

# ときがわ



稲荷神社ささら獅子舞 狐つり(桐平地区)

## シルバー人材センター理念

**自主**

センターは私たちのものとして考えます

**自立**

センターは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 ときがわ町シルバー人材センター

〒355-0356 埼玉県比企郡ときがわ町大字関堀162番地1

TEL/0493(66)0220 FAX/0493(65)1220

ホームページ：<http://www.silver-brain.com/saitama/tokigawa/jinzai.html>

E-mail：tokigawa@sjc.ne.jp

会員数 183名

男性 133名

女性 50名

平成30年12月31日現在

## 新年の御挨拶



公益社団法人  
ときがわ町シルバー  
人材センター  
理事長 前田 典利

明けましておめでとうございます。  
会員の皆様におかれましては、  
お元気で新しい良い年をお迎えの  
事とお慶び申し上げます。

本年は、新天皇が五月に即位な  
されて新しい年号に変わるとい  
う記念すべき年であります。今上天  
皇は八十四歳と御齡を重ねられて  
も大変御元気で、長い勤務の  
今後は御自由な時間と平穩な時を  
過ごされる様御祈り申し上げます。

さて近年日本人の平均寿命は、  
男性八十一歳、女性八十七歳と大  
変長寿社会になりました。しかし、  
元気で他人のお世話にならずに過  
ごせる、言わゆる健康寿命は、男  
性七十二歳、女性七十四歳までだ  
そうです。男性にすれば九年、女  
性は十三年位は何らかの形で他人  
のお世話になることとなります。  
近頃はその差がなくなつて高齢で

も元気な人が増えてるという  
事です。

当センターでも皆様が元気に活  
躍され、町内外の方や企業からも  
多くの仕事依頼をいただき、成果  
も上がってきております。

定年、あるいは高齢を迎え現役  
をしりぞいた後の環境では余裕を  
もって働く事、それには「楽しく」  
という事が大切な事だと思ひます。

シルバー人材センターの運営に  
は制約も有り、福利厚生の予算付  
がむずかしいのですが、会員皆様  
の御協力で途絶えていた親睦旅行  
が復活し、更に趣味のゴルフ会も  
発足しました。楽しみながら働く、  
そして社会との繋がり、周囲の人  
のお役に立つ、こんなシルバー人  
生を送るのが理想ではないでしょ  
うか。

ときがわ町に明るさと元気をも  
たらす、そんなシルバー人材セン  
ターの活動を目指して会員の皆様  
職員の皆さん、そして役員も力を  
合わせて今年もがんばりましょう。



## 新年明けまして おめでとうございます



ときがわ町長  
渡邊 一美

シルバー人材センター会員の皆  
様には、穏やかな新春をお迎えの  
ことと心からお慶び申し上げます。  
また、日頃より町政の推進に対し  
まして、多大なご理解とご協力を  
賜り厚く御礼申し上げます。

さて、ときがわ町では高齢化が  
急速に進んでおり、平成30年4月  
時点の高齢化率は35.6%、団塊の  
世代が75歳以上となる2025年  
には43%に達すると予測されてい  
ます。高齢者の皆様が、住み慣れた  
地域でいつまでも暮らし続けるた  
めには、高齢者となつても地域の  
一員として役割をもつて生きがい  
のある生活を送ることが重要であ  
り、また、健康でなくてはなりま  
せん。最近では、高齢期のフレイ  
ル（虚弱）の予防・進行防止が注  
目されております。このフレイル  
予防には3つの要素があります。  
1つ目は「食事」です。栄養価の

高い食事を摂ることで低栄養を予  
防することができます。2つ目は  
「身体活動」です。歩くことを意  
識して日常生活を送るとともに、  
時には筋肉トレーニングをするこ  
とで筋力の低下を予防するとい  
うことです。3つ目は「社会参加」  
です。働くことや友人と食事に行  
くこと、地域のサロンへ参加する  
ことなど形態は様々ですが「社会  
参加」をすることです。

シルバー人材センターの会員の  
皆様は、就労することで毎日を  
動かし、そしてしっかりと食事を  
摂っていることと思ひます。この  
ことは、フレイル予防に必要な3  
つの要素を全て満たしていること  
になります。シルバー人材センタ  
ーは、地域住民の様々なニーズに  
応えることにより、会員の皆様方  
の健康寿命の延伸に寄与し、ひい  
ては高齢者が社会の一員として生  
き生きと暮らすときがわ町の実現  
に向けて重要な存在であり、町と  
いたしまして益々期待をしてい  
るところです。

結びに、ときがわ町シルバー人  
材センターの益々の発展と会員皆  
様のご健勝とご多幸を祈念し、新  
年の挨拶といたします。

# 仕事紹介



庁舎清掃の様子

公共施設および民間企業での清掃業務では、女性会員の方々が活躍されており、好評を頂いております。



体育センター受付の様子

スポーツ施設管理業務として、体育センター（せせらぎホール）の受付および玉川トレーニングセンターの管理を行っております。

## こんな仕事お引き受けします

### 《 技能を生かす 》

- 植木手入れ（剪定および伐採 高さ4m以内）
- 大工仕事（床の張替えなど）
- 波板の張替え
- 塗装（板塀など）
- 障子・網戸の張替え
- 毛筆筆耕（賞状書き・宛名書き）

