

シルバー きたもと

第50号
 令和2年7月発行
 公益社団法人
 北本市シルバー人材センター

〒364-0013
 埼玉県北本市中丸10-55
 電話 048-592-4300
 F A X 048-593-2759
<https://webc.sjc.ne.jp/kitamoto>



田園風景（北本市荒井） 撮影 広報部会

もくじ



シルバー人材センター
 マスコットキャラクター

令和2年度定時総会開催 特別表彰 会員表彰 ……	2
理事長あいさつ 新役員紹介 ……	3
地域班班長・副班長紹介 安全標語表彰 ……	4
熱中症について ……	5
就業インタビュー ……	6
令和元年度事業実績 親睦会「新春懇談会」 ……	7
事務局からのお知らせ ……	7
フレイル予防教室 りんどうの会 ……	7
健康増進センターからのお知らせ ……	8
シルバーギャラリー 編集後記 ……	8

令和 2 年度定時総会 開催

去る年 6 月 22 日 (月) 午後 1 時 30 分より健康増進センター大広間において、令和 2 年度定時総会が開催されました。

本年度の定時総会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年行っていた式典や表彰式等を取り止め、会場も中丸公民館ホールから健康増進センター大広間へ変更し、規模を縮小しての開催となりました。会員の皆様には、定時総会の議案で特に意見等がないようであれば、委任状にての議決権行使をお願いし、多くの会員の皆様にご協力をいただきました。事務局長からの「資格審査報告」

では、議決権数 368 人 (正会員数 367 人、特別会員 1 人)のうち、総会当日の出席者 25 人 (センターの理事・監事及び親睦会役員)、委任状提出者 283 人で、合計 308 人となり、過半数を超えて



定時総会の様子

いることから、議案審議に必要な定足数は満たしているとの報告がありました。

今年度の総会は、細谷理事の司会進行で始まり、議長には桜井理事が選任され、伊藤監事による「監査報告」の後、議案第 1 号「令和元年度決算の承認について」審議し、承認可決され、議案第 2 号の「役員選任の承認について」も、承認可決されました。また、報告第 1 号の「令和元年度事業報告」、報告第 2 号の「令和 2 年度事業計画書」及び報告第 3 号の「令和 2 年度収支予算書」については、定款の規定に基づき既に理事会の承認を得ていることから、本総会で報告がなされませんでした。

また、定時総会終了後、同会場において「令和 2 年度親睦会総会」が開催され、資格審査報告の後、第 1 号議案の「令和元年度事業報告」、第 2 号議案の「令和元年度収支決算」、第 3 号議案の「親睦会解散に伴う会則の廃止」について審議され、何れも承認可決されました。



特別表彰者

折原 昇

永年にわたり親睦会会長として尽力されました。

梅木 晴子

永年にわたり親睦会副会長として尽力されました。



会員表彰者(在籍 5 年以上)

- | | |
|-------|-------|
| 金子 政雄 | 川上 博美 |
| 新島 俊夫 | 南部 宏人 |
| 伏見 俊彦 | 福田 雅雄 |
| 吉川 幸一 | 根岸 明夫 |
| 笠原 行男 | 加藤 美子 |
| 松井 武夫 | 内山 昌子 |
| 小林 和男 | 堀井 孝 |
| 目崎 郁也 | 荒井 悦子 |
| 島田 正男 | 宮崎 弘美 |
| 八木橋信次 | 植松 陽子 |
| 五上 秀臣 | 明田 雅好 |
| 猿谷 豪雄 | 鈴木 義廣 |
| 高松 洋子 | |

(敬称略)

定時総会に寄せて



理事長

関口 明

今年、新型コロナウイルス感染拡大防止のため非常事態宣言が発出され、三密の回避や外出の自粛等が求められました。5月25日に約1ヶ月半ぶりに非常事態宣言は解除されましたが、これから来るであろう2波、3波には特に注意し、栄養のあるものを食べ、よく運動を行い新型コロナウイルスに感染しないよう一人ひとりの対策が必要となっており、予断を許さない状況が続いています。

このような状況を踏まえ、会員の安全を考慮しクラスターを発生させないため、今年度の定時総会は、北本市長等の来賓は招待せず、会員表彰式も行わず、規模を縮小し、センターの役員及び親睦会役員のみで開催する事にしました。

