



公益社団法人
清瀬市シルバー人材センター

〒204-0022 清瀬市松山3-13-16

事務所 電話 042(494)0903

FAX 042(491)8692

リサイクル 電話 042(494)1918

URL <https://webc.sjc.ne.jp/kiyose>

E-mail kiyose@sjc.ne.jp

会員数 (6月末日現在) 男 510名 女 317名 計 827名



シルバーくん



(粗大ごみ持込受付就業会員)

今号の主な内容

- | | | | |
|---|--------------------|----|--------------|
| 2 | 第13回定時社員総会報告 | 7 | 会員投稿 |
| 3 | 表彰者 | 8 | シルバー会員大募集 |
| 4 | 7月は安全就業強化月間です！ | 9 | 事務局職員紹介 |
| 5 | 正・副地域班長及び役員合同会議の報告 | 10 | ラッピングバス運行開始！ |
| 6 | こんな仕事をしています | | |

第13回定時社員総会報告

会長 河野昌子



また、会員表彰では従来の10年表彰に加え今年度より20年表彰が設けられました。シルバーセンターらしい心のこもった真摯な姿勢での就業を永く続け

6月21日（水）第13回定時社員総会が、ころぼっくるホールにて通常通り開催されました。提出された議決権行使書等も含め会員の出席率は70・3パーセント、皆様のご協力ありがとうございました。高田理事の司会により、前半のセレモニーは池永副会長の開会の辞及び会長挨拶があり、続いて、ご多忙中にもかかわらずご臨席賜った澁谷市長、森田市議会議長、原市議会福祉保健常任委員長、渡辺市福祉子ども部長から、センターの日頃の活動に対する感謝の言葉までいただきました。



退任された小川理事、伊東理事、林屋理事、佐々木理事、中川原監事、吉川監事、センター事業にご尽力いただき、ありがとうございました

てこられた皆様にも心より感謝致します。20年表彰24名、10年表彰34名の方々に感謝状と記念品をお渡ししました。総会では林屋理事を議長に選任し、中川原監事による令和4年度監査報告、岸事務局長による事業報告、次いで決議事項として、第1号議案「令和4年度計算書類等の承認の件」、第2号議案「理事12名選任の件」、第3号議案「監事2名選任の件」が上程され、全て承認可決されました。その後、新任及び退任役員紹介があり、伊東理事の閉会の辞で滞りなく総会を終了致しました。これから2

年間、新任の理事及び監事をよろしく願います。

会長挨拶でもお話ししましたが、令和4年度はその前年同様、会員数・就業率で目標を達成できず、特に会員数の伸び悩みには歯止めがきかない状況が続いております。発注元の要望にお応えできるためにも、会員の皆様の「□□ミ」による会員増強へのお力添えを仰ぎたく存じます。

また、コロナ禍においてもその目標値が達成されている契約金額の内訳として、ここ数年は公共事業が大きく伸びており安定した実績につながっております。清瀬市によるセンターへのご理解ご協力の賜物であることにお礼申し上げます。センターの活動は民間にしっかりと浸透しており、コロナ終息と共に市民の皆様にも更にご利用いただけることを確信しております。会員の皆様には、今後も安全最優先のもと種々の社会情勢に対応しながら、センター事業へのご支援を引き続きよろしくお願い申し上げます。

貸借対照表の要旨

(令和5年3月31日現在)

資産の部		負債・正味財産の部	
流動資産	42,624,395	流動負債	29,596,621
固定資産	90,873,576	固定負債	18,163,577
		負債合計	47,760,198
		指定正味財産	0
		一般正味財産	85,737,773
		正味財産合計	85,737,773
資産合計	133,497,971	負債・正味財産合計	133,497,971

正味財産増減計算書の要旨

(令和4年4月1日から令和5年3月31日まで)

