

シルバー きたもと

第55号

令和5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

埼玉県北本市中丸 10-55

電話 048-592-4300

FAX 048-593-2759

<https://webc.sjc.ne.jp/kitamoto/>

会員 389 名(男 242 名・女 147 名)
(令和4年11月30日現在)



石戸蒲ザクラ (写真提供：北本市)

もくじ

| | |
|------------------|---|
| 新年の挨拶 (理事長・北本市長) | 2 |
| 事務所移転 普及啓発パネル展 | 3 |
| 高齢者の安全就業・交通安全講習会 | 4 |
| 会員の事故発生状況 | 4 |
| 賛助会員紹介 フレイル | 5 |
| サークル紹介 | 6 |
| 健康増進センターからのお知らせ | 7 |
| りんどうの会 新設サークル | 8 |
| シルバーギャラリー 編集後記 | 8 |





北本市長 三宮 幸雄

新年のご挨拶

令和 5 年



理事長 関口 明

新年おめでとうございます。

皆様におかれましては穏やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨今の国際情勢や流通通貨の変動によるコストの高騰や部品調達の停滞、また、With コロナによる勤務形態の多様化など、私たちを取り巻く環境は、日ごとに変化しております。

当センターにおきましても、事務の運営に必要な経費が高騰する中、新事務所移転に係る経費や今年 10 月からの新たな税負担への対応、さらにはこれらに対する事務費の値上げなど、課題が山積となっております。

このような状況ではございますが、まずはこうして無事に新年を迎えることができましたことに「感謝する気持ち」を大切にしたいと思っています。

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、健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、日頃より市政の推進に対して、格別のご理解とご協力を頂いておりますことに、心より感謝申し上げます。

さて、日本の高齢化率は年々上昇しており、本市においても例外ではなく、総人口の 3 割、約 3 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者となっております。

こうした中、シルバー人材センターは、就業機会を提供することなどにより、高齢者の社会参加を促すとともに、生きがいづくりや健康の維持・増進に寄与し、活力ある地域社会づくりに貢献されております。

今年は、事務所の移転を控えております。新事務所のリフォーム工事も着実に進み、今年 4 月からの業務開始に向け準備を進めているところです。

新事務所には、会員の皆様が研修や交流、親睦を図るための会議室と研修室を設け、ものづくりやコミュニケーション作りを利用することによって皆様の活動が広がり、会員相互の連帯感が向上すること、これまで以上に、就業の楽しさや健康であることの喜びを感じていただけることを期待しております。

