



定時総会



定時総会であいさつする腕野理事長

令和 6 年度第 23 回定時総会は、5 月 31 日 (金) 午後 2 時から熊取交流センター (すまいるズ煉瓦館) コットンホールにおいて、会員 163 名 (委任状等提出者を含む) の出席を得て開催されました。腕野理事長挨拶の後、藤原町長と河合町議会議長の他、衆議院議員や大阪府議会議員など、ご来賓の方々からご祝辞をいただき、また、お祝いのメッセージも披露され、総会が始まりました。議案審議については、初めに議長の選出があり、議長には西校区第 3 班の福島

幸夫氏が選出され、事務局の資格審査報告を受け、定時総会の成立を宣言しました。

続いて、議事録署名人には、定款の規定により、議長並びに出席した理事長及び副理事長と常務理事になる旨が報告され、議事に入りました。

《上程された議案》

議案第 1 号

令和 5 年度

事業報告の承認について

議案第 2 号

令和 5 年度

収支決算報告の承認について

議案第 3 号

役員 (副理事長) の選任について

議案第 4 号

役員 (常務理事) の選任について

《報告案件》

報告第 1 号

令和 6 年度

事業計画について

報告第 2 号

令和 6 年度

収支予算等について

議事については、議案書の次第に沿って進行し、上程された議案は原案のとおり承認、可決されました。

令和 6 年度以降の事業運営については、コロナ前の水準に回復させることを念頭に取組みを進めて参ります。

また、役員を選任に係る議案審議において、選任基準について質問がありました。選任基準については質問がありましたが、明確な基準はありませんので今後の検討課題とさせていただきます。

定時総会前には、(公社)大阪府シルバー人材センター協議会の事務局長から「就業会員に求められるもの」と題して講演会が

開催され、参加者全員が熱心に耳を傾けていました。



講演会で熱心に耳を傾ける会員の皆さん

熊取町長を訪問

「地域社会に貢献する  
シルバー人材センターの  
決意と支援の要望」を提出



令和 6 年 8 月 13 日 (火)、腕野理事長と西橋就業開発委員長が熊取町役場に赴き、要望書「地域社会に貢献するシルバー人材センターの決意と支援の要望」を藤原町長に手交し、令和 7 年度のシルバー人材センター事業の推進のために必要な支援を要望しました。

また、当日は南副町長と石川健康福祉部統括理事、桑原健康・いきいき高齢課長も同席され、様々な意見交換を行いました。

新規採用職員を紹介

この度、令和 6 年 7 月 1 日付けで熊取町シルバー人材センターの職員になりました根来大智(ねごろだいち)、26 歳です。どうぞよろしくお願ひいたします。

私がシルバー人材センターを受験した理由は、高齢者の方が増加している中で、一番の不安要素が病気や怪我で身体が不自由になってしまうことだと知り、そういった不安を抱える高齢者の方でも、安心して健康で働けるような環境づくりをしたいと考えたからです。

前職では、主に接客の仕事をしていて、高齢者の方と多く関わる機会があり、その中で「自宅にいたただけだと動くことも

大変になってくるよ」という言葉を聞いてから、健康を維持するためには日頃から身体を動かすことがいかに大切かということを知りました。

そのため、こういった健康状態に不安を抱えている高齢者の方でも、安心して働いてもらえるような仕事を提供したいと考え、この度、志望しました。

私は、中学・高校時代にバスケットボール部に所属し、スターティングメンバーとして各メンバーの練習メニューを考え、個人のスキルアップやチームの成績向上に貢献してきました。

そして、大学卒業後は、家電量販店に就職し、4 年間パソコンコーナーの

担当長として、チーム連携や顧客満足度を意識して店の売上に貢献してきました。パソコンの知識に関してには自信がありますので、もし何かご不明な点なり、お困りのことがあればお気軽に聞いてください。

私は、泉南市在住で熊取町の地理にあまり詳しくありませんが、行動力を活かして早く仕事を覚え、役に立てるよう頑張っていきたいと思っておりますので、会員皆様のご協力とご指導をよろしくお願ひいたします。





今回は、シルバー人材センターの会員からお誘いを受けて会員登録し、現在ご活躍されている会員のお声を聞かせていただきました。(お声を聞かせていただいた会員)西正司さん(令和6年5月入会)

