



シルバー せんなん

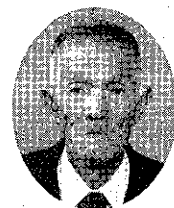
第 50 号

平成28年1月発行

公益社団法人

泉南市シルバー人材センター
泉南市信達市場1584番地の4
電話 (072) 483-8661

賀正



公益社団法人

泉南市シルバー人材センター

理事長 山本 稔

輝かしい新春を迎えるにあたり、謹んでお祝のご挨拶を申し上げます。

皆さまにおかれましては、清々しい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、日頃よりセンターの活動に対しまして、深くご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さてご承知のとおり、人口の減少が続く中、少子高齢化が進展し日本の労働力人口は減少期に入ってきました。すでに労働市場は人手不足となっており、今後の労働力の確保が大きな課題となっております。

昨年より団塊の世代が六十五歳に到達し、今後シルバー人材センターにおいては、会員の増加が見込まれます。

当センターにおいては、会員数が増加することに対応した組織作りと、仕事の開拓に役員員並びに会員の皆様とともにさらに取り組んでまいりたいと思えます。

高齢者が生きがいを持って社会参加することにより、健康維持や介護予防となることで

社会保障の負担が軽減されるものと考えられています。

会員の皆様には、シルバー人材センターの「自主・自立・共働・共助」の理念に基づき、健康の保持と安全就業に心がけていただき、更なる事業の充実と発展のために、ご尽力をお願いするとともに、有意義な第二の人生を送っていただくことを年頭に、進めてまいりたいと考えております。

最後に、市当局並びに関係機関、地域の皆様方の尚一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年もどうぞよろしく

お願い申し上げます

公益社団法人

泉南市シルバー人材センター

役員員一同

働く喜び社会参加の輪を広げよう

会員数 (平成27年11月末日現在) 男355名 女120名 合計475名

会員のひろば

社会に役立つ喜びと

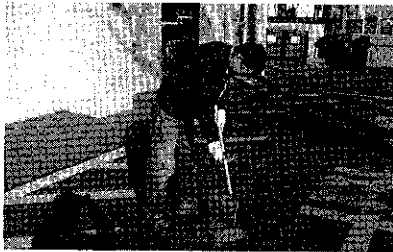
健康維持の両得

一丘班 小林 敏夫

昨年の七月から現在のマンション掃除を紹介して頂き、八月からは十日間の短期(その後九月から延長就業)で花屋の仕事が追加もあり、慣れない毎日で本当にあつという四カ月間でした。

マンション掃除では、二人組でゴミ投入用コンテナ整理から十四階建ての共同部分の清掃・蜘蛛の巣、鳩の糞の除去・駐輪場、駐車場の清掃等と範囲も広く、朝の九時から十二時まで多忙ではあるものの、時にはマンション住民から「缶コーヒーでも飲むか」と言って頂く事もありました。

また、短期で始まった花屋の仕事内容は、花容器へ指定量の水入れ、花(菊・カーネーション・リンドウ・バラ等)の下処理、梱包作業等と多種多様にわたっており慣れない作業のために目の回る忙しさでした。この会社は、社長、専務、社員、パートのおばちゃんまで本当に働き者ばかりのすごい会社だと感じしました。



一年前までの会社員時代は、新商品開発や品質保証、環境管理といった三十五年以上が机上での仕事だったため、当初は「自分に与えられた仕事をきっちりやり遂げて、依頼主が満足できるだろうか」と大きな不安があつたものの「考えるより体を動かせ」で、自分を奮い立たせて「体力的にしんどいな」と思う時もあったが、毎日が楽しく働けて「微力ながら社会に貢献しているんだ」と誇らしい気分にも浸っており、こんな環境を作ってくれたシルバー人材センター関係者の皆さまに感謝しております。

また、同じ花屋の職場で働くシルバーの同僚は、私より少し年配にも関わらず昨年の猛暑の八月も夏バテ知らずの元気いっばいで、これから別の職場に移ってもお互い

に切磋琢磨し、体力と気力の続く限り頑張っていきたいと思っております。

『がんばろう！せんなんシルバー人材センターの働く紳士淑女の皆さま』

認知症にならないための

脳の強化法 パート2

砂川班 西里 和也

前回(第四十九号)検査方法等について記載しましたが、今回はもう少し詳しく説明します。また、今回は認知症にならない為にどう対処したらよいかも述べてみました。認知症の発症MCI(認知症予備軍)が六十万〜八百万人もおられる現在。六十五歳以上になれば誰しも軽いMCIの症状が出てきます。ただ、ほつて置くと重症になり治療困難になってしまいます。

