



いきいきシルバー 豊橋 第31号

2022. 1月発行

公益社団法人豊橋市シルバー人材センター
〒441-8087 豊橋市牟呂町字東里42番地の2
TEL0532-48-3301 FAX0532-47-6034
<https://webc.sjc.ne.jp/toyohashi/>
題字：小柳浩義



幸公園「幸福橋」

長三池を中心に水のある公園として親しまれ、家族連れや子供たちが憩い、桜や藤の花などの季節の花々、鉄橋の上を走行する新幹線が見られることで有名です。

昼間は水鳥がたわむれるのどかな公園ですが、夜になると橋や水車の電灯がライトアップされ雰囲気の素敵な公園に変わります。

胡蝶蘭

花言葉は「幸運」
取材協力：株式会社リーフ

新年のごあいさつ



会長 酒井 通弘

未来

謹賀新年

2022年の新春を迎え謹んでお慶び申し上げます。

一昨年から引続いてコロナ禍で豊橋まつり、マラソン大会等が中止となり、センター独自のイベントや一部事業活動も実施できない状況となり残念でした。とはいえ、会員・役職員がマスクを着け、手洗い等基本的なコロナ対策をして各種事業や会員拡大に試行錯誤、アイデアを出し、皆様のご理解ご協力のもと一定の成果をあげることができましたことに厚くお礼申し上げます。

本年もコロナ感染とこれによる社会経済情勢が予断を許さないと懸念されます。しかし、未来都市「豊橋」のセンターとして先を見据え、今後の地域社会の手助け的な存在価値を発揮し、多くの課題に会員・役職員一体となって取り組んで参りましょう。

本年も健康で一致協力する良い年でありますよう祈念し、年の始めのことばといたします。

健康探訪記

＜豊橋市健康増進課＞

㊤ 昨今、「健康寿命を延ばす」と言われていますが具体的な内容を教えてください。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指します。

健康寿命を延ばすポイントはさまざまありますが、健康増進課からは「メタボリックシンドローム」予防の食事と「ロコモティブシンドローム」予防の運動についてお話しします。

食事や運動のお話の前に、まず特定健康診査・健康診査（以下、健診）についてお話しします。

健診結果は普段の生活習慣がご自身の身体に反映され、数値として現れた結果です。基準から外れた結果がある方は健診結果が良くなるよう改善していただきたいです。基準から外れた結果がなかった方も良い結果を維持できるよう、より良い生活習慣を模索していただけたらと思います。まだ受診をしていない方は一度受診し、ご自身の身体の状態を振り返ることから始めましょう。

それでは、次に生活習慣改善に向けての食事のお話をします。

食事は「バランスのとれた食事をすること」、「適切な量の食事をすること」、「規則正しく食べること」が基本中の基本となります。

テレビなどで食生活の情報はあふれかえっていますが、食事は薬ではありません。食べ物のある一部分の効果を取り上げて、この食べ物は身体に良いとか悪いという情報が流れていますが、食べ物の栄養は、いろいろな栄養が手と手を取り合って働くものです。ですから、「これを食べると良い」と思って、毎日同じものを食べ続けることは、摂取エネルギーオーバーになったり、栄養バランスが悪くなったりする原因になることもあります。

豊橋市では、野菜がたくさんとれる日本有数の町です。野菜はたくさんとれる町ではありますが、豊橋市のある愛知県は野菜摂取量が男性はワースト1位、女性もワースト3位と少ない状況です。

野菜は一日350g、目安は加熱した状態で小鉢で5皿です。野菜を食べる量が少ない方は、今の食事に野菜をもう一皿を増やすことから始めてみましょう。

次に運動についてです。

筋肉を鍛えることで、基礎代謝が上がり、より太りにくい体づくり、そして筋力の維持向上により、将来的に介護予防につながります。

手軽にできる運動として、ウォーキングがおすすめです。歩くことは誰もが無理なく始められる運動です。まず今より10分歩く時間を増やすことから始めましょう。

㊤ カラオケや旅行の楽しみがなくなり、友達とも疎遠になる高齢者を見かけます。どんな対処方法がありますか。

誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさぎますよね。

そんなときは、家で過ごす時間を充実させるのも方法の一つです。

カラオケの代わりに自宅で音楽を流しながら歌ってみる、旅行の代わりに各地の景色や建物の写真集を見たり、各地のお取り寄せグルメを食べてプチ旅行気分を味わってみたりする、というのも良いかもしれません。

