

私たちは高齢者の生きがいづくりを目指します

シルバー さくら

令和6年8月25日発行 第113号

公益社団法人
坂戸市シルバー人材センター
〒350-0212 坂戸市大字石井2327-5
TEL(283)5544(代表)
FAX(289)3733
企画・編集 広報部会



「第2弾：健康賢者の私たち、地域の仕事を楽しんでいます」

第113号 主な内容

- 2 就業者インタビュー
- 3 令和6年度定時総会
- 4 部会・委員会情報、他
- 5 フレイルって何？
- 6 会員の広場、他
- 7 理事会報告、新入会員の紹介、他
- 8 事務局からのお知らせ、他

会員状況

令和6年7月31日現在
1,039人(84人減)

()内令和6年3月31日より増減

令和6年7月13日(土)

北坂戸駅前のオルモで **お話を聞きました**

第2回目は梅雨の晴れ間の中、オルモにお集まりいただき北坂戸駅東口のロータリーで撮影、その後のインタビューでは、皆様楽しそうに語っていただきました。



おはなしいたいたこと

- ① 仕事の内容と月(週)どれくらい働いていますか
- ② シルバーで仕事をしてどうですか
- ③ 健康管理で気を付けていることはありますか
- ④ 何か趣味や習い事をしてしていますか



三田 文雄 さん
(87歳)

- ① 入西せせらぎ通りの清掃を2か月に1回している
- ② シルバー歴23年で、以前は遠く紺屋^{こいや}まで仕事で行った
- ④ 趣味は、野菜作り、盆栽、歌を歌うこと

- ① 坂戸駅の放置自転車の管理。月に20日、1日1時間、朝7時からやっている
- ③ 40年前、妻からの勧めがあり禁煙し、それ以降病気をしていない。健康のため歩いている
- ④ 絵画を市の芸術祭に出展している



東 三智磨 さん
(87歳)

- ① 市営駐車場のカギの開け閉めを毎日1時間続けている。短いけどやりがいを感じている
- ② シルバー歴25年。中学校の事務もしていて楽しいことが多かった
- ④ 趣味は歩くこと、グランドゴルフ、カラオケ



下重 光弥 さん
(87歳)



島田 和加子 さん
(85歳)

- ① 入西せせらぎ通りの清掃を2か月に1回している
- ② 以前はオルモの清掃、中学校の清掃もやった。みんなに会うのが楽しい
- ③ 鉄分不足が気になって、食事に気を付けている
- ④ 銭太鼓、朝のラジオ体操を続けている

- ① 物流会社の室内清掃。週3回、1日3時間している
- ② 81歳まで現役でした。今はシルバーで仕事をするのが楽しい
- ③ 膝が痛いのでストレッチをしている
- ④ 趣味は仕事をする事とゲームです

- ① マンションの清掃。週2回、1日1時間半している。草取りが好きです
- ② ハローワークでシルバーを紹介され会員になり、いろいろな仕事をしてきた
- ③ 毎朝ストレッチを20分続けている
- ④ 花や植木を育てること、映画鑑賞



後藤 キイ子 さん (85歳)



丸山 秀世 さん
(83歳)

令和6年度公益社団法人坂戸市シルバー人材センター 定時総会

6月15日(土)坂戸市立勝呂交流センターに於て、令和6年度定時総会が開催されました。来賓もご出席いただき、盛大に開催することが出来、すべての報告事項、議案が承認・可決されました。
(総会員数 1073名・出席会員数 791名(内委任状提出者 674名)・出席率 73.7%)



栗原理事長挨拶



令和5年度事業実績は、前年度と比較し会員数は前年度比37人減、契約金額は受注の減少等で前年度比僅かに減少しており、諸物価高騰に伴う経費負担の増大などの影響もあり、厳しい運営状況になっております。

本年度は、フリーランス新法の対応に伴う契約方法の見直しが予定されておりますので、発注者等に対し十分に説明し理解をいただきながら、慎重に対応してまいりたいと考えております。センターの取り組みとしては、企業訪問等による受注活動、派遣事業等の強化、会員増強を目的とした各種事業の推進、行政や地域社会と連携など時代に即した事業展開を図ってまいります。また、会員への情報提供手段としてデジタル化への対応等に取り組み、魅力あるセンターづくりを目指してまいります。

来賓の祝辞及び紹介



弓削市議会議長 環境都市常任委員長
 小川 県議会議員
 山口 衆議院議員
 柴田 市議会副議長
 石川市長

会員表彰



受賞された皆様おめでとうございます

新任理事の紹介

理事 佐藤 清廣 (会員)
 理事 栗原 徹 (坂戸市役所)
 任期 令和7年度定時総会の終結時まで
退任された理事
 理事 石坂 知巳 (坂戸市役所)