では、なぜ起こるのか、アミロイドベーターとリン酸化タウという二種類の異常タンパク質が大量に脳内に蓄積されると、脳細胞が破壊され記憶力が低下し認知症となります。認知症には色々な病名があり一番多いのがアルツハイマー病で全体の五十%を占めております。

では、アルツハイマー病ってどんな病気と云いますと、まず、もの忘れから始まりますが、「年ですから」と楽観的になり、人から指摘されても、臨機応変に話を合わせられるので、周辺の人も「大丈夫」と思いますが、うつ状態、又とりつくるい

現象、振り向き動作、もの盗られ妄想が現れてきます。しかし、その前にアルツハイマー病の疑わしい症状は「臭い」が分からなくなる特徴があり、この症状の早い段階で治療（対症療法）を手掛ける事をお勧めします。

アロマセラピーで臭覚を確認して早期発見しましょう。「アロマセラピー」とは植物から抽出した精油、その香りによって自律神経や内分泌系、免疫系の働きを整え、心身の健康を保つ療法。」香りによって効能が異なりますが、認知症の人には、不安やイライラを鎮めたり、安眠に誘う効能もあります。また、特定の香りで記憶を司る脳の神経を刺激するので、認知機能の改善も期待されています。

認知症になると、本人はなかなか理解されません、周辺（家族）が大変ですので、ご近所、友人、知人と話し合い協力してもらおうことが、絶対必要です。その前にまず、自分がないように予防しましょう。予防法として左記に記載。

回想療法「昔話をする（潜在意識の掘り起こし）」
音楽療法「歌を唄う、聴く（特に古い歌を）」
園芸療法「植物の栽培や手入れ（手先の運動、アロマセラピー）」
アニマルセラピー「（動物との触れ合い）」
食事療法「EPA・DHA等青魚（サンマ、ブリ、サバ、イワシ等）また、卵黄・大豆は沢山摂取した方が良いでしょう。その他、ポリフェノール類もよろしいようです。」

（健康の常識より一部抜粋）

『シルバーの日』会員のボランティア活動

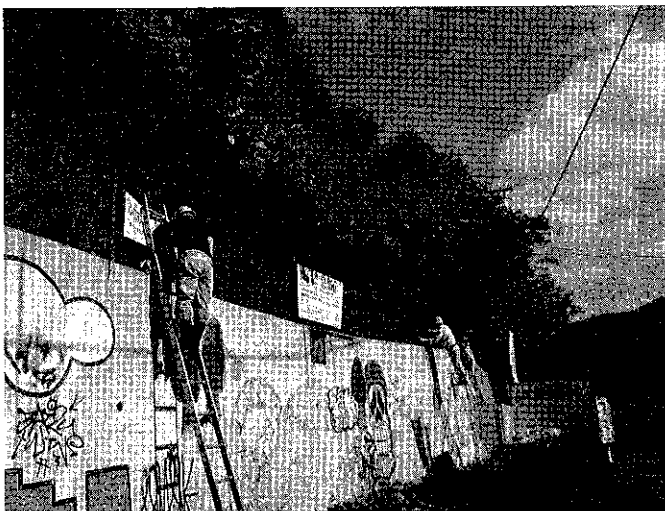
十月十七日（土）は「シルバーの日」で会員による恒例のボランティア活動が行われ、朝は少し冷え込みましたが好天に恵まれました。

午前九時過ぎからJR砂川駅側G（二十六名）、南海樽井駅側G（三十四名）、堀河ダム公園G（十名）、総勢七十名が参加しました。三グループに分かれて活動。JR砂川駅・南海樽井駅では駅前にてシルバー人材センター事業についてのチラシやティッシュ配り事業PRをしました。

JR砂川駅前広場・南海樽井駅前広場を起点として信達樽井線（市役所通り）の沿道の雑草刈り、落ち葉拾い、タバコの吸い殻、紙くず、ポイ捨ての容器、その他のゴミ等の収集、清掃を行い「あいびあ泉南」前にて合流し作業終了、解散となりました。堀河ダム公園では公園周辺の清掃や道路の雑草刈り、排水路の堆積土砂掃除、山裾に垂れ下がった蔦や木の枝等の除去などの清掃を行いました。

