

ふれあい嵐山

令和5年2月1日発行

会員が編集した手づくり広報です。



富士山を撮り続けて20年。初めて二重雲が取れました。(撮影者：早川国男(会員))

シルバー人材センターの理念

自主

センターを私たちのものとして考えます。

自立

センターを私たち会員で運営して育てます。

共働

私たち会員は共に仲良く働きます。

共助

私たち会員はお互いに励まし助け合います。

発行／公益社団法人 嵐山町シルバー人材センター 編集／編集委員会
〒355-0227 埼玉県比企郡嵐山町大字千手堂156番地3
☎ 0493-62-0726 FAX 0493-62-0736
ホームページ <http://www.silver-brain.com/saitama/ranzan/>



年頭にあたって

理事長 金子敏雄

新年明けましておめでとうございます。日頃より、町民の皆様、各事業所の皆様には大変お世話になり誠にありがとうございます。本年も昨年同様、当センターにご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ご存じのように、現在も先の見えない新型コロナウイルスの影響により、今年度も当センターのボランティア活動ははじめ各種講習会などの事業もほぼ皆無となりました。

業績も前年を下回り先細りの状態となっております。原因としましては、契約の切れた事業所や、退職者の補充のための会員不足等で業績が悪化したと思われま。新型コロナの始まったころは1年もすれば収まり通常通りになると思っておりましたが、まだ楽観できません。

しかし、昨年は千年の苑ラベンダーまつり、嵐山夏まつり、秋の嵐山まつりと久々に大きなイベントが開催され、少し明るい兆しも見えてまいりました。

やはり活性化のためには必要な事業活動だと思われました。これらの開催により私たちも大変喜び、元気づけられました。

当センターの今後の課題として、会員の増強、業務の新規開拓等を図り業績拡大を目指したいと思えます。

必ず明るい未来の来ることを信じて、本年も前向きに明るい希望をもって事業活動を進めてまいれる所存です。

結びに、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。年頭のあいさつといたします。



チエクロー

健康アドバイス フレイルと予防

「フレイル」ってなに？

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険があります。

多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切です。

●フレイルの予防

フレイルを予防することの意味は、2つあります。1つはフレイルに陥らないようにすること、もう1つはフレイルが進行するのを防ぐことです。対応方法はどちらも似ているので、フレイルの予防としてまとめて説明します。

1 持病のコントロール

糖尿病や高血圧、慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをすることが必要です。また、持病の治療がうまくいっていないとフレイルを悪化させてしまう可能性もあります。

2 運動療法と栄養療法

運動療法は個人に合ったものから始めることが大切です。筋力が低下している状態で、いきなり立ち上がりたり、無理に歩行しようとすると転倒や骨折を起こす危険があります。また運動療法は栄養療法とセットで行う必要があります。筋肉をつけるために必要な良質なタンパク質を摂れるような食事指導をします。

3 感染症の予防

インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しておくのもフレイルを予防する1つの方法といえます。

(健康長寿ネットエポより抜粋引用)



