



こしがやシルバー

だより



(写真提供：越谷市観光課/越谷市農業振興課)



越谷市特産品「くawaii」

くawaiiは、れんこんと並んで正月料理に欠かせない野菜の一つ。小さな球形から先のとがったくちばし状の芽が伸びている姿から、「芽が出る」と、昔から縁起をかつぐものとして、おめでたい席での料理に欠かせない野菜である。[越谷タウン情報サイトより引用]

— 目 次 —

- 表紙・・・写真（越谷市特産「くawaii」）
- P2・・・新年のご挨拶
- P3・・・年男・年女の紹介
- P4～5・・・フォトメモリー
- P6・・・連載：職場訪問
- P7・・・安全ニュース
- P8・・・入会のご案内、編集後記

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

〒 343-0023 越谷市東越谷1-5-6

産業雇用支援センター3F

TEL：048-967-4311

FAX：048-962-8300

E-mail koshigaya@sjc.ne.jp

URL <http://webc.sjc.ne.jp/koshigaya/>

新年のご挨拶



理事長 山本 茂樹

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様方には、希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また日頃は、当センターの活動に深いご理解とご尽力をいただき、着実な事業展開ができておりますことに厚くお礼申し上げます。

当センターの昨年 1 年を振り返りますと、年頭挨拶のなかで新年に進めていきたいとお話ししたことのいくつかが一步二歩、実現しています。

はじめに、シルバー人材センターの根幹をなす「会員数」について、雇用延長の影響もあり全国大多数のセンターで会員数減の中、組織委員会を中心に積極的な活動の結果、12 月 1 日で昨年比 80 名増の 1,519 名と 1,500 名台体制へ向け一步前進できました。

次に、「市および関係諸団体との連携の更なる強化」については、介護保険法の改正に伴う「越谷市生活支援整備事業」推進に向けた協議体に当センターも参加を求められ、得意とする家事援助など「日常生活支援サービス」の提供等でその役割を果たすべく協議が進められております。

また、当センターの横の繋がりや地域社会との繋がりをもっと強くしたいと願っておりましたが、クラブ・愛好会について、広報ふれあい等で会員募集を行い、いくつかの会が活動を始めております。さらに、会員全員が参加できる地域ボランティア活動として、「環境美化（歩道清掃）活動」を事業普及・啓発促進月間に実施。今後、毎年の行事とすることができました。

さて、我が国の人口減少・少子高齢化が進む中、労働人口減少問題の緩和のためにも、50 年後の先まで総人口の 12~13% を占めると予測される、65 歳から 74 歳のいわゆる前期高齢者の活躍が期待され、シルバー人材センターの役割も益々大きくなってまいります。

このような環境下、事業のさらなる拡大を目指すには、通常の請負業務の受注拡大に並行して、「シルバー派遣事業」の拡大にもさらに力を入れていく必要があります。

今年は、臨・短・軽規制の緩和等、国の就業需給調整強化政策に対応し、就業強化で危惧される、安全・健康等に十分配慮したうえで、シルバー派遣事業拡大を、丁寧に一步一步進めていければと考えております。

最後に、昨秋来高齢者の車両事故多発の報道がされている中、幸い人身事故に至っておりませんが、当センターでもヒヤリハットを含め複数の車両トラブルが発生しております。センター運営の最重要課題である会員皆様の「安全と健康」に対しては、何よりも第一に考えた対策を講じ、安全で安心できる就業の確保に注力してまいります。それには皆様の日頃からの高い意識がなければ達成できません。皆様のご協力を切にお願いいたします。

皆様がこの一年、健康で元気に過ごされることを祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 〃 | 監事 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 理事 | 常務理事 | 副理事長 | 理事長 |
| 高田 次郎 | 飯島 吉正 | 長柄 幸聖 | 山崎 かえで | 柳沼 ひろ子 | 富士 繁男 | 原口 洋勝 | 中村 次男 | 中澤 廣一 | 東海 淳悟 | 立澤 幸子 | 木村 久雄 | 奥山 茂子 | 遠藤 由紀子 | 吉田 種盛 | 小林 晃司 | 山本 茂樹 |