部会・委員会情報

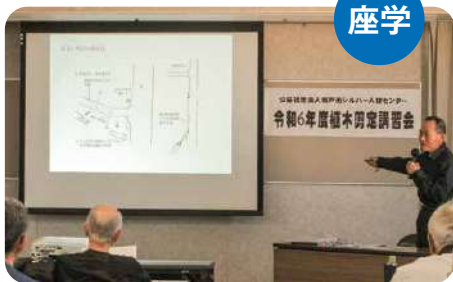
事業部会

植木剪定講習会開催

6月19日(水) ワークプラザ会議室に於て、参加者22名(会員19名、市民3名)にて、当センター植木班の伊豆永班長他3名を講師に迎え開催しました。

午前中は座学で庭木として不向きな樹木の名前に始まり、剪定の時期、枝の切り方、刈り込みや透かし等の技術、害虫駆除等について学びました。午後は運動公園の野外活動施設にて実技を行い、各自持参した剪定バサミで刈り込みや、透かしのテクニックを順番に体験し、大変有意義な一日になりました。

座学

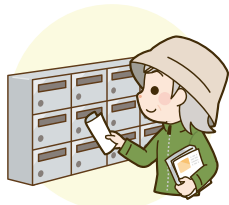


実技



就業開拓活動・入会促進活動
ポスティング実施

ポスティング	部会・委員会	実施日	場所	戸数
就業開拓	家事支援委員会	5月15日	・西坂戸	800
	事業部会	6月6日	・柳町・清水町 ・鎌倉町	700
入会促進	総務部会	5月30日	・東坂戸 ・中小坂	700



坂戸市シルバー人材センターで
贈り物、お返し、出張替え承ります!!
(出張費別途承ります)

あみど 2,500円
ふすま 3,780円
しほり 1,800円
たたみ 6,010円~

049-283-5544
坂戸市シルバー人材センター

就業開拓チラシ

坂戸市シルバー人材センターへ
登録しませんか?

6/18 水 7/21 木 8/20 火

入会案内説明会開催

049-283-5544
坂戸市シルバー人材センター

入会促進チラシ



坂戸市ワークプラザ自主事業

パソコン教室

無料講座を開催します

日時 9月28日(土) 13時30分~15時30分

場所 ワークプラザ2F 多目的室

講座名 Google keepメモの使い方

持参 スマートフォン、筆記具

申込 先着 10名

坂戸市シルバー人材センター窓口又は
電話: 049-283-5544



たくさん収穫
出来ました

美味しい
トマトもあります

収穫は
楽しい!

ことしも夏野菜がたくさん収穫出来、ことぶき
荘ワークプラザで販売し、好評をいただきました。
新メンバーが増え、暑い中でもがんばっています。

シルバー農園だより



フレイルって何？

フレイルとは！

年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した症状

2014年に日本老年医学会が提唱

年を重ねると体や心の働きが低下し、要介護状態に近づくことがあり、放置すると健康や生活機能を損なう恐れがあります。フレイル予防は、健康寿命を延ばすことにつながり、健康長寿を実現するために欠かせない取り組みです。



フレイル予防事業 『測定員養成研修』に参加して

主催：公益財団法人いきいき埼玉

8月5日(月)ウエスタ川越に於て行われた研修に当センターより3名が参加。

フレイル度を適切に評価するためには、運動機能や認知機能を正確に測定するための知識を持った測定員が必要となります。そのためには測定方法を習得することが必要です。

当日は講義と5つの実技練習とテストが行われました。最後に筆記テストも行われ、3名とも満点をとることができ『体力測定員』と認定されました。

今後、さらに『フレイル予防サポーター養成研修』を受講した後、センターでも安全就業を目指すための事業を推進していく予定です。



ステップテスト



5回椅子立ち座りテスト



アップ&ゴーテスト



握力テスト



通常歩行速度テスト

あなたは大丈夫？

フレイルをチェックする15の質問

各質問に対して、「はい」または「いいえ」に○をつけてください。

※ に囲まれた項目に○がつくと各1点となります。

体力	1	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか (注：眼鏡を使った状態でもよい)	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか (注：入れ歯を使ってもよい)	はい	いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか (注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の人はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

