

ときがわ



植木剪定

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 170名

男性 124名

女性 46名

令和2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

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様には御健康で元気に新しい年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの感染拡大で世界中が大変でした。八四〇〇万人以上の人が感染し、日本でも二四万人を超え、死者も三千人以上になりました。最初は、若者の感染率が高く高齢者は感染が少ない状況でしたが感染すると重症や死亡の率が高いという事なので私達には心配です。

マスクの使用や手洗など毎日大変です。新年だと言うのに悪い話ばかりですが、明るい声も聞こえています。本前半には新しいウィクチンが完成するとのニュースも有り沈静化も間近ではないでしょうか。

さて、年々平均寿命がのびて、

人生一〇〇年時代などと言われる私達高齢者にとって長い老後を向える事になります。希望をもった人生をすごしたいものです。

この超高齢社会に向う中、他人の世話にならず、又元気に過ごすにはどうしたら良いか、その一つがシルバー人材センターの活用ではないでしょうか。多くの仲間とともに仕事や趣味を楽しみながら、沢山の出会いをすると言う事、会員皆様の活発な活動が地域に活力をもたらし、ひいては町の活性化に寄与する事にもなります。

多くの方にシルバー人材センターの目的と活動を御理解いただいてお仲間になってほしいものです。皆様には友人知人等に呼びかけて入会希望者をお誘い下さい。結びに本年も元気に無事故で、実り多い年でありませう御祈念申し上げます。年頭のごあいさつといたします。



環境美化作業

令和2年10月21日(水) 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。

今年には参加者46名で、町内3コースに分かれて、歩みながらごみ拾いを行い、町の美化に努めました。



ゴルフ愛好会

秋晴れのもと、さいたま梨花カントリークラブにて参加者16名で第7回目となるゴルフコンペを行いました。

ゴルフ好きなメンバーが各々の力を發揮して良いスコア目指してゴルフを楽しんでいます。



交通安全研修

環境美化作業に向かう前に、小川警察署交通課の署員より交通安全に関する安全対策について、研修を行っていただきました。



グラウンドゴルフ 秋季大会

環境美化作業の後、玉川運動場にて参加者18名で秋季大会を行いました。

優勝を目指す方や、成績を気にせずプレーする方など、十人十色でグラウンドゴルフを楽しんでいます。



各会では、随時会員を募集していますので、ご興味のある方はぜひ!! 入会をお待ちしております。

仕事紹介



観光指示板補修

町からの依頼を受けて、観光指示板の補修作業をしている様子です。ときがわ町を訪れる方々を気持ちよく迎えるために、傷んだ箇所をきれいに補修しています。



木道の塗装

木道の塗装作業の様子です。町からの依頼を受けて、花畑を鑑賞する為の木道が傷まない様に防腐剤を塗っています。

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） ☎66-0220
※事前に電話にて申し込みをお願いします。相談当日都合できない方は、随時事務所で行います。

どんな仕事お引き受けします

《技能を生かす》

- 植木手入れ・伐採作業（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

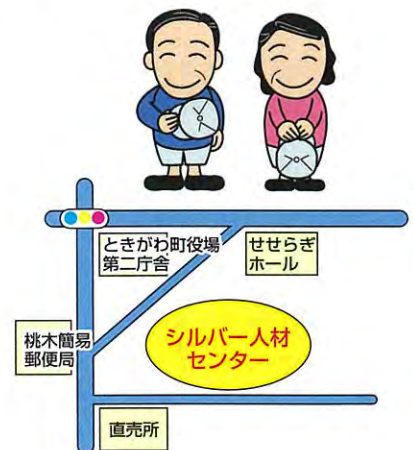
《会員になるには》

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



会員増強キャンペーン

ときがわ町シルバー人材センターでは、会員の急激な減少に歯止めをかけるため、新規会員の加入の促進を図るべく、「加入促進横断幕」を掲げ加入促進キャンペーンを実施しております。

会員増強キャンペーン 会員みなで増やそう 新しい仲間を

随時、会員募集中ですので、ご興味を持たれた方は、お気軽にシルバー人材センター事務局までお電話ください。働く意欲のある方、お待ちしております。

理事会報告

令和2年度 第3回理事会

開催日 令和2年8月24日

報告

- ① 事業の報告について
- ② 事前承認就業会員について

議事

- ① 議案第3号
職員人事評価実施規程の制定について
- ② 議案第4号
職員の人事評価結果活用に関する規程の制定について
- ③ 議案第5号
職員の昇給昇格等の基準に関する要綱の一部を改正する要綱について

協議事項

- ① 会員の加入促進について

その他

- ① その他

令和2年度 第4回理事会

開催日 令和2年12月18日

報告

- ① 事業の報告について
- ② 事前承認就業会員について

議事

- ① 議案第6号
新会員の承認について
- 協議事項
① 配分金、事務費の改定について

その他

- ① その他

こちらも大事!

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

65歳からの新常識!

フレイルを予防しましょう!! ④～身体活動編～

活動量が減ると、【筋力・バランスの低下 → 転倒・ケガ → さらにフレイル悪化】といった悪循環に陥りやすくなります。自分に合った運動習慣を考えてみましょう。
※「フレイル」とは、加齢によって筋力や心身の活力が低下した状態を言います。

1. 今より10分多く体を動かしましょう

気軽に始めやすいのはウォーキング。外での運動は気分もスッキリします。背筋を伸ばし、地面をしっかり蹴って、余裕があればいつもよりちょっと速く歩いてみましょう。長続きのコツは、目標や目的地、見たい景色など「自分なりの理由や楽しみをつくること」です。運動だけでなく、家事や仕事などの生活活動でこまめに動くことも、健康度が上がります。



2. ちょっと頑張って筋トレをしてみましょう

サルコペニア（加齢による筋肉量減少）は、上肢よりも下肢に起こりやすいとされています。特にふくらはぎやすね、太ももなど、姿勢の保持に必要な筋肉がしっかり維持できるように、週に3回程度の筋トレを取り入れてみましょう。筋力アップは、血流・血糖値の改善や、免疫力を整える効果なども期待できます。



- ◆体の痛みや不調がある方は、主治医に相談し安全に取り組んでください。
- ◆地域包括支援センターでは、運動のDVDや資料を希望者に配布しております。

編集後記

様々な制約の中での生活スタイル、様々なマスクの着用、手洗いや消毒、生活スタイルの急変、これらによって、日々の生活が、これまでとは違って、不安な気持ちで過ごしたことが多かったように感じます。コロナの感染に気を付けながら、日々の生活を充実させていきましょ