▼シルバー人材センターに登録されたきっかけを教えてください。

これまで55年間勤めてきた会社を退職し、ちょうど10カ月が経った頃、ご近所いらつしやるシルバー人材センターの会員の方からお声をかけていただいたのがきっかけです。

お声をかけていただいた時は、ありがたいなあと思う反面、もう仕事はせず、趣味を持って好きな事をして過ごしていこうという気持ちがあったため、正直なところ迷いも

ありました。

誘っていたいただいた会員の方は、現在でもお仕事をされているからか、元気が漲っているいきとされておられ、その姿を見て私も「いやいやまだまだ自分は健康だし、自分にもできる事、やれる事があるのではないか」と眠っていた気持ちを起こされ、「今からでもシルバー人材センターで教えていただき、学び、いろいろな知識や技術を習得していきたい」という気持ちがこみ上げてきました。

もともと私はポジティブな考え方で、縁があつて習得できる事はなんでもチャレンジしようという気持ちがあつたので、お声をかけていただいた会員のの方のもと、襖や障子、網戸の張替えの知識や技術を勉強させていただこうと思ひ、入会を決意しました。

▼就業してみたいかがですか？

する事なす事すべてが初めてで、作業も技術が必要なことから初心者の方にとってはとても難しく、現在、日々奮闘しています。

しかし、先輩会員の方から懇切丁寧にご指導いただき、少しずつではありますが、前進していると確信しています。

これまでと違った新しい未知の世界であつた仕事に取り組み、仕事をしている充実感を感じています。

▼当センターの仕事以外にも何かしていることがありますか。

若い頃から車でドライブするのが好きで、友人達と夏にはキャンプ、秋には京都や奈良に紅葉を見に行き、そして冬には温泉巡りなど、これからも趣味の一環として続けていきたいです。



先輩会員の元で知識や技術の習得に励む西さん(右側)

また、昨年退職した翌月から体力維持のため、フィットネスクラブにも時々行っており、そして、楽器演奏にも挑戦して、趣味を満喫したいと思つています。

▼今、そして今後の思いをお聞かせください。

5月に会員登録をさせていただき、まだまだ新米の私ですが、これから様々な知識や技術を習得し、そしてそれを役立て、さらに多くの方に伝えていけるよう日進月歩して

まいりたいと思っています。  
 シルバー人材センターの会  
 員、職員の皆様、よろしくお  
 願います。

▼インタビューを終えて

いろいろお聞かせいただ  
 き、ありがとうございます。  
 私達は、何かを見たり聞  
 いたりした時、「してみたい  
 なあ」「できたらいいなあ」  
 と思っても「できるかなあ」  
 「恥ずかしいなあ」と躊躇し  
 てしまい、第一歩が踏み出せ  
 ないことはないですか。お話  
 を聞かせていただき、その場  
 面を「きっかけ」として、結  
 果より、まずチャレンジとい  
 うお気持ちがとても素晴らし  
 く、そんな気持ちを持つてい  
 る西さんが羨ましいなと感じ  
 るお話でした。  
 これからののご活躍を期待  
 し、今後ともよろしくお願  
 います。

私の履歴

「富士登山をして」



50 歳になった時、何か記念  
 になることをしたいと思っ  
 て考えたのが富士登山でし  
 た。ちょうど 20 歳になった息  
 子と 2 人で登ることにしまし  
 た。と言っても、今までいろ  
 んな山に登ってきた訳ではな  
 く、葛城山や金剛山など近く  
 の山しか登っていません。で  
 も、一生に一度は日本一の山  
 に登ってみたいという思いは  
 日に日に強くなってきました。  
 何でも形から入るタイプなの  
 で、早速、登山用の服から靴  
 に帽子、リュック、杖にいた  
 るまで一式揃えました。遠足  
 に行く前の子供のようにワクワク  
 したのを覚えています。  
 ルートは初心者に一番やさ  
 しいという吉田ルートを選び