結びに、本年が会員の皆様にとって、健康で明るく充実した一年でありますようにご祈念申し上げます。年頭の挨拶とさせていただきます。

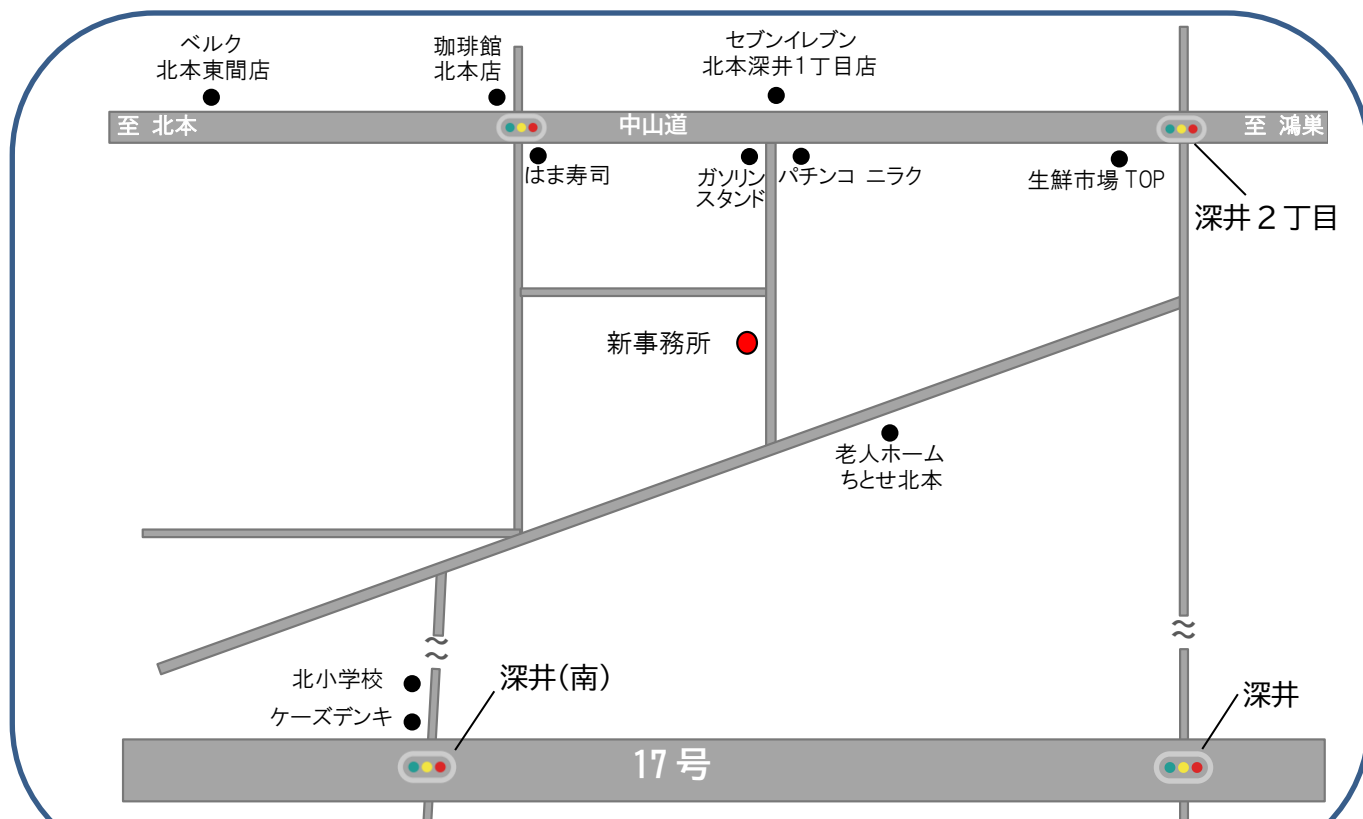
今後の超高齢社会においては、高齢者の方々の活躍に期待が高まっております、シルバー人材センターが果たす役割は、ますます重要なものとなっております。

市においても、「地域で支え合い、誰もがその人らしく安心して暮らし続けることができるまち」を目指しており、貴センターにおける、会員の皆様への就業機会の提供やボランティア活動の実施をはじめとする様々な取組に対し、引き続き支援してまいります。