科目	金額
受託事業収益	322,728,123
労働者派遣事業等受託収益	3,552,883
受取会費	1,610,000
受取補助金等	39,810,000
雑収益	327,344
事業費	350,170,243
管理費	13,375,101
正味財産期首残高	81,254,767
正味財産期末残高	85,737,773

令和4年度決算

表彰者

センター事業に貢献された方の表彰がありました。
おめでとうございます。

会員表彰 (20年)

酒井 島 中村 幸子
 佐々木 善八郎 市川 末男
 高木 弘子 古川 龍一
 高橋 かねよ 中嶋 芳雄
 永原 常全 斉藤 栄子
 宮澤 邦嘉 藤浦 康子
 町出 節子 斉藤 武
 瀨口 正義 花井 宏義
 黒木 肇 阿部 健一
 田島 通夫
 和田 驍
 桜井 国義
 長谷川 トミ子
 樋口 信夫
 竹下 勝久

会員表彰 (10年)

石沢 三千代 小浜 紀子
 武山 和枝 伊勢 寿美子
 赤羽 秀夫 加藤 信幸
 清水 菊江 網野 五郎
 石川 和子 山下 一郎
 佐藤 スミ 因幡 宏信
 熊谷 孝之 中川 原正昭
 飯田 欽持
 藤井 哲郎
 勝木 喜雄
 荒木 あや子
 谷口 富子
 平野 俊二
 鈴木 和子
 橋本 峯夫
 小林 清美
 秋山 忠久
 手押 光司
 岡本 一男
 野口 照子
 岩崎 美代子
 佐久間 由利子
 鶴見 昌和
 岐部 万喜子
 上嶋 靖
 目黒 京子
 田中 義昭



会員表彰 (10年)



会員表彰 (20年)

新役員紹介

河野 昌子
会長
(野塩)

池永 靖夫
副会長
(旭が丘)

岸 典親
常務理事
(事務局長)

大辻 茂雄
理事
(元町)

山下 芳嗣
理事
(上清戸)

並木 一三
理事
(中清戸)

榊井 ミツエ
理事
(下清戸)

高田 克之
理事
(下宿)

新部 静江
理事
(中里)

安田 容子
理事
(松山)

上松 千恵子
理事
(竹丘)

岩本 重雄
理事
(梅園)

本間 公三
監事
(中里)

佐々木 洋子
監事
(下宿)

7月は
安全就業強化月間
です!

夏季は年間で最も事故が多い時期となり、当センターでは7月を「安全就業強化月間」に設定しています。



暑さにより、熱中症になる恐れや、判断力の低下による事故などが発生する危険性が高くなりますので、会員の皆様もより一層安全就業への意識を高め、健康で安心して就業できるよう、ご留意いただき、事故ゼロを目指しましょう！

**自転車用ヘルメット
購入費用を助成します!!**

助成額

2,000円

1人につき1回まで

(購入額が2,000円未満は

助成額1,000円)

助成期間

令和5年4月1日～

令和6年3月31日

申請書(領収書添付)の提出

ヘルメットの現物確認が必要になります。

詳細は事務局

までお問い合わせ

ください。



**「健康診査」
のお知らせ**

清瀬市では、年齢に応じた健康診査を無料で実施しております。

会員の皆様におきまして、日

頃の健康管理と安全就業への取り

組みとして、必ず受診いただきます

ようお願いいたします。詳細は健

康推進課へお問い合わせください。

清瀬市役所

☎492-5111(代)

令和4年度



事故対応一覽

安全心得10ヶ条の遵守を!!