新年明けまして

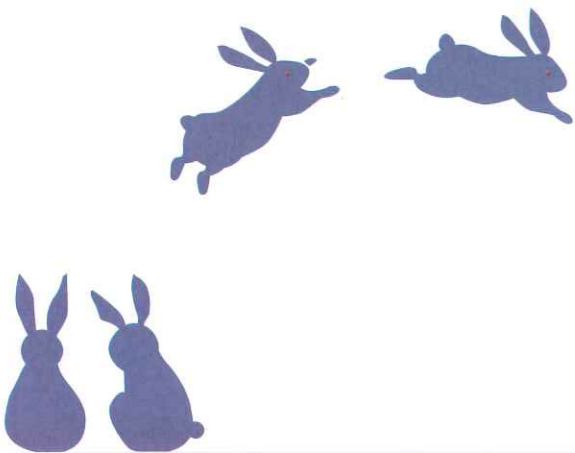
おめでとぅございませす

嵐山町長 佐久間 孝光

皆様におかれましては、清々しい気持ちと共に新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

さて昨年は、コロナウイルス感染症対策を徹底する中、四月の春季芸能大会を皮切りに嵐山重忠まつり、ラベンダーまつり、嵐山夏まつり、嵐山まつり・時代まつり、嵐山消防団特別点検、秋季芸能大会、紅葉まつり等実施してまいりました。町民の方々も長引くコロナ禍で閉塞感を感じたせいか、大変多くの方々にご参加、ご来場をいただき、こちらにもあちらにも笑顔があふれ、それぞれの行事も大盛会となりました。ご協力、ご支援いただきました方々に、心より感謝申し上げます。

本年は、ウィズコロナの社会が更に進展し、人と人との交流、社会活動は全般にわたり活発化してくることが予想されます。そのような状況にあつて、シルバー人材センターの仕事、活動も本格化し、求められることも更に多岐にわたることと思えます。ぜひ、会員



第9回 嵐山町シルバーいきいき作品展を開催します

来る3月4日（土）、5日（日）に、嵐山町ふれあい交流センターにおいて、第9回嵐山町シルバーいきいき作品展を開催いたします。



シルバーの会員が丹精を込めて制作した作品が展示されます。

作品展は会場の設営、運営、撤収をシルバーの会員が行います。



※写真は過去の作品展のものです。

※コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。

第9回嵐山町シルバーいきいき作品展のご案内

本年も嵐山町シルバー人材センターの会員が制作した絵画・書道・写真・盆栽・山野草・陶芸・手芸・工芸・文芸などの作品展を開催いたします。

記

日時 令和5年3月4日（土）

午前9時～午後4時

5日（日）

午前9時～午後3時

開場 嵐山町ふれあい交流センター

103会議室

後援 嵐山町・嵐山町教育委員会

入場は無料です。お誘いあわせの上お気軽にお出かけください。皆様のご来場をお待ちしております。

会員・元会員の皆様へ

第9回嵐山町シルバーいきいき

作品展の作品を募集中です。多数

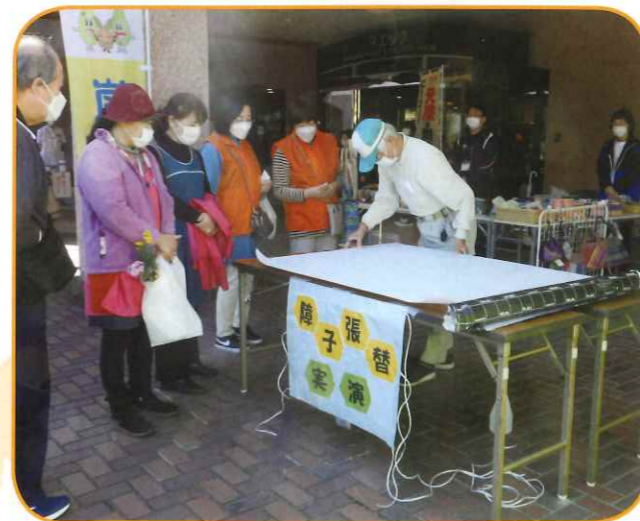
の作品をお待ちしています。

詳細はシルバー人材センター事

務局へお尋ねください。

電話0493(62)0726

第41回嵐山まつりに参加いたしました



昨年11月6日に、国立女性教育会館において、「第41回嵐山まつり」が開催されました。

会員の森田さん、大塚さんの手工芸、金井さんの木工品、岡田さんの障子張りの参加がありました。皆とても好評でした。

会員募集

元気に・楽しく
一緒に働いて
みませんか！



新しい出会い・
やりがい・生きがい
が見つかります

公益社団法人嵐山町シルバー人材センターでは、町内在住の60歳以上の健康で、働く意欲を持った方を、会員として募集しています。入会を希望される方は、説明会にご参加ください。

