

ときがわ



門松作り

頼りになります・活用しよう・シルバーパワー！

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 176名

男性 125名

女性 51名

令和元年12月31日現在

新年のご挨拶



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

令和二年の新春を迎え、会員の皆様やご家族の方々におかれましては、ご健康に新年を、お迎えの事とお喜び申し上げます。

近年、人生一〇〇年時代などと言われ、各企業で定年が延長になり、六十五才、または七〇才までも就労が可能という会社も現われて来て、全国的にシルバー人材センターへの入会希望者が減少したり高齢化をする傾向にあります。当センターでも入会者の伸びやみには心配があります。

しかし、私達シルバー世代には長年つちかって来た、豊かな経験はもとより、円熟した技術、知識があります。地域のあらゆる要請に答えられる人材が大勢おります。会員の皆様にはより一層の自信をもってお仕事に取り組んでいただきたいと思えます。

中高年層をシルバーエイジとか言いますが、人生一〇〇年時代にこの大きな“力”を持った集団を「シルバー」ではランクが低い。「ゴールド」に引き上げなくては、現在の日本は世界トップクラスの長寿国です。世の中の役に立つ生きがいのある人生を送れる様に「ゴールド人材センター」に向かって頑張りましょう。そのためには、健康に心がけることはもちろんの事ですが、良い仲間作りが大切です。人類は個々では生きられず群れを作って生活をするという習性があるそうです。年令を経てもくればなおさらの事ではないでしょうか。お仲間を大切に、会員同志しっかりと手を結んで日々のお仕事にはげみながらすばらしい人生を送りたいものです。

結びにシルバー人材センターの基本である、自主・自立、共働・共助の精神の元に、本年も楽しくそして意義ある活動をいただきませう。皆様ご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



環境美化作業

令和元年10月24日(木)
ボランティア活動として、毎年10月に道路等のごみ拾いを実施しています。

今年も参加者49名で、町内3コースに分かれて、歩きながらごみ拾いを行い、町の美化に努めました。



交通安全研修

同日、環境美化作業に向かう前に、小川警察署交通課の方より交通に関する安全対策について、研修を行いました。



ゴルフ愛好会

ゴルフ愛好会は、平成30年に発足しました。

今年3回コンペを開催しており、現在18名の仲間がゴルフを楽しんでいます。



グラウンドゴルフ愛好会

グラウンドゴルフ愛好会は、平成31年に発足しました。

春と秋の年2回大会を開催しており、現在18名の仲間がグラウンドゴルフを楽しんでいます。



仕事紹介



門松作りは、年の瀬の風物詩として、技術を持った会員が丁寧に仕上げ、好評を頂いております。



窓ふきの様子

家事援助作業は、年末に掛けて依頼が多く、窓ふきを初めとして、主にお家の中の掃除を行っています。会員が丁寧に、好評を頂いております。

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

※令和2年度より、年2,000円



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、浅野延子さんをご紹介します。

私は六十才まで、小学校や保育園で、用務の仕事をしてきました。

六十才を過ぎても、同じ仕事を続けることになり、シルバー人材センターからの派遣となりました。

今は、週三回、平保育園で給食作りのお手伝いです。

保育園は、子供達もかわいくとても楽しい職場です。

私の好きなことは写真撮影です。子供達のおいそぎした姿や四季の移り変わりの写真を撮っています。

その写真でアルバムやスライドを作るのも楽しみです。

ときには、町のコンクールにも応募しています。それから、毛糸の手編みを習っています。セーターやカーディガン、ベストなどを編んでいます。自分で着る楽しみもありますが、うまくできると娘が「もらってあげるね!」と喜んでくれます。



もう一つは、畑も作っています。夏の間は、草刈りや草取りに追われるのですが、自分で食べる野菜は、できるだけ頑張つて作りたいたいと思っています。今、冬野菜は、白菜、ダイコン、小松菜、サトイモなどが豊作でした。これからも、健康に気をつけながら、いろいろな事を楽しくやっています。

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。

- 会費の改定について
令和2年度より、年額2,000円となります。

理事会報告

令和元年度 第2回理事会

開催日 令和元年7月23日

報告 ①事業の報告について

議事

①議案第4号

令和元年度補正予算(第1号)について

その他

①立入検査について
②その他

令和元年度 第3回理事会

開催日 令和元年12月17日

報告

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安全・適正就業委員会の報告について

④事前承認就業会員について

議事

①議案第5号

新会員の承認について
②議案第6号
令和元年度補正予算(第2号)について

協議事項

①配分金配分規約の一部を改正する規約について

その他

①親睦旅行の実施について
②その他

ヒートショックに注意しましょう!

急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。

- ①脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下
- ②入浴時は、家族にひと声かけよう
- ③飲酒後の入浴は控える
- ④入浴前に血圧を測定
- ⑤若くても油断は禁物

編集後記

編集委員になり第6号を発行することができました。原稿を寄稿して頂いた方、ご協力頂いた皆様に感謝致します。平成から令和になりお祝いムードの中、台風19号が各地に甚大な被害をもたらしました。ときがわ町でも土砂崩れ、河川の氾濫など災害が発生していました。地球温暖化が叫ばれています。地球温暖化が心配され、令和2年が健康で平穏な一年でありますよう祈ります。

65歳からの新常識!

フレイルを予防しましょう!! ② ~栄養編~

1. 1日3食 食べましょう

2食分だけでは、必要なエネルギーや栄養素を摂ることが難しくなります。

2. バランスの良い食事を心がけましょう

- ◆主食：米飯、パン類、麺類などの料理 …… 炭水化物を多く含む
- ◆主菜：肉、魚、卵、大豆製品などの料理 …… タンパク質、鉄分を多く含む
- ◆副菜：野菜、海藻、キノコなどの料理 …… ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む
- ◆乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど …… タンパク質、カルシウムを多く含む

3. タンパク質を積極的に摂りましょう

タンパク質は、筋肉や内臓、皮膚、髪、爪などを作る大事な栄養素ですが、高齢期では不足しがちです。

サルコペニア(加齢による筋肉減弱)の予防には、1日約75g以上のタンパク質の摂取が必要と言われています。(体重1kgあたり1.2~1.5g程度が目安)

普段の食事で不足していると感じた方は、複数の食品を組み合わせたり、牛乳やヨーグルトなど間食で補うことも効果的です。

タンパク質が多く含まれる食品例

食品名	1食当たり(重量)	タンパク質量
まぐろ赤身	刺身5切れ(60g)	18.0g
豚もも肉	薄切り2枚(60g)	12.0g
青魚	1尾(可食部60g)	12.0g
納豆	1パック(40g)	6.0g
卵	Mサイズ1個(50g)	6.2g

食品の重量とタンパク質量は

※食事制限などを受けている方は、主治医や管理栄養士の指示に従ってください。