事事故例を皆様にお知らせします。事故防止のための参考にしてください。

★傷害事故

月	事故内容	考えられる主な原因	安全管理委員会の対応策指導
11月	バイクにて就業場所に向かう途中、前方を同じ方向に走行していた自転車が急に右折したため避けきれず転倒。	前方不注意。十分な車間距離が不足していた。	事故防止に備え車間距離は十分取り、余裕をもって走行する。
2月	学校の閉門作業中に校門脇の通用口から歩道に出た時、歩道を走行していた自転車と出会い頭に接触し転倒。	前方不注意の自転車と接触。	歩道上であっても歩行者や自転車には十分注意が必要。
3月	就業報告書をセンターに持参する途中、自転車で転倒。	センターへの経路途中、頭上が気になり運転が疎かになり、よろけて転倒。	自転車走行中は集中を保ち、周囲の状況に注意して走行する。

★その他の事故

月	事故内容	考えられる主な原因	安全管理委員会の対応策指導
3月	発注者宅での作業後、団地内の駐車場で方向変換を行うためにバックした際、カラーコーンを社有車の下に巻き込んでしまった。その際にカラーコーンが変速機部分にあたりギアの操作ができなくなった。	周囲の確認が不十分だったため。	運転に際しては周囲をよく確認し、安全を確かめたうえで行ようと努める。

正・副地域班長及び役員合同会議の報告

令和5年6月1日(木)午後2時より生涯学習センターにおいて正・副地域班長28名、役員12名、創出員3名、事務局4名で会議が開催されました。



河野会長より定時社員総会の開催にあたりご協力のお願いと、健康寿命のために食生活などに注意しながらも「社会参加」に繋がっていただきたい旨の挨拶がありました。次に自己紹介があり、議題に入りました。

主な議題

- ① 令和5年2月27日以降の主だった事業報告と「ひまわりポイント」開始に伴いセンター事業への積極的な参加のお願いがありました。(岸事務局長)
- ② 社会奉仕活動「防犯灯見守り隊」について、昨年度は限定的な実施でしたが、今年度から従来通りの活動再開のお願いがありました。(山下事業部会長)
- ③ 安全就業について、令和4年度は11件の事故があったため、今年度は事故ゼロをめざし十分に気を付けていただきたい。またヘルメット着用の推進、地域班ごとの自転車交通安全教室の開催について、説明がありました。(榎井安全管理委員長)

- ④ 地域班における現状報告がなされました。(各地域班長)
- ⑤ 第13回定時社員総会の配布資料等についてのお願いと説明がありました。(吉岡局長代理)

最後に、並木理事より会議に参加頂いたことへの感謝と、定時社員総会資料配布について改めて協力をお願いしたいとの閉会の挨拶がありました。

(総務部会)

地域班活動にご協力を

前副班長の退任に伴い、6月28日付けで就任されました。



中里地域 副班長
伊東 幸子

社会奉仕活動にご協力を

防犯灯見守り隊

令和5年度の第1回防犯灯見守りは7月15日(土)を基準日に実施を予定しております。各地域の実施日や集合場所などは、地域班長等から連絡があります。時節柄、健康には十分に留意の上、一人でも多くの方にご参加いただけますよう、ご協力をお願い申し上げます。

(事業部会)

社会奉仕活動報告

市内一斉清掃

5月28日(日)、会員3名、役員5名、事務局2名の10名が当センターへ9時に集合。河野会長からの挨拶の後、ガストコースと複十字コースの二手に分かれ清掃を実施しました。

1時間ほどでセンターに戻り、ごみの分別を行いました。缶やペットボトルのポイ捨てゴミが多かったように思います。天候にも恵まれ気持ちよく活動できました。

(事業部会)



どんな仕事をしてみたいか

粗大ごみ持込受付

隔週日・月・火担当 **猪股 謙一**



皆さん、こんにちは。唐突ですが

「塵」という文字を見て何を思われますか。毎日の生活の中で必ず残るのがごみです。その塵でも毎日日替わりで収集される生ごみ、燃やせるごみ、びん空きかん、容器包装プラスチック等においては問題ありませんが、生活の中で使い古したごみ、いわゆる粗大といわれる塵をどうされていますか。大方のみなさまは電話等で収集の申し込みをされて処分されていると思いますが、今私が働かせていただいているのは下宿にあります市民環境部環境課清掃事務所という所です。今まで平日は職員の皆様を担当されていたのですが、業務の改善等で本年4月より働く場所を提供していただいています。

