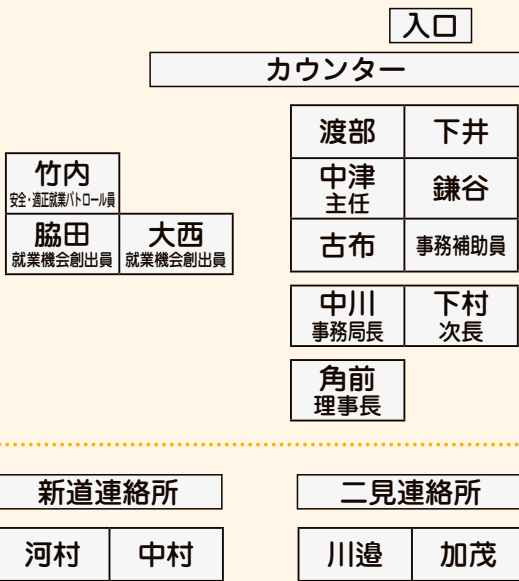
献立や手順を考えて料理を作ることとは脳の働きを活発にします。旬の食材を使って四季を感じ、料理を楽しみましょう。

現在治療中の方は、かかりつけの医療機関の指示を守ってください。

問い合わせ

伊勢市健康福祉部健康課
 ☎0596(27)2435

事務局の案内



事務局だより

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方を募集しています。

入会説明会

●日時 毎月第 2 金曜日 午後 1 時 30 分～(3 月は開催しません。)

8 月 14 日、9 月 11 日、10 月 9 日、11 月 13 日、12 月 11 日、令和 3 年 1 月 8 日、2 月 12 日

●場所

伊勢市西豊浜町 1 4 1 番地 1
伊勢志摩総合地方卸売市場 2 階
伊勢市シルバー人材センター事務所

※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。

仕事相談の場のご案内

事務局では、お仕事相談会を定期的を実施しています。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にしています。特に、未就業会員を中心にご案内しています。会員の皆様のご利用をお待ちしています。

- 開催日** 毎週第 2 水曜日
- 時間** 午前 9 時 30 分～ 12 時
- 担当** 脇田、大西

いつでも気軽にご相談ください。日程は調整させていただきます。

健康に過ごすために

何ともないし元気だからとか忙しいからと健康管理がおろそかになっていませんか。普段の食事や適度の運動を通して、日々の健康管理に努め、定期的に健康診断を受診しましょう。

健康診断は、生活習慣病をはじめ、様々な病気の早期発見・早期治療はもちろん病気そのものを予防することができます。

特定健康診査等については、伊勢市等による補助制度もあり、市の広報等を通じ案内されます。診断結果等は保管しておいて健康維持に心がけてください。

また、個人で医療機関を受診された際の診断結果も役立ちますので、保管しておいてください。

訃報

(令和元年 12 月～令和 2 年 6 月)

- 謹んでご冥福をお祈り申しあげます
- 川合 洋 さま
 - 片桐 幸男 さま
 - 野呂美枝子 さま
 - 荒木 達郎 さま

合掌 会員一同

- 会報編集委員
- 委員長 中崎 茂
 - 副委員長 芝 武宏
 - 委員 豆原 幸子
 - 三村 健二
 - 金子 政文
 - 下村 浩司 (事務局)

◆◆編集後記◆◆

会員の皆様、こんにちは。私は先日、「新型コロナウイルス」の影響はどんなものかと思いきや、伊勢市宮内宮及びおほらい町を散歩してきました。かなりの人出で日常を取り戻したように思いました。

伊勢市シルバー人材センターの定時総会も「コロナ」の影響で形式的な開催となりました。また会場として予約されていた伊勢市の施設が使用中止だったので、当センター会議室で行われました。来賓の出席もなく、会員の皆様は委任状での参加でしたが、滞りなく終了しました。

最近「新型コロナウイルス」のことが頭から離れません。国からの給付金を頂きました。旅行にでも行って、気分転換をしようかなと、考えている今日この頃です。

会員の皆様も、いつまでも巣ごもり状態ではだめだと思います。取りあえず家から出て、身体を動かしましょう。金子