会員の皆様には、委任状による議決権行使にご協力をいただき感謝申し上げます。

令和元年度のセンター事業は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、接遇研修や入会説明会等の行事が中止となりました。また、健康増進センターも臨時休館となり、就

業の縮小、延期等や新会員の増強が難しくなりました。

特に会員数については、一時期408名まで増えましたが、2月に入り高齢、病气、転職等で退会者が増え、年度末には369名となり、前年度を下回る結果となってしまいました。

新会員を増やすために、新聞の折り込みや、広報の掲載を行っていますが、結果は今一つです。6月から入会説明会を再開しました。一人でも多く会員を増やすためには、会員皆様のお力が必要ですので、ご協力をお願いいたします。

非常事態宣言が解除され、お客様からの注文が急増して来ると思いますが、植木剪定や除草等の作業に従事する会員はもとより、全ての会員の皆様には、就業の際、安全を第一に考え、事故の無いよう安全対策をよろしく願っています。これから暑い日が続きますます。熱中症対策も忘れずをお願いいたします。

結びになりますが、当総会において理事12名(うち新任3名)、監事2名(うち新任1名)が承認され、臨時理事会において、理事長に再任されました。新体制で、今後2年間北本市シルバー人材センターを運営して参ります。会員皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

新役員紹介



役員 (理事・監事)

- 理事長 関口 明
- 副理事長 池田 正尋
- 専務理事兼事務局長 荒井 光男
- 理事 健康推進部長 西村 昌志
- 理事 櫻井 學
- 理事 林 正美
- 理事 三ツ木 正子
- 理事 堀口 清弥
- 理事 黒須 健寿
- 理事 植松 陽子
- 理事 逸見 晴保
- 理事 三上 智恵
- 監事 税理士 伊藤 信正
- 監事 高齢介護課長 加藤 啓一

地域班班長・副班長紹介

中央		本町西高尾		南部		東	
班長	栗野 秀雄	班長	河内 達也	班長	中川 甫	班長	皆川 勇
副班長	坂巻 重延	副班長	堀口 清弥	副班長	大崎 晴男	副班長	内田 功
	小笠原 明		松村 清一		数田 和夫		岡田 克允
	大槻 昇助		橋本 和夫		宝蔵 求		吉澤 信春
	酒巻 淑雄		高松 洋子		山田 隆太郎		笠原 行男
	矢部 勝美		井口 啓二		福田 雅雄		金城 重光
	柴田 義美	西部		東間深井		公団	
	北園 絹子	班長	楓岡 永司	班長	大島 映一	班長	新島 俊夫
中丸	副班長	石橋 明彦	副班長	村松 すみ子	副班長	金子 政雄	
		川崎 省三		佐々木 達也		駒 恭子	
		目崎 郁也		水野 政勝			
班長	石黒 正夫	新井 林夫	副班長	星野 秀夫			
副班長	清水 春江			大塚 登			
	福原 力						

事故ゼロをめざして

～ 令和 2 年度安全標語表彰 ～

銅賞

今一度
見直す心に
事故はなし

小久保 一男

銅賞

これ位と油断
大丈夫と過信で事故一瞬

小林 和男

銀賞

事故防止
まずは気持ちを
ひき締めて

山崎 政雄

金賞

いつもの作業
心のゆるみが
事故招く

木暮 敏彦

熱中症に

最大限の注意を！

～ 若いとともに暑さ・渴きは

感じにくくなる～



安全管理委員長
林 正美

熱中症への警戒が必要な季節となりました。特に今年は新型コロナウイルスの感染拡大を受けた外出自粛や休業要請の影響で生活のリズムを乱し、運動不足になっている人が多く、一層の体調管理が求められます。熱中症は7月・8月に発生が集中し、6月・9月も危険です。特に夏本番前のこの時期は、汗をかいて体を順応させる暑熱順化と呼ばれる機能が十分ではなく、脱水症状を起こしやすくなります。加えて新型コロナウイルスの影響で、マスクを付けていると体内に熱がこもりやすく、また脱着が面倒なため、どうしても水分補給が怠りがちになります。脱水は、免疫力の低下につながり、ウイルス感染リスクも上げ

