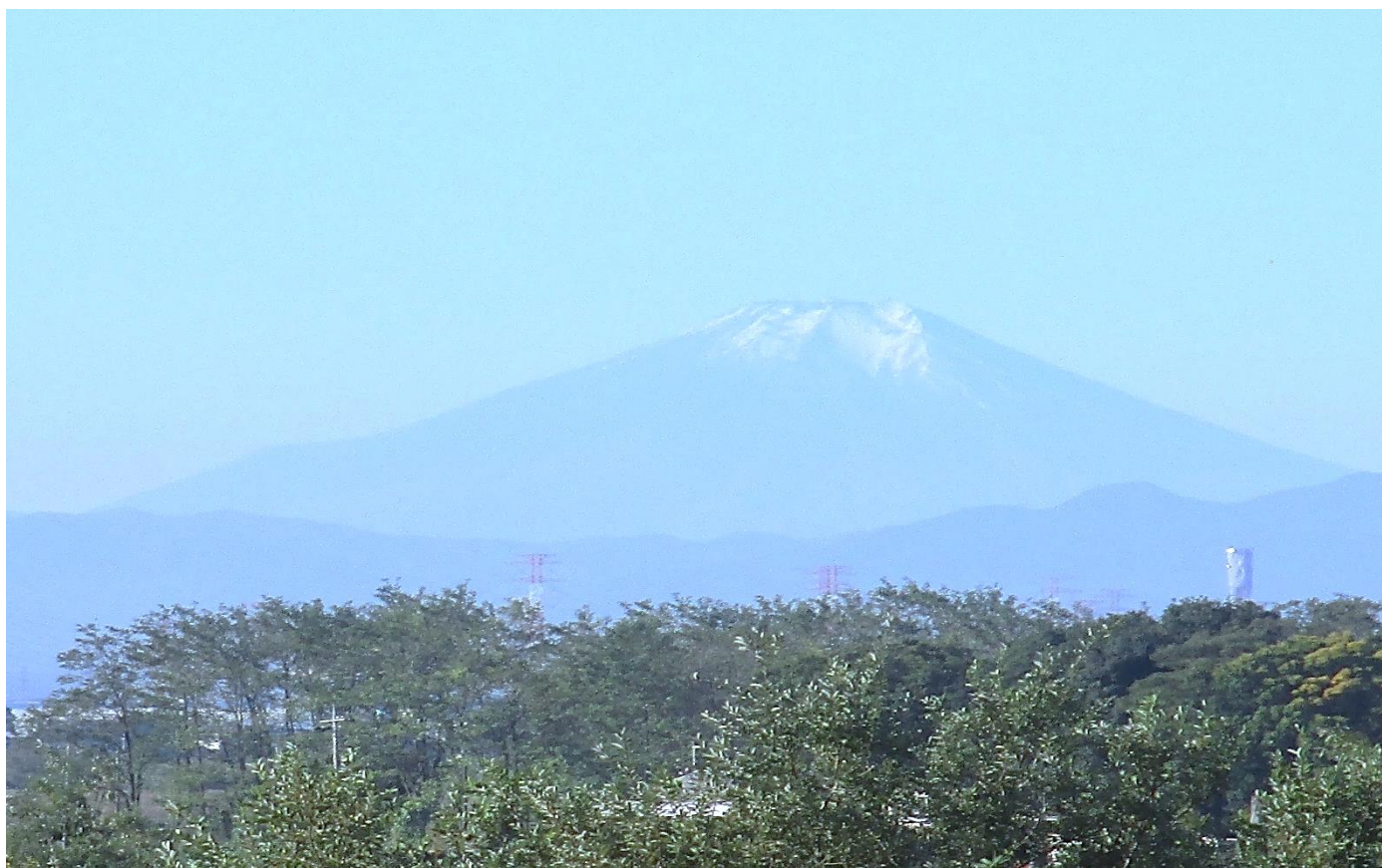


シルバー きたもと

第51号
 令和3年1月発行
 公益社団法人
 北本市シルバー人材センター
 〒364-0013
 埼玉県北本市中央 10-55
 電話 048-592-4300
 FAX 048-593-2759
<https://webc.sjc.ne.jp/kitamoto/>

