

ゆめがた



霊山院（草むしり）

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：<https://www.silver-brain.com/saitama/tokigawa/>
E-mail：tokigawa@sjc.ne.jp

会員数 171名

男性 122名

女性 49名

令和2年6月30日現在

令和2年度 定時総会



6月15日(月)、令和2年度ときがわ町シルバー人材センター定時総会がシルバー人材センター交流ホールを会場にして開催されました。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、

令和2年2月29日(土)
 3月1日(日)
 参加者15名で、栃木県大金温泉へ親睦旅行へ行きました。ときがわ町を朝9時に出発し、まずは旅の腹ごしらえということで、昼食は、松月庵にて、蕎麦を美味しくいただきました。続いて向かったのは、二百余年の歴史を持つ、造り酒屋の島崎酒造。しばし、買い物を楽しんだ後に、戦時中の遺構を活かして、清酒を醸成させる酒蔵であるどうくつ酒蔵を見学しました。

会員の皆様の健康を守るため、多数の会員が集まることを避け、代理による議決権行使(委任状)を用いる形で行われました。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ている4名の方へ表彰状が、理事長から授与されました。

令和2年度永年勤続表彰者 (敬称略)
 武井 利雄 西澤 三郎
 西澤 久江 矢野 正寿

令和2年度新任役員 (敬称略)
 理事 小川 正夫

会員親睦旅行

いただきました。それから、益子フレッシュ直売所にて苺など名産品の買い物をして、またまた運転手さんの計らいで紹介したい場所というところで、とても大きな恵比寿



そして、一日の締めくくりは、旅の疲れを癒す温泉と宴会です。宴会では、負けるが勝ちジャンケンやカラオケなどで大いに盛り上がり、楽しい夜となりました。二日目は、運転手さんの粋な計らいで行程表にはなかった、国指定重要無形民俗文化財で、四五〇年の伝統を誇る日本一の野外歌舞伎である「山あげ祭(那須烏山市)」の歴史などを紹介する山あげ会館に立ち寄りしました。名物口ポット「勘助じいさん」が栃木訛りで説明してくれるミニチュア劇や大きなスクリーンで実際の山あげ祭のある内容でも楽しいところでした。続いて向かったのは、龍門の滝。そこで、旅の思い出に集合写真を撮りました。



次に向かったのは、栃木県を代表する焼き物の町・益子。昼食の時間まで、益子焼のお店が多く並び、街並みを各々、自由に過ごして

理事会報告

令和2年度 第1回理事会
 開催日 令和2年5月25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
- ③ 事前承認就業会員について

議事

- ① 議案第1号 令和元年度事業報告及び決算の承認について
- ② 議案第2号 令和2年度定時総会の開催について

その他

- ① 理事改選について
- ② 表彰・感謝状の贈呈について

令和2年度 第2回理事会
 開催日 令和2年6月15日

議事

- ① 理事長・副理事長及び専務理事の選定について

その他

仕事紹介



花畑草刈り作業

花畑の草刈り作業をしているところですが、刈払機で草を刈る時の飛び石を防ぐために、白いパネルを持って道路側に立ち、事故のないよう安全に努めております。



花植え作業

花植え作業は、町からの依頼を受けて、春と秋に作業を行っており、町の美化運動の一翼を担っております。

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(簡易的作業)
- 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(処分品分別など)
- 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

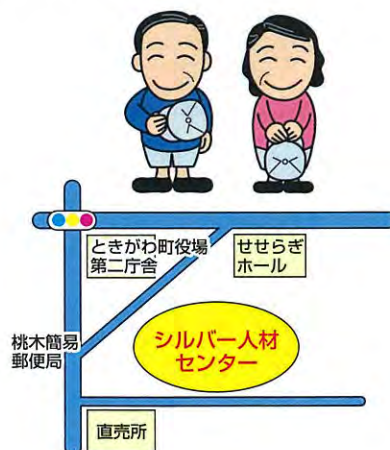
《会員になるには》

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2,000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

