

# シルバー こうなん

## 第40号

2019年

公益社団法人江南市シルバー人材センター

〒483-8208 江南市古知野町花霞74番地 ☎0587-56-2155

二〇一九年度定時総会開催



二〇一九年六月三日江南市民文化会館小ホールに於いて澤田和延江南市長、稲山明敏市議会議長を来賓に迎え会員二百四十五人(内書面表決書提出者百三十四人)の参加のもと、盛大に開催されました。物故者に対する黙とうに続き、坪内会長のあいさつがありました。続いて議長に大野弘光さんが指名され、公益社団法人江南市シルバー人材センター平成三十年度事業報告・収支決算、役員を選任について審議し、いずれも原案のとおり可決承認されました。

### 新会長就任あいさつ



六月三日から  
会長職を拝命し  
ました「日野富雄」  
と申します。前任の坪内会長

のように、会長職を全うするところができるのか不安でいっぱいですが、自分なりに精一杯頑張つて取り組んでいこうと思つています。高齢社会の中、当センターにおいても平均年齢も毎年

上昇し、会員数も横ばいの状態です。今後は現在少ない女性会員数の増加を目指し、より地域社会へ貢献をしていかなければならないと考えています。そうしたことで、会員皆様のご支援、ご協力をもつて、事業を進めてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

### 二〇一九年度 新役員

六月三日の総会において新理事・監事が承認されました。任期：二〇一九年六月三日～二〇二〇年度の総会まで



吉田美恵子 理事  
松下茂代 理事、  
杉本 憲 監事

## 退任のごあいさつ 坪内 利男

この度、任期途中ではありますが今回の総会を最後に会長職を退任させて頂いたことになり、一言お礼を申しあげます。まずもって、三年間、大過なく勤め上げることができましたのも、会員の皆様のご協力とご理解の賜物と深く感謝しています。今、江南市シルバー人材センターは、社会情勢の変化と共に、自主自立に向け大きく変わろうとしています。こうした流れの中次の会長は、会員の方が担われ、会員の皆様からなる努力で当センターはより充実した組織になると確信しています。最後になりましたが、当センターと会員皆様の益々のご活躍を心よりお祈り申し上げ、退任の挨拶とさせていただきます。

## 受賞おめでとう ありがとうございます

シルバー人材センターの会員として多年にわたり努力され、事業の推進に寄与された次の方々が表彰されました。



### 会員表彰 (敬称略)

- |        |       |
|--------|-------|
| 古池 明男  | 古知野町  |
| 甲村 田鶴子 | 古知野町  |
| 加藤 さち子 | 東野町   |
| 吉田 達泰  | 前野町   |
| 野村 貞幸  | 前飛保町  |
| 徳重 昌江  | 藤ヶ丘   |
| 藤田 正彦  | 松竹町   |
| 植木 秀雄  | 布袋下山町 |
| 下川 正浩  | 前飛保町  |
| 井上 治夫  | 松竹町   |
| 石黒 克芳  | 藤ヶ丘   |
| 岩崎 明   | 中奈良町  |
| 伊藤 與曾次 | 曾本町   |
| 林 英治   | 小脇町   |
| 西尾 弘   | 小脇町   |
| 中村 則夫  | 村久野町  |
| 小池 益美  | 赤童子町  |
| 中田 元   | 赤童子町  |



代表受賞 (林さん:小脇町)



### 愛知県シルバー人材センター 連合会表彰

#### 優秀役員 (敬称略)

- 橘田 敏彦 (小折町)
- 野間口兼昭 (松竹町)
- 米田 錦市 (古知野町)

#### 模範会員 (敬称略)

- 長野 正隆 (中奈良町)
- 野津 三吉 (河野町)
- 江尻 勉 (東野町)
- 伴野 節子 (飛高町)
- 佐合以句子 (東野町)
- 六鹿 早苗 (飛高町)

## 健康講座 『認知症になりにくい食物について』

総会終了後、「認知症になりにくい食物について」をテーマに健康講座が開催されました。講師にエーザイクすり博物館館長の森田宏さんをお願いし、プロジェクターを使用した解りやすい説明をしていただき、日頃の食生活の改善点、注意すべき点を学びました。



講義の詳細  
次ページ参照



### 認知症予防の野菜・果物

色	植物	期待効果
赤系	トマト	リコピンの抗酸化力はV.Eの100倍
	サケ	赤いアスタキサンチン酸はV.Eの500倍 アルツハイマー病の予防効果あり
橙系	かぼちゃ&みかん	β-カロテン豊富、皮膚・粘膜丈夫、免疫↑
黄系	グレープフルーツ	ナリンギンとフラボノイドで老化防止
緑系	ブロッコリー	野菜の王様 200以上のファイトケミカル
	緑茶	渋みカテキンで抗酸化+コレステロール↓
紫系	なす	皮はナスニンで、酸化防止と血液サラサラ
黒系	ごぼう	クロロゲン酸があくの中にあり
白系	たまねぎ	ケルセチンと硫化アリル
	牛乳・大豆製品	トリプトファンがセロトニンを作る

