

# ときがわ



竹の伐採作業風景

## 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 177名

男性 127名

女性 50名

令和元年6月30日現在

# 令和元年度 定時総会

6月14日(金)、令和元年度  
ときがわ町シルバー人材セン  
ター定時総会がアスパアたま  
がわを会場に開催されました。



定時総会風景

提出された各議案は、出席  
者全員の賛成で、全てが承認  
されました。また、15年以上  
会員としてご尽力いただいた  
いる4名の方へ表彰状と、長  
きにわたり監事としてセンタ  
ーの発展にご尽力をいただき  
退任された1名の方へ感謝状  
が、理事長から授与されました。



永年勤続表彰者

## 令和元年度永年勤続表彰者

(敬称略)  
(順不同)

岩田 鑑郎  
池上 トミコ  
中島 良平  
岡野 三子

## 退任役員

(敬称略)

監事 師岡 諭

## 新任役員

(敬称略)

監事 山口 武道

## 会員親睦旅行

平成31年2月16日(土)・17  
日(日)参加者24名で、群馬県  
草津温泉へ親睦旅行に行きまし  
た。

ときがわ町を朝10時に出発し、  
先ず立ち寄ったのは、水澤観世  
音。昼食は、もちろん名物であ  
る水沢うどん。舞茸の天ぷらと  
共に美味しくいただきました。  
続いて向かったのは、八ッ場  
ダム。やんば見放台(展望台)  
から望む工事現場は、とにかく  
スケールが大きくて、迫力のあ  
る景色でした。  
そして、一日の締めくくりは、



熱したゲーム大会で宴会は大いに  
盛り上がり、最後には全員でシル  
バー人材センターになぞらえた  
『鉄腕アトムの替え歌』を歌い、楽  
しい夜となりました。

二日目は、草津温泉を代表する  
源泉である湯畑にて、各々、自由  
な時間を過ごしていただきました。  
それから、浅間酒造にて昼食を取  
り、道の駅もちで地元名産品な  
どの買い物をして、帰りの途につ  
きました。

この旅を通して、  
新たな交流  
を深めたり、日  
常を忘れ、仕事  
などの疲れを癒  
すひと時を過ご  
せたのではない  
かと思えます。

まだ参加され  
たことのない方  
も、次回開催さ  
れる際は、ぜひ  
ご参加ください。



草津の湯と宴会  
です。宴会では  
全員参加で二人  
一組になつての  
“黒ひげ危機一  
髪”対決。勝つ  
た組には景品を  
贈呈、負けた組  
には“尻文字ク  
イズ”を出題し  
てもらう罰ゲー  
ムを行いました。  
予想を超えて白

## 安全・適正就業委員会

委員長 大野 光雄  
副委員長 大野 康行  
委員 野口 和友  
委員 杉田 守  
委員 八木原 初治  
委員 小澤 俊夫

## 理事会報告

### 令和元年度 第1回理事会

開催日 令和元年5月24日

### 報告

- ①事業の報告について
- ②利益相反等に係る取引の報告について

### 議事

- ①議案第1号  
新会員の承認について
  - ②議案第2号  
平成30年度事業報告及び  
決算の承認について
  - ③平成30年度剰余金の使途の  
承認について
- その他
- ①役員改選について
  - ②定款の変更について  
(特別議決)
  - ③会費の改正について
  - ④表彰・感謝状の贈呈に  
ついて

## 仕事紹介



町からの依頼を受け、会員が町内を巡回し、不法投棄されていないかを確認し、ときがわ町の美化に努めています。



草むしり作業は、4月から11月が最盛期で、暑い時期に根気のいる作業を会員が丁寧に仕上げ、好評を頂いております。

### 熱中症に要注意!!

- ① 暑くなる日は要注意
- ② 水分はこまめに補給

予防5つのポイント! 高齢者が全体の約6割

- ③ 周りの人にも気配りを
- ④ 高齢者はエアコンを
- ⑤ おかしいと思ったら病院へ



## ど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(屋根など1階のみ)
- 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