ました。5 合目までは車で行っ  
 たのですが、近くまで行き富  
 士山を下から見上げると、そ  
 の雄大さに圧倒されました。  
 5 合目で体を慣らし、1 時  
 間程ゆっくりして、いざ出発  
 です。6 合目、7 合目までは  
 順調でした。振り返って下を  
 見たら、いろんな物が小さく  
 見えて、随分高くまで登って  
 来たものだなあと思いました。  
 足元にはごろごろとした石し  
 かありません。葛城山や金剛  
 山のように木々の中を歩くと  
 いう感じではありません。8  
 合目の山小屋で一泊しました。  
 夜ご飯は定番のカレーです。  
 シンプルだけど美味しかった  
 です。寝るのは寝袋で、隣り  
 には知らない人が寝ていると  
 いう貴重な体験でした。  
 御来光を見るために、朝 3  
 時頃には山小屋を出発しまし

た。でもその頃から頭痛に悩  
 まされました。軽い高山病で  
 す。足元もごろごろした小さ  
 な石ではなく、岩場を登るよ  
 うな険しい道になり、一步一  
 歩が本当にしんどくなりました  
 た。でも、ここまで来たなら絶  
 対に御来光を見るぞという強  
 い思いだけががんばりました。  
 なんとか山頂に着いて御来光  
 を見た時はもう感動です。頭  
 痛に悩まされ、寒さに震えな  
 がら御来光を写真に収めまし  
 た。この経験は一生の思い出  
 です。

坂本美知子

《私の履歴》について

誰にでもひとつはあるのでは…過  
 ぎ去った日の大切な思い出が。同  
 じ時代を歩んだ足跡(履歴)を、  
 懐かしく偲んでみたいと思います。

## ご存知ですか？ 専門委員会 ～地域委員会～

シルバー人材センターでは、地域社会に密着した活力と魅力あるセンターの運営を目指して、理事・監事等を中心とした専門委員会を設置しています。

今回はその一つ、「地域委員会」を紹介します。地域委員会は、5つの小学校区単位に2〜3の地域班を設置し、それを1つのブロックとして、そのブロックの委員全員で地域委員会を構成しています。

現在、各地域班から12名の地域委員が選出され、シルバー人材センター事業の普及、啓発、会員の拡充、会報その他会員への連絡文書等の配付及び連絡事項等の伝達など、それぞれの地域で活動しています。

また、アドプト・ロード・シルバーとして、シルバー人材センター付近の道路清掃など、ボランティア活動にも取り組んでいます。

地 域 委 員 会													
中央校区			東校区		西校区			南校区			北校区		
中央第1班	中央第2班	中央第3班	東第1班	東第2班	西第1班	西第2班	西第3班	南第1班	南第2班	南第3班	北第1班	北第2班	北第3班
五門・翠松苑	大原・野田・新野田・紺屋・桜が丘	山の手台・南山の手台	緑ヶ丘・小谷・久保・五月ヶ丘・大宮・小谷南	高田・つばさが丘	大久保・水荘園・大久保サニーハイツ	泉陽ヶ丘・青葉台	池の台・熊取グリーンヒル	和田・成合・朝代・東和苑・関空国際	美熊台	長池	希望が丘・自由が丘	小垣内	七山・つつじヶ丘・若葉



街頭啓発活動の様子

アドプト・ロード・シルバー  
(清掃ボランティア活動)の様子



地域委員会議の様子



# 健康通信

～フレイルを予防する～



## 秋バテ注意!

暑かった夏が過ぎ、待ちわびた秋が訪れようとしています。しかし、高齢者にとって「秋バテ」にも注意してください。夏が過ぎても油断は禁物です!

「秋バテ」とは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことです。予防対策などは昨年の54号でもお伝えしたので、今回は省略し、健康クイズを紹介しますので考えてみてくださいね。

### 第1問

寒暖の差を繰り返す9月に体調を崩すことを何と言つ?

- ①夏バテ ②冬バテ ③秋バテ

### 第2問

寒暖の差で弱った胃腸を元気にして疲れを解消する野菜は?

- ①山芋 ②きゅうり ③トマト

### 第3問

残暑による体調不良を改善する運動は?

- ①散歩 ②ジョギング ③筋力トレーニング

### 第4問

9月は寒暖差が激しく冷えやすくなります。冷えを早く改善したい場合、どこを温めれば良い?

- ①お腹 ②足裏 ③首

### 第5問

9月に旬を迎えるサンマにはどんな効果がある?