2019年6月4日(火)

江南シルバー人材センター

食べ物を食べれば認知症は防げる  
白澤卓二 宝島社新書

### デザイナーズフーズ



2019年6月4日(火)

江南シルバー人材センター

米国対がん協会

### 毎日食いたい発酵食品

納豆はアミロイドβタンパクを分解

納豆	健康長寿食の王様： 「ナットウキナーゼ」はアルツハイマー病のアミロイドβタンパクを分解、血液サラサラ 「レシチン」はビタミンの吸収助け脂肪の沈着がたまるのを防ぐ
塩麹	魔法の万能調味料： 発酵過程で、ビタミンB1、B2、B6、ビオチン、ナイアシン、パントテン酸、イノシトールを生み出し、細胞の新陳代謝高める。

2019年6月4日(火)

江南シルバー人材センター

40

食べ物を食べれば認知症は防げる  
白澤卓二 宝島社新書

### 食事の食べ方の順番

野菜・豆腐・納豆⇒  
味噌汁⇒  
肉・魚⇒  
玄米ご飯・ライ麦パン

2019年6月4日(火)

江南シルバー人材センター

41

### 長生きする人の共通ルール

- ・ イタリアのサルディーニヤ
  - ・ 沖縄北部
  - ・ カリフォルニア州ロマリンド
  - ・ コスタリカのニコジャ半島
- 1 豆類をたくさん食べる(真のスーパーフード)
  - 2 野菜をたっぷり多種類食べる
  - 3 坂道を歩く(足腰鍛える運動)
  - 4 死ぬまで働く(肉体労働は長寿の秘訣)
  - 5 生きがいを持つ(必要とされていることを感じる)
  - 6 健康をチェックする(早期発見・早期治療)
  - 7 食べ過ぎない(腹七分目)
  - 8 チョコレートを食べる

医者が教える食事術 牧田善二

2019年6月4日(火)

江南シルバー人材センター

44

### 最近の話題&まとめ

- 1 炭水化物 : 缶コーヒー・ジュースは飲まない  
ご飯は最後に食べる  
未精製の食品を摂取
- 2 脂肪 : 青魚・オリーブオイル中心  
マーガリンは採らない
- 3 タンパク質 : ステーキ&鰻&鶏肉&レバー
- 4 ポリフェノール : 季節野菜・果物を 350g/日

2019年6月4日(火)

江南シルバー人材センター

42

健康講座の詳しい資料が必要な会員さんは事務所に  
お尋ねください。





市民祭り補助



襖張り講習



ミシン内職



竹に麻を巻きつける作業



障子の張替え

コツコツがんばる  
シルバーパワー



内職(ラバーシート)



内職(PPバンド)



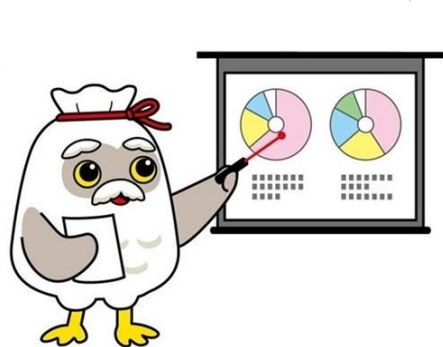
内職(段ボール)



スズメ蜂捕獲用仕掛け



宿直・日直業務



講習会の実施、参加



子育て支援・学童保育



家事援助事業

これからもシルバー





安全パトロール (中央公園剪定)



剪定枝の片付け



カルマー講習会



駐車場草刈り (カルマー)



グラウンド除草

# シルバー最前線!



貯留池除草



道路清掃、除草



縁日



工場内作業



広報配布

# がんばってま す! 派遣仕事



カート整理業務



資源ごみ当番



サンタク  
ロースに  
なってプ  
レゼント  
を配るこ  
ともして  
ます♥



**委員会視察研修  
事業普及・会報宣伝  
総務委員会**

二〇一九年七月十六日、事業普及、会報宣伝、総務の各委員会合同の視察研修会が行われ、犬山市シルバー人材センター及び豊川市シルバー人材センターを訪問しました。犬山市では、シルバーショップワン丸をはじめ、剪定樹木チップ化事業、ゴミ出しサポート事業、犬山市地域農業活性化事業に於けるアイメック農



《於 犬山市シルバー人材センター》

法によるトマト栽培、シルバー城下町プラザでの高齢者対象サロン、手作り品販売、子供一時預かりなどの独自事業やポイント制度の説明を受けました。豊川市では、女性委員会の活動、会員増の取り組み、ハンドメイド作品の販売などを中心に、活発な意見交換が行われました。



