

8月



新しい生活様式の実践と創意工夫

普及啓発部 理事 松原 公雄

当シルバー人材センターでは、会員同士のつながりを大切に、これまで様々な行事やイベントを実施してきました。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、一部行事等を中止せざるを得ない状況となっています。また、新規感染者数が再び増加傾向に転じ、感染拡大が懸念されています。自らを守り、周囲に感染させないためにも、一人一人が新しい生活様式に心掛けることが大切です。

一部調査では、長引くコロナ対応のため、高齢者を中心に運動不足や持病の悪化、心の病気などが懸念されています。そこで今回は、会員の皆さまの中から、心身の健康や人とのつながりに留意しながら、自分らしく工夫して過ごしておられる方々をご紹介します。

「私の健康法」

毎日、①壱、②拾、③百、④千、⑤万を実践しています。

・壱は毎日1回の通便があること。便秘したり、下痢したりしないように食生活と運動を楽しく行うことです。

・拾は、一日拾人の人と言葉をかわすことです。初めの中はむずかしいですが、習慣になれば易しいです。

・百は、一日百個の漢字を書くことです。毎日となると非常に難しいものですが、私は詩吟をなっておりますので、教本から、メモ帳に書き写し、それを何回も読むことで覚え、脳の活性化になります。

・千は、毎日千の文字を読むことです。声を出して読めば尚一層よいのですが黙読でもよいと思います。

・万は、一日一万歩を歩くことです。毎日1万歩は大変厳しいです。それも歩幅を大きくして速く歩くことが大切です。但し無理はしないこと。私は会社を退職してから13年を経過しましたが、天候が悪い時また体調が悪い時以外はほぼ毎日歩きます。でも年間平均すると1日9500歩ほどになっています。

年齢とともに筋力が弱ってきます。ウォーキングしながら詩吟の発声練習を取り入れ日々楽しんでおります。

追記：入浴後は必ず足先から始め最後は頭から冷水シャワーを実行しています。小学校入学年の時から。

平山 会員

「ああ！勘違い」

私は、49歳で教習所に通いはじめました。車の事は何も知らず、興味もなかった買い物に便利ということで免許を取ることにしました。

ある日「オオガタの方は、こちらに並んでください。」という声に即、大きな男性陣の後に立ってしばらくの間順番を待ちました。あれ？なんか変！

そうです。私は血液型がO型なのです。こんな些細なことで笑い合いたいですね。

「コロナ」という文字を漢字にすると「君」になるとテレビで観ました。終息をして、距離を置いていた「君」と一日も早く会いたいですね。

丹治 会員

「元気をもらう」

「脳トレ」のボランティアで高齢の方々（私も高齢者ですが）と接していましたが、新型コロナウイルスの影響でその活動が中止。毎週お会いしていたのに、どうしているかなと思いつつどうすることもできません。

そんな中、電話で連絡させていただく機会がありました。皆さんお元気で、逆に心配をいただいたり、お礼を言われたり。活動を通していつも皆さんから元気をいただいているんだなと実感しました。

小林 会員

ステイホームで体力・能力アップ 私はステイホームで10kg減量できました。毎日の「女房の手料理」と雨の日も欠かさぬ「1万歩のウォーキング」の結果です。4ヶ月が経ち、日に日に体力アップを実感しています。

ステイホームを守りながら認知症予防 どなたでも、ご自宅で、いつでもできる「脳トレ」をご奨励します。毎日、それぞれ5～7分程度、音読と計算をします。新聞を利用して簡単にできます。キーワードは、「毎日」・「易しい問題」・「できるだけ早く」です。15年間この運動の普及に携わり、その効果は確認しています。是非、お試しください。

村井 会員

理事会報告	令和2年度第4回理事会を令和2年7月17日(金)午後1時30分から、東初富公民館で開催しました。以下の件について承認するとともに協議を行いました。
--------------	---

1 決議事項

- (1) 公益社団法人鎌ヶ谷市シルバー人材センターパート及び嘱託職員に関する規程の一部を改正する規程の制定について
- (2) 会員の入会(案)について

2 協議・報告事項

- (1) 第三次中期計画策定(案)に伴う今後の態勢について
- (2) 配分金等の見直しについて
- (3) 会員増強等チラシ配布について
- (4) 市民とのふれあいグラウンドゴルフ大会中止の件について—協力事業者及び協力員に対しての経過報告—
- (5) 第6回親睦懇親会中止について
- (6) その他

3 報告事項

- (1) 全シ協総会、千シ連定時総会報告について
- (2) 上期東葛ブロックSC会議の延長について
- (3) 交通安全・熱中症対策講演の結果について
- (4) 6月実績報告について
- (5) 新規就業者の紹介と退会者について
- (6) 各部会の事業報告について
- (7) その他

○地区懇談会の開催予定

- ・4地区(9月19日(土))
南部公民館 10:00～11:30
- ・1地区(9月20日(日))
北部公民館 13:30～15:00
- ・2地区(9月20日(日))
くぬぎ山コミュニティセンター 10:00～11:30
- ・3地区(9月21日(月))
東初富公民館 10:00～11:30
- ・5地区(9月26日(土))
中央公民館 10:00～11:30

(入会者)「新しい仲間です」

第四地区5班	佐藤 弘	
第五地区6班	小川 勝弘	
第五地区6班	相田 正行	
第五地区9班	中村 彌生	
第三地区4班	神作 真理子	
第四地区5班	宮本 洋子	
男性 3名	女性 3名	計 6名

(退会者)「お疲れさまでした」

男性 7名	女性 4名	計 11名
-------	-------	-------