また、直接会えない時期は電話やメール、手紙等で積極的な交流を図ることも良いでしょう。

生活の変化に伴い、日頃の生活の充実として毎日の体調や運動メニューの記録、新しい料理へ挑戦をしてみたいかかでしょうか。もし周りで元気のない方がいたら、声をかけたり、お住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。

㊤ 糖尿病を患っている仲間が結構いますが豊橋市の患者は多いですか。

豊橋市国民健康保険特定健康診査受診者のHbA1c検査の結果は、約7割の方が基準値より高くなっています。また、愛知県内の市の平均では5割程度のため、それと比較すると基準値より高い方が多いです。

糖尿病は、かなり重症にならないと自覚症状が出ません。血糖の高い状態をそのままに放っておくと血管がもろくなってしまい、心臓病や脳卒中、糖尿病性腎症など様々な障害が起こってきます。

しかし、早期に見つけて生活習慣を改善できれば、血糖値はコントロールできます。受診しているからと安心せず、主治医の先生と生活習慣も振り返るようにするといいですね。

㊤ 健診に関連してBMIの数値25.0未満を基準値としていますが、昨今「小太り」がいいと言われていて根拠を教えてください。

日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25.0未満が「普通体重」、25以上が「肥満」とされています。どの年齢においても生活習慣病予防のためにBMI25.0未満は目安にしていきたい数値です。

ただ、高齢期の「やせ」は肥満よりも死亡率が高くなるという研究結果が出ており、フレイル予防と生活習慣病予防の両方を配慮し、65歳以上の方の目標とするBMIは21.5以上、25.0未満となっています。「肥満」だけでなく「やせ」にも注意していきましょう。

ご心配な方は、かかりつけの医療機関にご相談ください。



取材を終えて

日頃私たちの健康を見守っていただく保健所健康増進課の皆さんに登場いただきました。健康増進課は特定健診の業務を担っており、またさまざまな健康に関することを担当しております。

令和3年度定時総会が開催されました

去る、6月10日（木）豊橋市公会堂にて、令和3年度定時総会が開催され、1,318名（会場出席者45名、委任状提出者2名、書面表決書提出者1,271名含む）の会員の参加を得て、開催されました。

総会は大柳浩義副会長の開会のことばで始まり、酒井通弘会長の挨拶に続いて来賓の豊橋市長・豊橋市議会議長の祝辞をいただいた後、当センターの表彰基準に基づき、顕彰に移りました。



顕彰

事業の発展に寄与された事業所5団体・個人5名の他、会員表彰（15年・10年・5年）58名、就業会員リーダー2名、安全就業と交通安全標語の部でそれぞれ優秀作品・入選作品の表彰が行われました。

議案審議

酒井通弘会長が議長に選出され審議に入り、令和2年度事業報告、令和2年度収支決算、定款の一部改正、役員を選任についてそれぞれ承認され、令和2年度収支補正予算、令和3年度事業計画及び収支予算について報告がありました。

令和3年度事業計画

センターの掲げる基本理念「自主・自立、共働・共助」のもと次の6項目を積極的に推進していきます。

- 1 安全・適正就業の推進
- 2 会員増強・就業機会の拡大
- 3 普及啓発活動の推進
- 4 運営体制の充実・強化
- 5 第3次中期計画の策定
- 6 指定管理事業



（写真舞台下右から）
熊谷 啓子
齋藤 美千代
小栗 修
杉浦 ひと美
平野 光子
（敬称略）

新たに選任された役員の皆さんです。

新任役員



（写真右から）
手嶋 康雄
加藤 早苗
佐野 佳弘
池脇 洋子
（敬称略）

任期満了に伴い退任された役員の皆さんです。センター運営にご尽力いただき、ありがとうございました。

退任役員

令和3年6月より、各委員会が新たな体制となりましたので紹介します。

委員会紹介

●安全・適正就業委員会

委員長 山本 和司

委員会のメンバーは理事2名、会員10名、事務局2名のメンバーで構成され、会員の皆様の安全対策を如何にするかを考え、事故を無くすことを主目的にしています。

上記目的のために「安心・安全のつどい」を開催して警察等に安全に関する講義をしていただいたり、安全パトロールを実施して事故を未然に防ぐ活動をしています。

事故を減らすため、皆様も是非ご協力お願いします。



●女性委員会

委員長 高山 さゆき

女性委員会も2期目(3年目)を迎えました。当委員会は女性理事5名、女性委員6名、事務局2名のメンバーで構成され、女性の視点で会員及び就業機会の拡大、女性会員への啓発や活性化などを目的として活動を行っています。新体制となり、「年金・相続講座」や「健康体操講座」を実施、今後も女性が楽しく交流する場所を作っていきます。女性会員の皆様、是非ご参加をお待ちしています。



