

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

TEL 079-421-1207(代)

FAX 079-421-4141

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

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

会員数 1,324人(男:918人/女:406人)(6月1日現在)



2023年7月1日発行 第 **82** 号



第58回 定時総会の様子

もくじ

定時総会	2	たんぽぽ保育園	6
事務局からのお知らせ	3	カメラ・ルポ	7
健康教室	4	頭の体操	8
ハマっています	5	お知らせ	8

第58回定時総会開催



5月31日第58回定時総会が加古川市民会館小ホールにて会員約150名が参加し、4年ぶりに盛大に開催されました。

市村理事長より、令和4年度の事業総額で6億390万円余り、0.5%の増と何とか前年度を上回る実績をあげることができ、これもひとえに、会員の皆様が日々熱心にお仕事に取り組んでいただいた賜物とお礼を述べられました。加えて、多くのお仕事を提供くださいました市民の方や事業所並びに行政の皆様方に感謝されました。

その後、永年表彰の19名の方、米寿を迎えられた3名の方、喜寿を迎えられた32名の方にお祝いの品を贈呈され、加古川市副市長 川西三良氏、加古川市議会議長 小林直樹氏の祝辞、来賓の紹介の後、中村昇氏を議長に選任し、報告事項と決議事項が討議され承認されました。

最後に神戸地方法務局加古川支局長 別府直樹氏による「相続登記義務化」、遺言書保管官 藤田一茂氏による「自筆証書遺言書保管制度」についてご講演賜りました。

◆新役員紹介

理事 藤原 武彦 内海 清和

監事 田中 慎也

◆表彰を受けられた方

○永年表彰(会員番号順・敬称略)

15年会員 平成19年度入会者
(平成19年4月1日～平成20年3月31日)

小川 弘志	藤井 タミエ	南 善正	植田 儀一
竹田 勝	藤原 求	池田 十藏	竹谷 正二
楠本 良子	竹中 良三	平瀬 光則	井内 暁美
戌亥 徳次	河本 強	福島 仁志	日坂 茂樹
安田 やよひ	高田 純一	中野 洋子	

○米寿お祝い(会員番号順・敬称略)

令和5年4月1日現在88歳で
平成30年3月31日以前に入会された方
平木 省三 前田 康一 乾 重信



○喜寿お祝い(会員番号順・敬称略)

令和5年4月1日現在77歳で
平成30年3月31日以前に入会された方

田口 義行	井内 暁美	林 幸男	小林 義之
船江 百合子	田尻 進	東垣 幸代	吉田 健児
江頭 三代子	藤原 光子	喜多山 良男	高橋 克代
池田 茂一	澤田 まり子	古家 浩子	岸本 文夫
西畑 文男	伊藤 正次	松本 京子	廣井 滋弘
山名 一夫	原田 正	栃下 定義	富田 眞智子
玉田 卓真	三島 キクエ	北村 義仁	田中 信行
河村 修二	林 光子	池田 真澄	里見 正剛



事務局からのお知らせ

本部事務所前の駐車場整備が完了しました!

- ▶ 駐車スペースには限りがございます
- ▶ 白線に沿って駐車してください
- ▶ 車止めがない為、駐車の際はご注意ください
- ▶ 自転車でお越しの場合は、自動販売機の横に停車してください



頻りに車や人の出入りがございますので
ご注意ください。
ご協力よろしくお願いいたします。



センターからのお知らせの一部を ショートメッセージ(SMS)で配信しています!

お知らせ内容として

- ・緊急連絡
- ・求人募集 案内
- ・職種ごとの業務連絡
(ポスティング、植木剪定
草刈り・草引きなど)



SMS受信可能な携帯電話

- ・スマートフォン
- ・ガラケー

入会登録時に携帯番号を届け出していない方、及び届け出済みの携帯番号を変更した方は、事務局までご連絡ください。

■センターからのメッセージは必ず下記番号から届きます

- ・NTTdocomo、au、楽天モバイルをお持ちの方 ⇒ 050-5491-4105
 - ・Softbank、Y!mobileをお持ちの方 ⇒ 242244
- アドレス帳にご登録いただくと便利です。

❗注意事項

- ・センターからのメッセージへは、返信できません。
- ・メッセージの受信には料金はかかりません。ただし、メッセージ本文内のURLをクリックすると携帯電話の契約プランによってはパケット通信料(実費)が発生する場合があります。

とみこさんの健康教室

保健師
有馬 富子



【今回のテーマ】

骨の健康は健康寿命を延ばす

こつこつ

ちょきん

骨骨と貯筋しよう!



