

第 132 号 (令和 4 年 11 月 25 日)  
 発行: 公益社団法人越谷市シルバー人材センター  
 編集 / 広報委員会  
 T e l 0 4 8 - 9 6 7 - 4 3 1 1  
 F a x 0 4 8 - 9 6 2 - 8 3 0 0

ホームページ <http://webc.sjc.ne.jp/koshigaya/>

E メールアドレス [koshigaya@sjc.ne.jp](mailto:koshigaya@sjc.ne.jp)

## 令和 4 年度上半期実績報告 (4 ~ 9 月)

	令和 4 年度	令和 3 年度	差 異	前年度比
会 員 数 (人)	1,361	1,343	18	101.3%
契約金額 (円)	224,381,849	229,000,646	△4,618,797	98.0%

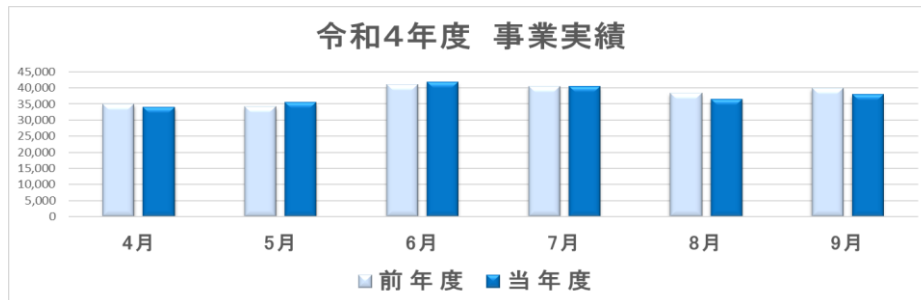
(契約金額の公民別内訳)

単位:円

	令和 4 年度	令和 3 年度	差 異	前年度比
公 共	61,909,666	62,023,386	△113,720	99.8%
民 間	111,600,790	111,172,922	427,868	100.4%
個 人	50,871,393	55,804,338	△4,932,945	91.2%

(契約金額の職業別内訳)

職業	令和 4 年度	令和 3 年度	差 異	前年度比
管理的職業 (役員・管理職員)	0	0	0	0%
専門的・技術的職業 (各種教室)	42,760	111,336	△68,576	38.4%
事務的職業 (受付・集金・筆耕)	7,275,042	8,322,458	△1,047,416	87.4%
販売の職業 (野菜販売)	73,850	62,800	11,050	117.6%
サービスの職業 (施設・グラウンド管理)	29,766,530	31,832,067	△2,065,537	93.5%
保安の職業 (自転車整理)	23,736,644	23,068,443	668,201	102.9%
農林漁業の職業 (植木剪定)	35,303,268	42,037,914	△6,734,646	84.0%
生産工程の職業 (襖等張替・刃物研ぎ)	6,796,466	6,393,735	402,731	106.3%
輸送・機械運転の職業 (運転)	0	0	0	0%
建設・採掘の職業 (大工・クロス)	2,038,041	3,088,809	△1,050,768	66.0%
運搬・清掃・包装等の職業 (除草・清掃)	119,349,248	114,083,084	5,266,164	104.6%



## 令和 4 年度シルバー派遣事業実績報告

	令和 4 年度	令和 3 年度	差 異	前年度比
受注件数 (件)	50	30	20	-
契約金額 (円)	13,794,995	13,583,757	211,238	101.6%

令和 4 年度上半期実績は、新型コロナウイルス感染症による実績低下から回復傾向にあった昨年度と比較し、今年度の契約金額は減少しています。一方で、需要の高い清掃業務等の分野では、実績を伸ばしています。また、組織委員会を中心に取り組みを行っている会員数増加について、前年度比増となりました。