～いよいよお披露目です～

今号は、井上光雄さんをご紹介します。

私は関西で育ちました。仕事は、外資系のイスの時計ブランドに入社し、公認高級時計師の免許を取得しました。昭和五十六年に東京へ転勤となり、北坂戸団地に引越して来ました。そして、昭和五十九年五月に自然豊かな玉川村の地に夢のマイホームを持ち、引越してきました。子どもの頃から細かい物作りが好きで、漁船やタンカー船の模型でランプの点灯やブザーを使って汽笛を鳴らしたり、錨を上下するようにラジオコン操作で出来るようにしました。それが、財団法人日本海事科学協会からメダルやトロフィーを頂き、神戸の国際博物館に展示されました。また、モデルジャーナルという雑誌には、ラジオコンカー等、二度掲載された事もありました。他にも鉄道模型やジオラマを作ったり、最後に制作した「ときがわ文化会館」の建物にはLEDランプで室内を点灯させるように作るなど、たくさん物を作りました。そして最近では、マイカーの為に、雪の重みや台風、地震に強い車庫を自分で設計し、材料を仕入れて、完成させました。



シルバー人材センターには、平成二十四年に入会してから、ベニックス、(株)ひろ、地籍調査、中古機械、ゴルフ場などさまざまなお仕事をして頂き、今現在は、ときがわ町の道路がきれいになるように、町内を車で回りながらゴミを拾い上げ、不法投棄パトロールの仕事を頑張っています。

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2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2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
- **令和2年度 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・深谷市）
日程：刈払機 8月27日・10月29日
チェーンソー 11月19・26・27日
受講料：刈払機 10,000円（税込）
チェーンソー 20,000円（税込）
 - ・NPO法人森林活用研究会こびす（会場：寄居町）
日程：各月最終木・金曜日 ※12月のみ第3週
受講料：チェーンソー 11,000円（税込）
※開催月の申込者数が最小開催人数5名に達しない場合、中止となることがあります。
 - ・コマツ教習所 埼玉センター（会場：入間市）
日程：各月1～3回
受講料：刈払機 14,000円（税込）
チェーンソー 22,000円（税込）
※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。

広報委員会

委員長 柴田 育生
副委員長 村田 陽子
委員 大久保 秀子
委員 房野 信幸
委員 由比 秀一



二〇二〇年は、東京オリンピックを楽しみにしていました。新型コロナウイルスが、世界中に感

染拡大してオリンピックは延期、日常生活に大きな影響を及ぼしています。そんな時にも、広報7号を発行できる事を嬉しく思います。近年は、地震・水害・風害と多くの自然災害に襲われ、そして新型コロナウイルスと…。皆様のお仕事にも影響が出ています。一日も早く普段が戻るよう、皆さんで助け合ってください。日常を取り戻しましょう。

65歳からの
新常識

フレイルを予防しましょう!!③ ～お口の健康編～



1. よく噛んでしっかり食べましょう

お口の機能は、「噛む」「話す」など、私たちが生きていくうえで重要な役割をたくさん持っています。しかし加齢によって噛む力、飲み込む力は低下しやすく、【噛めない→柔らかい食べ物に偏る→さらに噛む力が低下】といった悪循環が生まれると、気付かないうちに栄養不足につながる可能性もあります。普段から歯ごたえのある物を意識して食べるなど、噛む力を低下させないように心がけましょう。

また日頃の口腔ケア（歯磨き、歯間ブラシなど）や入れ歯の手入れ、定期的な歯科検診も大切です。

2. 「むせ」に気を付けましょう

お茶や汁物で頻繁にむせるという方は、飲み込むための筋力が低下している可能性があります。放っておくと、唾液や食べ物が気管に入ってしまう「誤嚥（ごえん）」が起こりやすくなるため注意が必要です。ゆっくりと、細かく噛み潰しながら食べることを意識しましょう。また食事前にはだ液腺マッサージやお口の体操、早口言葉なども実践してみましょう。

だ液線マッサージ

だ液線をやさしく刺激する事で、だ液が沢山出るようになり、食べ物がお口の中でまとまり、飲みやすくなります。



（参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝夫「フレイル予防ハンドブック」）