本年もどうぞ
よろしくお願いたします
役員一同

会員selection

年男・年女のご紹介

酉年生まれの会員は、81人（平成28年12月1日現在）です。今回は、昭和8年生まれの7人の会員から新年の抱負を伺いました。（昭和8年酉年生まれの女性の方はいませんでした。）



会員番号 2575
矢野 一郎会員
【一言】
市民の方のお役に立
てるよう頑張ります。



会員番号 3114
月居 豊治会員
【一言】
今年も健康で一年を
過ごしたいです。



会員番号 3166
大沢 隆会員
【一言】
これからも元気で長
生きします。



会員番号 3913
渡辺 重一会員
【一言】
今年も仕事が楽しみ
です。



会員番号 5089
山崎 重夫会員
【一言】
畳仕事一筋で、これか
ら頑張ります。



会員番号 5101
塚川 顕三会員
【一言】
今年も一年、健康で仕
事を続けたいです。



会員番号 5227
鈴木 秀雄会員
【一言】
何より、体に気を付け
たいです。

連載：職場訪問

地域の皆様の健康を守っている

松田整形外科様を訪ねて

昨年、12月1日に15周年を迎えた松田整形外科は、3年前に建て替えられ、明るく癒される木の素材を活かした医院です。

総務課の東郷様大迫様に、お話を伺いました。

穏やかな院長先生（脊髄が得意）のもと、6名の医師の方々と、リハビリ科・リウマチ科・外科・内科・皮膚科や往診もしているとのこと。

センターに依頼して下さっている仕事は、2階の病棟の清掃です。遠藤さん・大久保さん2名の会員が交代で、9時から12時まで清掃作業を行っています。「よく気が付き、丁寧な作業をしてくださっている」と好評でした。遠藤会員は「院長さんをはじめ、皆さんいつもどんな時でも必ず挨拶をしてくださり、気持ちよく働けることは幸せです。また、時には作業終了後、大久保会員と食事に行ったり、お茶したりしています。良い相棒と、良い環境の中で仕事ができるので、できる限りこの仕事を続けていきたい」と話していました。

東郷さん・大迫さんと笑顔で話している遠藤会員の様子を見て、信頼され、よい雰囲気の中で仕事をしていることが伝わってきました。



【T & I】

左から事務の大迫様、遠藤会員、事務の東郷様

越谷卸売市場を支える

(株)埼玉県東部流通センター様を訪ねて

越谷流通業務団地の一角に位置する卸売市場内にある(株)埼玉県東部流通センターを訪問し石川次長様にお話を伺ってきました。

当社は、昭和56年に市場の開設のため越谷市長が代表となり設立されました。

そして、『越谷総合食品地方卸売市場』として埼玉県の許可を得て、昭和59年に青果市場として営業を開始し、施設の『維持・管理・運営』を主な業務としています。

また、青果物に関しては、天候の影響を受けやすいため取引先との交渉に難しい面があります。とのお話でした。

会員の和田さんと遊馬さんは、朝7時30分から12時まで仕事をさせていただいています。

「朝は気持ちよく挨拶をし合え、皆さんとの触れ合いがあり、楽しく過ごせています」とのことでした。

また、石川次長様からは、「市場内のトイレ清掃は、建物外にも3ヵ所あり、不特定の方が使用するため、汚れていることがあります。綺麗に清掃していただけるので、頭が下がります」とお褒めいただきました。

なお、お伺いした日は土曜日で、午前中に終業の処を1時近くまでお付き合いいただき、石川次長様には感謝申しあげます。



左から遊馬会員、和田会員

【H & K】

安全ニュース

安全管理委員会より

心と体の健康管理

高齢期になると、体力や気力などはどうしても若い頃と同じというわけにはいかなくなり、無理がきかなくなってきました。

この無理がきかなくなる、ということを認めることが、実は充実した高齢期を過ごすための大前提になります。



身体的特徴

高齢者では、体型も変化し、内臓の臓器も縮小傾向にあり、その機能も必然的に低下し、心筋の力も加齢によって徐々に低下していくため、それを補うかのように心筋は肥大し、全身の血管にも動脈硬化がみられ内腔が狭くなって、脳や全身の各臓器への酸素や栄養の供給減少による機能低下が進みます。

