

流山シルバー

第 152 号 平成 27 年 2 月 15 日

発行 公益社団法人 流山市シルバー人材センター TEL 04-7155-3669

〒270-0114 流山市東初石 3-103-18 FAX 04-7154-1839

URL: <http://www.sjc.ne.jp/nagareyama/> E-mail: nagareyama@sjc.ne.jp

2

高齢者の健康

『あなたの食生活は大丈夫ですか?』

できるだけ長くいきいきと“おいしく”食べたい…食事は毎日のことなので食習慣による体への影響は非常に大きいです。あなたの食生活を振り返ってみませんか。チェックしてみましょう。

- 毎日食事が楽しい
- いつも決まった時間に食事をする
- 野菜を多く食べるようにしている
- 主食（ごはん・パンなど）、主菜（肉・魚・などのメインのおかず）、副菜（メイン以外のおかず）をバランスよく食べている
- 塩辛いものは程々に控えている
- しっかりかんで、ゆっくり食べるようにしている
- 自分の食生活にはいつも気を配っている

*いかがでしたか?今の食生活にやや心配がある方は、少しずつ改善していきましょう。

★ 1日3食決まった時間に食べましょう。1食でも欠食してしまうと、残り2食で1日に必要な栄養をとることが難しくなります。また3食決まった時間に食べることが血糖値を上げにくくします。

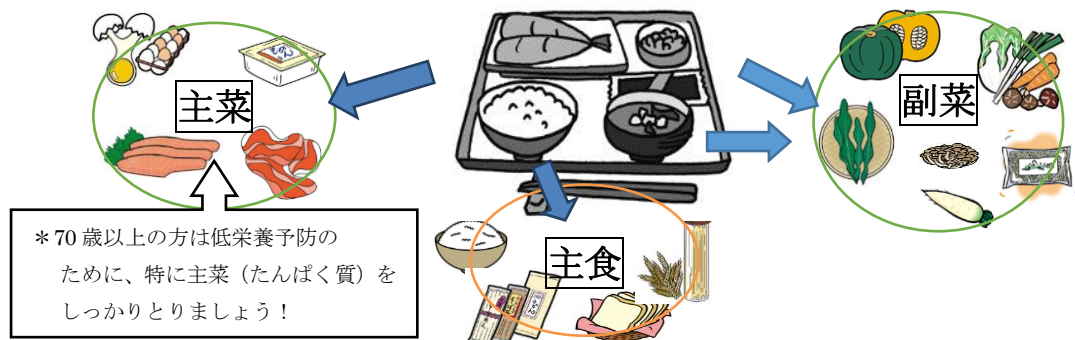
★ 1日 350gの野菜を食べましょう

厚生労働省の国民健康・栄養調査（平成24年）によると、1日あたりの平均野菜摂取量は286.5gです。肥満・糖尿病・脳卒中・がん・骨粗しょう症等、野菜の摂取量を増加させることが生活習慣病の予防に大きくかかわっています。

★ 食塩を減らす（目標1日男性8g、女性7g以下）

減塩は血圧を下げ、循環器疾患を減少させます。汁物は具沢山にしたり、1日1杯程度にしましょう。高齢になると、味覚が鈍くなりますので、より減塩を心がけましょう。

★ バランスのよい食事とは・・・「主食・主菜・副菜がそろった食事」です



～最後に・・・高齢期をいきいきと過ごすためのコツ～

* 毎日の体重測定＝健康管理のバロメーター

* 食品の成分表示を見る習慣をつける

* 歯と口の健康が生活の質を大きく左右!! 高齢期はいままで以上のケアが必要。歯みがきで口内を清潔にし、よくかむ、よく話すなどの口腔ケア、義歯の利用、定期検診を行いましょう。

資料提供：流山市役所健康増進課（保健センター）

高めよう自主・自立・共働・共助の基本理念

理事会

活動報告

『平成 26 年度第 10 回理事会』 1 月 13 日 (火)

〔報告事項〕

- ① 11 月の受注件数・契約金額は、前年同期の実績を下回りました。
- ② 平成 27 年度異動対象者の個別面談を実施し、就業先の調整をしています。
- ③ 平成 31 年度までの中長期計画を作成し、3 月の理事会に提出することになりました。
- ④ ハウスクリーニング講習会が、12 月 18 日に、ほっとプラザ下花輪で行われ、21 名が受講しました。
- ⑤ 1 月 6 日時点での会費未納者は 39 名との報告があり、督促を続けることにしました。
- ⑥ 新たな介護保険制度に対応した「訪問型サービス」について検討することになりました。