### 《 管理 》

- 公共施設管理
- スポーツ施設管理

### 《 一般作業 》

- 除草（草むしり）
- 草刈り（機械刈り）
- 清掃（居住内外の掃除）
- 雨どいの掃除（1階のみ）
- 家具の移動

### 《 民間企業 》

- 社屋清掃など
- 軽作業など

※その他、ご相談ください。

## あなたも会員になりませんか

### 《 会員になるには 》

シルバー人材センターでは、ときがわ町在住の60歳以上で働く意欲があり、シルバー人材センターの趣旨に賛同した人。入会に当たっては、入会手続きを行なってください。所定の会費を納めてください。（年1,000円）

**新会員随時募集**



## お問い合わせは

公益社団法人  
ときがわ町シルバー人材センター  
〒355-0356 埼玉県比企郡ときがわ町大字関堀162-1  
E-mail : tokigawa@sjc.ne.jp  
TEL.0493-66-0220 FAX.0493-65-1220



# 会員紹介コーナー

いきいき会員さん

今号は、いつも元気に働かれています  
田中勇次さんにお話を伺いました。

『住まいは本郷で、60歳でシルバー人材センターに入会し22年目になります。主に仕事は、草刈りと植木の剪定で、特に植木の剪定ではお客様に綺麗になったと喜んで貰える事が嬉しいですね。この仕事で嫌になつた事は一度もありません。田中さんにお願ひしますと指名されると、とても嬉しく又、励みにもなります。剪定技術は他の人を見て腕を上げてきました。「盗み取り」ですね。高い所の作業ですが、今でも大丈夫です。注意している事は、三脚が倒れないよう足場には十分気を付け又、ロープも利用します。シルバー人材センターの魅力は、高齢でも健康であれば使ってもらえる事で、とても嬉しいですね。私のモットーは、真面目にやる事でこれが大事です。シルバー人材センターには、とても感謝しております。健康の秘訣は、仕事が終わりに、「夕飯前一杯ですね。昼間でも一杯やりたいですね」と、こやかに語ってくれました。

趣味はやはり一杯で、奥さんの運転で毛呂山町、小川町方面に足を運ぶ事も有るそうです。又、家のカラオケで歌うこと、十八番（おはこ）は井沢八郎の「あゝ上野駅」だそうです。奥さんとのデュエットで「居酒屋」も十八番だそうです。

休みの日は、沢山在る田んぼは全て貸してあるので、5畝程の畑で家庭菜園に励んでいるそうです。又、自慢出来るのは、46年間「無事故無違反」で表彰された事ですと、胸を張って答えてくれました。この仕事はとても好きで、田中さんとはやだなーの音が聞こえる迄やりたいとの事です。何時までも若々しい田中さん、これからも健康にお気を付け活躍してください。



## 事務局からのお知らせ

● **入会説明会** 毎月第2水曜日  
午後1時30分より開催（センター事務所）  
※事前に電話にて、申し込みをお願いします。

● **親睦旅行**  
平成31年2月16日(土)・17日(日)  
場所／草津温泉

## 理事会報告

平成30年度 第3回理事会

報告 開催日 平成30年8月28日

- 議事
- ① 事業の報告について
  - ② 職務の執行状況報告について
  - ③ シルバー人材センター事務所所在地番の変更について
  - ④ 事前承認就業会員名簿について

- 報告
- ① 議案第3号 新会員の承認について
  - ② 議案第4号 理事の利益相反等にかかる承認について

- その他
- ① 交流ホール管理委託について
  - ② 熱中症対策について
  - ③ 平成30年度埼玉県最低賃金について

## 平成30年度 第4回理事会

報告 開催日 平成30年12月4日

- 議事
- ① 事業の報告について
  - ② 事前承認就業会員名簿について
  - ③ シルバー人材センター事務所所在地番の変更について

- その他
- ① 議案第5号 平成30年度補正予算（第1号）について
  - ② シルバー人材センター事務所等無償貸借書締結について
  - ③ 配分金、事務費（民間・個人）の引き上げについて
  - ④ 会費の改正について
  - ⑤ 会員親睦旅行について
  - ⑥ その他

## インフルエンザに注意しましょう！

高齢者のインフルエンザは重症化することがあります。

- ① 手洗い(30秒以上)・うがいをしっかりとしましょう。
- ② マスクを着用しましょう。
- ③ 十分な睡眠と栄養をとりましょう。
- ④ 多数の人が集まる場所を避けましょう。
- ⑤ インフルエンザワクチンを早めに接種しましょう。

新年が明け、本年は次の年号に移ることが定まっています。小生、今上天皇、皇后陛下に初めてお目見えたのが、お二人がご成婚まもない頃、日本武道館に於いて「全国青年の集」なる催しにご出席なされた折、小生も数多の参加者の一人として間近に接する機会を得ました。その折美智子妃の麗しいお姿に感動した事を思い出します。以来、数多のご公務を国民目線にそい優しさで慈しみて接して来られた事、大変お疲れだったと察せられます。今後はごゆっくり静養なされ余生をお過ごしください。ことご祈念申し上げます。

## 編集後記

## みんなやっぺね！ 鍛えて元気!! かんたん体操

### 1. 中殿筋の筋力アップ (歩行の安定・腰痛改善)

- ① イスの背を軽く持ち、両足を揃えて立つ。
- ② 片脚を横へ軽く上げ、3～5秒静止し、ゆっくりおろす。5～10回繰り返す。
- ③ 反対側も同じように行う。



### 2. お腹・足の付け根の筋力アップ

- ① 両手を軽く後ろにつき、上体を支える。
- ② 両脚を少し浮かせ、前後へ交互にゆっくりと動かす。5～10回を目安に行う。  
\* 足には力を入れない。  
\* 呼吸を止めない。



ときがわ町地域包括支援センター TEL. 65-1010