会員 385 名(男 254 名・女 131 名)
 (令和2年11月30日現在)



(撮影 広報部会)

もくじ



新年の挨拶（理事長・北本市長）	2
就業会員の声（除草班・家事援助班）	3
高齢者の交通安全「ペダル踏み間違い」	4
会員の事故発生状況 交通事故発生状況	4
賛助会員紹介・フレイル予防の心がけ	5
サークル活動紹介 （ゴルフ/カラオケ/そば打ち/グランドゴルフ）	6
健康増進センターからのお知らせ	7
普及啓発パネル展	7
りんどうの会からのお知らせ	8
シルバーギャラリー・川柳 編集後記	8



北本市長 三宮 幸雄

新年のご挨拶

令和3年



理事長 関口 明

新年おめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、穏やかな新年をお迎えのことと心よりお喜びを申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルスに振り回されながら対応に追われる年となりました。健康増進センターでは休館に伴い、期間中に予定していた事業はすべて中止となりました。長期休館から再開したものの影響は続いている状態です。新型コロナウイルス感染症は他の就業にも影響を与え、契約金額も前年と比べると大幅な減となりました。

今年、新型コロナウイルスの蔓延が収束して

明けましておめでとうございます。

北本市シルバー人材センターの会員の皆様並びに関係者の皆様におかれましては、幸多き新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、本年は市制を施行して50周年を迎える記念すべき年となります。本市の50年の歩みの中で、このように発展することができましたのは、皆様の多大なる御尽力によるものと考えております。

さて、我が国は超高齢化を迎えており、本市においても例外ではなく、4人に1人が高齢者と高齢化が進んでいる状況でございます。このような状況の中、貴センターは、生きがいのある生活を実現する役割を担い、地域での就労活動やボランティア

平常生活に戻れることを願っています。

丑年には、先を急がず目前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていくといわれています。本年は会員の増強、高齢者の働き方や生きがい等、時代の変化に即した事業展開を意識して新事業に取り組みたいと思います。また、行政・地域と連携しながら発展する北本市シルバー人材センターを創って参りますので会員皆様のご協力よろしく願います。

結びになります。会員皆様のご健勝とご多幸を祈念し年頭の挨拶といたします。

ア活動を行うことで社会貢献に寄与しております。

また、皆様の活動は、「就労を通じた社会参加」の活動であり、「人生100年時代」を見据え、元気でいきいきとした生活を送るための介護予防につながるものです。市といたしましても皆様の働く意欲が活かされるように支援してまいります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、先を見通しづらく活動等が制限される状況ではありますが、会員の皆様がこれまで培ってきた経験やノウハウを地域に役立てるとともに、健康で元気に活動を継続されますことを心より御祈念申し上げます。

就業会員の声

除草班

伏見 俊彦

除草班で就業して早5年となります。

除草班は、いわゆる3K（汚い・きつい・危険）の仕事です。機械を使用しての草刈り作業が中心です。

新規の方が入って来てても数日で「私には厳しくて出来ません」と辞める方が多いのが現状です。私も就業1年〜2年目までは、息が上がり当時の先輩から何度も「モタモタするな、危険だから注意しろ!」とお叱りを受けました。

確かに仕事は厳しいですが、仕事をする事は会社勤めと何ら変わりません。厳しいのは当たり前前の事です。



就業して一番の喜び（自己満足）は、お客様より「あ、きれいになったね」とのお言葉や、お礼の手紙を頂いた時です。そして何よりも就業仲間とお互いに助け合いながら日々を過ごす時です。仕事が大変でも楽しみがあります。しっかりと目的（孫に小遣いをやるんだ・家族旅行を・新しい職を身に!）を持ってば、厳しい仕事も乗り越えられます。

来たれ! 新規会員よ

除草班へ!

