

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4年8月25日発行 第107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



坂戸駅北口 七夕まつり

## 第107号 主な内容

- 2、3 定時総会
- 3 部会・委員会等情報
- 4 健康コラム、健康で自立して生活するために
- 5 同好会・サークル活動紹介
- 6 会員の広場
- 7 理事会、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4年7月31日現在  
男 / 677人 (13人減)  
女 / 440人 (4人減)  
計 / 1117人 (17人減)  
( )内令和4年4月1日より増減

# 令和4年度 定時総会開催

去る6月18日(土)午前10時より坂戸市ワークプラザ3階会議室において、令和4年度定時総会が開催されました。

昨年度に続き今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来賓招待を割愛し出席者を限定しての開催となりました。

今年度は定款の変更など重要な議案を抱えた総会でありましたが、滞りなくすべての議案が承認可決されました。



## 定時総会理事長あいさつ



理事長 栗原 厚夫

シルバー人材センターを取り巻く経済環境は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり非常に厳しい状況下にありますが、市当局のご指導・ご支援をはじめ、市民並びに事業所様のご理解とご協力をいただき、就業を通じて地域社会の需要に積極的に応え、収支のバランスが取れた事業運営の推進に努力してまいりました。

その結果、令和3年度の当センターの会員数は、前年度比14人減の1134人となりました。また事業実績は、契約金額につきましては、コロナ禍に加え、世界的な半導体不足による製造業への影響もあり、請負契約全体では前年度比約1%減となりました。なお、例年堅調な公共につきましても、新型コロナウイルス感染症拡大による公共施設休館に伴い、収益は厳しい状況になっております。

本年度も、引き続き厳しい環境が予測されますが、会員増強のため、キャンペーンの継続実施などを推進するとともに、企業訪問等による受注活動のほか、派遣事業や福祉分野の事業強化に取り組むなど行政や地域社会と連携し、時代に即した事業展開を図って参ります。また、情報発信の要の一つであるホームページの全面リニューアルを進めるなど、魅力あるセンターづくりを目指してまいりたいと考えております。

総会員数 1114名

出席会員数 907名

(うち委任状提出者886名)

出席率 81・4%

## 議決事項及び報告事項

### ■議決事項

- 議案第一号 計算書類等の件について
- 議案第二号 定款の変更(案)について
- 議案第三号 理事の選任について

### ■報告事項

- (一) 監査報告について
- (二) 令和3年度事業報告について
- (三) 令和4年度事業計画書、収支予算書、資金調達及び設備投資について

## 新任役員の紹介

理事 石坂 知巳 (坂戸市役所)

## 退任された役員

澁谷 務 (理事)

## 令和4年度会員表彰

今年度も、定時総会における表彰は、各代表者への交付とさせていただきます。受賞者全員の皆様へは地区担当理事等よりお届けさせていただきます。

(受賞者の氏名は定時総会議案書に掲載されております)





代表授与



理事よりお届け



受賞者の皆様、おめでとうございます。

部会・委員会等情報

総務部会

第1回入会促進活動実施

6月24日(金)時期外れの酷暑の中、入会促進活動を実施しました。

9時半に芦山公園駐車場に集合し、各人100枚の入会促進チラシを芦山町、薬師町、元町の戸建住宅と高層マンションに約1時間かけて、700枚を配布しました。



就業開拓のポスティング実施

事業部会

5月18日(水)千代田地区に就業開拓チラシ約600枚のポスティングを実施いたしました。

今回は暑い日差しの中、各自住宅地図を手に場所を確認しながら配布しました。今後も地区を変え実施していきます。



安全就業委員会

就業現場巡回実施

当委員会の重点項目であります就業現場巡回は年8回を実施する予定です。

第1回目は、5月24日(火)草刈班が入西ひまわり通りなどの3カ所。植木班は坂戸中学校などの2カ所で計30名が就業。

第2回目は7月14日(木)天候が悪かったため屋内の現場を選び、ことぶき荘などの5カ所で12名が就業。それぞれの就業現場の安全確認を行いました。又「安全だより夏号」を配布し、熱中症予防を促しました。



坂戸市長にセンター事業支援を要請

去る7月28日(木)栗原理事長ほか3名で石川市長を訪ね、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」なる要望書等をお渡しし、シルバー事業へのご支援ご協力をお願いいたしました。