シルバー派遣事業では、受注件数が 20 件増となり、契約金額も前年度を上回る実績となっています。

令和 4 年 11 月 1 日現在の会員数 総会員数 : 1,382 名 男性会員 : 1,000 名 女性会員 : 382 名

## 掲 示 板

### お 仕 事 募 集 案 内

お仕事募集の最新情報はHPで随時更新中！  
右記QRコードからご確認ください。



お仕事掲示板QR

現在募集中の仕事一覧です。詳細の確認を希望される方、就業希望される方は、電話にて担当までお申込みください。

NO.	作業内容	場所	条件	担当
1	介護職員補助業務（派遣）	新方	9：00～13：00、要資格者（経験者尚可）	大塚
2	印刷物仕分・包装作業（派遣）	増森	曜日時間応相談、週 20 時間以内シフト制	落合
3	屋内軽作業（派遣）	南荻島	① 自動車部品の製品検査（経験者希望） ② 自動車部品のバリ取り、磨き作業 曜日時間応相談、週 20 時間以内シフト制	〃
4	屋内清掃作業	南越谷	① 院内清掃(月)(水)(木)(金)(土) 12:30～14:30 ② 厨房の床清掃(月)(水)(木)(金) 16:00 前～17:00 過ぎ ※①②両方も可	〃
5	商品積み替え作業	流通団地	シフト制(月)(水)(金)／(火)(木) 隔週交代 8:00～12:00	阿部
6	マンション共用部清掃作業	袋山	(火)(金)8:00～11:00、3 時間	〃

※お申し込み時、既に募集が終了している場合がありますので、ご了承ください。

### 襖・障子・網戸の張替作業研修会 参加希望者募集中

網戸等張替作業希望者を対象に、適性判断を兼ねた研修会を実施いたします。準備等の都合上、開催回数の少ない研修会ですので、興味がある方はぜひこの機会にご参加ください。研修会は年明け 2 月～3 月頃を予定しています。【担当】内田※要申込み



### 除草作業希望会員 募集中！

下記日程で、適性検査を兼ねた除草研修（新人研修）を実施いたします。ぜひご参加ください。

【日時】令和 4 年 12 月 20 日（火）9 時～12 時  
産業雇用支援施設 3 階 シルバー会議室

【担当】阿部 ※要申込み

※右記「植木剪定研修」も受講することは可能ですが、将来的に就業する際は、植木班か除草班どちらかへの配属となります。研修で概要を確認したうえで、特にご希望される作業はどちらかご判断いただくようお願いいたします。

### 植木剪定作業希望会員 募集中！

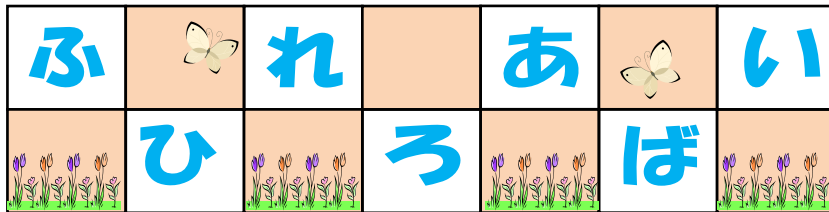
下記日程で、適性検査を兼ねた植木剪定研修（新人研修）を 2 日間実施いたします。植木作業に興味がある方はぜひご参加ください。

【日時】①令和 4 年 12 月 14 日（水）座学  
産業雇用支援施設 3 階 シルバー会議室  
②令和 4 年 12 月 15 日（木）実技  
北川崎 725 「市立弥栄小学校」

※両日とも 9 時～16 時半

【担当】阿部 ※要申込み





皆さんの体験談等お寄せください  
**募集テーマは不問!!**  
 原稿用紙1~2枚程度を事務局まで。ぜひご投稿ください!

## 越谷梅林公園の掃除をはじめ



桜井地区 中村 敏広会員

私がシルバー人材センターにお世話になったきっかけは、私の住む集合住宅に会員が数名いて、いくつも掛け持ちで働き、また中にはスポーツも加えてと、年齢を感じさせない生き方の方がおり私にはある種、羨ましさを感じたからです。そしてまだまだ行けるぞと思った75歳の自分としては、体を動かし人とのかかわりを今だから持とうと、体の健康と頭の健康を保つために自分を奮い立たせたのです。

今回初めて就いた仕事は、家から自転車でも十分もかからない「越谷梅林公園」の清掃です。

相方は同年齢の男性でシャキッとした気さくのいい方で、二人で広い公園の通路の落ち葉を手分けして一日二時間、週四回掃くのです。それに大・小規模のトイレ二か所が加わります。そのトイレ作業が何故か苦にならないのが不思議です。

現役の頃は考えも及ばなかったが、特に定年後の男性には仕事の内容に選り好みが多いと聞かすが、やってみると意外に綺麗になったトイレを見るとさすがしさを感ずるのは私だけであろうか? 意外と「食わず嫌い」ならぬ「やらず嫌い」なのかも知れない。トイレ掃除を終え落ち葉掃除に入るのだが、八時近くになるとラジオ体操の曲が流れてきて何処からともなく元気なお年寄りたちが集まりだし「お兄さん、ご苦労様」と声をかけてくる。お爺さんでは失礼と思うのか当たり障りのない呼び名が「お兄さん」。ちっとも嬉しくはないがそんな多くの人とのかかわりも長生きの秘訣の一つなのかも知れない。