家事援助班

山口 十三雄

家事援助班に入り間もなく5年になります。継続の清掃、買い物、ゴミ捨て等は主に女性陣が請負つてますが、班での小生の仕事は、単発で依頼の入り様々なご家庭でのお困り事のお手伝いです。「よろず助っ人隊」といいます。中でも一番多いのが、家具の移動。部屋の模様替えだったり、市に出す粗大ゴミ（ゴミとは言えぬ立派な家具も数多く有ります。）等の搬出です。階段を使つての移動は、特に神経を使い、無事に移動を終えるとホッとします。

次に多いのが、お掃除。窓ガラス、網戸や部屋、台所、お風呂等です。他に換気扇の掃除も依頼の多い一つで、こちらは腕前の高い別の会員が受け持つてくれています。

他には、旅行中の植物への水やり、蛍光管の交換、簡単な大工仕事等多岐に渡りますが、作業後の「お役に立てたかも」感が格別で、体力の続く限り就業して行きたいと思つています。



高齢者の交通安全

「ペダル踏み間違い」

(1) サイドブレーキ

数年前の話です。某銀行桶川支店は、当駅の東口にあつて、その駐車場は通路が狭い上に車 1 台分のスペースが小さく、駐車するのが大変で、おまけに有料でした。

窓を開けてコインを投入しようとしたが、手が届きません。仕方なく下車してコインを入れ、振り返ったところ、なんと車が静々と動き出しているのです。車の先は公道です。仰天してドアを開けブレーキを踏んづけましたがブレーキとエンジンが吹けるだけです。パニック状態で運転席に滑り込み、何とか公道侵入は免れました。ギアをニュートラルにはしたもののサイドブレーキを引かず下車した手抜き操作でした。

(2) 脳と右脚

近頃、ペダルの踏み間違いによる死傷事故が報道されています。しかし、これに類する事故は今に始まったことではなく、10 年前の統計データもあります。年齢人口当りの件数で見ると、20 歳以下及び 65 歳以上のドライバーが多く、この傾向は現在も変わっていません。ベテランドライバーであるはずの 65 歳以上が多いのは何故でしょう。

アクセルからブレーキへ踏み替える過程を分解すると、①踏み替えを決意する、②ア

クセルから脚を離す、③ブレーキペダルに脚を移す、④右脚を踏み込むの 4 行程になります。①は脳の働き、②③④は右脚の動きです。年齢と共に脳も脚も働きが鈍り、それが踏み間違いの原因と考えられています。

(3) とても身近な対応策

踏み間違いの状態から抜け出すには脳と右脚に頼ることになりますが、右脚を動かすには、反作用を受け持つ左脚、ハンドルを握る両手の力も必要です。即ち、車の運転は全身運動なのです。脳はどうでしょう。「手は第二の脳」「料理上手な人は頭がいい」、といわれるように、人間の手先は敏感で脳と直結しています。ところで、シルバー人材センターの毎日はこちらに該当していませんか？手足を駆使して安全に業務をこなせば、脳も一緒に鍛えられそうです。そこに創意・工夫が加われば、これはもう鬼に金棒でしょう。

勤勉、実直なシルバー会員がペダルを踏み間違えることはないでしょう。

駐車場



～令和 2 年度 会員の事故発生状況～

(11 月末現在)

	発生月	性別	状況	業種	事故の概要	負傷部位等
1	6 月	男	就業中	除草	駐車場の草刈り作業中に石が飛んで車の窓ガラスを破損した。	(物損)
2	8 月	男	就業中	清掃	屋外作業中に蜂に刺された。	左手甲

～令和 2 年 交通事故発生状況～

- ・北本市内事故件数 人身事故 107 件 ・ 物損事故 1,035 件
- ・都道府県別順位 埼玉県 7 位
- ・高齢者事故発生状況 自転車…事故全体の 1/3 以上
歩行中…事故全体の 15% (内 65 歳以上 8%を占める)
- ・危険な時間帯 ①16 時 ~ 18 時 ②18 時 ~ 20 時 (鴻巣警察署 11 月末)

賛助会員の皆さまをご紹介します

- 安養院 様
- いこいの家 様
- (株)イー・アンド・デイ 様
- (有)小澤紙工 様
- (株)来本化工 様
- 北本第一クリニック 様
- 埼玉陸送(有) 様
- 福祉車両シンエツ 様
- 東彩ガス(株)(新日本瓦斯) 様
- (株)高脇基礎工事 様
- テラルクリタ(株) 様
- 檜原医院 様
- 萬歳工業(株) 様
- プラザオオノ(有) 様
- (株)平和アルミ製作所 様
- 北本みなみ幼稚園 様
- みなみ絵本のこども園 様
- (株)矢口造園 様
- (有)広川製作所 様
- 横山農園 様