〔協議事項〕

- ① 1 月の新入会員 12 名の承認と退会会員 15 名の報告がありました。
- ② 平成 27 年度の事業計画及び予算については、1 月中旬に原案を取りまとめ、2 月の事業運営推進委員会で検討します。
- ③ 3 月 15 日に開催される互助会臨時総会について、互助会より説明があり、問題点を協議しました。
(今野 弘志・記)

委員会

『事業運営推進委員会』 2 月 4 日 (水)

- ①センター事業運営状況 ②会員の状況(新入会員および退会会員) ③各委員会の活動状況
- ④平成 26 年度補正予算について ⑤平成 27 年度事業計画 ⑥植栽班会員の配分金の変更等について協議しました。
(平澤 正征・記)

『安全就業対策委員会』 1 月 9 日 (金)

過去に発生した事故、トラブルを就業先別にその原因について分析・究明し、今後の事故やトラブル防止について対策を講じていく必要がある。具体的には、日常の健康管理の徹底、作業別の安全適正基準や安全スローガンを作成し、それを遵守させるための方法などについての協議を行った。
(三浦 春夫・記)

『第 3 回 中長期計画策定プロジェクト』 1 月 13 日 (火)

中長期計画書の全体的なアウトラインを次のように決めました。

- I. 計画策定の趣旨
- II. 計画の名称と期間
公益社団法人流山市シルバー人材センター中長期計画
平成 27 年度～平成 31 年度 (5 年間)
- III. 計画の目標
- IV. センターを取り巻く現在の社会状況
- V. センター事業の現状と課題
- VI. 計画の内容



『第 4 回 中長期計画策定プロジェクト』 2 月 3 日 (水)

計画書素案を協議しました。次回の理事会へ上程します。

(平澤 正征・記)

『ハウスクリーニング講習会』 12 月 18 日 (木)

ほっとプラザ下花輪にて初めてのハウスクリーニング講習会を開催しました。講師は、市内で営業している(有)関口商会代表の関口保氏で、男性 9 名、女性 12 名計 21 名の参加がありました。和室、窓ガラス、換気扇、トイレなどの場所別に、掃除機などの清掃用具及び洗剤の使い方等の説明、そして実技による講習会となりました。参加した会員へのアンケート結果では、「参考になった。新たなことに気がついた。来年も実施して欲しい。今後の家事援助につなげていきたい。」などの意見が出されました。
(岡本 順・記)

『広報編集委員会』 1 月 9 日 (金)

昨年来検討してきた「会員のしおり」の改訂版がまとまりました。互助会関係の規程の削除と現在の「会員のしおり」の誤植等を改正してあります。できるだけ早く皆さんにお渡しします。委員会では、毎回当月号の校正と次月号の編集を行うほか委員会の担当課題を議論し実施しています。
(加藤 吉彦・記)

今日の安全作業は 明日につながる

互助会だより

新組織発足のための臨時総会を平成 27 年 3 月 15 日 (日) に開催します。地区班長の皆様経由で議案書をお届けいたします。

新組織の名称 新組織の名称をご応募いただきありがとうございました。NSC (流山シルバーセンター) 会、新睦会、互楽会等々の名称を応募いただきました。候補について関係者の皆様に審議いただき「流山シルバー会」という名称に落ち着きました。臨時総会でご披露させていただきます。

群馬へバスハイキング 2月1日(日曜日)



参加者 50 名で午前 8 時 30 分江戸川台を出発。高速で群馬県庁へ。車中では話が弾み親睦を深められました。県庁・大河ドラマ館で、NHK大河ドラマ花燃ゆの主人公・文 (吉田松陰の妹) と初代群馬県令 (知事) 素彦とのゆかりめぐりを見学。昼食後、世界遺産富岡製糸場を見学。木骨煉瓦造りの建物が明治 5 年 (1872 年) に完成、平成 26 年 6 月世界遺産指定、この間 142 年間の保守管理に大変感心いたしました。こんにやくパークでは、群馬県で全国の 92% を生産しているこんにやくの自動化製造工程を見学。ビンゴや替歌の数々を全員で歌いながら皆様の協力で予定通り午後 6 時江戸川台に

帰り着きました。参加くださった皆様、ご協力ありがとうございました。

(加藤 功三・記)

同好会名	行事予定	会場
グランドゴルフ	毎週月曜・水曜 13:00～	ほっとプラザ
ゴルフ	3月26日(木) 9:07 スタート	野田 PG・ひばり
パソコン	2月17日(火) 14:00～	コミュニティプラザ
写真	2月24日(火) 13:30～	コミュニティプラザ

