

還流

公益社団法人
加古川市シルバー人材センター

〒675-0067
加古川市加古川町河原453-15

T E L 079-421-1207(代)

F A X 079-421-4141

Web <https://webc.sjc.ne.jp/kakogawa-sc/>

E-mail kakogawa_s.c@sjc.ne.jp

会員数 1,369名(男:967名 / 女:402名)(6月1日現在)



2022年7月1日発行 第 **80** 号



「竹位准子会員による短冊の筆耕」

もくじ

定時総会	2	たんぽぽ保育園	6
インボイス	3	カメラ・ルポ	7
新同好会紹介	3	頭の体操	8
健康教室	4	川柳	8
ハマっています	5	お知らせ	8

第57回定時総会開催

5月31日第57回定時総会が、シルバー人材センター神野事業所において開催されました。昨年度と同様に、感染対策を徹底し出席者を限定しての開催となりました。

市村理事長より、令和3年度の業績は前年度に比べて3.5%程度の減に留まることができたのは、一生懸命に仕事をしていただいた会員の皆様、シルバー人材センターを信頼して仕事をく



ださった市民の方、発注者の皆様のおかげです。そして、その信頼感は会員の皆様が真摯に仕事に取り組んでいたからこそ得られていると感謝されました。

詳しい内容についてはホームページに掲載しております。

永年表彰や米寿、喜寿の表彰は秋に40周年式典を開催予定しておりますので記念式典にてお祝いさせていただくこととなります。

■新役員紹介

理事 山根 すみ子
須賀 直哉

監事 小田 和男

●お祝い(会員番号順・敬称略)

米 寿

令和4年4月1日現在88歳で
平成29年3月31日以前に入会された方
寺地 健 塚本 純一郎 戌亥 徳次



■表彰を受けられる方

永年表彰(会員番号順・敬称略)

25年会員

平成8年度入会者
(平成8年4月1日～平成9年3月31)

平木 省三

15年会員

平成18年度入会者
(平成18年4月1日～平成19年3月31)

藤原 房江 田口 義行
橋本 勝 今津 俊子
柴田 喜久江 榎田 弘子
池添 明子 藤崎 和男

喜 寿

令和4年4月1日現在77歳で
平成29年3月31日以前に入会された方

巽 龍作	松下 武士	常本 紘二
田畑 勝彦	内海 素	清水 括邦
糴川 洋一	望月 泉男	太田 光映
大上 マスエ	井本 麗恵子	守家 忠良
長谷川 信一	兼澤 新也	伊藤 正美
河端 義克	岩崎 勝	近藤 征生
川崎 隆文	大西 健雄	坊上 よし子
松井 弦	塩谷 敞裕	松下 栄邑
赤岩 紀子	服部 義輝	野村 弘子
柴田 喜久江	山田 凱男	石原 せい子
藤崎 和男	吉田 學	杉山 孝男
竹谷 正二	中正 三郎	栗岡 勲
安田 やよひ	池田 静枝	吉田 武久
桑名 嘉代子	石井 昭司	中司 澤子
松田 正光	太田 垣 亀久	高巢 悠正
古賀 石郎	佐々木 芳久	八木 功
北川 薫	神吉 淳美	牧 朋亮
駒井 昇	黒木 勝弘	天野 政昭



令和5年10月から、インボイス制度が始まります

インボイス（適格請求書等保存方式）制度が完全実施されると、センターは年間数千万円の負担増となります。そのため料金を上げるか、配分金を下げるしか方法はありません。具体的には決定次第お知らせ致します。

《例》12,100円の仕事の場合 ※配分金には消費税が含まれています



シルバーは
差額だけ納付しています

※インボイスが始まると全額シルバーが負担することになります

国へ納税

※会員は小規模事業者なので、納税を免除されています。

バドミントン同好会

令和4年4月から、シルバーバドミントン同好会を始めました。週1回2時間の練習会をしています。

ほとんどが初心者で体を動かすことを楽しみに、シャトルを打ち合っています。主に、日岡山体育館で、水曜の午後に練習しています。



【今回のテーマ】汗について



最高気温が25度を超える日が多くなりました。汗がでると「いやだなあ」と思いますが、汗はとても大切な役割をしています。汗は血液から作られるのをご存じですか。汗の成分はほぼ99%が水で、その他はナトリウム、ミネラル（重炭酸イオ亜鉛、カリウム）、鉄分、乳酸、たんぱく質、尿素です。

汗の役割で一番大きな働きは「体温の調節機能」です。発汗により汗の水分が皮膚の上で蒸発するとき熱を奪われるため体温が下がります。一方で、「肌の表面に水分をあたえる、保護する」という働きもあります。尿素などは保湿クリームにも含まれている成分です。

ところで良い汗と悪い汗があるのをご存じですか。良い汗はさらさらしてニオイもありません。肌が弱酸性になり体に必要なミネラルが血液に再吸収されます。

悪い汗は塩分等ミネラル分を多く含む汗で粘りがあり大粒の汗として流れ出、体温調整もしにくい汗です。運動不足や汗をかかない生活により交換神経や汗腺の機能が鈍っていると汗が血液に再吸収されません。

気持ちの良い汗がでるための夏に心掛ける7つのポイント

1. 入浴はシャワーのみでなく
湯船につかり半身浴がおすすめです。

運動



2. ウォーキングなど負担の少ない運動を
続け、汗腺の働きをよくしましょう。

熱い飲み物



快適な温度に



3. 冷たい飲み物を取りがちですが、
1日1回はお茶など熱いものを飲みましょう

4. エアコンの設定温度は、外気温よりマイナス5度
以内に設定しましょう。扇風機と併用して、
室内の空気を動かしましょう。



5. 水分の補給をこまめに行いましょう。

水分補給を!

