

シルバー とよかわ

No. 105
2020年春

発行◎公益社団法人
豊川市シルバー人材センター

〒442-0067 豊川市金屋西町3丁目1番地

TEL(0533)84-1851

FAX(0533)89-0581

ホームページ <http://webc.sjc.ne.jp/toyokawa/>

E-mail toyokawa@sjc.ne.jp



▲「八百屋」 金屋地区 小林 平八 ※親睦旅行先"伊勢河崎"の風景



会員募集



会員数1,137名(男性794名 女性343名)

(2020.3.1現在)

シルバー会員になって生き生きHappy Lifeを

あなたの知恵と経験を社会は必要としています。

シルバー人材センターでは、市内在住の60歳以上の方で健康で働く意欲のある方のお待ちしています。

入会説明会を開いていますので、少しでも興味のある方は予約は不要ですので、お気軽に当センターまでお越しください。*P8地図参照

入会説明会

- 毎月 第3水曜日 13:30~
- 豊川市シルバー人材センター
2階 会議室

2020年
4月15日(水)
5月20日(水)
6月17日(水)

シルバー人材センターとは…

「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、市区町村ごとに設置されている公益法人(社団法人)です。

- P2 …… 長寿を祝う会/安全標語優秀作品紹介
- P3 …… 定時総会のご案内
- P4~5 …… 会員研修会
- P6 …… 各種講習会の開催/お仕事紹介
- P7 …… 事務局だより
- P8 …… シルバー人材センターの紹介

令和2年度 第1回 長寿を祝う会を開催します

*** 令和2年4月17日(金)午前10時～ ***

対象者：対象の方には案内状を送付します。

米寿 昭和6年10月1日 ～ 昭和7年3月31日生まれ

喜寿 昭和17年10月1日 ～ 昭和18年3月31日生まれ

会員期間が5年以上の方(令和2年4月1日現在)

場 所：センター2階 会議室

内 容：会長より祝い金をお渡しします。
親睦会を開催します。
楽しいひとときを過ごしましょう。



今年度の安全標語優秀作品が決定しました。応募者数25名、応募総数48作品の中から選ばれた優秀作品は次のとおりです。

安全就業委員会 令和2年度安全標語優秀作品

※優秀作品に選ばれた方には、記念品(図書カード)を贈呈します。

9月
心合わせて 規則を守り
安全安心 明るい職場
八南地区 大場 妙子

8月
あわてず じっくり ていねいな
シルバーパワーの 安全作業
中部地区 成瀬 怜子

7月
今一度 これが良いのか
再確認
中部地区 大戸 清

6月
作業前 必ず行う
危険予知
中部地区 奥田 隆司

5月
誰れ見ても 危険な作業
無理するな
赤坂台地区 小林 辰雄

4月
慌てる気持ちも 一呼吸
油断は禁物 安全確認
中部地区 山本 智之

3月
隠すなヒヤリ 残すなリスク
報連相で 災害防止
三蔵子地区 星野 知之

2月
家路に着くまで
安全作業 安全運転
桜木地区 伊藤 富夫

1月
「安全」は 可愛い孫との約束
今日も一日 安全作業
国府地区 影山 正一

12月
運転も仕事も
あせる気持ちが 事故のもと
金屋地区 平野 安男

11月
安全は 家族の願い
シルバーの願い
千両地区 岩崎 和美

10月
ワンチーム 安心 安全
仲間と共に
牛久保地区 太田 勉子



令和2年度 定時総会

令和2年6月6日(土) 13:00 豊川市文化会館 大ホール

定時総会

会員証を忘れずに!!

受付 ● 12:30~
開始 ● 13:00



参加者には
豊川市指定可燃ごみ袋
10枚×3セット進呈!!



開始時間が
早くなりました

お楽しみバザー& 小物販売

開始 ● 11:00~
場所 ● ホワイエ
(大ホールロビー)

掘り出し物があるかも...