約三時間ほどの活動でしたが、各駅前広場、市役所通り、堀河ダム公園周辺は美しく清掃されました。

土曜日の貴重な時間、数多くの皆様のご協力をいただき綺麗な街づくりの活動となりました。



今年 は 申 年 だ す

私 の 年 だ す よ ろ し く お 願 い し ま す

質 問 の 内 容

- ① あなたの今年の抱負について一言お願いします
- ② あなたは余暇をどのように過ごしていますか
- ③ あなたの趣味はなんですか



東 班
中 野 ヤス子

- ① 健康で怪我をしないように
- ② 花畑の草引き
- ③ テレビで事件物を見る事



新 家 東 班
猪 野 壽 夫

- ① 地域の皆さんと仲よく暮らして行くこと
シルバーセンターの皆さんに習った剪定・
草刈りなどとして少しでも役にたつていきたく
い
- ② 週二回位市の温水プールで泳ぐ
- ③ 自転車（ロードレーサー）で走ること



雄 信 班
金 田 峯 一

- ① 常に感謝の心で日々の生活を送る
- ② 何もしていない 怠けています
- ③ 絵画（油絵）



一 丘 班
佐 々 木 勝 良

- ① 健康に生きたい
- ② 毎日一時間〜一時間半程度歩く
- ③ 特別なし



砂 川 班
射 場 豊 治

- ① 現在の健康を維持できるようにがんばりたく
い
- ② 買い物とテレビ鑑賞
- ③ 家族と共に近くへドライブ



西 信 達 班
上 野 幹 男

- ① 持病があるので健康に気をつけて仕事をし
てゆきたい
- ② 五畝の田んぼを借りて野菜類を作っています
作るのが楽しみでほとんどは親戚や近
所の方に配っています
- ③ 魚釣り（船釣りが中心） 家庭菜園



新 家 東 班
南 金 造

- ① 今年も元気にがんばります
- ② ドライブに行ったり釣っています
- ③ フィッシング



雄 信 班
坂 下 孝 夫

- ① 一年間健康でいられる様に気を付けて旅行
に行きたいと思えます
- ② 出来るだけ趣味を楽しむ様になっています
- ③ 家庭菜園 魚釣り ウォーキング



砂川班
仲村 學

- ①漢字検定に合格したい ハーフマラソンに挑戦してみたい
- ②ゴルフ ウォーキング
- ③ゴルフ カラオケ 旅行



雄信班
宮本 春明

- ①なるだけ他人に迷惑をかけない様に生きて行きたいと思っています
- ②テレビ鑑賞 ボランティア月四日 散歩
- ③特にありません(過去には釣りやゴルフ等)



一丘班
木下 美保子

- ①抱負と言えないかも知れませんが毎年初詣の時に本当に口幅つたいのですが世界の平和を祈っております 個人的には健康で一日でも長く働けますように
- ②友達と時々ランチを一緒に行きます
- ③健康の為ウォーキングに励んでいます



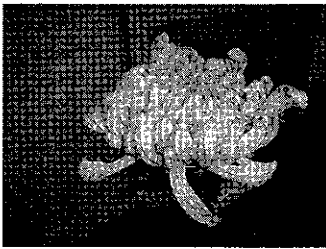
砂川班
小高 久男

- ①シルバーセンターのお世話で、自分の趣味ともマッチしたゴルフ場(関空クラシックGC)で仕事をさせて頂いています 社会との関わりを大切にしつつ、健康に留意して過ごしたい
- ②庭仕事(芝生の手入れ、植木の剪定)、練習場でのゴルフの練習、青空会、ゴルフ、青パトのボランティア活動、テレビ鑑賞、音楽鑑賞
- ③ゴルフ、旅行、魚釣り、音楽鑑賞

信達班
柿花 修

- ①作業技術の向上と協調性を維持し少しでもシルバー世代の認知と向上に役立てれば
- ②野菜づくりやたまに釣り
- ③最近パソコン将棋にはまっています

(順不同)



次の会員さんも申年です



班別	氏名
東班	古谷 徳夫
樽井班	岩橋きく子
砂川班	横山喜一郎
樽井班	郡 志津枝
鳴滝班	池端 明美
雄信班	中尾 松子
一丘班	木本 勝
樽井班	越智 望
砂川班	高木 照彦
一丘班	神田 久子
砂川班	中西 通子
信達班	山内 洋
新家班	吉岡 和夫
信達班	水本 満夫
信達班	國定三十三
雄信班	向井 政治
新家班	國分 勝治
樽井班	澤田フサコ
新家班	吉田 尚子
信達班	若林 洋彦
雄信班	森谷 雅子

