

シルバー流山



第252号 令和5年6月15日

公益社団法人 流山市シルバー人材センター

〒270-0114 流山市東初石3-103-18

URL: <https://webc.sjc.ne.jp/nagareyama/>

TEL 04-7155-3669

FAX 04-7154-1839

E-mail: nagareyama@sjc.ne.jp

6

新型コロナウイルス対策とフレイル予防について ～フレイル予防で元気にイキイキと～

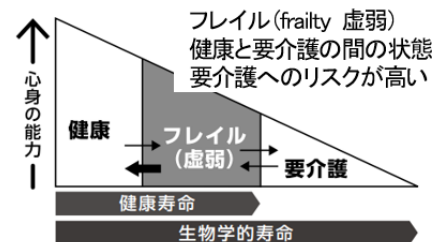
新型コロナウイルス感染症は、5月8日から、感染症法上の位置づけを2類相当から季節性インフルエンザと同じ5類感染症に移行されました。これにより、感染症対策は個人や事業主の判断となり、また、発症した場合は、発症後5日間かつ症状軽快後24時間は外出を控えることが推奨されています。なお、①心配な症状があるとき、②受診先病院等の相談、③自宅療養中に重症化したときには「千葉県新型コロナウイルス感染症相談センター ☎ 0570-200-139 (毎日24時間対応)」に相談することができます。就業場所により感染症対応が異なる場合がありますのでご注意願います。

さて、会員の皆さんも新型コロナによる制限が緩和され、出かける機会が増えていると思います。これまで家の中にこもりがちで、「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」「体重が以前より減ってきた」などの症状がある場合は、「フレイル」かもしれません。

【フレイル】とは、年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると要介護状態になる可能性もあるため、早期の対応が重要となります。フレイル予防のポイントは、「食事」「体力」「社会参加」であり、日々の生活習慣と結びついています。

食事については、「多様食」を意識し、特に、タンパク質を摂取し、加齢で減りがちな筋肉の栄養素をしっかり摂ることが大切になります。太ることを気にして野菜中心の食事にしたたり、量を少なくすると低栄養状態になる可能性があります。メタボで治療している人以外は、肉や油は気にせず摂ることで。また、食べる力を維持するために噛みごたえのある食品を食べること、家族や友人と楽しい食事の時間を持つことも、フレイル予防のポイントになります。

シルバーで活躍する皆さんは、「体力」や「社会参加」を実践していますね。元気にイキイキと活躍し続けるために、たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑う、そんな生活習慣をつけましょう。



熱中症に注意を！



熱中症になったらすぐ濡れたタオルや水等で冷やす箇所

蒸し暑い季節になりました。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する調整機能も低下しているため注意が必要です。マスクをしているとなおさらです。室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給し、熱中症に注意してください。もし、周囲の方に熱中症の疑い(めまい、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、吐き気、倦怠感など)があったら、

- ① 風通しの良い日陰やエアコンが効いている室内に避難させましょう。
- ② 衣服をゆるめ、体から熱を放散させましょう。
- ③ 濡れたタオル等で体(図に示した箇所)を冷やしましょう。
- ④ 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



シルバーライフで豊かな人生を！

活動報告

『令和5年度 第2回理事会』 5月22日(月)

【報告事項】

- 令和4年度締め月である令和5年3月の当センターの事業運営状況は、会員数733名(男性557名、女性176名)で前年比3名増(男性9名減、女性12名増)となり、コロナ前の令和元年度末を6名超えた。年齢別平均では75.1歳(前年74.5歳)でより高齢化が進んでいる。事業実績年間累計は前年比5.7%増、就業率は80.8%で前年比0.7%増(派遣会員14名を含めると0.6%増)。3月単月の事業実績は前年比3.0%減。
- 中長期計画(令和4年度実績)
- 年度別会員数の推移
- 植栽グループ長会議
- 女性部会員の選任(5地区 村岡 敏子 会員)
- 令和5年度会費の納付状況