長期化するコロナ禍においても、感染の動向に留意しつつ、会員の皆様がご自身の経験や知識を活かし、健康で元気に活躍されることを心よりご祈念申し上げます。



シルバーの事務所が移転します

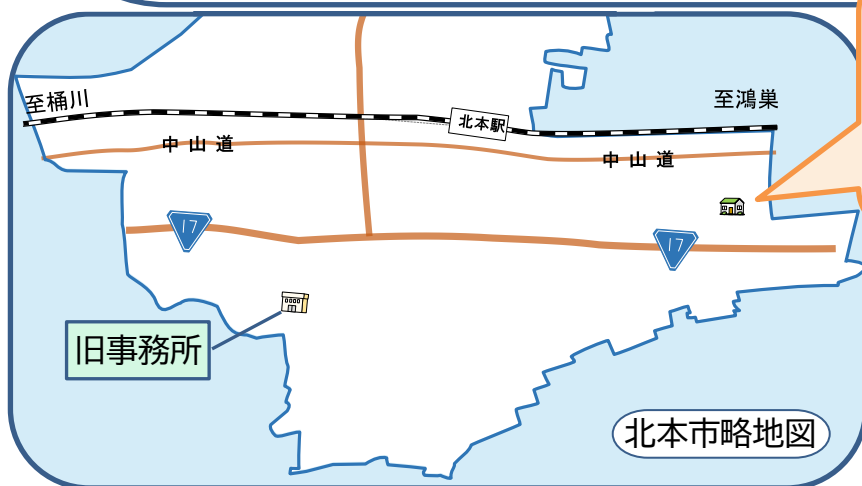


新事務所 〒364-0001

住所：北本市深井 2-86

電話番号：048-594-9906

FAX 番号：048-594-9907



普及啓発パネル展を開催しました

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11日(火)から13日(木)までの3日間、北本市文化センターのエントランスにてパネル展を行いました。北本市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。

令和5年4月1日(土)より現在の健康増進センター内の事務所から深井の新事務所に移転することが決まりました。内装リフォームも終わり、引越しに向けて準備を進めています。

令和5年4月1日(土)以降に就業報告書等お持ちいただく際は深井の新事務所になりますのでお間違えの無いようご注意ください。



高齢者の安全就業



事故はなぜ発生するのでしょうか？事故は起こるべくして起こっているのです。運が悪いわけではありません。事故のほとんどが「不安全状態」と「不安全な行動」から発生しています。

不安全状態とは、作業者に情報の伝達が不十分で、作業の実態を把握していない状況で、使用する道具や機械の使用方法を理解していないうえに、不安全な行動、すなわち安全な作業を知らない、知っていてもやらない、不注意、うっかり、ぼんやりから事故が発生します。

◇安全な就業を行うためには◇

① 不安全な行動を行わないこと

就業者の心理には、不安全な行動につながるものがあります。安全の知識がなく、危険をあまり感じない

- ・ 仕事を早く終わらせたい
- ・ 自分だけは大丈夫 ケガをしない
- ・ 少しの危険は冒しても大丈夫 などです。

② 当たり前のことをぼんやりしないでちゃんとやる

「安全作業のABC」を守りましょう

- A 当たり前のことを 保護具を必ず使用する
- B ぼんやりとしないで 安全な作業方法と機械道具の正しい使い方

C ちゃんとやる 安全作業を確実にしっかりと行う

③ 決められたルールを知ってルールを守る

- ・ 作業を行う上での決められたルールは何か、再度確認しましょう。

これらのことを心掛けながら、健康で楽しく働ける安全・安心なシバーを目指しましょう。

令和 4 年「安全就業推進大会」より

交通安全講習会が行われました

行われました

9 月 15 日（木）に自動車、10 月 19 日（水）に自転車の交通安全講習会を中丸公民館にてそれぞれ行いました。

自動車の講習では認知機能検査を行い、自転車の講習では自転車の乗り方や走行についてのルールを再確認したり、事故が起こりやすい時間帯や対策について学んだりと安全に対する意識を高める機会となりました。



自転車交通安全講習会

～ 令和 4 年度 会員の事故発生状況 ～

(令和 4 年 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 | 7 月 | 男 | 就業中 | 除草 | 駐車場の草刈作業中に石が飛んで、隣接した商店の車の窓ガラスを破損した。 | (物損) |
| 2 | 10 月 | 男 | 就業中 | 除草 | 雑木林の草刈作業中に石が飛んで、隣接した個人宅の車の窓ガラスを破損した。 | (物損) |
| 3 | 11 月 | 女 | 就業中 | 清掃 | 清掃作業の準備をするため、更衣室へ向かう途中に廊下で転倒した。 | 口、右半身 |