粗大ごみと一口にいいますがゴミ分別マニュアル表によると、約1800品目、これは規格に合った数です。その他に広さ、大きさによっては細分され

ていますので、持ち込まれた品物を瞬時に見分けるのが難しく往生する時もあります。時には箱物等例えば筆筒、下駄箱などは高さ、幅、奥行きの三辺を図り、その長さの合計で処理券の金額を出すので緊張することもあります。縁あっていただいた職場ですので、職員の皆さんの足手まといにならぬよう、働いてみたいと思っています。

終わりに塵はごみですが分別すれば資源です。皆さんの協力をお願いいたします。

隔週日・金担当 **牛窪 一善**



シルバー人材センターに登録した理由は60代も終わる頃、心臓の手術をして身体障害者手帳を貰い何かをしなくてはと思い手続きをしたのがきっかけでした。

粗大ごみに来るまでいくつかの仕事を経て、シルバーからチョット体調を壊した人が出て、1〜2か月やってみてと電話。

それから4年、業務は平日と隔週の日曜日があり、平日の業務は担当者のお手伝い、粗大ごみに関する知識を教

えて頂き日曜日の業務に大変役に立っています。日曜日は一人就業、市民の方が持ってきた粗大ごみの処理料を確認し住所氏名等を報告書に記入して頂き、置き場所を指示して終わりのはずが、色んな話や愚痴を聞かされる。おもしろい。楽しい。身体の動くかぎりこのシゴトをやりたい。ただ労働環境が非常に悪い。夏は40℃、冬は氷点下。雨が降れば報告書は水浸し。(ちよっと大げさ)

辛い事もあるけど、とにかく、楽しい。

水・木担当 **和田 驍**



この仕事に就いて3か月です。個人宅の「粗大ごみ」受付の仕事で、平

日の週2日担当しています。平日の受付時間は午前9時から12時、場所は下宿市民センターの奥で、女性職員との

ペアです。

車が到着しましたら「挨拶」から始めます。お客様に車より荷物を降ろしていただき、



その荷物を受取り台車に置きます。品名と個数を確認し受付に声かけをし職員も目視にて確認「粗大ごみ申込み報告書」に記入終了したら料金支払となります。お客様にも報告書に住所氏名等を記入していただき終了となります。支払は「現金か粗大ごみ券」どちらかです。料金は物の大きさ、長さによっても違います。判断が難しい時は採寸をし料金をきめます。(1ヶ所200円〜1500円)荷物を台車に乗せ、指定の置き場まで運び、家電、家具、布団、その他に分別し、それぞれの指定場所に置きます。外での作業ですので体調管理には気をつけていきたいと思っています。

令和5年度事業実績等 (令和5年5月)

■ 会員数	822人
(目標値)	876人
達成率	93.8%
■ 契約金額	56,440千円
(目標値)	349,370千円
達成率	16.2%
■ 就業率	70.6%
(目標値)	85.0%
達成率	83.1%
*目標値は見直し後の数値	