【協議事項】

- 4月の新入会員10名(男性8名・女性2名)の承認と、退会会員22名(男性14名・女性8名)の報告
- 職群班長の委嘱(放置自転車対策おおたかの森駅班長 山本 弘行 会員)
- 令和4年度事業報告・令和4年度決算及び監査報告
- 令和5年度定時総会議題
- 令和5年度定時総会準備日程及び役割分担
- 特定資産(定期預金)の取り崩しについて

『広報委員会』 5月12日(金)

- 会報5月号原案のチェックと校正
- 会報6月号掲載記事の検討
- ホームページ刷新作業(5月15日から新ホームページに切り替え)

『安全適正委員会』

【適正巡回報告】 5月12日(金)

「東部」、「流山」、「おおたかの森」の各スポーツフィールドを訪問し、「施設の作業内容」「作業環境の点検」及び「就業会員からの聞き取り調査」を実施した。

いずれの施設でも特に問題はなかった。

【器具点検】 5月20日(土)

- 脚立・梯子51台を点検、止め鎖の長さを調整。脚立1台を不具合のため廃棄
- 破損した箒4本および熊手1本を廃棄

『女性部会』 5月18日(木)

- 5地区新規部会員へ委嘱状を交付
- 「つどい&おしゃべり会」6/9(金)のスケジュール・役割分担確認
- 定時総会の役割分担確認
- 今後の活動について協議

『就業開拓・会員拡大部会』 5月12日(金)

- 「(仮称)便利屋サービス」に関する「料金設定/支払い方法」と「提供サービスの定義」について協議
- 会報5月号折込みで配布する「新サービスについての全会員向けアンケート」の依頼文とアンケート用紙について再確認

会員数推移(人)				
	令和元年度末	令和2年度末	令和3年度末	令和4年度末
男性	580	550	566	557
女性	147	134	164	176
合計	727	684	730	733
年度別事業実績推移(百万円)				
(4~3月累計、派遣を除く)				
	令和元年度計	令和2年度計	令和3年度計	令和4年度計
実績	350.2	324.1	324.2	342.8
前年比	-	92.6%	100.0%	105.7%
(4~3月年度計、派遣)				
	令和元年度計	令和2年度計	令和3年度計	令和4年度計
実績	16.6	6.7	9.1	12.1
前年比	-	40.1%	135.7%	133.2%
(4~3月年度計、派遣を含む)				
	令和元年度計	令和2年度計	令和3年度計	令和4年度計
実績	366.8	330.8	333.3	354.9
前年比	-	90.2%	100.8%	106.5%

友の会だより

「流山シルバー友の会」は、人材センター会員とOBの「いきがづくり」を応援する組織です

歌声広場・ウォーキング等の計画について

- ◆ウォーキング：10月に延期、GLP 物流拠点・福性寺等
- ◆歌声広場：6月29日(木) 13:30～16:30 森の倶楽部
参加費：友の会会員300円、非会員400円
(前号案内の7月2日(日) 平和台福祉会館の開催は中止です)



◎ 友の会総会開催のご案内 (6月18日(日) / 初石公民館)

「令和5年度流山シルバー友の会総会」を開催します(同日・同一会場で開催される人材センター総会終了後に開催)。友の会会員の皆さま、多数ご参加くださいますよう、お願いいたします。

同好会名	開催日①	開催日②	開催場所	開始時刻	連絡先(入会等)
ゴルフ	9/21(木)	10/19(木)	野田市PG場(ひばり)	08:30(スタート)	鈴木 080-3461-6820
パソコン	7/18(火)	8/15(火)	コミュニティプラザ	14:00～	横田 080-6117-4426
写真	7/25(火)	8/22(火)	コミュニティプラザ	14:00～	小島 04-7154-9377

📷 レンズがとらえた1年間 📷

当センターは、令和4年度、「顧客開拓」と「会員拡大」を目標に掲げて挑戦をしてきました。又、会員が集まることが難しいなか、感染防止対策を図りながら集会を開催してきました。
この1年間の軌跡を写真で表現してみました。