クオリティが高いハンドメイド作品群（左）と市民おどら舞コンテストに参加する女性会員（右）《於 豊川市シルバー人材センター》

**委員会視察研修  
安全適正就業委員会**

二〇一九年八月三十日に安全適正就業委員会による視察研修会が行われました。岐阜県の各務原市シルバー人材センターを訪問し、安全適正就業、会員の高齢化対策、剪定、草刈りなどの安全就業や業務の進め方などについて、活発な意見交換が行われました。その後、エーザイの「内藤記念くすり博物館」を見学しました。



《於 各務原市シルバー人材センター》

**庭木剪定講習会開催**

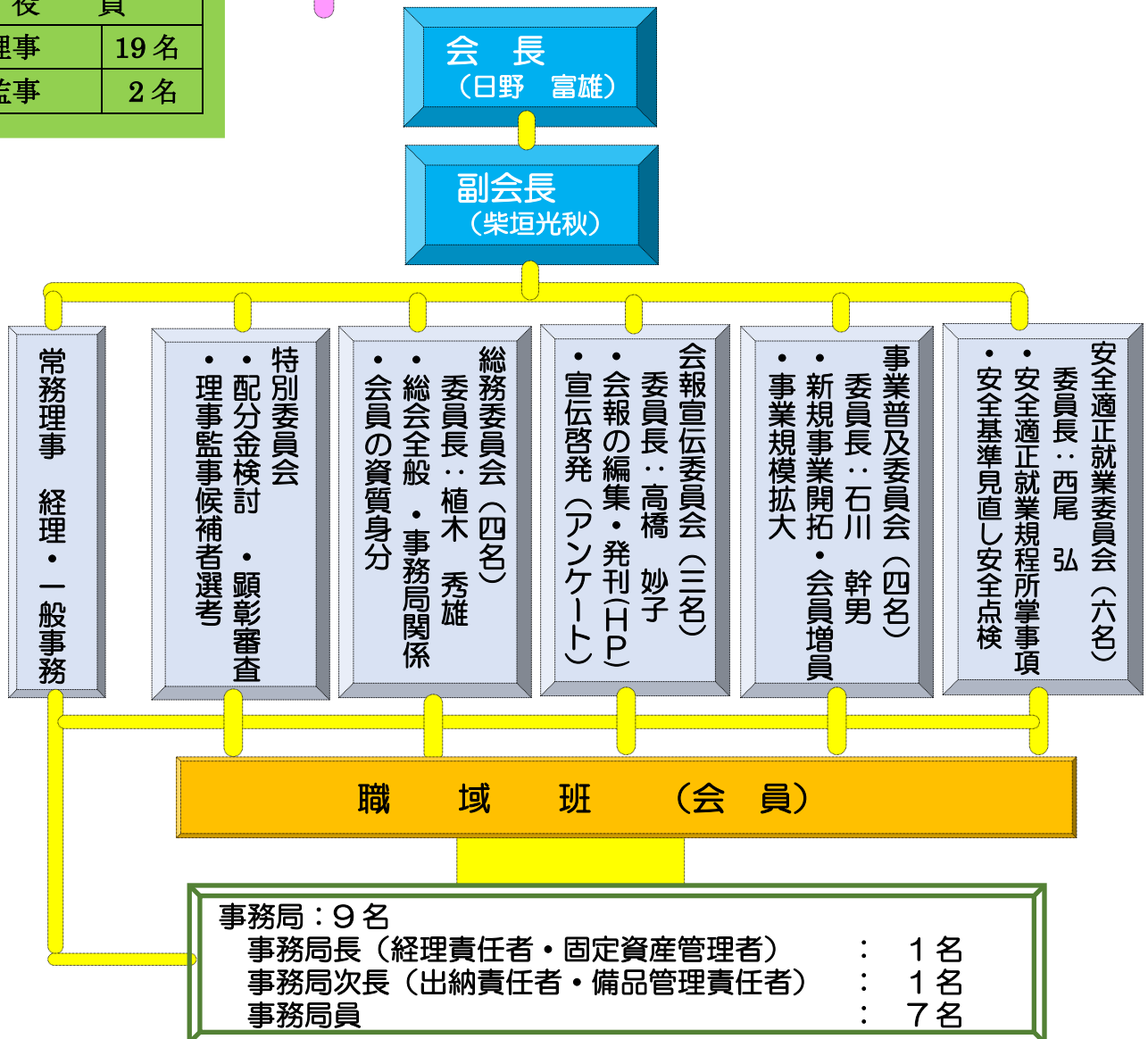
二〇一九年五月二十九日、三十日中央公園に於いて庭木剪定講習会が開催され十七人（内女性四人）の市民の方が参加されました。剪定班の暮石班長とその他四名の剪定員が講師となり個々に指導を行いました。剪定道具の点検、安全指導のあと、樹木剪定の仕方の講習が行われました。