賛助会員のご紹介

(令和4年11月末現在)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------|--------------|-----------|---------|----------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|---------|-------------|-----------|-------------|----------|------------|---------|----------|-----------|-----------|--------|
| 安養院 | いこいの家 | (株)エー・アンド・デイ | (有)小澤紙工 | (株)来本化工 | 北本第一クリニク | 埼玉陸送(有) | 福祉車両シンエツ | 東彩ガス(株) | (株)高脇基礎工事 | テラルクリタ(株) | 檜原医院 | 萬歳工業(株) | プラザオオノ(有) | (株)平和アルミ製作所 | 北本みなみ幼稚園 | みなみ絵本のこども園 | (株)矢口造園 | (有)広川製作所 | 横山農園 | (有)たかはし | いしと幼稚園 |
| 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 |
| ミナミ歯科医院 | (有)センター印刷 | (有)福島土建 | 北本リサイクル事業 | 協同組合 | 鈴木医院 | あさひ庵 | 萩原歯科医院 | (有)しんごや石油 | (株)プロパックス | ガーデンオーツカ | (有)天沼建設 | (株)丸山電化サービス | きたもと寿苑 | (株)あらい屋 | (株)アライ | 滝瀬建材工業(株) | (株)ワタナベ | (株)シーガエム | 三栄管理興業(株) | 社会福祉法人千歳会 | |
| 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 | 様 |
| (順不同) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(順不同)

新型コロナウイルス感染拡大という厳しい経済状況のなか本年度も賛助会員として、力強いご賛同をいただきました。今後ともご支援を賜りますようお願い申し上げます。



フレイルってなに??



健康 → フレイル → フレイル → 要介護

フレイルとは「加齢とともに心身の活力（筋肉や認知機能ほか）が低下した状態」のことです。健康な状態と要介護の中間的な状態で“ちょっとしたこと”をきっかけに転倒して骨折したり、身の回りのことができなくなったりと介護が必要な状態になりやすくなります。早い段階で体のサインに気づき、日々の生活を見直すことでフレイルの予防・改善が期待できます。

出典：公益財団法人いきいき埼玉「シルバー人材センター就業指南書」

フレイルにならないためにはどうしたらいいの？

フレイル予防の鍵は生活習慣病の予防・管理と「栄養・体力・社会参加」の3本柱

- ① 栄養 …………… 粗食はダメ！肉も魚もしっかり食べよう
- ② 体力 …………… 体をしっかり動かそう。いつもの散歩に「筋力運動」をプラス！
- ③ 社会参加 …… 積極的に外出していろいろな活動に参加しよう

みんなで一緒にフレイル予防をしましょう！

健康増進センターの講座で全10回のフレイル予防教室を行っています。ストレッチや筋力運動をしたり、バランスの良い食事について勉強したりしながらフレイル予防をして一緒に健康寿命をのばしましょう！みなさまの参加をお待ちしています。



サークル活動紹介

グラウンドゴルフ

現在 17 名の会員が入会しております。毎月 3 回を目標に、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います。また、個人競技ですので、ほかの方に迷惑をかけることなく、体全身を動かし、腕を振って元気良く活動しており、良い運動になっております。

活動頻度: 毎月 3 回

時間: 13:00~15:30

場所: 健康増進センター ゲートボール場

会費: 年額 2,000 円

連絡先: 592-5809 岡田 春江



蕎麦打ち同好会

蕎麦打ち同好会は、関口明会長を含め会員 11 名です。毎回全員で準備と後片付けをしてきましたが、準備は 2 チームに分かれて隔月ごとに担当するように変更しました。後片付けは全員参加です。楽しみは、何といたてもその場での“打ちたて蕎麦の試食”です。

活動日: 毎月第 4 日曜日

時間: 13:00~

場所: 中丸公民館 調理室

連絡先: 543-1683 木暮 敏彦



カラオケ同好会

現在 30 名近い会員が入会しております。

月 2 回開催され、3 か月ごとに、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おります。

※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。

活動頻度: 毎月 2 回

時間: 9:30~15:30

場所: 健康増進センター会議室

会費: 月額 1,000 円

連絡先: 592-5809 岡田 春江



ゴルフ同好会

現在、コロナ禍の中ではありますが、シルバーの会員同志の健康維持と親睦を図り、ゴルフを楽しんでおります。開催は年 4 回を予定しており、県内のゴルフ場利用等で行っています。現在会員数 18 名程です。ゴルフは体の全身を使うスポーツです。ストレス発散にも役立ちます。入会して頂き皆さんでゴルフを楽しみましょう。随時新規会員募集中です。