東京都健康長寿医療センター研究所資料参照



4点以上の方は、すでにフレイルがはじまっているかもしれません。

合計点数

点

ナイスショット。
人生100年時代だよねえ。
あと21年頑張ろう



町田 武さん(79歳)の
健康づくり

体調完璧だ。
今日はノーヒット
ノーランを達成
するゾー



高橋 克友さん(76歳)の
健康づくり

投稿作品




「沈みゆく太陽」
末次 正治さん撮影

ひさびさのデート横浜中華街
人込み疲れて無口になる
さとう菓子

短歌

会員の広場



会員の広場の投稿用紙は
左のQRコードからも
取り込めます。

シルバーさかど第112号の訂正とお詫び

前号8ページ投稿作品タイトルに誤りがありましたので訂正してお詫び申し上げます。

(誤)【城西大学 駅伝部 榎部静二監督】
(正)【城西大学 駅伝部 榎部静二監督】

クジラの家族

クジラのお父さんお母さんは餌を
求めに出かけます。
子供たちの面倒は、おばあさんクジラが
みます。


おばあさんクジラが子供のそばにいるだ
けで、シャチに襲われる心配はないのです。
それだけでなく、子供たちはおばあさん
クジラからいろんなことを教わります。

人間も同じで、生かされているのには意味
があります。

孫の面倒を見て教えてあげる役目がある
のです。

クジラのおばあさんがいると、子供たちは
賢くなり長生きするそうですよ。

田原千菊



開催


9月15日(日)と9月16日(月)の2日間

老人福祉センター施設 無料開放デー


城山荘・ことぶき荘の施設を**無料**で利用できます。
当日はガラポン抽選会、手工芸品の販売、刃物研ぎ
会のほか、明治安田及びウエルシア薬局による健康
チェックなどのイベントを実施いたします。この機会
にぜひ施設を利用してみませんか！

詳しくは
各施設へお問合せ下さい。

城山荘 ☎285-9611
ことぶき荘 ☎283-0223



▲ 城山荘



▲ ことぶき荘

ゆる〜くハイキング 第10弾

「五千頭の龍が登る聖天宮と
明治製菓工場見学」

期 日 9月17日(火) 12時15分集合
集合場所 「聖天宮」駐車場
参加費 600円
募集人数 30人

※詳しくは代表へお問合せください。

代表 **小林** ☎090-9100-7477
勅使河原 ☎090-2221-8775



令和6年度理事会報告

(令和6年5月～7月)

【第2回理事会】令和6年5月30日

①書記の任命

②新規登録正会員の承認

(男性3名 女性4名 合計7名)

③公益社団法人坂戸市シルバー人材センター
利用規約及び会員業務就業規約の制定

④報告事項2件

【第3回理事会】令和6年6月27日

①書記の任命

②新規登録正会員の承認

(男性5名 女性4名 合計9名)

③席次の決定

④専門部会の構成に係る部会員の承認

⑤役員の利益相反取引の承認

⑥役員賠償責任保険の加入の承認

⑦会計関係書類処分の承認

⑧報告事項5件

【第4回理事会】令和6年7月25日

①書記の任命

②新規登録正会員の承認

(男性4名 女性2名 合計6名)

③中期計画策定委員会設置要綱の制定

④報告事項7件



新入会員の紹介

【5月入会者】(7名)

(勝呂地区)	安原 明仁	長谷部 スミエ
(入西地区)	小林 敏子	
(大家地区)	小林 義己	
(北坂戸地区)	畠山 せつ子	三重野 國雄
	増田 比佐	

【6月入会者】(9名)

(三芳野地区)	梶田 マチ子	片山 三男
(勝呂地区)	長島 利美	
(入西地区)	小山 秀子	
(大家地区)	佐竹 明正	北島 たみ子
(北坂戸地区)	福永 克郎	
(坂戸東地区)	伊藤 安子	工藤 俊一

【7月入会者】(6名)

(大家地区)	松田 好春	白木 照子
(北坂戸地区)	柴田 真由美	松本 貢典
(坂戸東地区)	白木 信行	
	木村 正二	

計 報

岡住 初子 様	坂戸東地区1班	享年八十三歳
佐藤 俊雄 様	勝呂地区4班	享年七十四歳
岡安 芳子 様	坂戸西地区4班	享年七十六歳
黒尾 博之 様	坂戸西地区2班	享年八十五歳
関根 貴嘉 様	坂戸中央地区4班	享年八十二歳
生田目博志 様	三芳野地区1班	享年七十五歳

謹んでご冥福をお祈りいたします

石川坂戸市長にセンター 事業支援を要請

事業支援を要請

去る7月22日(月)栗原理事長ほか3名で石川市長を訪ね、センター運営の現状や、フリーランス新法への対応・契約方法の見直し等を説明するとともに、全国シルバー人材センター事業協会の総会で採択された「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」なる要望書をお渡しし、シルバー事業へのご支援ご協力をお願いいたしました。