2019年8月1日現在

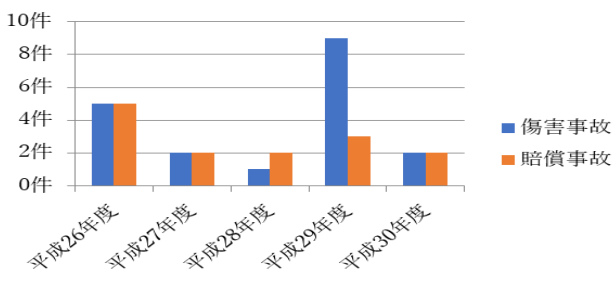
委員会制の発足に伴い、江南市シルバー人材センター組織が再編成されました

役員	
理事	19名
監事	2名



平成30年度会員の傷害事故状況

No.	性別	事故内容
1	女	公園のトイレの清掃後、濡れていたタイルで滑って転倒し後頭部と左手薬指を切った。
2	男	草刈り機の刃の交換をしようとしてエンジンを止めたが、手を伸ばした時にまだ刃が回転していたため、左腕に接触しケガをした。



『事故防止、急ぐな、あせるな、気を抜くな』(全国シルバー)

平成30年度賠償事故状況

No.	性別	事故内容
1	男	草刈作業中、小石が25m位飛び、駐車中の乗用車のリアガラスに当たり破損させた。
2	男	草刈作業中、前方は飛び石防止用ネットを使用して作業をしていたが、石が後方に飛び駐車中の自動車ガラスを破損させた。

◆ 賠償事故について ◆  
事故を起こした場合、会員が自己負担する免責金額の上限は、10,000円となります。





平成三十一年一月十七日、江南市民文化会館第一会議室に於いて交通安全教室が開催され、三十六人の会員さんが参加されました。江南警察署交通課の井亦さんより、自転車運転中の交通ルール、違反について、高齢者の交通事故多発の現状について、オレオレ詐欺などを始め最近の特殊詐欺に対する注意点についての説明をいただきました。その後、江南市役所防災安全課の方から、高齢者の運転免許証の自主返納について説明がありました。

**交通安全教室を開催！**

平成三十一年一月十七日、江南市民文化会館第一会議室に於いて交通安全教室が開催され、三十六人の会員さんが参加されました。

**《こうなん産業フェスタ》**  
**すいとぴあ江南**  
 11月 9日(土)  
 10日(日)  
 出店の詳細は、同封の『チラシ』をご覧ください。

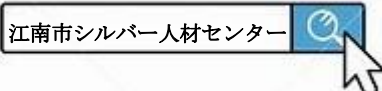
こうなん産業フェスタ  
 (旧 市民まつり) 出店！

**今年のシルバーの日は**  
**フラワーパーク江南**  
 (一ヶ所)  
 10月19日(土)  
 8時からです！！

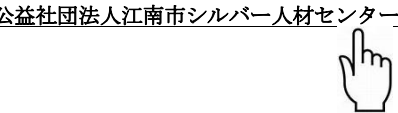
活動の詳細は、同封の『ご案内文書』をご覧ください。

シルバーの日ボランティア活動に参加しましょう

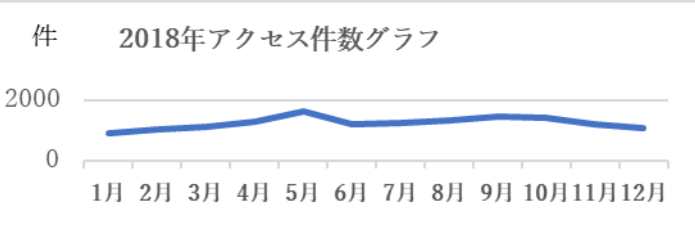
①ホームページを開いて下さい！！



②江南市シルバー人材センターを選択



③江南市シルバー人材センタートップページ



会報宣伝委員会では、ホームページの有効活用が今後のシルバー人材センター事業を展開する上で重要な役割を果たすと考えております。会員、非会員を問わず多くの方が閲覧に訪れるホームページを目指しております。会員さんのご意見を参考に、より良いホームページを作成してまいりますので、よろしくご協力をお願いします。

ホームページをもっと活用しよう

二〇二〇年版会員手帳を  
 斡旋します

二〇二〇年版の会員手帳(価格：三〇〇円予定)をご希望の会員さんは事務所へ十一月末までにご連絡ください。(電話申込可)

**会報宣伝委員紹介**

- (委員長) 高橋 妙子
- (副委員長) 古山 ヤイ
- (委員) 松下 茂代