三世代交流・地域みんなの交通安全教室

in 阪南・泉南・岬

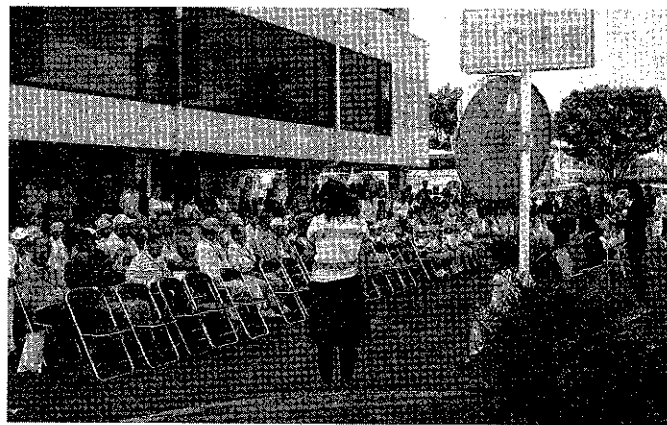
世代交流型交通安全教室に参加

九月二十七日(日)午後一時から午後四時三十分まで、尾崎自動車教習所にて世代交流型交通安全教室が開催された。「三世代交流・地域みんなの交通安全教室in阪南・泉南・岬」と題して、総務省が主催交通事故防止啓発を全国展開を開始。大阪府下では阪南市、泉南市、岬町が対象地域となった。参加者は園児(保護者)G、小学生・中学生G、保護者G、高齢者G、一般Gに分けられた交通安全教室。

(公社)泉南市シルバー人材センターからは山本理事長、徳野事務局長、会員(十五名)が高齢者Gにて参加した。

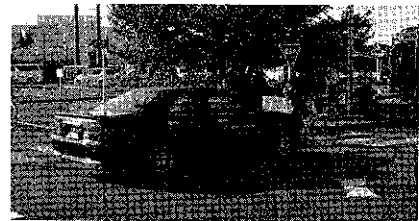
主催者のあいさつから始まり、オープニングセレモニーでは「まい幼稚園児遊戯」がとても可愛い演技を披露。続いて「一丘中学吹奏楽部演奏」が行われた。全国大会に出場するだけあって迫力のある素晴らしい演奏披露。その後、泉南警察署の清水係長による「自転車運転に関するルール」説明が行われ、自転車事故防止の啓発となった。交通安全機器体験では、「飲酒ゴーグル体験」、「歩行シミュレータ」、「交通安全タッチパネル」、「クイックキャッチ体力

測定」「反射板効果確認」「自転車シミュレータ」の体験。「高齢者向けの交通安全教室」も受講した。



最後にスケアードストレイト見学をした。プロのスタントマンによる交通事故の演技があった。スマホを見ながらの自転車運転、歩行者との衝突事故、自転車どおしの衝突事故、横断歩道中の人との衝突事故、乗用車と自転車との衝突事故、乗用車と横断歩道中の乳母車親子衝突。乗用車は時速四十km程度設定との説明でしたが、目の前で発生した事故、人が宙に舞う光景は、スタントマンによる演技とはいえ、すごい迫力で、事故の衝撃や恐ろしさを実感した。今回の交通安全教室は幅広い世代を対象

とした催しで悲惨な交通事故防止に寄与できればと願っている。



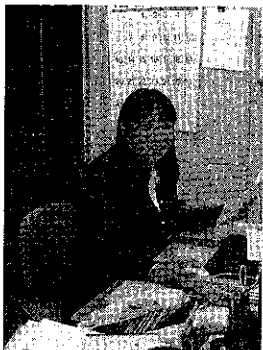
スタントマンによる演技

新職員紹介

昨年十一月より事務局で勤務させていただいております、上岡(うえおか)と申します。

毎日、厳しい寒さの中、会員の皆様がお仕事に前向きに取り組まれ、充実した日々を、送られているお姿を拝見し、私も、もともとと頑張らなくてはと、ただただ頭の下がる思いです。

不慣れで、至らぬ点多いかと思えますがよろしくご指導下さいます様お願い致します。



新職員
上岡 真希子
うえおか まきこ

配分金等の確定申告について

会員の皆さんに支払われるシルバー人材センターの報酬（配分金等）は所得税法上では雑所得として取り扱われ、次に該当するような場合には確定申告の必要がありますので、確定申告が必要な会員方々は申告くださいますようお願いいたします。