●広報作成委員会

委員長 松澤 正男

委員会は会誌「いきいきシルバー豊橋」の発行を主目的として、理事3名、会員3名、事務局2名のメンバーで活動しております。

「いきいきシルバー豊橋」は、会員の皆様への情報提供と誌上参加によるコミュニケーション作りを目的として編集発行するものです。

年2回の発行を予定しておりますが、誌面作りでは会員の皆様のご協力が不可欠です。今後ともよろしく願いいたします。





安藤 泰臣 会員（鷹丘校区）

安藤さん（73才）は平成23年に入会されましたが、事情があって退会し、昨年11月に再入会されました。今は「のびるんdeスクール」の牛川小学校で元気に勤めております。

安藤さん曰く“子供たちから若すぎるエキスを貰ってますよ。言葉づかいに気を付けたり、それなりに神経を使うことが多いですね。ただこの仕事はシルバー人材センターとしてまだ手探りの状態が続いておりストレスが溜まります。”との厳しい声

安藤さんは現役時代は警察官として奉職しており剣道三段の腕前です。そんな縁で子供たちに週3回剣道を教えています。自ら厳しい先生で、礼節を重んじた指導を徹底しているそうです。また、自身も健康のバロメーターとして子供たちと一緒に汗を流して日々鍛錬しているとのこと。背筋をまっすぐにした姿勢は若々しい限りです。

趣味も多彩です。海釣りはかつては伊良湖から鳥羽までの船釣りを長らく楽しんでいましたが、今では表浜海岸のキス釣りが主流です。また、石巻にある市民農園では十数年のキャリアがあり、80数人のなかでは5本の指に数えるほどのベテラン百姓です。安藤さんの畑は雑草もなく、畝づくりは完璧な程正確な作りです。そのため作物の出来栄もよく、なかでも夏のナス作りは農園では一番の収穫量を誇るほどです。（取材：松澤）

校区かわら版



年男・年女に聞いてみよう



質問内容

- Q1・入会の動機は？
- Q2・入会して何年目？
- Q3・現在どんな就業をしていますか？
- Q4・今後、どんな就業をしたいですか？
- Q5・今年の抱負を教えてください！

- A1 定年までは三重県の四日市市に住んでいましたが息子に呼ばれ豊橋市に、何か仕事をしたと思いシルバーに入会しました。
- A2 今年で14年目です。
- A3 エクボ豊橋店でカート整理の仕事をしています。
- A4 動ける間は、今の仕事を続けていきたいです。
- A5 趣味である「読書」の時間を、昨年よりも取れるようにしたいです。



84歳の年男
武田 享 会員
昭和13年12月1日生



72歳の年女
雉野 広子 会員
昭和25年8月1日生

- A1 仕事はもちろんですが、同年代の友達が欲しいと思いシルバーに入会しました。
- A2 今年で3年目です。
- A3 ソーイング班の活動と幸公園清掃の仕事をしています。
- A4 のびるんdeスクール等の子供に係る仕事をしたいです。
- A5 膝が良くなってきたので、若いころから続けていたウォーキングを再開し、徐々に距離を伸ばしていきたいです。

会員投稿コーナー

のかすりの手甲

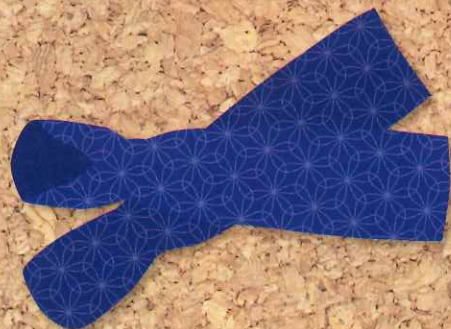
「ねえ～横ちゃん、私に手甲を作ってもらえないかね～」と友達からの電話がありました。