骨を丈夫にして介護不要の自立した生活を送りましょう。寝たきりの原因で一番多いのは「^{だいたいこつきんいぶ}大腿骨近位部^{こっせつ}骨折」です。70才を超えると骨がスカスカになる骨粗しょう症が原因のことが多いのでこれを予防することが大切です。

骨を丈夫にするにはまず食事が重要です。骨の主成分はカルシウムなのでしっかり取りましょう。一日の必要摂取量は800ミリグラムですがほとんどの人が足りていません。

次いでカルシウムを骨に運ぶビタミンDが大切です。日光を浴びることにより体内で合成されますので外にも出しましょう。また、ミネラル類も大切です。



骨に必要な栄養素

栄養素	作用	主な食品
カルシウム	骨や歯の主成分	小魚、干しエビ、乳製品、ナッツ類
ビタミンD	カルシウムを骨に運ぶ	干し椎茸、サケ、サンマ、乾燥きくらげ
ビタミンK	骨をしなやかにする	納豆、チーズ、ブロッコリー、ほうれん草、パセリ
亜鉛	骨形成を促進し骨吸収を抑制	カキ、ウナギ、ナッツ類、牛赤身、ラム肉、レバー
鉄	ビタミンDの働きを強める	アサリ、干しヒジキ、パセリ、レバー
マグネシウム	骨をしなやかにする	海藻、ナッツ類、魚介、ゴマ、そば 
銅	骨形成を促進する	ナッツ類、するめ、カキ、レバー、納豆 

次に筋肉を増やすことも骨に重要で運動は欠かせません。簡単にできる運動をしましょう。

①片足立ち

- ・片足を少し上げて立つ
- ・できれば腹を引っ込めて
- ・つかまるものがある所で



②へそ引っ込め

- ・脇腹を意識しへそを引っ込める
- ・呼吸は止めない
- ・立っても座ってもいい

難しい人は



③かかと落とし

- ・かかとを少し上げて床に落とす
- ・ひざを軽く曲げお辞儀の格好で
- ・椅子などにつかまってもいい



④大股、速歩

- ・背筋を伸ばし、視線は先に
- ・90度に肘を曲げて振り、大股でかかとから着地
- ・「ややきつい」速歩3分、普通の歩行3分が1セット



シリーズ

ハマっています

「硬式テニス」 向井 一

毎朝9:00~11:30まで年中無休で小柳公園にて硬式テニスを楽しんでいます。(6~8月は1時間早出)60歳ぐらい~85歳ぐらいの12~13人のメンバーが毎日コートを2面使用し、順番待ちを減らせるようゲーム数を減らした特別ルールで元気にプレイしています。おかげで(コート内にて)コロナ・インフルエンザ・風邪等に罹ったとの声は聞きません。でも時々順番とカウントを忘れることも、その時は笑って誤魔化し、まさに第二の青春です。

テニスが終わると頭の体操?として将棋などを楽しみ、健康とストレスの解消です。

一度見学に来られませんか(参加もOK)。会費は年1000円程度(ボール代等)です。



「盆踊ろう会」 坊上 よし子(左) 西田 絹代(右)

盆踊ろう会は老人大学の部活で、入学の時に申込書を見て入部しました。車で行動できるあいだに、動きも簡単で、覚えるのも難しい盆踊りならやってみたいと思ったのがきっかけです。活動状況は月1回2時間ぐらいの頻度なので参加しやすく、なによりも体を動かすのが楽しいです。動き自体を覚えなくても前の人を見ながら真似て踊ることができるのもいいところです。年齢も関係なくいろんな人と交流でき、みんな楽しく笑いながら踊り健康づくりに励んでいこうと思っています!



