

第12号

発行日：平成26年1月1日



シルバー しそ

— 発 行 者 —

(公社)宍粟市シルバー人材センター

宍粟市山崎町今宿5番地15

TEL 0790-63-2029

FAX 0790-63-2039

E-mail s-silver@bird.ocn.ne.jp

URL <http://silversiso.net>



(公社)兵庫県シルバー人材センター協会安全就業推進標語

「気を抜くな 慣れと過信は 事故のもと」



年頭のご挨拶

(公社) 宍粟市シルバー人材センター

副理事長 段 林 繁

明けましておめでとございます。

輝かしい新年をご家族お揃いでお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

会員の皆様や関係各位の方々には格別のご指導とご協力を賜り、誠にありがとうございました。誠にありがとうございました。

昨年は、異常気象の影響が世界の各地で想定外の災害が発生しており、日本でも山口県、京都府等で被害を被っており自然の脅威に恐れをなすものです。

政局は、外交的に問題はあるものの大きな波乱もなく比較的安定し、経済においてもグローバル化の中でアベノミクスの影響が回復基調にあります。

そのような情勢ではありますが宍粟市において人口の減少は、一向に歯止めがかかりません。若者は都市に集中し、全体的に高齢化社会となっております。

その様な中、今後はシルバーの位置づけが益々高まり、大いに期待されている状況にあります。会員の皆さんは、社会貢献とともに、誇りを持って『生涯現役』元気に過ごしていただきたいと思えます。幾つになっても体を動かさず、急がず、無理をせず、欲を出さず、自分の夢を育て明るく元気に歳を重ねたいものです。

そのために、何よりも健康第一、いざと言ったときのことを考えて早めに主治医を決めておことと医者を訪ねる、その医者から「もう歳だから」とか「いつまで生きるつもり」と言われると心にグサリときます。

まだ若いからかもしれないが？そうならば自分の体は自分で管理することです。脳や肺など多くの大切な臓器は骨で囲まれ保護されています。手足を支える骨格は二百個あまりの大小の骨で構成され、骨、関節、腱、筋肉によって身体が滑らかに動くようになっていきます。

しかし、運動不足が重なる、筋肉が衰え、次第に動かなくなり、ちょっとしたものでつまづき、転倒、骨折、寝たきりということになってしまいます。

健康長寿（寝たきりにならない）のためには、まず、健康な骨、筋肉を保つことが大切です。背筋ピン！できれいな姿勢を保ち恰好いい年にしましょう。

宍粟市シルバー人材センターの更なる発展と、皆様のご健康ご多幸を祈念しつつ新年の挨拶いたします。



ロコモティブシンドローム(運動器症候群) 症状と予防法

波賀事業所 阪口恵美子

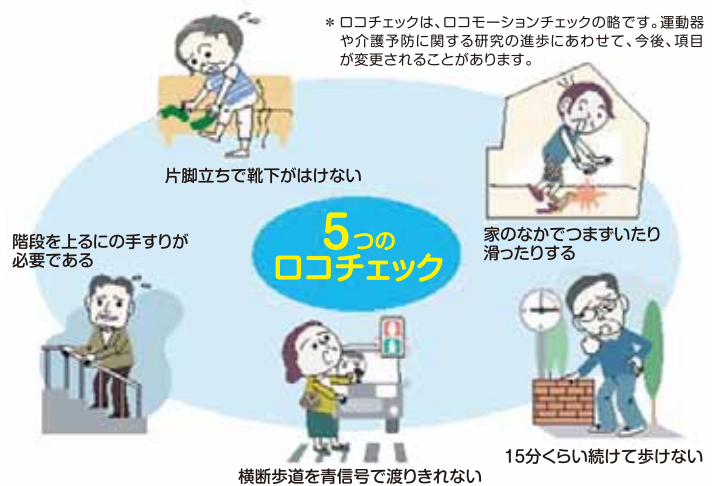
寒い冬がやってきましたが、シルバー会員の皆様お元気でお仕事に励んでおられる事と思います。近頃、新聞でよく目にする「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは、骨や筋肉、関節などの体を動かす働きが衰えた状態の事で、それが進むと要介護の原因にもなっているそうです。

国民の多くはロコモ予備軍と言われ、変形性関節症と骨粗鬆症に限っても、推計患者数は4700万人(男性2100万人、女性2600万人)とされており、いまやロコモはまさしく国民病のひとつといっ