アトラクション「落語」

開演 ● 定時総会終了後(14:30頃予定)
出演者 ● 林家たけ平(真打)
(敬称略) 三遊亭萬丸(二ツ目:三遊亭萬橘の弟子)

林家たけ平プロフィール

生年月日 ● 1977年10月27日
出身地 ● 東京都足立区
芸歴 ● 平成13年 林家こぶ平
(現正蔵)に入門
平成17年5月 二ツ目昇進
平成28年3月 真打昇進
受賞歴 ● 平成29年 第7回オーディ
オブックアワード 企画賞
受賞
平成30年度 彩の国落語
大賞受賞



定時総会出欠席ハガキ(委任状)の記入方法

※ハガキは5月初旬頃に発送します。
出席・欠席にかかわらず必ずご返信ください。

A 出席の場合

- 1 「出席します」に○を付ける。
- 2 住所・氏名を記入
※委任状は記入しない。

B 欠席の場合

- 1 「欠席します」に○を付ける。
- 2 住所・氏名を記入
- 3 委任する会員さんの名前を記入。
(例:地区委員名・地区世話人名)
※不明の場合は事務局にお問い合わせ下さい。
- 4 氏名・会員番号を記入。
押印を忘れずに(認印で可)

令和2年度公益社団法人
豊川市シルバー人材センター定時総会に

1 出席します
2 欠席します
(↑いずれかに○印を付けて下さい。)

2

住所: 豊川市

名前:

※「2 欠席します」を選択された方

定時総会を欠席される方は、委任状に委任する相手方の氏名とご自分の氏名を記入し、押印した上でご返送ください。

委任状

私は都合により総会を欠席しますので

3 会員の 氏 に表決を委任します。

4 氏名: _____ ④
会員番号: _____



2019年度 会員研修会

2019年12月17日(火)、12月21日(土)
豊川市勤労福祉会館大研修ホール

参加者 441名

テーマ① 事例から学ぼう！！

「就業で気を付けるべきこと」

講師 事務局 主任主査 安藤 裕康



テーマ② 「フレイルを予防していつまでも元気に」

講師 健康運動指導士 伊藤 聖子 氏



研修会の様子



脳トレの様子

2019年12月17日(火)と12月21日(土)の2日間にかけて、豊川市勤労福祉会館大研修ホールにて「2019年度会員研修会」を開催しました。

両日で、441名の参加があり、第1部では、『事例から学ぼう!!「就業で気を付けるべきこと』』、第2部では、『「フレイルを予防していつまでも元気に』』を研修テーマとして接遇やマナー、健康について学びました。

第2部の終盤では、「ヒモトレ」という、ひもを使った体操を行いました。実際に体験した参加者からは、「ひもを身体に巻いて身体を動かすだけで、こんなにも動きやすくなるとは思わなかった」等の意見があり、大変好評いただきました。

今回就業の都合等でご参加いただけなかった方にP.5で解説していますので、ぜひ一度お試しください。



フレイルとは…

高齢者の健康状態と要介護状態の間にある、心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）といいます。

フレイルの状態に気づき、早期に適切な対策を行うことで健康な状態に戻ることも十分に可能です。

こんなことを日頃感じていませんか？

- ① 食欲がなく痩せてきた
- ② 以前に比べて疲れやすくなった
- ③ ペットボトルのふたが開けにくくなった（握力の低下）
- ④ 同年代と比べて歩くのが遅い（歩行速度低下）
- ⑤ 出かけるのがおっくうになった

早く気付くことがポイント



フレイルを予防しよう!!

フレイル予防には『栄養』『身体活動』『社会参加』の3つの要素を、生活の中でバランスよく取り入れていくことが大事とされています。

健康長寿のための三つの柱

- ① 食事(たんぱく質、そしてバランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理



- ① たっぶり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ
- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝夫：作図