会員投稿

上清戸地域 浜平 健

去る4月1日(土)コロナ禍で自粛していた花見を4年ぶりに台田運動公園にて催しました。

今年の桜は全国的に開花時期が早く、当日まで持つかどうか大変心配していましたが、この間の気候が幸いして長持ちしてくれました。

今回は11名が参加し、うち2名は初めてでしたので顔合わせを兼ねて自己紹介をし、和気あいあいと楽しく談笑し時間が過ぎて行きました。

当然桜は散り始めていましたが、時折吹く微風とともに花びらが乱舞の如く舞い、グラスや容器、はたまた参加者の頭上にまで降り注いでいて一味違う風情を体験しました。

午後から人出が増え、あちこちで花見を楽しんでいました。

今回は男性だけでしたが、次回は女性も気軽に参加出来るように工夫をしたいと考えています。



原稿募集

俳句や短歌、詩、旅行記や身近な話題、ふるさと自慢や趣味の話、写真や絵など、なんでも結構です。仲間と話題を共有して、会報を盛り上げていきませんか！

原稿は500字以内で、メール又は事務局へ直接お持ちください。会員の皆さんからの投稿をお待ちしております。

4月から6月の入会者です。よろしくお願いします。

新しい仲間

元町

鳥井 弥生

長谷川 順子

岩崎 君枝

上清戸

梶山 明人

宗像 幸雄

福原 ノリ

中清戸

坂戸 晴夫

鳥沢 茂子

東海林 多香子

榊原 千恵子

下清戸

小寺 留美子

宮川 陽子

大熊 とし子

下宿

錦野 雄次

重信 善明

旭が丘

関口 保

藤芳 大樹

土松 克典

今田 勉

渡邊 順子

伊藤 正文

中里

佐々木 則昭

奥川 妙子

伊藤 正己

加藤 一弘

松山

清見 猛

篠原 滋

竹丘

貞光 幹雄

高橋 幸子

山本 房子

梅園

土屋 昌弘

小林 富子

大塚 覺

米田 政志

目黒 良一

津村 百合香

提案箱

をご利用ください

センター事業における会員皆様からのご提案やご意見等をいただくための提案箱を事務所出入口の脇に設置しております。

提案用紙の様式や記名の有無は問いません。お気軽にご投稿ください。



シルバー会員

大募集

あなたのお近くにいませんか？

★清瀬市に居住する方

★年内に60歳以上になる方

★健康で働く意欲のある方

お友達、お知り合いの方に、
シルバーへの入会のお誘い・
お声かけをお願いします！

声かけのポイント

- 健康や生きがいづくりに最適
- 楽しみながら仕事ができます
- 経験や技術が生かされます

入会説明会日程

＊毎月原則第1月曜日、13時
30分より、センター2階会
議室にて開催しています。

令和5年8月7日(月)
令和5年9月4日(月)
令和5年10月2日(月)

持ち物

- ① 年度会費 2000円
- ② 身分証明書
- ③ ゆうちょ銀行貯金通帳
- ④ 認印
- ⑤ 緊急連絡先、免許・資格取得年月日、主な職歴を記入するためのメモ

＊詳細は事務局までお問い合わせください。

会員紹介カードを利用して
社会参加の輪を広げよう！



就業支援講習

のお知らせ

講習でスキルを身につけ、
新たな一歩を踏み出しませんか。

●ハウスクリーニングⅢ (第2回)

10/19・10/20

窓ガラスや床を中心とした清掃方法や様々な洗剤や用具に関する基礎知識を学びます。

●植木の剪定技術 アップ講習

多摩 10/23

植木剪定分野のリーダーを目指し、剪定手技の見直しや苦手分野の克服をし、さらに様々な樹種の剪定のコツを学びます。

●毛筆筆耕(賞状書き)

11/2・11/29

限られたスペースにバランスよく割り付ける方法や、賞状書きの知識と技能を学びます。

●包丁研ぎ(第2回)

12/4

洋包丁の研ぎ方を実習し、砥石の種類や面直しについても学びます。

●ステップアップ接遇1 [施設管理等・利用者対応]

12/14

施設利用者(不特定多数の方)と接する際に必要な、基本的な対応方法を学びます。



＊募集は約2か月前から開始します。
詳細は事務局までお問い合わせください。

就業情報

Smile to Smileが早くて便利!!
最新の就業情報の他、配分金明細なども確認できます。

★Smile to Smile ↓ 随時更新
★ホームページ
(<https://webc.sic.ne.jp/kiyose>)

・就業情報専用フリーダイヤル
(0800-800-1113)