消化器系では、歯の欠損や胃腸管の蠕動（ぜんどう）低下によって、食物摂取量の低下や消化不良の原因に、また、骨では、骨量減少による「骨粗しょう症」、感覚器系の機能低下による老眼や白内障や難聴、さらに細胞性免疫低下による悪性腫瘍、ウイルス感染細胞排除機能低下による感染症の発生が多くなってきます。



精神的特徴

加齢による体力低下、持続力や忍耐力低下を感じると、それに伴い、さまざまな思いや情緒がわき上がって、弱気になり、悲観的になります。さらに視力や聴力などの感覚器機能低下も、社会生活に対して消極的になり、世間の新しい変化や情報からも遅れがちになって、孤立していく傾向になります。



心身の健康管理

先に述べた高齢者の心身の特徴を少しでも改善し、良い状態を維持するためには下記に留意した生活をするのが大切です。

- ① 規則正しい生活をする（十分な休養や睡眠をとる）
- ② 食生活に気を配る（高齢者基礎疾患：動脈硬化・糖尿病・高血圧・高脂血症・骨粗しょう症の予防）
- ③ 軽い運動の習慣化（基礎疾患の予防、体力維持）
- ④ 体や心の不調に早く気付く（病気の早期発見と治療）



健康の自己管理の必要性

健康の概念はWHO（世界保健機関）によって「心身が健やかな状態であること」とされています。身体的・精神的・社会的に健やかであることを総じて健康であるといいます。

健康状態を維持するためには、現在の自分がどのような状態にあるかということをよく知っておかないと自己管理はできません。

自分の体が問題ないことは自分が一番よくわかっているので「検診の必要はない」と言う人がいますが、本当にわかっているのでしょうか？

各自治体の健康診断または医療機関の人間ドックなどを利用して、自らの健康状態を自覚して、健康の維持増進に努めましょう。



入会のご案内

センターでは、働く仲間を募集しています。生きがいの充実や、地域社会のために仕事をしたい方はお気軽にお問い合わせください。



まずは説明会の参加申込みを。

説明会は毎月開催しております。開催日程をご確認のうえ、お申込みください。お申込はお電話の他、ファックス・郵送でも受け付けます。

※ お問い合わせはお気軽にセンター窓口またはお電話（048-967-4311）で。



説明会のご案内は地区センターにチラシ設置の他、当センターホームページでもご覧いただけます。

納得いくまで聞いてください。

シルバー人材センターで働くことの意義やしくみ等を担当委員が詳しく説明いたします。ご不明な点があれば、納得のいくまで聞いてください。



入会説明会では、事業内容を詳しくお話しします。

登録、そして仕事へ。

シルバー人材センターの趣旨にご賛同いただけたら、登録となります。得意なこと経験があることなど、ご希望の仕事で地域に貢献していきます。



入会登録会では、お一人おひとりのご希望を伺います。

※ 納得して入会していただくために、ご注意ください

- ①センターは自主的な会員組織で雇用・就職ではありません。
- ②入会後の収入や就業機会の保障はできません
- ③ご紹介できる仕事は臨時的・短期的、又は軽易な仕事に限られます。
- ④センターの運営費として年会費（2,400円）がかかります。
- ⑤雇用保険、健康保険等の社会保険に加入はできません。

編集後記

新年明けまして、おめでとうございます。

昨年 10 月に 48 名の会員が参加した歩道清掃ボランティア活動が実現したことは、大きな成果でした。この活動は、シルバー人材センターの事業活動の中でぜひ実行したい重要な活動の一つであり、当センターとしてはこれまでになく大規模な活動になりました。これを機に内容をさらに工夫して継続した活動として定着してゆくことを望みたいところです。さて、本年の干支は、「酉・鶏」年。酒ツボに収穫した果実が極限まで熟した状態の意があるそうで、会員の皆様にとって充実した良い年となりますよう祈念します。

広報委員長 中澤 廣一

— 中長期計画スローガン —

CHANGE NOW!

- 意識を変えます
- やり方を変えます
- 結果を変えます