

シルバー

第10号 発行日：令和4年1月28日

ときがわ



日の出（大附地区）



頼りになります・活用しよう・シルバーパワー！

セ
ン
タ
ー
人
材
理
念
材

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 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 167名
男性 121名
女性 46名
令和3年6月30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。

令和も四年目を迎えて年号にも
親しみが出てまいりました。

昨年は「オリンピック」と「コ
ロナウイルス」の流行という歴史
に残る大きな出来事に国中が振り
回されました。特にコロナウイル
スは現在も進行中で、死者も一万
八千人以上にもなり戦時以来の大
災害になっていますが、昨今よう
やくワクチンの接種も進み、やや
落ち着いて来ていましたが、今年
に入り、急速な新規感染者数の増
加で、第六波となったことで、本当
の安心は遠くなってしまうました。
さて例年行われている役員研修
会の話ですが、先日西部ブロック
の会が有り「アフターコロナにお
けるシニア世代の就労意識と行動
の変化」についての講演が有りま

した。時代を反映して、リモート
による講演でしたので雰囲気は伝
わりにくいものがありました。そ
の中で世間におけるシルバー人材
センターのイメージという項目が
有り、都市・農村・年令・男女等
にかかわらず「センターは社会に
貢献している」との調査結果が第
一位に上げられました。第二位は
庶民的と言う意見でした。

一般社会からこんなに期待され
良い方向で見られているようです。
私達はこれに応えてしっかりと活動
をしなくてはならないと強く思い
ました。

本年は残念ながら、コロナの影
響や企業の定年延長などによる就
労先の減少などで昨年の実績確保
はむずかしい状態です。

会員・役員・職員皆で「力」を
合わせ自主・自立、共働・共助の
シルバー精神のもとに得意先の開
拓、会員の勧誘等努力して行きま
しょう。

自分達も社会も明るく楽しい年
であります様御祈念申し上げます
て新年の御挨拶といたします。



チェーンソー安全講習会

令和3年10月29日(金)にNPO法人森林活用研究会こびすより副
代表高橋駿之介氏を講師に迎え、参加者36名で、チェーンソー安全講習
会を実施いたしました。

自分や仲間の身を守り、安全に作業していただく為に、基本から丁寧
に教えていただきました。
次回開催される際は、ぜひご参加ください。



仕事紹介



保育園運営補助

保育園運営補助業務は、シルバー派遣事業により、用務員業務や給食配膳業務など、派遣労働員として現役世代の助けとなつて働き、就業先で活躍しております。



門松は、松、竹、梅、なんでも、わらを使って、会員の技術とセンスをもって作っており、美しい仕上がりには、好評を頂いております。

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。

こ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



会員紹介コーナー

いぎいぎ会員さん

今号は、小川公二さんをご紹介します。

東日本大震災が発生した2011年3月、埼玉県公立中学校教師を定年退職した。そして4月上旬、防寒対策や水食料等を装備して、まだ寒さ厳しい宮城県南三陸町へ震災ボランティアとして単身、赴いた。津波で壊滅した町は、建造物や漁船などの残骸が散乱し、人影はまばら、自衛隊の車両や隊員の姿が目立つ異様な光景だった。車中泊で自炊生活をしながら、被災者への支援物資の仕分けや運搬、浸水した家の土砂撤去等の活動を約一ヶ月間、各地から集まったボランティア仲間と共に行った。南三陸町から帰宅後、この経験を生かして、誰かのために、僕の小さな力を役立てたいと考えた。これが、シルバー人材センターに入会した動機である。

趣味は、アコースティックギターと登山。ギターは中学生の頃に始めた。大好きなフォーク&ニューミュージックをギターを弾きながら歌うのは、とても楽しくて心地よい。一方、登山に興味を持ったのは、信州の松本で過ごした学生時代である。学生寮の友人らと白馬岳に登頂したのを皮切りに、いくつもの3000m級の山に登った。登山の魅力は、高山植物・満天の星など大自然とのふれあい。若き日、仙丈ヶ岳山頂でブロッケン現象を見たことやキリマンジャロ山で南十字星や万年雪を見た感動は、僕の大切な宝物である。

これからもシルバー会員として、地域社会のために働きながら、コロナ終息後には、長年愛用の古い登山靴を履いて、山に登ってみたい。



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

会員の皆様、明けましておめでとうございます。月日の経つのは早いもので、私もシルバー人材センターへ入会して一年になり、ここまで無事に過ごす事が出来たのも諸先輩方からのご指導によるものと感謝申し上げます。私もまだ六十六才とシルバークラスでは若い部類ですが、ある時「老いに非ず、歳を重ねるこ



65歳からの新常識!

フレイルを予防しましょう!! ⑤ ~社会参加編~

「社会とのつながりを失うこと」が、フレイルの最初の入口と言われています。他者との接点が減ると、物事への興味・関心が失われやすく、その状態が続くと、食欲や運動機能、認知機能などが低下しやすくなります。感染予防に配慮しながら、自分に合った「つながるフレイル予防」を見つけてみましょう。

※「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. まずは出かけてみましょう。

きちっとした予定がなくても、散歩でも買物でも、何でも構いません。日光を浴びて外の空気を吸うだけでも気分転換になります。日々の積み重ねがフレイル予防につながります。

2. 自分にあった「社会参加」を見つけましょう。

「社会参加」というと難しく感じるかもしれませんが、私たちの身近には様々なものがあります。

- 例) 〇趣味：体操教室、書道サークル、史跡探索、料理教室など
- 例) 〇地域貢献：清掃、見守りパトロール、生活支援ボランティアなど
- 例) 〇学ぶ：歴史、語学、パソコン・スマートフォンなど
- 例) 〇働く：農業、シルバー人材センターなど

『何から始めれば良いか…』という方は、興味があることや、培った経験を活かせることから試してみると良いかもしれません。また、楽しさ・やりがいを持って、無理なく続けられることが、フレイル予防には大切です。

と」と言う言葉がある本で目にしました。この言葉をどう解釈するのか考えましたが、結局「歳をひとつひとつ丁寧に取る事で色々な経験を積んで、世間のお役に立つ事」と勝手に解釈しました。今後も沢山の仕事をさせて戴き、経験を積み、有意義に歳を重ねて行きたいと思っています。令和四年も始まりましたが、どうか皆様も健康に留意され、ご自愛下さいます様お祈り申し上げます。