るといわれ、とりわけ体力の衰えている我々高齢者は、給水や冷房の適切な使用を心がけることが肝要です。

総務省によると、全国で昨年5～9月に熱中症で救急搬送された人は約七万一千人であり、毎年数十人～百人超の方が亡くなっております。コロナ禍で救急医療の現場も平時と異なり逼迫しており、収束しないまま熱中症患者が相次げば、通常助かる命も危うくなりかねない状態です。

倦怠感や発熱などを伴う熱中症は、新型コロナウイルス感染症の症状と似ているといわれ、すぐ見分けるのが難しいといえます。軽い運動や睡眠、バランスのとれた食事などを心がけ、自己治癒力を高めるとともに正しい知識と気象状況を把握しましょう。感染症と熱中症の予防をどう両立させるか、情報をしっかり収集活用して自分の健康を守っていきましょう！



熱中症予防 5つのポイント

- 一 作業前・作業中・休憩時などに水分・塩分をこまめにとる。
- 二 服装は通気性や吸湿性の良い物を身に着け、高温下では頭部や首筋に冷やしたタオルを巻いたり、屋外では帽子をかぶる。
- 三 就業中は無理せず日陰などの涼しい場所で十分な休憩をとる。
- 四 屋外での単独作業の場合は定期的な事務所等と連絡を取る。
- 五 日頃から栄養バランスの良い食事をとり、適度な運動して自然治癒力を高める。
- 六 室温は28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う。また、換気にも心がける。

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調変化には気を付けるようにしましょう。

就業インタビュー

- ① シルバーに入会した理由 ② 趣味について ③ 現在の就業について
④ 就業に関して特に気をつけている事 ⑤ 日常生活の心がけ(健康の秘訣) ⑥ 今後の抱負など



安藤 富貴江
(西部)

- ① 定年退職後、ゆとりを持って何か新しい事に挑戦したいと思い入会しました。
- ② コーラス (新型コロナウイルスの影響で現在、練習が出来ない状態です。発表会も中止となり残念です)。プランターでのガーデニング。めだかの飼育。
- ③ 一般家庭の家事援助 (週 2 回)
病院内の清掃 (週 1 回)
- ④ お客様宅の冷蔵庫にある食材を使い、色々なメニューで喜んでいただける様、工夫を凝らしています。掃除の仕事は、気持ちよく利用していただける様、丁寧に取り組んでいます。
- ⑤ 持病がありますので、血压と塩分摂取を気にしながら生活していますが、細かいことは気にせず、常にポジティブでありたいと思っています。
- ⑥ 健康管理に留意しながら、楽しくシルバーの仕事の続けたいと思います。



河内 達也
(本町西高尾)

- ① 定年退職後に健康のため、人のためになれるならと思い、まだ働ける自信があり入会しました。
- ② これと言った趣味はありませんが、強いて言えば、読書・音楽鑑賞等です。
- ③ テラルクリタ(株)に清掃作業で就業しています。
- ④ 決められた作業を滞ることなく進めて行くことを心掛けています。
- ⑤ 運動をすること。スイミング又は1時間程のウォーキングを毎日行っています。
- ⑥ これからも健康第一で仕事や社会貢献に努力します。



諸橋 和子
(南部)

- ① 体の為にも仕事をしていきたいと思って探していたら、市広報に載っていたので、説明会に参加し入会しました。
- ② 映画音楽鑑賞、講話、法話
- ③ 萬歳工業(株)にて清掃をしています。良い筋トレになっています。
- ④ 皆様が気持ち良く使えるように清掃しています。
- ⑤ ながら運動 (キッチンで片足立ちや歯磨きしながら踏み台昇降などを行っています。)
- ⑥ 健康維持と日々笑顔で送れるように頑張ります。



親睦会「新春懇談会」



令和2年1月17日(金)に、北本市健康増進センター大広間で68名参加のもと新春懇談会が盛大に開催されました。蟹谷新春懇談会副部長の開会宣言でスタート、折原親睦会長の挨拶、来賓の挨拶を頂き、櫻井理事の乾杯で開宴しました。

