

盛夏号

発行

公益社団法人
津島市シルバー人材センター
津島市上之町1丁目60番地
津島市総合保健福祉センター内
TEL (0567)26-8448
FAX (0567)26-8199

シルバーつしま

令和5年8月 第58号

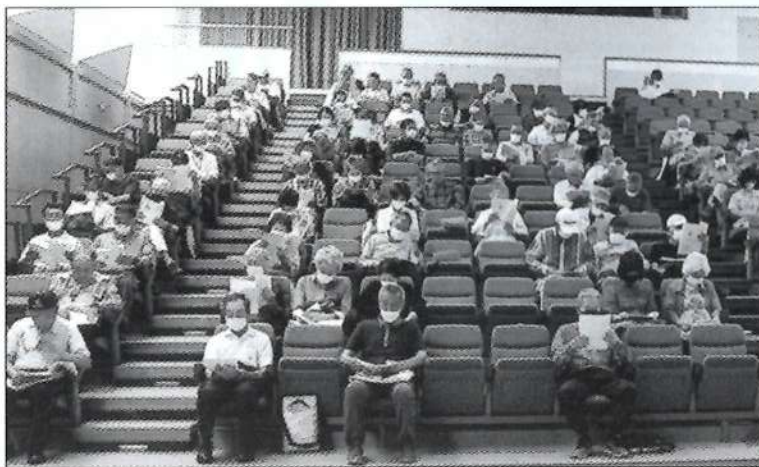


高千穂の
台地を割りし
滝の音

俳句：櫻木秀夫(会員)
写真：鈴木得男(会員)

令和5年度 定時総会を開催

市文化会館 小ホールにて



令和5年度定時総会が6月15日午後2時から津島市文化会館小ホールで開催されました。

昨年は席に間隔を設ける等、コロナ対策を施しての開催でしたが、今年はコロナ前と同様の開催方法によりやく戻り、総会を執り行うことができました。

また、日比一昭市長、垣見啓之市議会副議長を来賓としてお招きし、挨拶をいただきました。
なお、総会結果は左記のとおりです。

日比一昭市長
祝辞



垣見啓之市議会副議長
祝辞

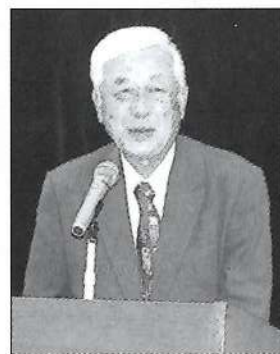


会員総数（令和5年6月15日時点）
228名

出席者 108名
議決権行使書 40名
委任状 37名
合計 185名

決議事項

第1号議案 令和4年度事業報告について



宇佐美会長
あいさつ

また、次の4件が報告されました。
第1号報告 令和4年度収支補正予算について
第2号報告 令和5年度事業計画について
第3号報告 令和5年度収支予算について
第4号報告 令和5年度収支補正予算について

・賛	185票	可決
・否	0票	
第2号議案 令和4年度収支決算について		
・賛	184票	可決
・否	1票	
第3号議案 理事14名の選任について		
・賛	185票	可決
・否	0票	
第4号議案 監事2名の選任について		
・賛	185票	可決
・否	0票	

総会後抽選会を開く

総会終了後、お楽しみ抽選会を開催しました。

1等賞品には、天王川公園に先月オープンしたばかりの、有名外資系コーヒーチェーンお買い物カードを用意したほか、蟹江町シルバード人材センターが手掛けている花の寄せ植えや、当センターが生産している堆肥の引換券など、全部で31点の賞品を取り揃えました。

初開催とあって、職員も会員の皆さんも妙にかしこまった空気でスタートしましたが、抽選が進むにつれて徐々に盛り上がり、名前の『お楽しみ』抽選会となりました。



▲お楽しみ抽選会で花の寄せ植えを受け取る会員

令和5年度 役員

(敬称略)

【会長】

宇佐美 清毅

【副会長】

福永 隆昭

【理事】

成田 八重子

成田 芳彦

鈴木 得男

山田 究

早川 充順

【理事】

河野 郁子

水澤 久仁夫

林 當規

安藤 公一

【監事】

廣野 保幸

加藤 一明

佐藤 嘉晃

箕浦 美智代

山田 義一



▶講師から草刈機の安全で正しい使い方を学ぶ会員ら

草刈機の取扱講習

正しい使い方を学ぶ

令和5年6月21日、草刈機取扱講習会を開催しました。

会員、一般応募の市民合わせて15名が参加し、草刈機の事故事例や正しい使い方、安全のポイント等を学んだ後、実際に草刈機を始動させ、実技を行いました。

草刈作業は事故が多い業務の一つです。取扱い方等を毎年確認することで、事故が起きない安全な業務になることを目指します。

新役員ご紹介

(敬称略)