・各地域市民センター等揭示板
↓原則毎月第2・4金曜日更新

〔7月3日現在の主な就業情報〕

- ひまわりフェスティバル案内業務
- 屋内外清掃作業
- 除草作業
- 家具リサイクル作業
- 襖・障子の張り替え作業
- 家事援助サービス
- 介護予防・日常生活支援総合事業
- 市報仕分・配布業務

＊Smile to Smileの登録方法や、就業情報の詳細については、事務局までお問い合わせください。

事務局職員紹介

職員 二村 由理子

今年4月から臨時職員としてお世話になっております二村です。

3月の定年後、当初は数年間仕事から離れるつもりでいました。一旦区切りをつけて働き方を考え直し、どんな風に暮らして行きたいかをこれからじっくり考えてもいいのではと思ったからです。たぶん大半の人は定年前にある程度計画するでしょうが、先を見通しづらいことが次々と起こるこのころ私は自身の将来像を考えあぐねていました。

ところで清瀬市に住んでいながら今まで地域との関わりを持つ機会がほとんど無く地元のことを何も知りません。今後のためにも知るきっかけを探そうとしていた時市報でシルバー人材センターの職員募集を目にしました。最近是企业も65歳あるいは70歳まで再雇用し働く機会を増やしていますが、シルバー人材センターは以前から地域に根ざし年齢に関係なくそれぞれの能力や得意なことを活かして社会に貢献しています。そしてその活動に私も関わることができるようになりました。まだまだ分

からないことばかりです。

就業日数を少なくしていただきましたので自由な時間も増えました。元々好きな街歩きを再開しています。コロナ前は週末出掛ることが常であちこち散策していました。また、一年前からガラス細工のワークショップに通っています。きっかけは小さなガラスのアクセサリーです。りんご型の透明なガラスの中にピンク色の繊細な模様を施したペンダントヘッドを見た時あまりの美しさに衝撃を受けたのです。出来れば自分でも作ってみたいと強く思い、卓上バーナーを使用する作業スペースも自宅に設けました。今は主にとんぼ玉を作っていますがまだ初級程度です。地域の人と関わりながらささやかな楽しみを持ち続ける生活を模索中です。新しい出会いを通して共に歩む中で気付きを増やしていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。



理事会の動き

令和5年3月期 (3月27日)

報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況(令和5年2月分)の報告
- 地域班長会議の報告
- 広報部会の報告
- 安全管理委員会の報告

協議事項

- 正会員の入会(令和5年4月1日分)の承認
- 第13回定時社員総会招集の件
- ①定時社員総会開催日時・場所の件

令和5年4月期 (4月24日)

報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況(令和5年3月分)の報告
- 役員選考委員会の報告
- 総務部会の報告

協議事項

- 正会員の入会(令和5年4月分)の承認
- 入会説明会資料の一部改正
- 令和4年度収支補正予算
- 第13回定時社員総会招集の件
- ①会議の目的事項の件
- イ決議事項

- (イ) 理事12名選任の件
- (ウ) 監事2名選任の件

- 令和5年度自転車ヘルメット購入費助成事業実施要綱の設置
- 社会奉仕活動「市内一斉清掃」(5/28)の参加

令和5年5月期 (5月29日)

報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況(令和5年4月分)の報告
- 事業部会の報告
- 令和4年度会計及び業務監査
- 安全管理委員会の報告

協議事項

- 正会員の入会(令和5年5月分)の承認
- 第13回定時社員総会招集の件
- ①会議の目的事項の件
- ア報告事項
- (ア) 監査報告
- (イ) 令和4年度事業報告の件

- イ決議事項
- (ア) 令和4年度計算書類等の承認の件
- (イ) 理事12名選任の件
- (ウ) 監事2名選任の件

- ②書面による議決権行使
- ③役割分担

令和5年6月期 (6月19日)

報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況(令和5年5月分)の報告
- 広報部会の報告
- 正・副地域班長及び役員合同会議の報告
- 令和4年度指定管理者(有料自転車等駐車場)の実施報告

協議事項

- 正会員の入会(令和5年6月分)の承認
- 令和5年度収支補正予算
- 第13回定時社員総会役割分担
- 第13回定時社員総会シナリオ

ラッピングバス 運行開始!