- ①血液をサラサラにする ②脂肪を溶かす ③虫歯を治す

### 解答

- 1 ③ 2 ① 3 ① 4 ③

### 5 ①

## ▽適度な運動を

適度な運動を行うことは、秋バテ予防だけでなく生活習慣病の発症リスクを引き下げる効果があります。

2024年厚生労働省の公表している『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』の一部を紹介いたします。

### 「散歩+10分」

あまり運動習慣のない人は1日10分間多く歩くことから始めてみましょう。

- 65歳未満では概ね1日8000歩以上
- 65歳以上では概ね1日6000歩以上

歩数計がない方は、10分歩くと約1000歩と覚えておくと便利です。

## ▽筋トシを意識する

ご自身の体と相談しながら時間を増やすとよいでしょう。積極的に家事をすることも身体活動を増やすこととなります。

フレイル(虚弱) 予防には筋トシを「ちよい足し」するとよいでしょう。

自宅ですぐできるスクワットを紹介します。

イスから立ち上がる、座るの動作をゆっくり4秒かけて繰り返す。注意点①背中を丸めない②膝をつま先より前に出さない③膝とつま先は同じ向きにする④息は止めない。

1日5回程度、週2〜3回から行ってみてください。

### 〈まとめ〉

日常的なフレイル予防が秋バテ予防に通じます!!

## ●10月は「シルバー人材センター 事業普及啓発促進月間」です

毎年10月は、全国シルバー人材センター事業協会が定めた「普及啓発促進月間」で、ポスター掲示やメディアを通じた広報活動など、全国的な事業展開が行われます。

シルバー事業の意義や活動内容を広く周知するため、当センターも街頭啓発活動や町民文化祭でのバザー参加、また、アドプト・ロード・シルバーのボランティア活動など、地域に密着したシルバー事業をPRします。

## ●ひまわりカフェシルバーのお知らせ

「ひまわりカフェシルバー」は、地域の中で認知症の人やその家族、専門職、認知症について気になる人や理解しようと思っている人など、地域の人々が気軽に集い、悩みごとの相談や情報交換などを通じて孤立予防や介護負担感の軽減を図ることを目的とした集いの場です。

- ・日時 10月9日(水) 14時～15時30分
- ・場所 ふれあいセンター4階ふれあいサロン

当日は泉佐野市・イロハ鍼灸整骨院の奥野洋平先生をお招きして「認知症予防の体操」をテーマにお話しいただきます。皆さんお気軽にご参加ください。

## 編集後記

残暑お見舞い申し上げます。

地球温暖化現象の影響で年々厳しい暑さが長くなっています。くれぐれも10月頃までは、熱中症に注意しましょう。今回の会報57号も定時総会、働く仲間インタビュー、私の履歴、健康通信など盛りだくさんです。今後とも会員の皆様を楽しい記事をお届けしようと広報委員みんなで頑張りますので、さらなるご支援ご協力をお願いいたします。

広報委員会

## ●会員を募集しています

組織の基盤となる会員を随時募集しています。シルバー人材センター会議室で毎月第4水曜日午後2時から入会説明会を開催していますので、ご友人やお知り合いの方に是非ご案内ください。(ホームページのバナー「入会申込み」から非対面でも可能です)

## ●バザー用品提供にご協力ください

11月2日(土)・3日(日)に開催される「町民文化祭」に、シルバー人材センターの啓蒙活動の一環として、女性部会でバザー出店を予定しています。毎回、会員皆様のご理解とご協力のもと、出展品をご寄付いただいております。今年も皆様の家庭で眠っている物(新品に限る、電化製品不可)の提供をお願いします。

10月末まで受け付けていますので、随時、事務局にお持ちください。

## ●交流会の開催を企画します！

コロナ禍以前は、毎年の総会后や新年会など、機会を捉えて交流会を開催し、会員相互の交流と親睦を深めてきましたが、コロナ禍の影響を受け、以降そのような機会がありませんでした。

この度、7月の理事会で会員相互の繋がりを築くため、交流会の開催を企画しようということになりました。

現在のところ、日時や場所等は未定ですが、詳細が決まり次第お知らせしますので、その折には是非、お誘い合わせの上ご参加いただき、一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。

## ●会報「シルバーくまとり」の再構成を考えています

広報委員会では、会員皆様に、より見やすく親しみ読んでいただける会報を目指し、表紙や記事のレイアウトなど再構成を考えています。

会員の皆様で何かアイデアやご意見などがございましたらお気軽に事務局までお知らせください。