令和5年度の総会では役員の変更があり、日比典久理事、松井憲彦理事、早川進常務理事(元事務局長)、佐藤隆監事が退任され、新たに、林當規理事、箕浦美智代理事、安藤公一常務理事(事務局長)、山田義一監事が選出されました。



林 當規

剪定技術を習得し美しい庭にと、シルバー人材センターの会員になり、現在は又吉配水場で排水管等事故、緊急対応連絡業務を3年前より就業しています。

水は生活に欠かせない最も重要な存在、電話一本の声を真摯に受け止め相手様の気持ちになって対応に心掛けております。

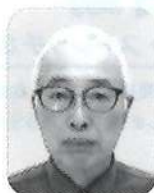
微力ながら精一杯務めさせていただきます。何卒ご指導の程、よろしく願います。



箕浦 美智代

シルバー人材センターの会員となり、1年3か月になります。現在は津島駅東側の駐輪場の整理を朝6時半から就業しております。女性は私一人ですが、楽しくやらせていただいております。

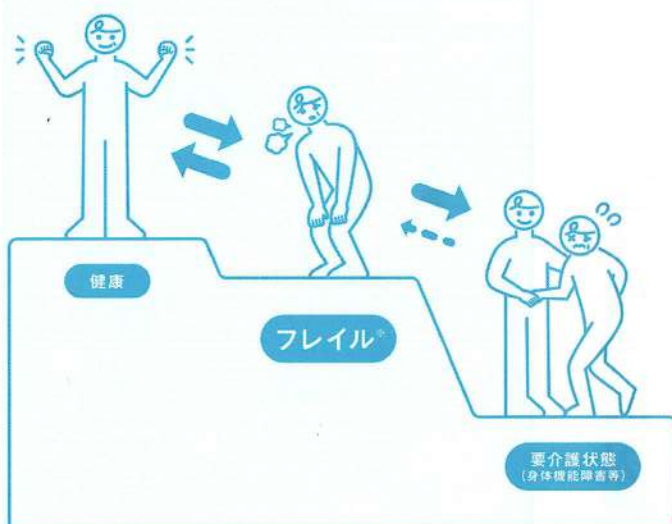
新理事として会長を始め理事の方々、また会員の皆様のお力添えをいただき、微力ではありますが、務めさせていただきます。よろしく願っています。



山田 義一

シルバー人材センターの会員となり、2年8か月になります。現在は市役所の当直業務をしております。最初は不慣れなため、うまくできない事も多々ありましたが、先輩方の指導により、今は仲間の皆さんと楽しく仕事をしています。新監事として、精一杯務めさせていただきます。何卒ご指導の程、よろしく願っています。

もしかして フレイル？



フレイルをご存じですか？ 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

こんな傾向は フレイルかも しれません

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

フレイル 予防の3つ のポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立傷害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

「フレイル診療ガイド 2018年版」(日本老年医学界/国立長寿医療研究センター、2018)

出典：厚生労働省

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



令和4年12月から
令和5年7月までの
入会者数
男性 12名 女性 7名
計 19名

新会員情報



《小学校区別》

東小	1名	西小	7名
南小	2名	北小	3名
神守小	2名	蛭間小	1名
神島田小	2名	高台寺小	1名

俳句・川柳の募集結果

俳句

初夏や空にはどける チアガール
紫陽花や思ひの丈の 一行詩

櫻木秀夫

川柳

AIが やがて地球を 支配する

櫻木秀夫

ノーマスク 顔と名前が ラインする
スタバから 信長殿も 御満悦

鈴木健二

絵に込めた 人の思いに 背を押され
シニアこそ 体づくり いると知る

鈴木知子



こんなお仕事をしています

津島市
シルバー人材センター

当センターでは主に左記のようなお仕事を受注し、会員が就業しています。また、「こんな仕事をお願いできないかな」というご相談でも結構ですので、お気軽にご連絡ください。