余興ではカラオケ参加20名、予定時間いっぱいとなる盛況ぶり、そしてビンゴゲームは早々に「ビンゴ!!」の声が挙がり「新春早々ラッキー!!」の声もありました。

約3時間の会宴ですが、参加された皆さんは楽しいひと時を過ごされて、コミュニケーションを図ることができました。

親睦会は、今回をもって解散となります。参加していただいた皆さん、準備をお手伝いしていただいた役員



の皆さん、ありがとうございました。

令和元年度 事業実績

※ () は前年度比

(単位:人)

会員数		地域別会員数			
男	249 (-9)	中央	59 (3)	本町西高尾	29 (-1)
女	120 (4)	西部	42 (-4)	南部	82 (-1)
合計	369 (-5)	東間深井	57 (-2)	中丸	40 (5)
		東	31 (-3)	公団	29 (-2)
				合計	369 (-5)

(単位:件)

契約件数		請負契約件数内訳	
請負	2,521 (17)	公共	57 (1)
派遣	25 (12)	民間	328 (-5)
合計	2,546 (29)	個人	2,136 (21)
		合計	2,521 (17)

(単位:万円)

契約金額内訳		請負契約金額	
請負	19,533 (537)	公共	2,468 (-209)
派遣	1,407 (516)	民間	11,851 (392)
合計	20,940 (1,053)	個人	5,214 (355)
		合計	19,533 (538)

フレイル予防教室

令和2年1月31日(金)に、北本市健康増進センター会議室でフレイル予防教室が行われました。

年齢とともに筋力や認知機能が低下して要介護状態にならないように、栄養や運動プログラムによる教室を開催しました。



フレイル予防教室の様子

りんどうの会



りんどうの会では、昨年11月28日(木)に手芸講習会(クリスマスベル)、12月18日(水)にフラワーアレンジメント講習会を開催しました。



手芸講習会



フラワーアレンジメント講習会

7月は

「安全・適正就業強化月間」です

就業中・就業途上の事故やケガは、シルバー傷害保険の対象となる場合があります。このような場合はすぐに事務局にご連絡ください。

就業中の事故やケガ、暑さによる熱中症、就業先の行き帰りの交通事故にも注意しましょう。

中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止ため、以下の行事予定が中止となります。ご理解いただきますようお願いいたします。

- ・ シルバーまつり
- ・ 会員作品展
- ・ 会員親睦旅行
- ・ 交通安全講習会

〔 自動車の安全運転
自転車の安全な乗り方 〕





菊の湯

健康増進センターからのお知らせ



桜の湯

～ご利用の際のお願い～

開館後のご利用時は、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う予定です。皆様のご理解ご協力をお願いします。

健康増進センター

〔7月からの主なイベント等開催予定〕

- ・フレイル予防教室 (8～9月)
- ・やってみよう包丁研ぎ講習会 (9月)
- ・秋の健康体操教室参加者募集 (9～11月)
- ・障子張替講習会参加者募集 (10月)
- ・よもぎ湯 (9月)・ゆず湯 (12月)

※感染防止等から中止や変更になる場合もあります

●中止が決定しているイベント

- ・カラオケ発表会・七夕飾り・折紙教室
- ・茶道教室・敬老祝い(シルバーまつり)

2月29日(土)から新型コロナウイルス感染拡大防止のため休館していましたが、関係機関と協議の結果、段階的に開館する運びとなりました。

7月1日(水)から屋外施設を、7月20日(月)から風呂のみ利用できます。今後とも感染症の状況を見て、行政とも協議しながら十分な感染防止対策をとり施設運営をしていきます。利用制限や中止につきましては、利用者の健康・安全を考慮した上での判断となりますのでご理解ご協力の程、お願いいたします。

会員の皆様も、ぜひ自粛生活の疲れを癒すための入浴等にご利用ください。

段階的な利用開館を予定

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51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、事務局までお寄せください。



宮崎 弘美
水彩画「人形」



矢部 紀明
切り絵「東京駅」

シルバーギャラリー

編集後記

記念すべき第50号でしたが、今回は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、十分な編集会議も出来ませんでした。早く安全な日々が送れる事を部会員一同願っています。

広報部会員一同



清水 春江
「多肉植物の寄せ植え」