## 健康コラム 『今月は尿酸値の話です』

健診後に、私はウニとかイクラとか贅沢なものは食べていないのに尿酸値が高め!という方多いと思います。尿酸はプリン体の老廃物で魚卵系には多く含まれ、毎日食べている方はいないのになぜ高くなるのでしょうか。尿酸値が概ね7mg/dLを超えると尿酸が関節内に貯まり痛風発作を起こしやすくなりますし、腎臓への負担も大きくなりますので注意が必要です。

過去30年で痛風患者は4倍、男性に限れば5倍に増えています。突然の激痛は避けたいですね。女性は痛風患者は少ないと考えられていますが加齢によるホルモンバランスの乱れで注意が必要になります。

では尿酸値を下げるために気を付けたいことについてです。スープの中にプリン体が沢山溶けていますので、ラーメン、お鍋のスープを飲み干すのは注意しましょう。良質なたんぱく質や豊富なビタミンが含まれている納豆ですが、手軽に食べられるので必要以上に摂取してしまい、納豆から取るプリン体が多くなりやすいことが知られています。食べすぎには注意しましょう。

プリン体ゼロビールで安心しすぎていないでしょうか。心がけは素晴らしいですが、アルコール自体が尿酸の産生を促す、物質の分解促進で結果として尿酸を増加させる作用がありますので飲みすぎには注意が必要です。



また無酸素運動は尿酸値を上げてしまう作用がありますので筋肉トレーニングのし過ぎも注意しましょう。尿酸値が気になる方には歩行や水泳など有酸素運動の方が適していると言われてます。当てはまることがあれば改善してみてもいいかもしれません。



公益財団法人いきいき埼玉 業務委託産業医 牛久保 修

## 健康で自立して生活するために ～脳を鍛えて元気で長生き～

★皆さん、こんなことを自覚したことはありませんか？

### 1、脳を使わないと起こる、日常の行動

- ① 言葉が出てこない
- ② 何度も聞きなおす
- ③ とっさに行動できずあわてる
- ④ 動作が遅くなる
- ⑤ 判断が遅くなる
- ⑥ 理解に時間がかかる

### 2、脳を鍛えないと起こる、記憶域の変化

- ① 怒りっぽくなる
- ② 車の運転が下手になる
- ③ 新しいこと、難しいことの理解に時間がかかる
- ④ 次に起こることの予測が難しくなる
- ⑤ 料理に時間がかかるようになる



★ 脳を鍛えて、活性化させる簡単な方法

脳のトレーニングの基礎

#### ①音読



一日一回、800字程度の文章  
(新聞社説またはコラムを2回)  
大きな声で音読する

#### ②手書き



買い物メモ、手紙、家計簿、  
3行日記など  
(負担にならないもの)

#### ③簡単な計算



脳ドリル  
(漢字・語句、計算など)  
※100円ショップにもあります

元気で生き生きと過ごすために「達成するとうれしい」

目標を立てて 簡単な脳トレを行いましょう!



# 同好会・サークル活動紹介

センターでは、会員さんの仲間が集まって活動している状況をご紹介します。  
お問い合わせはセンター事務局まで

## 唄声クラブ「灯」

23名のメンバーと毎月1回、午前は唱歌童謡などの合唱の練習をし昼食後、自由カラオケを披露する、という活動を行っています。



楽しみながら発声するといふことは、のども強くなり誤嚥も防げるようになります。健康的です。  
竹田久夫

## 写真クラブ

写真の好きな仲間が集まり月1回の例会では、各自、作品を持ち寄り講師より構図・角度・見方など様々の技術を学びながら、撮影会、写真展も実施。新たなメンバーも加わり楽しく活動しています。



末次正治

## グランドゴルフ

今年で18年、今は28名のメンバーと仲良く元気に芦山公園で週2回プレーしています。



太陽に当たり、よく歩き、頭も使いながら健康を保つことで長く続けられています。  
守田昌弘

## ウォーキングクラブ

今年5月、会員さんと共に、体を動かしながら楽しめる活動としてサークルの発足をしました。

第1回は「ゆる〜くハイキング」を6月14日、28名の参加で岩殿観音、物見山方面を歩き心地よい疲れを覚えながら完歩しました。  
今後年数回くらい実施出来ればと考えています。  
池田重人