お知らせ

【自転車駐車場申込み受付】

平成 27 年度の市内 6 駅の「自転車駐車場」の申込み受付が、3 月 2 日から始まります。詳細は 2 月 21 日号の「広報ながれやま」に掲載されます

【森の倶楽部ホームページ】

森の倶楽部のホームページができました。ご覧ください。インターネットでシルバーHP⇒事業案内⇒施設管理運営⇒森の倶楽部及び趣味の家運営

【森の倶楽部主催講座の受講生募集】

平成 27 年度の森の倶楽部主催の講座(陶芸など 10 講座)の受講生募集が始まります。詳細は 2 月 1 日号の「広報ながれやま」に掲載されています。

【森の倶楽部主催の講座展示発表会】

平成 26 年度の森の倶楽部主催の講座(陶芸など 9 講座)の展示発表会が 3 月 19 日から 3 日間(9 時～16 時 30 分)開催されます。会場は森の倶楽部です。

【市民農園の募集】

東深井と西初石の市民農園に空き区画があります。1 区画 15 m²です。利用料金は異なりますのでお問い合わせください。また、野菜作りの経験がない方に体験農園を行います。詳細は 2 月 1 日号の「広報ながれやま」に掲載されています。

【八木南小学校の植木の剪定ボランティア活動】

シルバーの植栽班 50 名が 3 月 2 日に同校の敷地内の全ての植木の剪定をボランティアで行います。

【新米ママ講座を開催】

南流山福祉会館の自主事業として、表記講座を開催します。詳細は 2 月 21 日号の「広報ながれやま」に掲載されています。

先ず基本 知ってるつもりが 事故の元

事務局だより

TEL 7155-3669

FAX 7154-1839

会員数：平成27年1月31日現在

計	756	男性	621	女性	135
---	-----	----	-----	----	-----

2月の予定

日	曜	行事予定
16	月	入会登録説明会(南流山C) 植栽グループ長会議
17	火	
18	水	
19	木	学習教室
20	金	配分金支払日
21	土	学習教室
22	日	
23	月	館長等会議
24	火	
25	水	
26	木	学習教室
27	金	
28	土	学習教室

3月の予定

日	曜	行事予定
1	日	
2	月	自転車駐車場受付開始 植栽ボランティア
3	火	
4	水	事業運営推進委員会
5	木	学習教室
6	金	安全就業対策委員会 広報編集委員会 安全パトロール
7	土	学習教室
8	日	
9	月	入会登録説明会(初石C) 理事会
10	火	
11	水	
12	木	学習教室
13	金	
14	土	学習教室
15	日	互助会臨時総会 「シルバー流山」発行

◎新会員のご紹介（敬称略） ○数字は地区名

②伊藤敏雄 ⑦吉賀恵子 ⑧宮本則今朝 ⑨竹下美智宏

◎学習教室の生徒募集！

シルバー人材センターの独自事業として学習教室を開いています。元教員の会員の方などが親切に分かり易く指導しています。近所のお子さん、お孫さんに声をかけてみませんか。

場所：流山市シルバー人材センター2階 科目：国語・算数

対象者と時間：5・6年生 木曜17時～19時、土曜13時～15時

3・4年生 土曜10時～12時

◎家事援助をしてみませんか！

高齢者の増加に伴い掃除・洗濯・調理・買い物・家具の移動などの家事援助の依頼が増えています。現在は急な単発的な依頼が多いのですが、今後、継続的・定期的な利用がどんどん増えてくると思われます。そこで、これからは家事援助の態勢を充実したいと考えています。「家事援助で地域の高齢者を支援したい！」という会員の方は男女を問わず、ぜひ事務局までご連絡ください。

◎安全就業標語の募集

全国シルバー人材センター連合会が平成27・28年度の安全標語を募集しています。

各センターで3点を選定し全国シルバー人材センターに送り、それが審査されます。

募集要項等は以下のとおりです。①流山市シルバー人材センターでの締切：2月26日（木）

②優秀作品の表彰：優秀作品は全国シルバー人材センター連合会の定時総会で表彰 ③平成25・26

年度の優秀作品：「安全は目くばり気くばり再認識」、「何事もあわてず急がず安全に」、「慣れてると

思った作業に落とし穴」、「気をつけよう まあまあ・ちょっと・これくらい」 ④応募方法：任意

の書式で標語、会員番号、氏名、連絡先を記入 ⑤問い合わせ：事務局

◎就業情報 応募期限 2月23日(月)までに事務局へ

①就業場所 流山市社会福祉協議会 運転業務 67歳まで

②就業場所 流山市シルバー人材センター 運転業務

③就業場所 大型商業店舗（西初石5丁目） 清掃 女性

編集後記

今回から、「高齢者の健康」をテーマに掲載していくことになりました。当シルバーの重要なお知らせ等がない場合に、時宜に合った内容で随時掲載します。これからは極寒です。健康第一で！！

<編集委員>

加藤吉彦 西村貞男

神田英子 今野弘志

小林富二男 海老原廣雄

作業時は いつも心に 緊張感