てよいでしょう。

下記の項目で、一つでも該当すれば「ロコモ」の心配があると言えます。

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要だ
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩けない



ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

雪でも降ると「こたつ」の「守り」が多くなりがちです。そこで、家の中でも手軽にできるストレッチはいかがでしょうか。

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。

自分に合った安全な方法で出来ることから始めてみませんか？

1. 首の左右



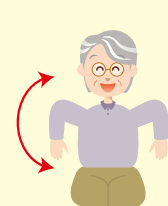
前後



ゆっくり回す



2. 肩甲骨を回す



3. 腕振り前後



4. 何かにつかまって足上げ



5. 何かにつかまってつま先立ち



交通安全講習会

平成25年
交通安全スローガン

- お年寄り 孫のお手本 いい横断
- あの道 この道 慣れた道 安全確認 もう一度
- まだ若い それが危ない 老いの足

一宮・波賀事業所 (平成25年9月27日)



千種事業所 (平成25年11月7日)



ボランティア活動風景の紹介

山崎事業所 平成25年10月30日
最上山公園周辺



一宮事業所 平成25年10月25日
一宮保健福祉センター周辺



波賀事業所 平成25年10月23日
波賀総合スポーツ公園周辺



千種事業所 平成25年10月17日
エーガイヤちくさ周辺



ほのぼの家族紹介



「孫にかこまれて」

山崎事業所

森辻一成(72歳) 妻 妙子(71歳)

長男 悠平(4歳)・次男 高人(2歳10か月)
三男 奏人(2歳10か月)・四男 将太郎(3か月)

シルバー人材センターにお世話になって丸7年、あっという間でした。

4年前、内孫ができて仕事に対する張りが出てきました。

仕事の朝、出る前に3人の孫達に順番にハイタッチで送ってもらっています。

今日一日、無事故で頑張ろうと心に決めています。そして、今後、身体の続く限り、シルバー人材センターにお世話になろうと思っておりますのでよろしく願いいたします。

会員の作品

「竹細工」

波賀事業所 岩田 八郎



趣味で始めた竹細工、独学で花道具の花器や置物など創意を凝らして製作されています。

安全パトロール



11月29日に兵庫県シルバー人材センター協会より安全就業パトロールの訪問を受けました。

会員親睦旅行のご案内

日時：平成26年2月25日(火)・26日(水)

行先：四国

高知方面への旅行を計画しておりますのでご参加くださ〜い!



各事業所トピックス

こんなことをやっています!!

一宮

平成25年度黒大豆結束作業、最終日は朝から雪が舞う例年にない寒い中の作業でした。



山崎

最上山公園で、「もみじまつり」が開催されました。



波賀

【独自事業】波賀シルバー農園が開園して待望の大収穫『自然薯!』農園近くの「道の駅はが」で催された自然薯祭りに50kgを出荷し、大好評で見事完売しました。



【就業の一コマ】当地には『波賀歴史伝承の家』をはじめ、宍粟市所有の茅葺家屋が数棟あり、屋根修繕用として茅を収穫しています。



千種

【独自事業】恒例の千種子育て支援センターのちびっこ親子との芋掘り大会!

元気なかわいい声が農園に響く中、収穫したお芋を美味しくいただきました。



会員のひろば



山崎事業所

山本 兵太郎

『私の人生航跡を振り返って…』

私は、大阪市旭区と吹田市で三十年間、滋賀県甲賀郡と近江八幡市で三十年間過ごし、二〇〇三年からは山崎町に住まいを構え十年経過しました。

大阪では学校を卒業後、一般企業に就職し一九七〇年（大阪万国博覧会）に結婚、一九七三年に勤務先が滋賀県甲賀郡甲南町に全面移転し、同時に住まいも転居しました。

大阪で初めて勤務した企業は、滋賀県に移転後も二十六年間勤めた後、甲賀郡内の建設会社、大津市内の住宅ローン協組等を転職しました。

この間、中学生の頃は、神戸の東灘区岡本の親戚に常時行き来していた関係上、神戸商船大学に入学し、外国航路の客船のキャプテンにと偉い夢を抱いていました。高校生の時は、旅行関係の仕事に興味があり、当時の日本交通公社に就職できれば願いが叶うと夢見て、いろいろと求人情報を精一杯当たると、目的を達成することが出来なかったのです。

