

第 121 号 (令和 3 年 10 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

コロナ禍における健康意識

～生活習慣の改善が認知機能の低下を防ぐ?!～

10 月に入り、緊急事態宣言が解除され、ワクチン接種の影響か感染者数も減少傾向にある現在、改めてコロナ禍における健康意識の向上が求められます。

ある調査では、コロナ禍の生活習慣の悪い変化として右図のような変化が見られたとのこと。

これらは認知機能低下リスクになります。

生活習慣の改善が、認知機能低下リスクの予防につながります。

1. 身だしなみに気を遣わなくなった
2. 趣味を中止した、趣味が減った
3. 物忘れが増えた
4. やる気がわからない、疲れやすくなった

カギは「運動」「睡眠」「食事」この3つ!

メディカルウォーキング



運動や身体活動は、認知機能の低下や、認知症発症予防に効果的と言われています。

左図では、メディカルウォーキングを紹介しています。単なる歩行法では無くインターバルを付ける、食事やアミノ酸摂取、コミュニケーションなどを含めた、医学と栄養学の知見に基づいた健康増進メソッドです。

睡眠は、認知機能とも関係あると言われています。眠りの浅いノンレム睡眠では、認知機能低下リスクがあり、深いノンレム睡眠やレム睡眠の多い人はリスクも少ないと言われています。

食事は、たんぱく質を多く摂取している人は認知機能低下のリスクが低いとの事です。

本号 4 ページに簡単な運動の一例を掲載しています。また、11 月から「フレイル予防講座」を再開いたしますので、そちらもぜひ参照してください。

参考: 味の素株式会社 HP トピックス 2021.04.02 (PDF)

今月の目次

- P1 コロナ禍における健康意識
- P2 掲示板
- P3 ふれあい広場、栽培日誌
- P4 安全ニュース
- P5 シルバー頭の体操 TIME
- P6 各種報告、雑感等

令和 3 年 10 月 1 日現在の会員数

総会員数: 1,342 名

男性会員: 979 名

女性会員: 363 名

10 月新入会員: 0 名

(※感染防止の為、9 月の入会説明会は中止)

掲 示 板

事務局へ連絡をするときは、必ず会員番号と氏名を告げてから用件に入ってください。電話番号048-967-4311

画用紙の袋づめ業務 就業希望会員を募集します

くすのき荘（大杉 655）の作業所で、画用紙の袋づめ作業を希望する方を募集しています。画用紙を5～10枚ずつ数えて、ビニール袋に入れて頂く簡単な作業です。（イメージとして、文房具店や100円ショップ等で販売しているような、透明の袋に画用紙が袋づめされている状態にします。）何人かのグループをつくり就業しますので、ぜひ皆さんで、仲良く楽しみながら作業をしていただければと思っています。

作業時期につきましては、希望者が集まった段階で11月に説明会を実施し、12月作業開始を予定しています。（※都合により、時期が多少前後する可能性があります。）

ご希望の方は、事務局まで電話にてお申込みください。

（担当：阿部）



越谷特産品「クワイ」の収穫作業員 大募集！

越谷市の特産物に指定されている縁起物「クワイ」の収穫作業を希望する方を募集しています。下記のとおり依頼が予定されていますので、ご希望の方は事務局までお申込みください。

作業日程：11月中旬から12月下旬（若干名）

作業時間：8：00～16：00 ※週3～4回のシフト制で、1回あたり4時間を予定

作業場所：越谷市出羽地区

配 分 金：5,400円/回（4時間作業）

作業内容：水田（ひざ下位の深さ）内にて、水流で浮かせた茎から芋を取り出し仕分けする。

そ の 他：水田での作業になりますので、特に体力に自信のある方を募集します。

（担当：阿部）



毛筆宛名書き希望者を募集します！

毛筆の宛名書きや賞状書きなどの作業を希望する方を募集します。希望者を対象に下記の日程で研修会を企画いたしますので、事務局まで電話にてお申し込みください。

【日時】11月12日（金）19日（金）26日（金）
いずれも10：00～12：00

【場所】くすのき荘、シルバー人材センター教室
担当 内田

植木作業希望会員を募集します！

下記日程で、適正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3年11月10日（水）座学
産業雇用支援センター4階会議室
②令和3年11月11日（木）実技
北川崎725「市立弥栄小学校」

