

# ときがわ

日の出（西平地区）



朝礼風景

## 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 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 119名  
女性 48名  
令和4年12月31日現在



新年のごあいさつ



公益社団法人  
ときがわ町シルバー  
人材センター  
理事長 上 雄三郎

新年あけましておめでとう  
ございます。

令和五年の初春を迎え会員  
の皆様には御家族お揃いで元  
気に新年をお迎えのこととお  
慶び申し上げます。日頃から  
シルバー人材センターの運営  
に御理解と御協力をいただき  
ております事に感謝を申し上  
げます。

近年各企業で定年が延長に  
なり六十五才、または七十才  
までも就労が可能という会社  
も出て来て、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、高齢化する  
傾向にあります。当センター  
でも入会者の伸び悩みには心  
配があります。しかしシルバ  
ー世代には長年培って来た豊  
かな経験はもとより、円熟し

た技術・知識があります。

地域のあらゆる要望に応え

られる人材が大勢おります。

会員の皆様には仕事に取り組

んでいただき、シルバー人材

センターと共に前に向かって頑

張りましょう。そのためには

健康に心掛けることはもちろ

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。年齢を経てもれば尚更

の事ではないでしょうか。仲

間を大切に、会員同士しっか

りと手を結んで日々の仕事に

励みながら、素晴らしい人生

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

活動をいただきますよう御祈

念申し上げます、新年のご

あいさつといたします。

年男 年女

卯年の会員にインタビューしました



吉田とし江さん

入会年 平成23年

Q 入会して感じたことは？

A 利用者さんが声を掛けてくれて  
うれしい。

Q 就業してみてもいいですか？

A 体調に気を付けるようになった。

Q 今年の抱負は？

A 体に気を付けて、今まで通りに  
生活したい。



吉田道夫さん

入会年 令和2年

Q 入会して感じたことは？

A 人との交流があつて楽しい。

Q 就業してみてもいいですか？

A 楽しい。

Q 今年の抱負は？

A 元気に過ごせるようにがんばり  
たい。

坪井金蔵さん

入会年 平成12年

Q 入会して感じたことは？

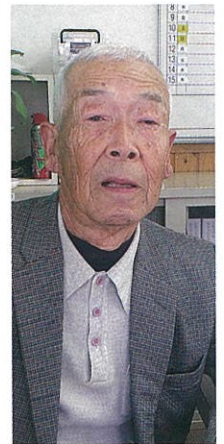
A 仕事をしていて褒められたこと  
が良かった。

Q 就業してみてもいいですか？

A 誰が入ってもできる仕事は、上手  
にみんなまで回せればいいと思う。

Q 今年の抱負は？

A 健康第一で作業ができること。



森田節子さん

入会年 令和2年

Q 入会して感じたことは？

A 仕事中に住民の方や利用者さん  
から声を掛けてもらえることが  
うれしい。規則正しい生活が送  
れている。友達（話をする人）  
が増えた。

Q 就業してみてもいいですか？

A 楽しい。

Q 今年の抱負は？

A 一年を元気で過ごすこと。





## 仕事紹介



森林管理道側溝清掃  
町から依頼を受け、ときがわ町内の森林管理道の除草、伐採、路面や側溝等の清掃、巡回及び点検、簡易的な補修作業を行ない、道路の機能保全の為、一翼を担っております。

### 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  
令和5年2月8日、3月8日、4月12日、5月10日、6月14日、7月12日  
※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。

冬場に多発!

ヒートショックにご用心!

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動や、脱衣・入浴など、急激な温度変化による血圧の大きな変動がきっかけで起こる健康被害の総称です。

11月～4月の冬季の入浴時に起こりやすく、失神や心筋梗塞、脳梗塞などから、結果として湯船で溺れて命を落としてしまうこともあります。

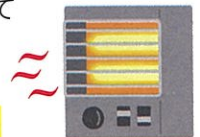
特に高齢者では、血圧を正常に保つ機能が低下しやすいため、より注意が必要です。



### 安全に入浴するためのポイント

#### 1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

- ・急激な血圧の変動を抑えるために、暖房などを使って部屋の温度差を少なくしましょう。
- ・浴室に暖房がない場合は、「シャワーで湯を溜める」「湯が沸いたら十分にかき混ぜてフタを外しておく」などを行うと、蒸気で浴室内が暖まりやすくなります。
- ・かけ湯をして体を温めてから湯船に入りましょう。



#### 2. お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

- ・高体温等による意識障害を防ぐため、湯はあまり熱くせず、長時間の入浴は避けましょう。

#### 3. 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

- ・倒れる危険があるので、浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使いゆっくり立ち上がりましょう。

#### 4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう

- ・飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。
- ・体調の悪いときや、睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。



#### 5. 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう

- ・入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が必要です。
- ・同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、見守ってもらえるようにしましょう。
- ・同居者がいない場合は、公衆浴場の利用など、一人での入浴を避ける工夫も良いでしょう。



<参考：消費者庁ホームページ「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください!」>  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_042/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_042/)



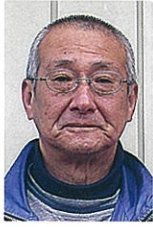
# 会員紹介コーナー

今号は、植田登さんをご紹介します。

令和二年に定年退職して四十三年間やってきた自動車钣金塗装、もういいかなと思いつい、何か体を動かす仕事を探していたら、シルバー人材センターのチラシを見つけたので。

刈払い機を持っていたので草刈りの仕事でもやってみようと思いつい、シルバー人材センターに入りました。しかし、コロナの影響で講習会が中止。なかなか資格が取れない中、オークション会場の車の清掃業務の仕事。最初はチョット戸惑いましたが、やってみることに。そうしたら、自分のキャリアが生かせる仕事で、とても楽しいです。会社の人たちもとても親切にしてくれるので、長く続けたいと思います。

ときがわ町に越してきて三十一年、定年になるまでは、町外でサラリーマン。地域のことが何もできなかつたので、これからはもつと色々な活動や、好きな車やバイクをいじったり、ウォーキングやボランテアなど色々な活動をしたと思います。後、何年元気で仕事ができるかわからないですが、先輩方に負けなように、頑張りたいと思います。



## 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

広報の編集委員になってアツという間の2年で、担当する最後の広報になりました。広報の活動は、表紙の写真や、紙面の割り振りをみんな考えてたりしました。普段、私の仕事は週3回の保育園の給食の手伝いで、家では畑で野菜や花を育てたりしています。なので、広報ができあがったのを見ると、とてもうれしかったです。大附まで、暗い時間に3回も行って、ようやく素敵な日の出の写真が撮れたのもうれしい思い出です。新しい委員さんにも、楽しい活動とより良い広報ができる様、期待しています。ありがとうございました。