連絡先: 090-3401-5959 矢部 勝美



健康増進センターからのお知らせ

明けましておめでとうございます。事業部門を立ち上げ、早9か月が過ぎようとしています。多くの講座や教室を企画立案し、市民や会員の皆さんに楽しんでいただいております。広報きたもとや公民館、北本駅等のポスターにてご案内しています。

囲碁・将棋及び屋外施設（ゲートボール、グラウンドゴルフ）も従来通り利用できます。現在、ゲートボール、グラウンドゴルフは用具の貸し出しを行っていますので、ご興味のある方や道具をお持ちでない方など、ご利用希望者はお気軽に受付までご相談ください。

また、新館の非常用設備の修繕見込みがたたないため、令和4年6月25日（土）より浴室設備の利用を中止とさせていただきます。長きにわたりご利用いただきまして誠にありがとうございました。

今後も施設運営については、新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底するとともに、行政と協議しながら取り組んでまいります。

問い合わせ先：健康増進センター ☎ 048 (591) 8251

今後の主な教室・講座開催予定

| 日程 | イベント名 | 日程 | イベント名 |
|------------------|------------|-------------|----------|
| 1月6日（金） | モルック体験教室 | 3月2日（木） | ヨガ体操教室 |
| 1月11日～3月29日の毎週水曜 | 新春の健康体操 | 3月4日（土） | 初心者スマホ教室 |
| 1月12日～3月16日の毎週木曜 | フレイル予防教室 | 3月4・18日（土） | ゲートボール教室 |
| 1月13・20日（金） | 血液循環体操 | 3月7・14日（火） | フラダンス教室 |
| 1月14日（土） | 初心者スマホ教室 | 3月13・20日（月） | グラウンドゴルフ |
| 1月17日（火） | からだ衰え度チェック | | |
| 1月17日（火） | 切絵教室 | | |
| 2月3日（金） | リズム健康体操教室 | | |
| 2月13日（月） | オーラルフレイル講座 | | |
| 2月14日（火） | 折紙教室 | | |
| 2月21日（火） | 認知症予防講座 | | |

ご利用時のお願い

- ・マスクの着用、手指消毒と検温の実施
 - ・お名前と連絡先の確認
 - ・「3密防止」のため人数制限あり
- ★皆様のご理解とご協力をお願いします。



グラウンドゴルフ



スマホ教室



囲碁教室

りんどうの会

りんどうの会は、シルバーの女性会員で構成されています。ただいま 13 名、仕事をしながら楽しく活動しています。例えば、レース編み、フラワーアレンジメント、マフラー作り、写経、絵手紙など特技を生かして行っています。

これからも皆さんの意見を聞きながらいろいろ企画したいと思います。

もっとりんどうの会のことを知ってほしい

たくさんの方に参加してほしい

人生楽しく過ごしませんか？

令和 4 年度 新設サークル

写経

墨をすりおろし、小筆を持ち写経をする事で、心が落ち着き身も引き締まるようになります。

日時：毎月第 2、第 4 水曜日

10:00～12:00

場所：中丸公民館 講義室

連絡先：090-2622-0816 三ツ木 正子



絵手紙

季節の野菜や果物などを模写しながら楽しくワイワイするサークルです。気が向いたら入会お待ちしております

日時：毎月第3月曜日 10:00～

場所：健康増進センター 会議室

連絡先：090-6155-7619 宮崎 弘美

シルバーギャラリー

編集後記

新年おめでとうございます。今年も無事に新年号発刊の運びとなりました。

広報部会ではホットな情報発信と併せて、興味を持ってお読み頂ける広報誌作成に努めて参る所存です。

ご意見やご要望、ご寄稿のほか会員の皆様の積極的な参画、是非とも宜しくお願い申し上げます。

広報部会員一同



ブローチ

宮崎 弘美