## 美術クラブ

月2回、7名のメンバーが集まり、好きな絵を描きながら楽しくおしゃべりしています。



今後、発表の場を持つことができればと思います。絵の好きな人、入りませんか。  
守田イツミ

## 手工芸サークル

今年4月に12名で発足し、作品作りも4回実施。楽しくにぎやかな集いとなりサークルへの新たな入会希望者も。良い作品が出来、展示会が出来るくらいになれるといいねと、皆がワクワクしながら活動しています。  
齊藤慶子



## ゴルフ愛好会

平成20年頃から40名の会員で、年2回コンペ開催。会場は美里ゴルフクラブなど。平均年齢は70代後半。青空の下、日頃の練習成果を楽しんでおります。コンペティションルームの成績発表が一番盛り上がりです。  
高岸 明



## ゆる〜くハイキング 第2弾

清流規川(嵐山溪谷)・菅谷館跡と史跡の博物館を訪ねる小さな旅  
・実施日 令和4年9月13日(火)  
・集合 9時45分 東武東上線 武蔵嵐山駅西口  
・定員 30名  
・参加費 100円+実費交通費  
(武蔵嵐山⇄坂戸往復640円)  
※参加希望者はセンター事務局まで

# 会員の広場

川柳

マスクって顔かくせるし便利です  
アノネパパぼっち酒でも乙なもんヨ

鈴木 順子

空き家路地子供の声にホッとす

あるがままに

リモコンが手元にいっぱい脳トレだ

けい子

俳句

シルバーの汗のひかりがいぶし銀

粟本良則

新茶入れ昔を語る八十路かな

長嶋 昇

久しぶり雨の翌日二寸伸び

あるがままに

短歌

シルバーで働いているなんてすごいね〜

孫に云われてみんな先輩

あるがままに

## 似顔絵



「石川市長」  
作：由ン司

## 投稿作品



【四十雀(シジュウカラ)】(庭にて)



撮影：高道 治



【雉の雄叫び(雉も鳴かずば撃たれまい)】(越辺川にて)



パソコン画【お月見】  
作：榎本康宏

## ありがとう

3月末、満開の桜が見たくなり、自転車で足を延ばしたところで体調の異変に気づき休んでいた。気がついた時は救急室に。迎えに来て下さったお隣様、通報して下さった見知らぬ方、携わって下さった様々な方に感謝です。

困った時に、手助けできる勇気を持ちたいと感じた出来事でした。

鈴木 順子 記

令和4年度理事会報告(5月～7月)

【第1回理事会】

令和4年5月10日

- ①書記の任命
- ②新規登録正会員の承認

(男性1名 女性4名 合計5名)

- ③令和3年度事業報告及び決算の承認

- ④令和4年度定時総会の日時及び場所並びに目的である事項等の決定

- ⑤令和4年度定時総会提出議案の承認

- ⑥表彰規程第3条に基づく被表彰者の承認

- ⑦報告事項 4件

【第2回理事会】

令和4年5月26日

- ①書記の任命
- ②新規登録正会員の承認

(男性6名 女性6名 合計12名)

- ③報告事項 3件

【第3回理事会】

令和4年6月30日

- ①書記の任命
- ②新規登録正会員の承認

(男性10名 女性5名 合計15名)

- ③会計関係書類処分の承認

- ④役員の利益相反取引の承認

- ⑤役員賠償責任保険の加入の承認

- ⑥報告事項 2件

【第4回理事会】

令和4年7月28日

- ①書記の任命
- ②新規登録正会員の承認

(男性4名 女性3名 合計7名)

- ③報告事項 5件

新入会員の紹介

【5月入会者】(17名)

(三芳野地区)

(勝呂地区)

(大家地区)

(北坂戸地区)

(坂戸東地区)

(坂戸中央地区)

(坂戸西地区)

【6月入会者】(15名)

(勝呂地区)

(大家地区)

(北坂戸地区)

(坂戸中央地区)

(坂戸東地区)

(坂戸西地区)