6. 衣類は吸湿性のよいものを着用しましょう。

心地よい服



7. お肌の手入れとして、汗は温かいおしぼりなどで
きれいにふき取りましょう。
汗の老廃物が皮膚に残ると湿疹の原因になります。



汗は拭き取る

シリーズ

ハマっています

『刺し子』

神吉 千晶



きっかけはリハビリで始め、6年になります。2年間かけて4月にやっと完成した作務衣を姫路の展示会でお披露目。やめたくなる時もありましたが、今は達成感でいっぱいです。



『色鉛筆絵』

清水 行久



テレビ番組の鉛筆画を見たのがきっかけで、これやったら描いてみようと思ひ草刈仕事の合間に描いてみました。インスタにも載せているのでよかったら見てみてください。



『ポイ活』

関根 哲雄



ポイントを効率よくためて使うポイ活、クーポン等を利用していかにお得に買い物をするか考えています。いろいろ情報も知りたいので、興味のある方は是非お声がけ下さい!一緒に語り合しましょう(笑)



『読書会』

都倉 一三



毎月第二日曜日午前、高砂市北本町の高砂コミュニティセンターで40代から80代の男女十数名が集まります。気軽に気安い仲間たちです。色々多様な本を知る機会にもなります。

読書会の後、会場斜め向かいにあるお蕎麦屋さんの食事楽しみです。



カメラ・ルポ



かぴまーとへ出荷準備



農業班収穫



かぴまーとで販売してます



床も消毒



園の消毒作業



定期就業相談会



健康相談会



神野でもらったメダカ、卵産んで
孵化したよ

頭の体操

クイズテーマ:

《加古川シルバークイズ》

- ① 本部事務所・神野事業所の電話受付時間は○:30~17:15
- ② 就業報告書は作業完了○後または、月初めのセンター3営業日までに提出
- ③ 全国統一安全就業スローガン「いつまでも 働く○び無事故から」
- ④ 令和4年5月配布の記念品「防○てぬぐい」
- ⑤ 定期就業相談会7月は12日と○日、神野事業所で14:00~16:00

○部分を答えてご応募ください。正解者の中から抽選で10名様に粗品をプレゼント!
提出先は本部事務所まで(郵送・FAX可) **【締め切り】8月31日**

文芸 川柳



巣ごもりも数独解いて
脳トレも

谷渕 美恵子

大輪の花火は照さぬ
ゴミの山

石見 安平

八十路から始めたヨガで
医者いらず

滝 寿美

「還流」第79号【頭の体操】答え

1	8	7	6	3	5	4	9	2
9	4	6	2	8	7	1	3	5
5	2	3	4	9	1	8	6	7
2	1	9	3	7	6	5	4	8
6	7	4	8	5	2	3	1	9
3	5	8	9	1	4	2	7	6
4	6	5	1	2	9	7	8	3
7	3	1	5	6	8	9	2	4
8	9	2	7	4	3	6	5	1

抽選の結果、滝 寿美さま他9名の方に記念品をお送りしました。

お知らせ

令和4年 入会説明会・入会受付日予定表 神野事業所

入会説明会	入会受付・面接日
13:30~16:00※要予約	13:00~15:00※時間指定
令和4年 7月13日(水)	7月20日(水)
8月10日(水)	8月17日(水)
9月14日(水)	9月21日(水)
10月12日(水)	10月19日(水)
11月9日(水)	11月16日(水)
12月14日(水)	12月21日(水)

※ 予定は変更になることもありますので、あらかじめご確認下さい。
※ 入会受付が可能な期間は入会説明会参加日から6ヶ月以内です。
※ 加古川市内にお住まいの60歳以上で「健康で働く意欲」のある方を募集中。特に女性の方の入会を歓迎します。

配分金支払日

作業した月	振込みの日
令和4年 7月分	令和4年 8月25日
8月分	9月22日
9月分	10月25日
10月分	11月25日
11月分	12月23日
12月分	令和5年 1月25日
令和5年 1月分	2月24日

※ 配分金支払の基礎は、会員の皆様が提出される就業報告です。就業報告書は、会員各自が責任をもって記入し、作業完了直後または、月初めのセンター3営業日までに本部事務所か神野事業所へご提出ください。(FAX可、郵送の場合は毎月3日消印有効)

◆業務提携による会員割引のお知らせ◆

加古川市内の民間事業者様のご厚意で、会員証を提示すると割引等の特典を受けることができます。その一部をご紹介します。ほかの事業者もありますので、ネットで閲覧してください。

-MIYAKO- 株式会社ミヤコ

金・プラチナの買取も
行っております!

会員証提示で時計・貴金属が
店頭価格より5%割引

加古川市加古川町篠原町13-4
TEL.079-422-2232
営業時間/10:00~19:00
定休日/火曜日



編集後記

「還流」第80号いかがでしたか? 今回から編集委員のメンバーも代わり、女性目線で「さらによみやすく」「さらにわかりやすく」と一部内容を変えてお届けしました。会員の皆様のご活躍が紙面から伝われば幸いです。また、たんぽぽ保育園(0歳~2歳)の園児の可愛い姿を1ページにわたり掲載しています。「おじいちゃん、おばあちゃんががんばれ」と応援してくれているようですね。この暑い夏を元気に過ごしましょう。
広報委員