簡単にできる予防法をいくつかご紹介します。

- ・ストレッチ
- ・ウォーキング
- ・筋トレ
- ・脳トレ
- ・パタカラ体操
- ・ボランティア活動 など



人や地域、社会とのつながりも大事です。

当センターでも、様々なイベントや同好会活動、地域班を通じてのボランティア活動などを実施しています。是非ご参加ください。

おまけ「ヒモトレ」をやってみよう

ヒモトレとは…

ひもをからだに巻くだけで、無自覚な偏りや、癖を緩和し、バランスを整えます。

「からだにひもをゆるく巻きつける」ひもにまかせて動く」2つの方法があります。

ひもを巻いただけでアラ不思議、今までできなかった運動ができるようになります。

※効果については個人差があります。

ひもを巻いて試してみよう

手首ひも体操 体を動かしやすくなるのを感じよう

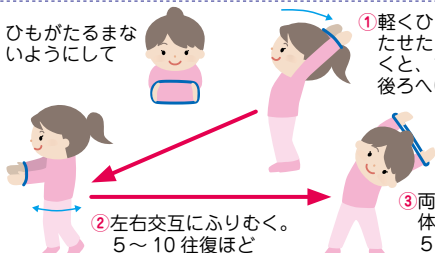
ひもなしの場合



立った状態から両腕を上上げる

耳より後ろへ腕をまわすのは、きつくなる人が多い

手首ひもがある場合



① 軽くひもに張りをもたせたまま上げていくと、すっと腕が後ろへいく

② 左右交互にふりむく。5～10往復ほど

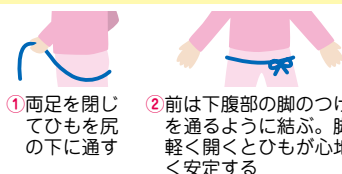
③ 両腕を上上げて体を左右に倒す。5～10往復ほど

へそひも 凝りが和らぐのを感じよう



① 腹囲にひもを巻き、結ぶ。へその高さで ② ひもは落ちない程度に緩めに

お尻ひも



① 両足を閉じてひもを尻の下に通す ② 前は下腹部の脚のつけ根を通るように結ぶ。脚を軽く開くとひもが心地よく安定する

各種講習会を開催しました。

当センターでは、会員の皆様の就業や生活に活かせる様々な講習会を開催しています。

①豊川市パートナーシップ推進出前講座「伝え方レッスン」

2月25日に豊川市より講師を招き女性会員限定「豊川市パートナーシップ推進出前講座」を開催しました。参加者からは「とても勉強になりました。」とのお声をいただきました。

②パソコン初心者講習会

2月6日をはじめとし、全6回の日程で「パソコン初心者講習会」を開催しました。

当初10名の応募に対し、すぐに定員となったため、急遽2グループに分け開催しました。

③らくらくスマートフォン体験教室

2月12日にドコモ豊川店より講師を招きらくらくスマートフォン体験教室を開催しました。参加者からは「スマホを使って買物をしてみました。」というお声をいただきました。



らくらくスマートフォン体験教室の様子



豊川市パートナーシップ推進講座の様子



お仕事紹介 -菊の差し植え業務-

当センターでは、10件の農家様から依頼をいただき、9名の会員が「菊の差し植え」の仕事をしています。今回は、施主の山田裕也様にご協力いただき、作業現場にお邪魔させて頂きました。明るく開放感のある職場でした。

山田様からメッセージをいただきました



スプレー菊の植え付けは、広い面積を短時間で作業しなければなりません。人手が必要な時に会員さんが来てくれるので大変助かっています。元気な会員さんに来ていただければ嬉しいです。

高村会員からお話を伺いました

◎お仕事について

仕事は朝8時から半日程度の作業です。ハウス内の作業なので、夏は暑いのですが、水分補給や休憩時間を気にかけて下さるので大丈夫です。お施主さんは親切な方ばかりです。とても良くして貰っています。

◎健康の秘訣

仕事をして、孫にプレゼントをすることです。孫の笑顔が一番の楽しみです。

◎会員の皆さんに

初めてでも大丈夫です。仲間と一緒に楽しく仕事をしましょう。



事務局だより

行事予定

6月	5月	4月
<ul style="list-style-type: none"> ● 地区委員会 ● 女性委員会 ● 安全就業委員会 ● 総務委員会 ● 理事会 ● 定時総会 	<ul style="list-style-type: none"> ● 会報編集委員会 ● 地区委員会 ● 顕彰審査委員会 ● 役員選考委員会 ● 理事会 	<ul style="list-style-type: none"> ● 会報編集委員会 ● 女性委員会
26日	27日	16日
25日	14日	8日
24日	14日	
22日		
19日		
6日		



配分金支払日

- 4月20日(月)
- 5月20日(水)
- 6月19日(金)

派遣賃金支払日

- 4月27日(月)
- 5月25日(月)
- 6月25日(木)

新職員紹介

ご挨拶



井上 晃成
あきなり

1月より勤務させていただきましたことになりました井上と申します。

現在27歳独身、生まれも育ちも今後も豊川一筋です。

前職では金融機関に勤めておりました。新しい仕事への挑戦となり、緊張しますが笑顔絶やさず業務へ臨んでいきます。

趣味は銭湯でのサウナ、ジムでの筋トレ、カラオケでの熱唱、バスケットボールです。背の高い職員がいたら私と覚えていただけたら幸いです。

会員の皆様のお力になれるように努力してまいりますので、これからご指導の程よろしくお願い申し上げます。

住民健診を受診しよう!!