- 盆踊ろう会練習曲
- | | |
|-------------|---------------|
| 1 炭坑節 | 10 日本花唄音頭 |
| 2 きよしのスンドコ節 | 11 播州音頭 |
| 3 おそ松くん音頭 | 12 よろこび音頭 |
| 4 鉄砲節 | 13 加古川よいとこ |
| 5 平成加古川音頭 | 14 花火音頭 |
| 6 さめきはやし | 15 ゆかた音頭 |
| 7 新加古川音頭 | 16 ヒュティフルサンデー |
| 8 河内おとこ節 | 17 さくら音頭 |
| 9 今日も笑顔でんには | |



たんぽぽ保育園

／ 元気いっぱい、笑顔いっぱい ／



お話遊びの「だいすきほっとけーき」みんなエプロンやコックさんの帽子似合っているね。



ごそつえん
おめでとう



いっぱいあそんで、いっぱいおいしい給食も食べて、健やかに大きくなったおともだちの旅立ちの日。
保育証書もらう時、お辞儀もできるお兄ちゃんです。仲良く過ごしたおともだちはずっと友達だよ。



「さう豆って不思議だね。」
「うわあ〜でこぼこ」



♪ 苺のなるころ青い空月
赤い苺みつけたよ。

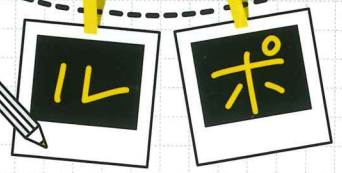




グラウンドゴルフ大会



カメラ。



トライやる 刃研ぎ



トライやる たんぽぽ保育園



花びら餅づくり



寒餅づくり



味噌づくり



救急救命講習会



輪投げ大会

お知らせ

配分金支払日

作業した月		振込の日	
令和5年	7月分	令和5年	8月25日
	8月分		9月25日
	9月分		10月25日
	10月分		11月24日
	11月分		12月25日
	12月分	令和6年	1月25日
令和6年	1月分		2月22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)

入会説明会・入会受付日 神野事業所

毎月 神野事業所で
第2水曜日▶入会説明会
第3水曜日▶入会受付を行います

※予定は変更になることもありますので、あらかじめご確認ください。
※加古川市内にお住まいの60歳以上で「健康で働く意欲」のある方募集中。
※特に女性の方の入会を歓迎します。

相続登記が義務化されます 遺言書を書いて保管しませんか？

トウキツネ 遺言書は 法務局へ ほかんガルー

令和6年4月1日から
相続登記の義務化
がスタートします!!

「還流」第82号

頭の体操

【ヒント】

5月と7月の配布物をよく読んでみてね!

加古川市シルバークイズ

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

- ①第5〇回(令和5年度)定時総会が令和5年5月31日に開催されました
- ②全国統一安全就業スローガン「安全は無理せず 〇らず 油断せず」
- ③定形郵便物(普通郵便)縦23cm×横12cm×高さ1cm以内で重さ25g以内は〇円
- ④インボイス制度(適格請求書等保存方式)は令和5年〇月1日から始まる
- ⑤6月から、ポスティング受取日時に受け取れない場合は、〇事務所で受け取る

「還流」第81号 頭の体操

答え:①40 ②え ③だ ④9 ⑤14

■正解した前田 須美子さま 他9名の方に記念品をお送りしました

川柳

だんだんと 昭和の音が うすくなる
聞き違い 私の耳は 油切れ 滝 寿美
ちまきたべ 孫との話題は ウルトラマン
AIに 終話せよと 諭されて 石見 安平

令和6年4月1日から相続登記が義務化されます。怠ると10万円以下の過料が科される可能性があります。また法務局には自筆の遺言書(自筆証書遺言書)を預かる制度があります。紛失等のトラブルが解消され、家庭裁判所の検認も不要となり、スムーズに相続登記を行えます。ぜひご活用ください。

遺言書保管



相続登記



詳しくは法務省ホームページまたは下記まで
神戸地方法務局加古川支局 079-424-3555

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。ほかの事業所もありますので、当センターホームページで閲覧してください。

ごくらくや佛壇店

加古川市加古川町備後299番地
TEL 079-421-3000
営業時間 10:00~18:00/定休日 火曜日

会員証提示で
10%割引



編集後記



コロナ禍での生活も3年半になりました。久々に念入りに紅を引く人や、こまめに髭剃りを始めた人等々...、いよいよマスク生活も終われそうです。そんな明るいニュースもあり、連日の様にウクライナの暗いニュースが伝えられる中、今年も「熱中症に注意!!」の暑い季節がやって来ます。今回の「還流」も皆さんの元気が出る様な交流のお手伝いになれば幸いです。次号も会員の皆様からの素敵な投稿をお待ちしています。 広報委員