## 野菜楽旨味クラブ 栽培日誌

### ネギ

蒲生地区 中澤 廣一会員

ネギは幅広く料理に使われるので菜園には欠かせない野菜です。中国西部から奈良時代にわたってきました。関東以北では根深ネギ、関西以西では葉ネギが広く栽培され、古い歴史もあって地方品種の種類が豊富です。ウリ科のキュウリと混植するとお互いの微生物が大きく異なるため、土壌の微生物が豊富になり、よく育つといわれています。いわゆる「コンパニオンプランツ」です。今年のキュウリの植え付けの際に支柱の中央にネギを植えてみました。それぞれの出来映えは、、良かったようです。

今月の難読漢字は「**豌豆**」です。

### 前回の答え

「**青梗菜**」はチンゲン菜です!



### 12月・1月の野菜販売・包丁研ぎのお知らせ

- 1 日 時 令和4年12月16日(金)、28日(水) 各日  
 令和5年1月16日(月)、31日(火) 9:00~
- 2 場 所 シルバー人材センター事務局

※ご家庭でお使いになっている包丁の切れ味が、最近悪くなってお困りの方はいませんか?  
 (包丁1本450円~ 注:セラミック不可、ハサミ900円~)

毎月野菜販売日に包丁研ぎを実施しております。受付時間は、9:00~11:30です。

## 安全ニュース

### 冬に向けての体調管理



安全管理委員会 小林 肇委員

みなさん、「冬バテ」という言葉を聞いたことはありますか？

夏に起こりやすい「夏バテ」と同様に、冬の体調不良にも「冬バテ」というものが存在します。暑い夏が終わり油断しているところ、この冬バテに襲われダウンしてしまう人は少なくありません。万全な状態で冬を越えられるよう、早い段階から冬バテ対策をすることは重要です。

### 冬バテって何？症状と特徴

冬バテとは、冬に起こる数々の体調不良のことです。頭痛や倦怠感、肩こり、意欲低下など、夏バテと似た症状を引き起こします。

体と心のどちらか、あるいは心身両方に異変を感じるのが冬バテの特徴。「毎年冬になると、なんとなく体調が悪い」という人は、まずはこの冬バテを疑ってみると良いかもしれません。

冬に体調が悪くなる原因は、秋から冬にかけての寒暖差が関係していると言われています。寒暖差は自律神経の乱れを引き起こし、自律神経が乱れることで体のいたるところに不調をきたします。

自律神経とは、呼吸や体温調節、血流など体のバランスを整える神経のこと。自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、普段はこの2つの神経が上手くバランスを取りあうことで体が正常に保たれています。

しかし冬になり気温が一気に下がると、自律神経が正常に機能しなくなってしまうことがあります。これが冬バテの正体だと考えられています。

さらにこの寒暖差以外にも、冬はイベントごとが多く疲れやすい季節。蓄積した疲労による体調不良も、冬バテの原因の1つだと言えるでしょう。



### 冬バテに効果的な5つの対策



#### 1. 体を温める、冷やさない

気温が下がると体の血行は悪くなりやすく、血行が悪くなれば、頭痛や肩こり、腰痛などあらゆる不調を引き起こします。まずは血行が悪くならないように、体を温めることが大切です。冬は湯船にゆっくりと浸かるのがおすすめ。

#### 2. 適度な運動を心がける

夏と比べて冬は、外での運動量が落ちる人が多いです。体を動かさずにいると、筋肉が緊張状態になってしまいます。あまりハードな運動をする必要はありませんが、軽く汗ばむ程度に体を動かすことは大切です。

#### 3. バランスの整った食事をする

人間は、食べた物によって体が作られます。日頃から栄養バランスに気をつけ、規則正しい食生活を送るようにしましょう。冬は、体を温める作用のある根菜類やショウガ、ニンニクなどの食材を摂るのもおすすめです。

#### 4. 生活リズムを規則正しくする

冬バテの原因でもある自律神経の働きを整えるには、規則正しい生活を送ることが重要です。特に睡眠の役割は大きく、早寝早起きをすることで体の調子を整えることができます。朝起きた時、すぐに日の光を浴びるのも効果的です。