一般作業分野



- ◆除草（手取り）
- ◆除草（機械刈り）
- ◆家事手伝い
- ◆空き瓶の選別
- ◆食器洗い
- ◆堆肥の生産 など

管理・事務分野



- ◆宿日直
- ◆駐車場整理
- ◆駐輪場整理
- ◆受付事務
- ◆調査事務 など

美化分野

- ◆公園の清掃
- ◆会社の清掃
- ◆公共施設の清掃
- ◆アパート等の共有部分の清掃
- ◆医療機関の清掃 など



技能分野

- ◆樹木の剪定
- ◆大工仕事
- ◆包丁研ぎ など



シルバー派遣事業

- ◆工場内の軽作業
- ◆資源回収の補助
- ◆春・夏休みの小学生の見守り など
- ◆粗大ごみの受付
- ◆設計図の点検



YouTube動画にも作り方を投稿しています。QRコードを読み取ってご覧ください。



津島市公式
YouTube

7月の献立は、暑い夏にぴったりの『なすとツナの冷やしうどん』です。

ぜひ一度お試しを！
栄養士さんが、おいしくてバランスの良い献立を、毎月、市の公式ホームページで紹介しています。身近な食材で簡単に作れますよ。

健康献立

おいしくバランスの良いものを

毎日バランスの取れた食事を摂るのは、なかなか大変ですよ。

そんな方のために、津島市の管理

栄養士さんが、おいしくてバラ

ンスの良い献立を、毎月、市の公

式ホームページで紹介しています。

身近な食材で簡単に作れますよ。

ぜひ一度お試しを！

事務局だより

受託・派遣事業実績

《令和3年度から令和5年度》

会員数

225人

〔男 141人 女 84人〕
令和5年7月現在

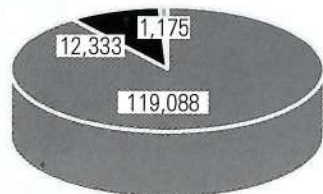


■ 受託事業
■ 派遣事業
■ 独自事業

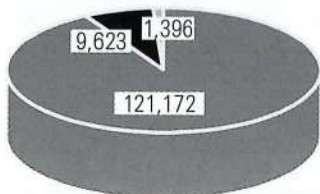
総額 132,596千円

総額 132,191千円

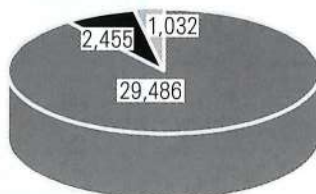
総額 32,973千円



令和3年度



令和4年度



令和5年度
(4月分～6月分)

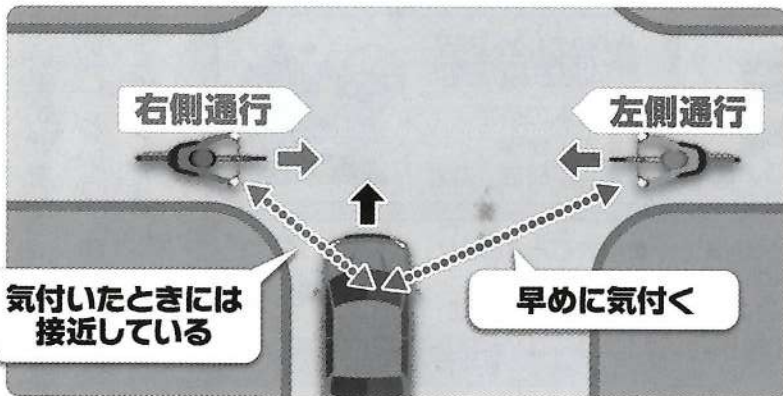


少しでも事故を減らすには？

死亡や大ケガをしないため、自転車を利用するときは、乗車用ヘルメットを着用するよう努めましょう。

自転車は左側通行が原則です。

下図のような状況では、道路の左側を通行している方が(図中右の自転車)、自転車と車双方の発見までに余裕ができて、衝突回避の可能性が高くなります。

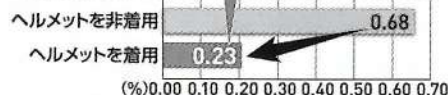


出典：愛知県

大人もヘルメットを被りましょう。

ヘルメットを着用すると事故時の頭部損傷が軽減され、致死率も1/3になるとされています。

ヘルメットを着用すれば致死率は1/3に！



自転車乗車中のヘルメット着用状況別の致死率(令和2年) 警察庁ホームページより

買い物や通勤・通学等、日常生活で自転車に乗るときもヘルメットを着用して、頭部を保護しましょう。



自転車用ヘルメットは、競技用から帽子型まで、デザインも豊富でいろいろな種類があります。自分に合ったものを選びましょう。

林 河 鈴
野 木
當 郁 得
規 子 男
山 安 坂
口 藤 田
健 公 恒
太 一 代

機関紙編集委員

編集後記
気象庁によると、今年はエルニーニョ現象が高確率で発生すると予想されています。一般的にエルニーニョ現象は日本では冷夏になると言われていますが、実際は暑い日が続いています。異常気象は予測が付きませんが、時に気象は身体に影響を与えることもあります。バランスの取れた食事やフレイル予防を意識し、健康で元気な日々を過ごしていきたいでしょう。また、防災グッズや避難場所の確認など、気象災害への備えも念入りに行いましょう。

配分金支払日

8月25日(金)

9月25日(月)

10月25日(水)

11月24日(金)

12月25日(月)

1月25日(木)