高橋 世志夫	直井 繁之	戸口 修	山辺 美枝子	松本 順子	宮川 正信	町田 八紘	土屋 太平	飯尾 守	鈴木 豊	佐川 洋子	田中 百合子	相澤 和子	要害 幸導	竹林 正夫	竹林 幸導	大江 稔	大野 千明	石田 勇	井坂 ゆう子	竹内 有利子	駒場 千鶴子	高橋 久子	後藤 鈴枝	大野 蓉子	林 美保子	紙本 宏	豊岡 ユミ子	伊藤 勇	齋藤 哲夫	馬橋 いき子	井村 美佐子	市村 喜美夫
--------	-------	------	--------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	------	--------	------	-------	--------	--------	--------

【7月入会者】(7名)

(三芳野地区)

(勝呂地区)

(北坂戸地区)

(坂戸中央地区)

(坂戸東地区)

笠原 基男	大畑 宏子	平田 更一	河本 勲	要害 礼子	黒川 順一	阿部 由利子
-------	-------	-------	------	-------	-------	--------

シルバー人材センター会員の皆様へ

感染力が強いオミクロン株から自身や大切な人を守るためにも、新型コロナウイルスワクチン追加接種を受けましょう

7月より追加接種(4回目)が始まりました。追加接種は個別医療機関及び坂戸市が実施する集団接種において接種が可能です。

詳しくは、坂戸市新型コロナワクチン接種コールセンター☎0570-066-011までお問い合わせください。





★☆☆★  
**NEW!**

# ホームページがリニューアル!

坂戸市シルバー

スマホ対応になりました。



令和4年6月20日(月)より、ホームページを大幅にリニューアルいたしました。今回のリニューアルでは、デザインやページ構成を見直し、新コンテンツ(求人情報等)の追加もいたしました。

また、スマートフォンやタブレットでの表示にも対応し、どこからでも閲覧できるように改善しております。これからも多くの皆様にご利用いただけるよう更なる内容の充実を図り、有益な情報提供も行って参りますので、今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

新URL <https://webc.sjc.ne.jp/sakado/>



事務局からのお知らせ

## シルバー農園 (ボランティア)

今年4月新たなメンバーでスタート。  
会員の福島桂子さんにお聞きしました。

**Q** どんなことをしていますか?

**A** 苗の植え付けとその収穫を週3回。ことぶき荘(月)とセンター事務所前(水・金)で10時頃より販売しています。

**Q** やってみてどうですか?

**A** 土や自然に触れることが好きなので、今は楽しく活動しています。収穫したものを皆さんが喜んで下さっていることがうれしいです。

### 健康ウォーキング講座

**日 時:** 令和4年9月30日(金)  
午前9時30分～12時

**場 所:** 「ことぶき荘」および周辺

**定 員:** 30名

**申 込:** 9月8日(休)から  
午前9時30分～11時30分

### 健康体操

椅子に座って重りを使いとても簡単な体操です。継続することで能力アップ効果が期待できます。

**日 時:** 毎月第2・第4の火曜日  
午前10時～11時30分

**場 所:** 「ことぶき荘」機能訓練室

**定 員:** 10名 ※動きやすい服装で参加して下さい。

## 老人福祉センター 自主事業のお知らせ

申し込みと問い合わせ ことぶき荘へ直接又は電話☎283-0223

※どちらも参加費は無料ですが施設利用料のみお支払い下さい。

※新型コロナウイルス感染状況等により、変更が生じる場合があります。

## センター事業の中止について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、計画していた次の事業が中止になりました。参加を予定されていた皆さまには申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

- 10月 ボランティア事業 (よさこい祭後の清掃)
- 11月 シルバーまつり

### 編集後記

新型コロナウイルス(第6波)が収束し、さあ、旅行だ! 食事会だ! と計画を立て始めた矢先、第7波が予想以上の速さで蔓延しています。

コロナ発生当初の感染対策も今は昔、基礎研究が進みテーブル上のパーティションも設置の仕方によつては逆効果という説も。

そんな中「シルバーさかど107号」を無事お届けすることが出来ました。今号には、定時総会の報告の他に、同好会・サークル活動の紹介ページがあります。コロナ禍でさらにふれあいの機会が少ない昨今、同じ趣味の仲間と過ごすひと時が「自分磨き」の出来るよい機会かも知れません。会員の広場のコーナーも合わせて、皆様のご利用をお待ちしています。

小山 孝栄 記