お互いに 声かけあって 安全作業

事務局だより

TEL 7155-3669
FAX 7154-1839

会員数：令和5年5月31日現在

計	718	男性	547	女性	171
---	-----	----	-----	----	-----

日	曜	6月の予定
16	金	就業開拓・会員拡大部会
17	土	
18	日	定時総会（初石公民館）
19	月	
20	火	配分金支払日
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	館長等会議
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	

日	曜	7月の予定
1	土	
2	日	
3	月	事業運営委員会 入会登録説明会（シルバー人材センター）
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	広報委員会 適正巡回
8	土	器具点検
9	日	
10	月	理事会
11	火	入会登録説明会（南流山センター）
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	「シルバー流山」発行

◎新入会員のご紹介（敬称略）（○で囲んだ数字は地区名）

金子恵美子 ② 伊木 久夫 ② 村上 圭一 ② 小山田 操 ④ 福代 美恵 ⑤ 黒木 和憲 ⑨
関矢 利子 ⑨

◎令和4年度事故発生状況について

当センターでは、令和4年度に6件の事故が発生しました。賠償事故が4件、傷害事故が2件となっています。内容としては、賠償事故が配線等の切断2件、飛び石1件、損傷1件で、傷害事故がハチ刺され1件、二輪車転倒1件となっています。昨年度より4件少なくなっていますが、ちょっとした注意で防げる事故もまだ見られます。引き続き就業の際は、安全にご留意いただきますようお願いいたします。

◎令和5年度安全就業目標について

千葉県シルバー人材センター連合会の定めている令和5年度安全就業目標は次のとおりです。特に、除草作業の就業について注意喚起を行っています。当センターでも発生している事故事例ですのでご注意ください。

【事故発生件数の目標】

・除草作業“令和3年度比13%減”90件以内 ・総事故件数“令和4年度比7%減”21件減

【注意喚起】

- ① 植木剪定中の三脚からの転落、切り枝の移動中のフェンス等への接触・破損
- ②刈払機を使用した除草作業中の飛び石、配線等の切断
- ③「指差呼称」の定着化

◎シルバー保険について ～事故が発生したらすぐに事務局まで～

当センターでは、会員が安心して就業できるようシルバー保険に加入し、万一の事故に備えています。会員本人が就業中に身体に傷害を受けた場合は傷害保険（熱中症による通院・入院も対象）が、会員が就業中に他人の身体・財物に損害を与えた場合は賠償責任保険（免責金額あり）が適用されます。

◎令和5年度会費の納付について

令和5年度会費の納付がお済みでない方は、速やかに事務局窓口又は郵便局、千葉銀行での口座振込による納付をお願いします。

◎就業情報 ～就業を希望する方は事務局まで至急ご連絡ください～

◆会館管理 下花輪福祉会館受付 女性若干名 ◆自転車関係【整理】【放置】江戸川台駅 各1名
◆清掃関係 ベルクス南柏店・生涯学習センター・アパート（向小金）各1名 ◆除草・植栽 若干名

編 集 後 記

日本は少子高齢化が進み、年間の出生者数は80万人を割り、65歳以上の人口が約30%、全人口の平均年齢も50歳を超えようとしています。現在のシルバー入会規定年齢は60歳以上ですが、近未来では、定年制度の年齢引き上げや雇用延長に併せて、シルバー入会規定年齢も引き上げられることが予見されます。現状でも当シルバー会員の平均年齢は75歳を超えています。75歳以下のシルバー会員は健康や地域貢献、生きがいを求めるシニア世代ではなく、日本社会を支える労働戦力の一端を担う存在にならざるを得ない時代が、すぐそこまで来ているように感じています。

< 編集委員 >
池内 弘行 ・都築 宣治
羽田野 耕一・寺崎 文子

（羽田野 耕一・記）

引き締める 心とベルト しっかりと