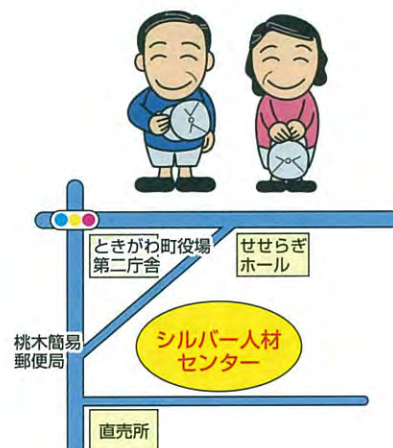
### 《会員になるには》

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、由比秀一さんをご紹介します。

ときがわ町に越して来たのは、平成17年7月でした。喧嘩のない静かな所に住みたいと思い、探してもらった場所がこの町でした。

東京の仕事も平成29年の暮れに定年退職し、地域での活動を模索している時に町の広報でシルバー人材センターの活動を知り、平成30年3月の説明会に参加しました。

シルバー人材センターに入会して紹介された仕事が「さいたま梨花CC」でのポーター作業でした。仕事内容はお客様が一日を楽しく過ごすことが出来るようにサポートする事が目標です。一緒に作業をしているシルバーの先輩達と、お客様が楽しんでいただけるよう、工夫しながら仕事をしています。

平成31年4月からは埼玉県「彩の国いきがいがい大学」を受講しています。会社生活を離れ地域の活動への積極的な参加をする為に、同年代の人達との交流を通じて知識を広げて行きたいと思っています。

今、私が楽しんでいる事は、シルバーの仕事仲間とゴルフをプレーする事と、文化活動の中で始めた面彫りです。特に面彫りは、年2回の展示会を目標に、月1回の活動日には作成中の作品を持ち寄り、



良い作品を持ち寄り、磨いていきます。そのため助言をいただきながら腕を磨いています。これからもシルバーやいきがいがい大学、そしてボランティアなど、地域活動に参加して行きたいと思っています。

### 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。
- **交通安全指導** 令和元年10月予定  
午前8時から センター駐車場
- **環境美化作業およびグラウンドゴルフ**  
令和元年10月予定  
午前8時30分から 公共施設周辺清掃  
午前10時から グラウンドゴルフ

- **刈払機講習会・チェーンソー講習会**
    - ・林災防 埼玉県支部（会場：農林公園）  
日程：令和元年度  
刈払機 8月29日  
10月31日  
チェーンソー 9月26・27日  
11月28・29日  
受講料：刈払機 9,000円  
チェーンソー 14,000円
    - ・コマツ教習所 埼玉センター（会場：入間市）  
日程：令和元年度 各月1～3回  
受講料：刈払機 13,500円  
チェーンソー 17,000円
- ※コマツ教習所で受講される場合、各自で申込をお願いします。  
TEL：04-2960-3366

◎ 草刈りや伐採作業に就業するには、受講が必須となっております。

### 広報編集委員会

- |      |        |
|------|--------|
| 委員長  | 清水 幹夫  |
| 副委員長 | 堀口 浩史  |
| 委員   | 柴田 育生  |
| 委員   | 大久保 秀子 |
| 委員   | 村田 陽子  |



年号も令和となり、くしくも編集委員も新人5名でスタートいたします。編集に関しては皆素人ですが、事務局からアドバイスを頂き、進めて参

ります。世間では、少子化と超高齢化社会と言われていますが、シルバー人材センターでは60歳以上の若者が「自主・自立、共働・共助」の精神でときがわ町の元気の源として様々な分野で励んでおります。これから、暑い日が続きますが、暑さに負けず、自分のため、家族のため、そしてときがわ町のために頑張ります。

### 65歳からの新常識

## フレイルを予防しましょう!! ①

**フレイル (Frailty) とは?**  
年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、**〈健康と要介護の中間的な状態〉**にあることを言います。ストレスにも弱くなり、様々な病気やケガなど、生活への支障が起きやすくなります。しかし早めに気付いて、適切に取り組むことで、状態が改善できたり、要介護状態に至る可能性を減らすことができます。

**フレイル予防のポイント（健康長寿の3つの柱）**  
『しっかり食べて』、『しっかり動いて』、『みんなで楽しく』

1. 栄養 (食・口腔機能)	①食事（タンパク質とバランスを重視） *タンパク質は肉・魚・卵・大豆製品などで摂れます。 ②歯科口腔の定期的な管理
2. 身体活動 (運動など)	①今より10分多く歩こう ②ちょっと頑張っ筋トレ
3. 社会参加 (趣味・ボランティア・就労など)	①家族やお友達と一緒にご飯を ②前向きに社会参加を *「社会とのつながりを失うこと」がフレイルの最初の入り口と言われています。

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブック  
次号は栄養について紹介します！