- (有)たかはし いしと幼稚園 様
- ミナミ歯科医院 様
- 大島歯科医院 様
- (有)センター印刷 様
- (有)福島土建 様
- 北本リサイクル事業 様
- 協同組合 様
- 鈴木医院 様
- 萩原歯科医院 様
- こころつと歯科医院 様
- あさひ庵 様
- (有)しんごや石油 様
- (株)プロパックス 様
- ガーデンオーツカ 様
- (有)天沼建設 様
- (株)丸山電化サービス 様
- (株)あらい屋 様
- きたもと寿苑 様

シルバー人材センターの趣旨をご理解の上、賛助会員として、ご加入いただき誠にありがとうございます。

(順不同)

フレイル予防の心がけ

最近、「フレイル」の単語をTVや新聞で見かけるようになりました。「フレイル」とは、「加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して要介護状態に近づく」ことです。家に閉じこもってばかりいないで、「運動習慣(とまちゃん体操を含む)」「栄養摂取」「人とのつながり」を進めていけば、低下したからだの機能回復につながります。

健康増進センターでは昨年の8月から「フレイル予防教室」を開始、利用者・会員の健康づくりに役立てるよう活動しています。

「体重減少」「疲れやすい」「食欲がない」「握力が弱くなった」「歩く速度が遅くなった」「外に出歩かなくなった」など、お心当たりのある方は、一度「フレイル予防教室」を見学してみても良いでしょう。



サークル活動紹介

カラオケ同好会

シルバーカラオケ同好会には、現在 30 名近い会員の方が入会しております。月 2 回開催し、3 カ月ごとに男性の新曲と女性の新曲を交互に練習して、お腹から大きな声を出し脳の活性化を図っております。また美容と健康にも良く、認知症予防にもなるといわれています。

現在、新型コロナウイルス感染症拡大のため休止しております。

活動日：毎月 2 回

時 間：午前 9 時 30 分～午後 3 時 30 分

場 所：健康増進センター会議室

会 費：月額 1,000 円（おやつ・昼食代）

連絡先：岡田春江 592-5809



ゴルフ同好会

シルバー会員の親睦と健康維持を図り、ゴルフを楽しむ事を目的としております。

令和 2 年度、会員数 19 名でスタートするも、新型コロナウイルスの影響で、上半期に開催予定のゴルフ大会は中止となり会員からも残念だとの声あり、唯一、実施したのは 8 月の「暑気払いゴルフ」炎天下の中で 6 名の参加でした。

下半期もゴルフ大会を 2 回開催予定、新型コロナウイルス感染に注意して取り組んで参ります。

新規会員の募集も行っております。

ご希望の方は、下記までご連絡をお待ちしております。

連絡先：矢部勝美 090-3401-5959



暑気払い「ゴルフコンペ」
「妙義連峰」を背景に

グランドゴルフ同好会

グランドゴルフ同好会には、現在 15 名の会員の方が入会しております。

さわやかな外気に触れ、三密を避け、楽しく笑顔を浮かべながら活動しております。また一人競技ですので、他の方に迷惑かける事なく、良い運動になります。入会お待ちしております。

活動日：毎月 2 回

時 間：午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分

場 所：健康増進センターゲートボール場

会 費：月額 2,000 円

連絡先：岡田春江 592-5809



そば打ち同好会

そば打ち同好会は、関口会長はじめ会員 9 名で、女性 3 名、男性 6 名の構成です。3 月を除く年 11 回開催していますが、このうち 9 回は中丸公民館調理室でのそば打ち、2 回は近郊のそば屋を食べ歩くイベントとしております。調理室では、会長のそば打ち技能を盗んで、早くそのレベルに到達しようと頑張っています。