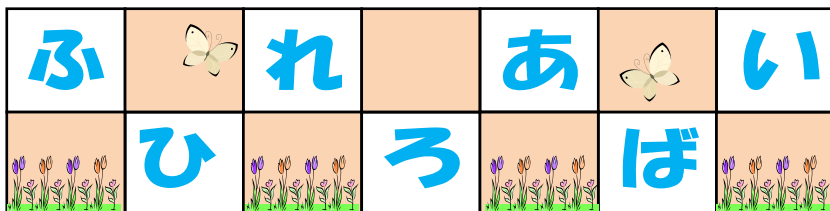
※両日も9時～16時半

【担当】阿部 ※要申込み

各種申込希望の方は、事務局までお電話ください。



TEL (048)-967-4311



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！

思い出の1ページ

荻島地区 田村 眞副 会員

半世紀前の事です。北米定期航路での勤務中、瀬戸内海の新居浜から、因島に入渠「ドック」し、10日間程日立造船所に居ました。

その頃は、本土と四国とに連絡橋も無く、1988年に児島から坂出ルートが繋がりました。瀬戸内海は昔から船舶の交通量が多く、マストの高い、巨大船が通過します。双葉島海峡は、潮の流れが速く難所のひとつで、見通しも悪く針路を維持するのも大変な所でもあります。

北米定期航路に1年間の勤務を終了し、1か月の有給休暇をとり愛媛県新居浜より高松に出て、高松から宇高連絡船で宇野駅に到着。夜行寝台列車に乗りかえ、早朝東京駅に着き、長い旅路の航海から帰省したことが走馬灯のように…

思い出の1ページでした。

当時、サンフランシスコで撮影した
 「ゴールデンブリッジ」の写真です。
 撮影：田村会員



野菜楽旨味クラブ 栽培日誌

タマネギ

蒲生地区 中澤 廣一 会員

9月に種まきして2か月かけて育苗した苗を、11月に植え付けします。最近では「セット栽培」と呼ばれる小さいタマネギの球を購入して、球根のように植える方法も増えているようですが、いずれ試してみたいと思います。タマネギは英名をオニオンといい、ハーブとしても使われ、臭み消し、殺菌、食欲増進などの効果があります。強壯力と疲労回復力が高く、血液の凝固を防いでサラサラにする効果もあり、積極的に利用したい野菜の一つです。

今月の難読漢字は、「芽花椰菜」です。

前回の答え

「甘藍」はキャベツです！



11月の野菜販売・包丁研ぎのお知らせ

- 1 日 時 令和3年11月16日(火)、30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

「安全は全てに優先する」を合言葉に、このコーナーでは安全に関する情報を連載でお伝えします。

令和3年度 上半期事故総括

全国総人口が減少する中で65歳以上の人口が増加し、2035年には高齢化率が31.8%に達すると予想され、なかでも75歳以上の医療・介護が2015年頃から2030年度までに約61%の増加が見込まれています。

コロナの緊急事態宣言中、外出が規制されて家ごもりの多い日々が続き体力低下が見られます。“ちょっとしたこと”をきっかけに転倒して骨折する事例が昨年度に発生して、就業中の賠償事故も多数出ています。

令和3年度上半期においても、ふれあい10月号にも掲載したとおり、4月に徒歩での躓き事故1件、7月に植木班の落下事故と車両にキズの傷害および賠償事故2件が発生しています。

今期は、コロナの緊急事態宣言が多く就業中の安全パトロール回数に減少がありますが、前期を鑑みて場合によっては注意喚起を進めて、“ヒヤリハット”の目覚めに努めています。

又、就業中の体力低下、反射神経の衰えに「自宅で出来るかんたん筋トレ」を暮らしの中に、このような筋トレを取り入れるクセをつけてみませんか？

空き時間に挑戦！

簡単筋トレ紹介コーナー！

● 「スクワット」でお尻と太ももの筋力UP！

ひざがつま先より前に出ないようにして、お尻を引くように体をしずめる



● 「つま先立ち」でふくらはぎの筋力UP！

両足でつま先立ちをして、ゆっくりと元の位置に戻す



● 「ひざ伸ばし」イスに座り太ももの筋力UP！

- ①イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす
- ②ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方に向けて、ゆっくりと元の位置まで戻す

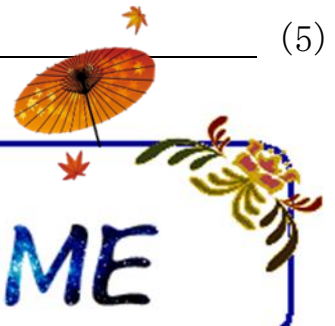


◎ポイント

筋トレ中は自然な呼吸を心がけ「力を入れる時に息を吐く」ように行いましょう！

それぞれ10回ずつ繰り返して1セットを1日数回目標に、体力を保つことを心掛けてみてはいかがでしょうか。

シルバー



頭の体操 TIME

頭の体操は、初級から超難問までの問題が掲載されますので、
お時間に余裕がありましたらTRYしてみてください

二字熟語

各ブロックの空きマスに読みは同じで違う漢字をリストから選んで補ってください。最後まで使わずに残った3文字で熟語を作ってください。

| |
|---|
| 物 |
| 望 |
| 節 |

| |
|---|
| 服 |
| 治 |
| 火 |

| |
|---|
| 腸 |
| 員 |
| 者 |

| |
|---|
| 産 |
| 料 |
| 庫 |

| |
|---|
| 白 |
| 物 |
| 語 |

| |
|---|
| 教 |
| 了 |
| 合 |

| |
|---|
| 験 |
| 震 |
| 長 |

| |
|---|
| 儀 |
| 界 |
| 天 |

| | | |
|---|---|---|
| 行 | 終 | 希 |
| 政 | 穀 | 財 |
| 隊 | 季 | 学 |
| 国 | 委 | 仰 |
| 材 | 聖 | 耐 |
| 芸 | 宗 | 在 |
| 医 | 会 | 着 |
| 集 | 告 | 胃 |
| 業 | 制 | 体 |