《定例説明会開催のお知らせ》

開催日：毎月第2火曜日

場所：嵐山町シルバー人材センター内会議室

時間：午前10時から1時間程度

*準備の関係上、下記連絡先へ事前の申し込みをお願いいたします。

連絡先：嵐山町シルバー人材センター事務局

住所：嵐山町千手堂156-3

電話：0493-62-0726

作業風景



☆仕事は、臨時的かつ短期的になります。

月10日以内、又はおおむね週20時間を超えない就業が原則となります。

主な仕事内容：植木選定、草刈、除草、企業の軽作業・清掃、施設管理、駐車場管理 等

町内企業やご家庭の皆様… 軽易な仕事はシルバーにお任せください。

嵐山町シルバー人材センターは、定年退職後などのシニアに対し、地域に密着した仕事を提供し、いきがいの充実や社会参加の促進を図るために設置されている公益法人です。

企業や事業所の清掃や軽作業から、ご家庭内のちょっとした仕事など様々な仕事をお引受けしています。



いきいきさん



はつらつさん



草刈り



植木の手入れ



障子張替え



除草作業



施設の清掃作業

受注している主な仕事

植木の手入れ、草刈り作業、空き家の植木剪定、施設等の清掃作業、ふすま・障子の張替え、毛筆・筆耕、チラシの配布など

「請負」業務に加え、「派遣」業務にも取り組んでいます。

皆様からの仕事の依頼をお待ちしております

お仕事の内容によっては、受けられない場合もあります。

お気軽に、下記事務所までご連絡ください。

公益社団法人 **嵐山町シルバー人材センター** 嵐山町大字千手堂 156-3
TEL 0493-62-0726 FAX0493-62-0736

会員の皆様へ事務局より

インボイス制度について



令和5年10月からインボイス制度が始まります。

この制度が始まると、会員の皆様にお渡ししている配分金に含まれている消費税分を、シルバー人材センターが負担することとなります。当センターとしては会員の皆様に負担がかからないよう対応していきたいと考えています。

詳しくは国税局ホームページをご確認ください。

みんなで守ろう 「安全就業心得 10ヶ条」

- 1 日頃から健康管理に努めること(検診を受けよう)。
- 2 就業の前日は十分に睡眠をとること。
- 3 服装・履物は作業に合った動きやすいものにする。
- 4 就業前には軽い準備体操をして体をほぐすこと。
- 5 道具、器具等は使用する前に必ず点検する。
- 6 加齢による身体機能の低下を十分認識し、無理をしないこと。
- 7 何事も安全第一。
- 8 整理整頓を心がける。
- 9 共同就業では合図・連絡を正確に行うこと。
- 10 交通事故に遭わないようにすること。

*退会について

令和4年度をもって退会を希望する方は、保険・会員会費の関係上、3月中に次のものを事務局へ提出してください。

- ①退会届(事務局にあります)
- ②会員証
- ③貸与されているウインドブレーカー・帽子・道具等(植木・草刈班)

*令和5年4月1日現在で会員登録している方は、就業・未就業にかかわらず、令和5年度会費(2千円)を納めていただくこととなりますのでご留意ください。

編集後記



嵐山町シルバー人材センターにお世話になって六年目が過ぎようとしています。

今まではシルバー人材センター以外の仕事もしていましたが、この3月で終わりますので、今後はシルバー人材センターの仕事に専念したいと思っています。

今、叔母の所有する田の維持管理のために妻と一緒に野菜作りをしています。土地が低いため大雨や台風のとときには植えた野菜が水没してしまうことがあり、天候に左右される農業の難しさを感じています。

未だにコロナウイルス感染症の終息も見えてきておりませんが、会員の皆様におきましては体調に気を付けてお過ごし下さい。

(N)

お詫び

第49号3ページ新役員決定の記事中「委員」とあるのは「理事」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。