#### 5. 症状がひどい時は病院へ

どんなに健康管理をしても、残念ながら体調を崩してしまうことはあるでしょう。もしも長期間にわたって不調が改善されないなら、病院で医師の診察を受けることをおすすめします。



## 各種お知らせ

### シルバー人材センターホームページ刷新に伴うご案内

先月のふれあい 11 月号でお知らせしたとおり、越谷市シルバー人材センターのホームページが刷新されました。より利便性を高めるための「会員専用」ページや、委員会活動の報告ページ等を新しく設けています。

ホームページの刷新に伴い、広報ふれあい 9 月号（8 月 25 日発行）に別添として同封した、QR コードに変更がございました。新しい QR コードは下表のとおりですので、ぜひご活用ください。

シルバー人材センター ホームページ	「会員専用」 お仕事掲示板	シルバーだより 広報ふれあい
		

### ○シルバー人材センターのホームページを、スマホのホーム画面に配置する方法

先月 10 月 25 日発行のふれあい 11 月号に、別刷りで同封しています。

必要な方は事務局までお申し付けください。

### ○ホームページでのメニューの開き方

右図のとおり、○で囲まれた三本の横線を押し、ホームページのメニューが開きます。今回新設された「会員専用」ボタンからは、募集中の仕事を確認できる「お仕事掲示板」、各委員会の活動報告が掲載されている「委員会からの連絡」が閲覧できます。

その他にも、女性親睦会の開催のお知らせ・報告や、野菜販売・包丁研ぎの実施日、カルチャー教室の案内等が閲覧できますので、ぜひご活用ください。



## 感謝のカルテ



こちらのコーナーでは、発注者様や地域の皆様から寄せられた、会員の皆さんに向けた感謝の言葉を紹介します。

#### Case.13 買物代行

買物代行で来て頂いている会員さんの感じがとてもよく、気持ちよく過ごせました。本当に助かっていますと感謝のお電話がありました。..... (令和4年 8 月 3 日/荻島地区)

#### Case.14 植木剪定作業

とても綺麗に植木剪定を作業して頂きありがとうございました。と感謝の電話がありました。

(令和4年8月8日/越ヶ谷地区)



シルバー人材センター  
ゆるキャラ  
「チエブクロー」



**シルバーの会員帽子入荷しました！**

**1個 1,000円**

色はベージュです。

購入を希望される方は、  
事務局までお越しください。



## カルチャー教室開催のお知らせ

ワンコインパソコン教室を、下記日程のとおり開講いたします。参加ご希望の方は、事務局まで電話にてお申込み下さい。

※感染状況によって中止となる場合がございます。その際はご了承ください。

【日 時】 12月 7日(水)、9日(金)、16日(金)、21日(水)

1月 11日(水)、13日(金)、25日(水)、27日(金)

①13:00～ ②14:00～

【場 所】 老人福祉センターくすのき荘(越谷市大字大杉 655)

【料 金】 500円



## 10月の各委員会等開催状況

開催日	会 議 名	主 な 内 容
10/6	第7回 広報委員会	広報ふれあい11月号(編集)等
10/26	第3回 安全業務合同委員会	事故・クレーム対策、パトロールについて等

## 理事会報告

第7回承認事項 (10月26日開催)

議案第38号 新入会員の承認について

議案第39～50号 理事の利益相反取引の承認について

報 告 事 項 ①会員傷害事故・賠償責任事故報告  
②事業実績報告



カラー版の広報ふれあいを  
閲覧できます！

## — 雑 感 —

今から5年前、長年勤め上げた会社を定年退職して、はてこれからどうしようかと。何もしないのもボケてしまうので、越谷のハローワークに足を運んでみました。自分でもどういう仕事がいいのかわからないまま来てしまったものの、介護募集が結構多かったのが驚きです。越谷も高齢者が多いんだと。

でも、自分がやりたい仕事としてはちょっと違うのかなと思いつつ、ふと視線を移すとシルバー人材センターが目に入りました。

仕事内容を見ると、いろいろな仕事があることがわかりました。その中で気を引いたのは植木の剪定の仕事でした。今まで40数年間内勤仕事だったので、外での仕事がしたいと思っていたので、これだ！と直感しました。

実際仕事してみると、今まで経験したことないハードさ。でもそのハードさがなんとも言えない「ああ仕事してるんだなあ」と。今ではこの仕事は天職じゃないかと思っています。これからシルバーの中で仕事してみたいと思っているみなさんは、選択肢の中に入れてみてはいかがでしょうか。

桜井地区 小林 肇 会員 (安全管理委員会)