私達は、旅行好きで新婚の年から国内旅行を主体に毎年観光地を巡り、日本各地の多くを訪問しております。特に思い出すのは近江八幡市に在任時に、近くの大型スーパーの抽選会で特賞「北海道三泊四

日札幌・摩周湖の旅」が春に、秋にも同じく特賞「北海道三泊三日帯広・小樽の旅」と年二回も夫婦無料招待の旅行の恩恵に与りました。「ビックリ・ビックリでとても嬉しかった！」

今までの旅行で印象深いのは、北海道は勿論、上高地、佐渡島、吉岐島（長崎県）、沖縄県等で、海外旅行では、羊の国「ニュージーランド」、常夏のハワイ諸島です。

永住の地、山崎町では宍粟市シルバー人材センターの役員並びに職員の方々に大変お世話になる一方、会員の皆様には一方ならぬご協力をいただきましたこと改めて御礼申し上げます。

これからも、年二〜三回程度、夫婦で日帰り・宿泊の国内ツアーを楽しみに行く予定にしております。最後に、公益社団法人宍粟市シルバー人材センターの職員の皆様並びに会員皆様のご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。



一宮事業所

岡西 政春

『会員同士の交流を深めたい』

シルバーに登録して、早三年が過ぎようとしています。

三年間に一時間から二ヶ月程度続いた仕事をさせて頂いた中で、会員の方々の仕事に対する熱意と真面目さに感心させられ、元気に働く姿に驚いています。

今年の町ぐるみ検診で、「メタボリックシンドローム

の一步手前」と診断され、管理栄養士の方から一日一万歩目標に運動するよう指導を受けました。

この時は、シルバーの仕事もなく、家でごろごろしていた時なので、食べたものが全て栄養になったようで太り気味でした。

身体を動かす仕事も運動になると聞きますので、今後は都合のつく限り頑張って働かせていただこうと思っています。

又、いろんな仕事をさせてもらう中で、沢山の方と知り合うことが出来ました。現役時代は、市外に勤めていましたので地元の人との交流は余りなかったのですが、声をかけ合える方が多くなったことを喜んでいます。

シルバーの旅行にも参加させて頂き、多くの方と親交を深めていきたいと思っています。

豆知識

生姜



(効能)
・冷え性改善・免疫力を高める・便秘解消
・むくみ防止・コレステロール低下

生姜の佃煮レシピ

材 料 1回分(10g):11kcal 塩分:0.2g

●生姜/100g

●しょうゆ/大さじ2 ●酒/1/4カップ ●みりん/大さじ2

A ●水/1/4カップ ●砂糖/大さじ1

●かつお節/10g

作り方

- 1 生姜はみじん切りにする。
- 2 鍋に1とAを入れ、弱火で水けがなくなるまで煮る。



ひとくちメモ 冷蔵庫で1週間程度、冷凍庫で1ヶ月程度保存可能です。

会員募集



シルバー人材センターの会員となり 健康で明るい仲間づくりをしましょう!!



市内にお住まいで満60才以上の健康で働く意欲のある方は
いつでも登録し会員になれます。《年会費3,000円》

地域の話題



ちくさふれあい
フェスタ



つるし柿作りイベント
(千種町鷹巣)



圃場整備の
工事が進む
波賀町
安賀地区



波賀町のタニナリエ



ちくさ高原ゆり園



ふるさとの集い
(千種町鷹巣)



事務局からのお知らせ

配分金の確定申告について

シルバー人材センターからの配分金は、所得税法上では雑所得となり、所得税の対象になります。総収入金額から一定の必要経費を、控除した額が所得額となります。

十二月中旬に、平成二十五年分の配分金支払証明書を送りいたしましたので必ず申告時にご持参下さい。

編集後記

明けましておめでとうございます。皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。シルバーしそも多くの方々から原稿を寄せていただき、回を重ねるごとに会員皆様の交流の輪が広がっているように思います。

さて皆様、今年の初夢はどんな夢でしたか？億万長者になった夢、女子にモテモテの夢、お酒のお風呂に浸かって一杯飲んでいる夢等々…楽しい夢がいっぱい。ちなみに、私はシルバー受注量倍増の夢！皆様いっしょに頑張りましょう。

本年も皆様健康で楽しく、仕事に興味に大いに活躍されますようお願いしております。