当センターのイメージをラッピングした路線バスが清瀬市内を中心に走っています。明るいピンク色のデザインです。見かけるのいいことあるかも?



特別販売

『ふれあいフェスタ』

独自事業をメインとした特別販売を毎月原則第2日曜日に開催しています。

ぜひ、お立ち寄りください。

開催予定日

- 令和5年8月6日(日)
- 令和5年9月10日(日)
- 令和5年10月8日(日)

*内容の詳細につきましては、ホームページ、センター掲示板等でご確認ください。

会員証

はお持ちですか?

センターに関する活動の際には、必ず会員証の携帯をお願いしております。紛失や汚損の場合は、再発行いたしますので、事務局までお申し出ください。

また、入会時にお届けいただいた住所等に変更があった際は、速やかに事務局までご連絡ください。特に緊急連絡先は、緊急時の対応で、非常に重要になりますので、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

なお、会員証と一緒に携帯をお願いしている「SOSカード」につきましても、紛失などでお手元のない方は、改めてお渡しいたしますので、事務局までお申し出ください。



会費納入について

令和5年度の年会費2千円は、会費規程により令和5年5月末日までにお支払いいただくことになっております。

就業されている方は、支払われる配分金から控除させていただきますが、未就業の方は大変恐縮ですが事務局まで直接納入またはゆうちょ銀行にてお振込みください。なお、お振込の場合は、金融機関のお振込明細をもって領収証に代えさせていただきますので、ご了承ください。

また、会費の用途はシルバー保険料等の一部に充当させていただきます。

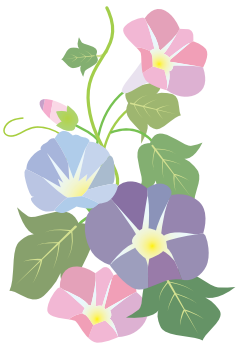
▼口座番号

00180-0-171886

▼口座名義

公益社団法人

清瀬市シルバー人材センター



編集後記

会員の皆様には暑い中でのお仕事お疲れさまです。熱中症にはお気を付け下さい。

我々高齢者は年と共に身体・精神的に機能低下は勿論ですが、四年近くも続いたコロナ禍での諸制約がフレイルを更に加速したのではないかと危惧しています。さて日本人の死亡原因の一番は何だと思えますか?肺炎(誤嚥性肺炎含む)です。通常飲食物を飲み込むと、のどにある「喉頭蓋」と言う器官が気管にフタをするのですが、タイミングが遅れたりフタが閉まらず飲食物が気管に入り肺炎(肺で細菌増殖)となるのが誤嚥性肺炎です。これの予防策は、飲食物を飲み込む力(嚥下)とむせ誤嚥した物を吐き出す力(嘔吐)とむせ誤嚥した物を吐き出す力(防衛反応)を強くする事。その方法は、ちょっとした間でも可能です。ぜひお試しください。

①ゴックン力(嚥下)アップ

◎口を↑たてに開けアー

10秒キープ×3回

◎口を↔横に引き上げアー

10秒キープ×3回

②ゴホンカ(防衛)アップ

◎頭の後ろで両手組む↓肩甲骨を中央に寄せ胸を張る

◎体を左右に軽くひねる↑戻す↓

大きく左右にひねる。いずれも

5秒キープ×3回

又この予防の食へ物は、赤トウガラシや黒胡椒の粉末を三度の食事に振りかける。常日頃から大切なのは、歌を歌ったり、人と談笑しコミュニケーションをとること。誤嚥に気を付け命を大切に楽しい生活に励みましょう。

(広報部会)