10月号の答え

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 歯 | に | 衣 | 着 | せ | ぬ | | | |
| 男 | 子 | 厨 | 房 | に | 入 | ら | ず | |
| 子 | に | 優 | る | 宝 | な | し | | |
| 緑 | の | 下 | の | 力 | 持 | ち | | |
| 針 | の | 先 | で | 突 | い | た | ほ | ど |
| 大 | 手 | を | 振 | る | | | | |
| 細 | う | 長 | う | 成 | る | | | |
| 羽 | 目 | を | 外 | す | | | | |
| 虫 | 酸 | が | 走 | る | | | | |
| 身 | か | ら | 出 | た | 錆 | | | |
| 蛙 | の | 面 | に | 水 | | | | |
| 目 | を | 三 | 角 | に | す | る | | |
| 浮 | き | 足 | 立 | つ | | | | |
| 木 | に | 竹 | を | 接 | ぐ | | | |

口が滑る

答えのヒント：
私は案山子の役だったわ。

答え

2022年版 会員手帳予約受付中!

ご購入ご希望の方は、事務局までお申し込みください。

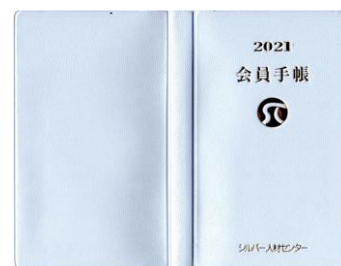
300円/冊(税込)

※令和3年11月中旬以降順次お渡しします。先着順となりますので、売り切れの際はご容赦ください。

【手帳内容】

- ・会員の心得・シルバー人材センターとは・団体傷害保険のあらまし・医療機関の方々へ・備忘録・月次表
- ・配分金収入等に対する所得税の取扱いについて・福祉、家事援助サービス憲章・健康メモ・週間表等々

手帳イメージ

**就業報告書の提出について**

月末月初における就業報告書の提出について、事務局窓口の混雑を避け、新型コロナウイルス感染症拡大のリスクを抑えるため、就業報告書(※材料等含む)の受け渡しを

11月1日(月) 【時間 9:00 ~ 16:30】

当センターの建物4階の会議室にて行いますので、直接4階へお越しいただきますようお願いいたします。なお、就業報告書は就業後、迅速にご提出していただくよう、お願い申し上げます。

9月の各委員会等開催状況

※9月の各委員会は、新型コロナウイルス感染症感染防止、および緊急事態宣言の発令などを踏まえて、開催を中止しました。

理事会報告

第6回承認事項(9月27日開催)

議案第38号 作業料金単価改定の承認について
報告事項 事業実績報告について

11月の答え

**— 雑感 —**

夫がいなくなった。何時も粗大ゴミのようにゴロゴロしていた夫が。傍にただで鬱陶しい。生活に困らなければ、一緒に住む謂れもない。ある日、振り返って頼み事でもしようと思ったら其処にいる筈の夫が居ない。ちょっと大きい声で呼んでみても返事が無い。いつもの事だ。何を考えているのか。何も考えていないのか。すこぶる自分本位で無頓着である。夫婦は以心伝心と言うが人の心を全く理解できない。

35年も連れ添って。人生を無駄にしてしまったような気がする。どこかに連れて行く訳でも、美味しい物を食べに行く訳でもない。其のくらい、思い遣りがあっても良いのではないか。まるでデリカシーが無い。一番大切な子供の成長期に5年近く土日出勤し、毎日毎日、午前様の筈が無い。怪しいものだ。

合併で不器用に生きて、全てを無くした。辻褄が合うようにガンになって退職した。どうせ人間一度は死ぬと偉そうに言っていた。4期だと宣告され、哀れなほど落ち込む。もう死ぬ。5年生存率は数パーセントだ。いつ死んでもおかしくないと。まるで抜殻だ。

夫は彼岸に逝った。初七日が済んで49日まで忙しい日が続く。清々する…筈だった。

実は、夫は未だ生きている。あれから十数年。夫と比較にならぬ程の鬱陶しい日々が続く。

コロナ、あなたは一体、何者。

蒲生地区 池谷 正三 会員(広報委員)