今後とも坂戸市のご支援ご協力のもと、地域社会から愛され、必要とされるセンターづくりに努めてまいりますので、宜しくお願ひ申し上げます。



左から
・平副理事長 ・栗原理事長
・石川坂戸市長 ・小林専務理事



地域班班長の交代

坂戸中央地区6班 (新) 松島 栄男

(旧) 平田 律江

令和6年6月1日付

職群班副班長の委嘱

草刈班副班長 (新) 服部 春雄

令和6年7月1日付

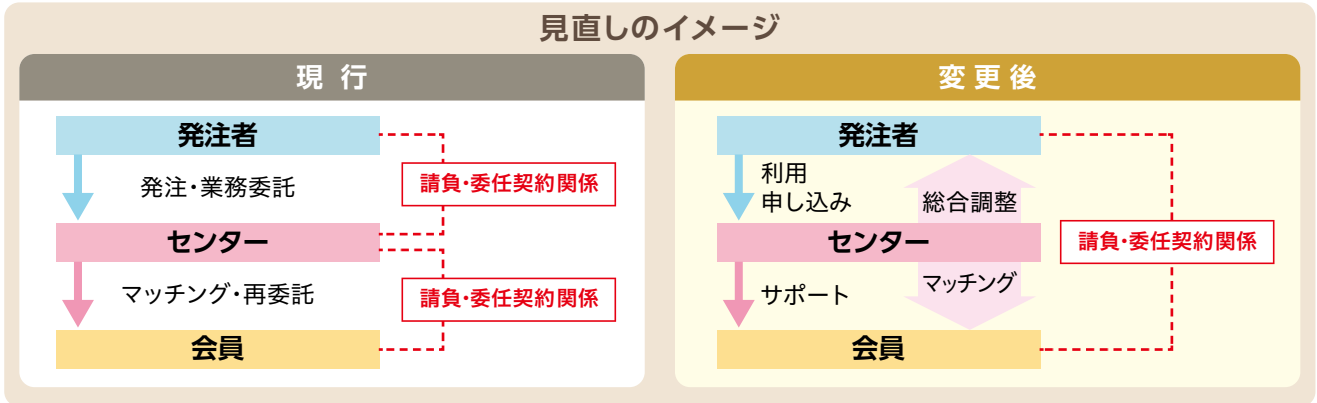
会員の皆さまへ

「フリーランス法」の制定を踏まえて 就業機会の提供に関する契約関係を見直します

「フリーランス法」(「特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律」)の施行(令和6年11月を予定)を見据え、シルバー人材センターの会員が請負・委任の形態で就業する契約について、契約方法の見直しを行います。この新法により**発注者・センター・会員の三者間による包括契約**となります。

※この見直しは令和7年4月1日より行う予定です。

見直しのイメージ



契約方法の見直しによる現行との変更点

1 会員とセンターの関係

形式的には発注者と会員との間で契約関係が生じることとなりますが、実務面では現在と基本的に変わるところはありません。**センターは発注者と会員の間に入って様々な調整を行いますので、ご安心ください。**

2 就業することの同意・就業条件の明示

- ・就業を予定する会員に対して、業務の内容や報酬の額などをお示しします。その上で、当該業務を受けるかどうか判断いただき、同意いただくこととなります。同意いただくことで発注者との間に契約関係が成立することとなります。
- ・フリーランス法の義務付けに伴い、就業前に業務内容や報酬の額等を記載した「**就業条件明示書**」を書面または電磁的方法により明示することとなります。



3 デジタル化による対応

会員への「**就業条件明示書**」の明示については非効率な業務運営改善のため、スマートフォンやパソコンで確認できるようデジタル化(会員専用WEBサイト **Smile to Smile**)への対応を進めています。**10月中に全会員へ登録用のIDと仮パスワード等を郵送いたしますので、ご理解ご協力をお願いします。**

会員アンケートの実施について

令和2年度に策定した中期計画期間が今年度末に終了することから、令和7年度を初年度とする中期計画の策定等にあたり、アンケート調査を実施することになりました。

つきましては、会員皆さまのご協力をお願いいたします。

アンケート用紙の配付方法

9月中旬に地域班長を通じてアンケート用紙を配付します。

提出方法

返信用封筒にて9月30日(月)までにセンター宛て郵送してください。切手は不要です。※直接事務局へ提出も可

編集後記

この広報誌は、センターの活動や成果を皆さんにお伝えするため、多くの方々のご協力とご支援に感謝しながら作成しております。このところ「会員の広場」コーナーの投稿がほとんど無く、廃ページに追い込まれるような状況であります。次号より増ページを指したく、従来の趣味(絵画・写真・短歌等)を含め、新たなカテゴリーとして健康づくりに取り組まれている運動(ウォーキング・ジョギング・グラウンドゴルフ・ゴルフ・ゲートボール・テニス・ソフトボール・サイクリング等)しているご本人の snapshots(写真)をぜひお送りください。なお本号についてのご意見や感想などがありましたら、ぜひお聞かせください。ご一読いただきありがとうございます。

田上吉隆 記