豊川市では、40歳から75歳未満の国民健康保険に加入の方は、特定健診、後期高齢者医療制度に加入の方は、後期高齢者医療健診を受診することができます。

健診受診者と未受診者の生活習慣病医療費比較

- 受けている人 2,000円/年
 - 受けていない人 12,000円/年
- 豊川市国保(平成30年度)



健診期間(受診有効期間)は令和2年5月7日から令和3年2月10日まで、4月下旬に受診券が発送されます。費用は無料。がん検診受診の場合は、別途がん検診部分の一部負担金が必要となります。

実施医療機関で特定健診を含んだ人間ドックを受診した場合は、特定健診の基本的な項目以外の検査は自己負担となります。

お問い合わせ

豊川市役所 保険年金課

☎8912135

ひと休み

ここでクイズです。

正解者の中から抽選で2名様に、図書カードを差し上げます。

8ページの応募用紙に必要な事項を記入して、センター事務局へお持ちいただくか、各支所(※小坂井は生涯学習会館)に設置されている『シルバー専用ポスト』に投函してください。

応募締切 5月15日(金)

問1

フレイルを予防するための体操は?

ヒント 5ページを読んでね。

- 1 パタパタ体操
- 2 カラカラ体操
- 3 パタカラ体操

104号の答え

- ① 子年

当選者発表

中部地区 Nさん

御津北部地区 Yさん

おめでとーございます。

あなたの街のシルバー人材センターです

一般作業分野



- 清掃
- 除草、草刈
- 農作業補助
- 除草剤散布
- 工場内の軽作業
- カート整理
- 商品出し
- 剪定枝の片付けなど

サービス分野



- 福祉家事援助
- 調理補助
- 安全指導サービス
- 保育補助
- 児童クラブ補助

など

技能を必要とする分野



- 襖・障子・網戸の張替え
- 建物窓のフィルム貼り
- 大工左官の仕事
- 剪定・植木の手入れ
- 蜂の巣の駆除
- 運転業務

など

事務分野



- 毛筆筆耕
- 宛名書き
- 受付事務
- 調査事務

など

管理分野



- 倉庫管理
- 駐車場整理
- 自転車整理
- 宿日直
- 水質検査

など

ちょっとしたお仕事も承ります。
まずは気軽にご相談ください。

☎0533(84)1851

編集後記



私は退職後シルバー会員となり、多くの人と出会えたことに非常に感謝しています。

「今なすべきことを熱心になす」を座右の銘とし、生きてまいりました。

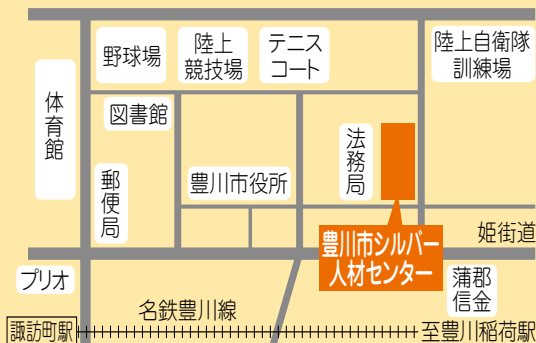
加齢に伴い、運動能力の低下を感じる中、会員研修会にて「フレイルの予防」を学び、シルバー人材センターでの就業やボランティア活動等に参加することの大切さを改めて認識しました。今後、情報を通じ会員の皆様にも有益な情報をご紹介していきたいと思っておりますので楽しみにしてください。
(木村)

賛助会員様ご紹介

当センターの事業目的に賛同し、事業発展にご協力いただいています。

- 豊川信用金庫
- ひまわり農業協同組合
- テクノス株式会社
- 共和印刷株式会社（敬称略）

センターへのアクセス



クイズ応募用紙

(105号2020年春発行)

【答】問1

【会員番号】

【会員氏名】