「既製品の手甲は化繊だから風を通さず手首が暑い、綿の素材で何とかならんかね、5組は欲しい。」と云う。「ハイ、分かりました、何とかするわ。」と返事、筆笥をさばいてみたら、昔嫁入りの時、親からもらった紺のかすりの着物が数枚ある。50年以上前のである、解きはじめて、よくも丁寧に仕立ててあるものだ。糸も丈夫で解くのに手間がかかった。親としてみればあれこれ持たせ、着る物の不自由しない様にと考えての事でしょう。

1回も手を通さずに処分しようと思っていた矢先でしたので、手甲でも作り、日の目を見れば最高である。あれこれ柄合わせ乍、足踏みミシンの出番である。今は電動ミシンが普通ですが、私は昔ながらの足踏みミシンが使いやすい。古くても中々調子良いミシンであり、何とか出来上がった。

「出来たよ～これで良いかね？」一つ着用してみても貰った。まあまあ出来である。百姓の無骨な手に（失礼）かすりの手甲はぴったりと似合い友達も大満足です。亡き母も「お前良い事をしたなあ～わしゃあ～嬉しいわえ～」と微笑んでいる姿が浮かんできました。毎日コロナの話ばかりで沈んでいた私の心がほのぼのとしました。

横田 久枝



公益社団法人全国シルバー人材センター 事業協会会長が来訪！！

シルバー人材センターの全国組織「全国シルバー人材センター事業協会（全シ協）」の会長を務める金子順一氏が、令和3年12月13日に当センターを訪れました。

金子会長は酒井通弘会長と懇談後、愛知県シルバー人材センター連合会の職員と共に意見交換会に出席され、事務局職員から豊橋市シルバー人材センターのこれまでの歩みや取り組み、そして課題についての説明に耳を傾けました。

拠点センターにとって金子会長との交流は貴重な経験となりました。

事務局通信



〇一斉清掃ボランティア活動予定日

（地域班活動）

日時 令和4年3月19日（土）
午前9時から1時間程度

場所 市内8公園

対象 会員（正会員・ゴールド会員）
*中野、石巻、玉川、嵩山、賀茂、西郷、
富士見校区在住会員を除く

詳細 令和4年2月に対象会員のみなさんにご案内いたします。

〇味噌づくり講座（女性委員会）

対象 女性会員

募集 同封の案内をご確認ください。

〇顕彰対象ボランティア

「第12回 穂の国豊橋ハーフマラソン
ボランティア参加者募集」

毎年会員の皆様と参加してきました、豊橋ハーフマラソンが規模を大幅に縮小して1年ぶりに復活予定です。

参加ご希望の方は、令和4年1月11日（火）11時より事務局で受付をいたしますので奮ってご参加ください。

1. **日時** 令和4年3月27日（日）
2. **場所** 豊橋公園内
3. **募集人数** 約30名（先着順）

※詳細は、説明会にてあらためてご説明します。

〇石焼き芋販売中（独自事業班）

販売日 毎週水曜日と第2月曜日（祝日は休み）

時間 午前11時～正午

場所 事務所玄関前

予約 可（事務所まで電話）



予防対策実施中



マスクの着用
予防対策のためマスクを着用しています。



手洗い・消毒
手洗い・アルコール消毒の徹底をしています。



定期的な換気
定期的に換気をし、空気を入れ替えています。

会員のみなさんの 声を聴かせて ください♪

会員のみなさまに広報誌づくりに参加していただき、広報誌をより身近に感じてもらうためのコーナー『会員投稿コーナー』への記事を募集しています。このコーナーでは、会員のみなさまが広報誌を通じて新たな「繋がり」が持てるよう、自由な投稿をお待ちしております！

採用された方には粗品もご用意しておりますので、ご協力をお願いします。

住所・電話番号・配分金振込先の変更がありましたら必ず事務局へ連絡してください。

個人情報の正確性

5月分	4月分	3月分	2月分	1月分	12月分
6月24日(金)	5月25日(水)	4月25日(月)	3月25日(金)	2月25日(金)	1月25日(火)

配分金支払日のお知らせ

お知らせ



次号32号は6月の発行を予定しております。