何といたっても自分で打ったそばの味は格別です。

連絡先：木暮敏彦 543-1683





健康増進センターからのお知らせ



予約による制限利用で運営中

新型コロナウイルスの収束までにはまだまだ時間を要すると思われる。健康増進センターでは、高齢者の健康増進や憩い、やすらぎの場を提供するため、昨年7月から段階的に運営を再開しました。入館の際には検温の実施、マスク着用、手指の消毒をお願いしています。施設内は、定期的な消毒清掃など感染防止対策の徹底を実施しながら、現在予約制による風呂及び囲碁将棋の利用に開放をしています。

また、教室・講習会も三密に配慮して人数制限等の対策を実施しながら開催しております。

会員の皆様も、是非ご利用ください。

ご利用の際のお願い

ご利用時は、マスク着用・手指の消毒のほか検温、利用者把握のための氏名等の確認を行っています
ご理解ご協力をお願いします



会議室の利用制限について（当分の間）

ご利用時の遵守事項

- ・ 利用人数は 12名以内
- ・ カラオケ利用の禁止
- ・ 水分補給以外の食事、飲酒等の禁止
- ・ 飛沫を飛ばすような行動（大声、唄声等）の禁止

○利用予約は通常どおり受付けております

今後の開催（募集予定）教室等

- 2/9 認知症予防講座
- 2/19 折り紙教室
- 4月 音楽健康体操教室（全4回）
- 5月～ 健康体操教室・フレイル予防教室
- 6月 網戸張替講習会
- 7月 包丁研ぎ講習会

開放中の施設（ご利用には予約が必要です）

○風呂利用（10時開始の入替制）

- 男性 1回 6名 45分を5回実施
- 女性 1回 6名 75分を3回実施

○囲碁将棋の利用

- 午前の部（9：30～12：00） 12名まで
- 午後の部（13：00～15：30） 12名まで

※マッサージ機、運動器具等の利用もできます
但し、風呂、囲碁将棋及び教室等参加の利用者に限ります

○教室（1月開催予定）

- 健康体操教室(1/6～3/24)
- フレイル予防教室 第Ⅲ期(1/14～3/18)
- 「プリザーブド&アーティフィシャルフラワー」
でつくる福サイフ(1/15)

文化センターエントランスで 普及啓発パネル展

毎年10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」です。今年度は、10月5日(月)～7日(水)に文化センターエントランスにてパネル展を開催しました。文化センターの催事参加者や図書館利用者等、多くの方にご覧いただきました。



りんどうの会

長らくお休みしていた講習会のお知らせです。



① イキイキとまちゃん体操 (開催中)

- ・毎週土曜日
- ・午前 10 時から
- ・シルバー人材センター会議室

② 手芸講習会 (粘土人形)

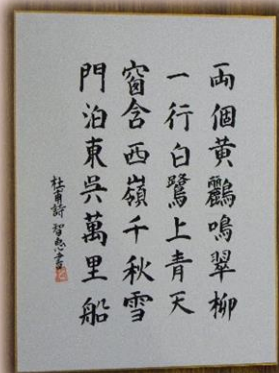
- ・日 時 令和 3 年 3 月 3・24 日 (水)
午後 1 時 30 分から
- ・会 場 シルバー人材センター会議室
- ・定 員 10 名
- ・参加費 500 円
- ・申込み 2 月 12 日 (金) までに事務局へお電話でお申し込みください。
- ・持ち物 粘土ベラ、ラップの芯、ハサミ、エプロンおしぼり等



イキイキとまちゃん体操



短歌・俳句・川柳・絵手紙・写真・書道・手芸・スケッチ等の投稿をお待ちしています。第 52 号以降に掲載します。投稿につきましては、会員番号・氏名を添えて事務局までお寄せください。



三上 智恵
「杜甫絶句」



皆川 勇
「抹茶碗」

シルバーギャラリー・川柳

～ 編集後記 ～

新年おめでとうございます。
今年も新型コロナウイルス感染症に負けずに良い年になりますようお祈り申し上げます。
ご意見、ご要望など投稿をお待ちしています。

広報部会員一同

孫可愛い ついていけない

仁張 和美

あのパワー

赤い糸 結びなおして
共白髪

関口 正子

蘭展の 自慢話に

華咲かせ

山崎 政登