〈配分金等の収入だけの場合〉

年間配分金等の合計が103万円を超える場合

〈配分金等の収入の他に年金収入がある場合〉

$(\text{年間配分金額} - \text{必要な経費等の控除額} 65\text{万円}) + (\text{公的年金額} - \text{公的年金等の控除額} A) >$
 $(\text{基礎控除額} 38\text{万円} + \text{扶養控除額} B)$

※注意 就業の際に必要な交通費等は、必要経費等の控除に含まれるものとして取り扱われます。

(A) 公的年金収入（国民年金・厚生年金・共済年金等）受給者の控除額

①65歳未満の人（昭和26年1月2日以後生まれ）

②65歳以上の人（昭和26年1月1日以前生まれ）

公的年金等の収入金額	公的年金等の控除金額	公的年金等の収入金額	公的年金等の控除金額
130万円以下	70万円	330万円以下	120万円
130万円超410万円以下	年金収入×0.25+37.5万円	330万円超410万円以下	年金収入×0.25+37.5万円
410万円超770万円以下	年金収入×0.15+78.5万円	410万円超770万円以下	年金収入×0.15+78.5万円
770万円超	年金収入×0.05+155.5万円	770万円超	年金収入×0.05+155.5万円

(注) 平成23年分から、その年中の公的年金等の収入金額が400万円以下であるものが、その年分の公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であるものは、確定申告の提出を要しません。ただし、住民税の申告は必要です。

(B) 控除対象配偶者及び扶養親族の数に応じた控除額

扶養控除額＝被扶養者1人あたりの控除額（表3）を扶養人数に乗じた金額

表3 所得控除の態様別適用一覧

区 分		控除額		内 容	
配 偶 者 対 象	一般 70歳未満	通常	38万円	配偶者控除（38）	
		障害者 ※1	65	配偶者控除（38）+障害者控除（27）	
	老人 70歳以上	通常	48	老人配偶者控除（48）	
		障害者 ※1	75	老人配偶者控除（48）+障害者控除（27）	
扶 養 親 族	一般 16～18歳 23～69歳	通常	38	扶養控除（38）	
		障害者 ※1	65	扶養控除（38）+障害者控除（27）	
	特定 19～22歳	通常	63	特定扶養控除（63）	
		障害者 ※1	90	特定扶養控除（63）+障害者控除（27）	
	老人 70歳以上	通常	一般	48	老人扶養控除（48）
			同居	58	老人扶養控除（48）+老親同居（10）
障害者 ※1		一般	75	老人扶養控除（48）+障害者控除（27）	
		同居	85	老人扶養控除（48）+障害者控除（27） +老親同居（10）	
本 人	一般	通常	38	基礎控除（38）	
		障害者 ※1	65	基礎控除（38）+障害者控除（27）	

※1 特別障害者の場合には障害者控除が特別障害者控除額400,000円、同居の場合は750,000円になります。
 〈配分金等の収入と年金収入以外に収入がある場合など、詳細については所轄税務署にご相談ください。〉

◇お気軽に電話を◇

軽作業	清掃・除草・ビラ配り 各種屋内、屋外作業・その他軽作業
施設管理	公園、テニスコート、駐車場・駐輪場・カート回収等の管理
事務	一般事務・宛名書き・毛筆賞状書き
園芸	庭木の剪定・施肥・庭の清掃
修理・修繕	トタン、波板の張り替え・ペンキ塗り・その他小修理
家事・福祉サービス	家事手伝い・食事の仕度・その他家事サービス 老人介護補助・病人看護補助

★臨時的・短期的な仕事は〈シルバー人材センター〉にご相談下さい。

TEL (072) 483-8661

お知らせ

配分金支払日

12月分	2月1日(月)
1月分	3月1日(火)
2月分	4月1日(金)
3月分	5月2日(月)
4月分	6月1日(水)
5月分	7月1日(金)

配分金明細書を毎月20日以降、事務所に各自取りに来て下さい。一カ月程保管後、処分します。御協力御願ひします。

襖張り講習会

襖張り講習会を開催します

日時 平成28年2月23日(火)

25日(木) (3日間)

午前9時～午後5時

場所 阪南市地域交流館(旧尾崎小学校)

3階共用会議室

募集人員 4名程度

受講申込み希望の方は、センターまで連絡してください。

TEL 072-483-8661

会員の原稿募集

シルバー人材センターでは、年に2回の予定で会報を発行しています。次のような内容の原稿を(原稿用紙(四〇〇字詰)一〜二枚程度で)お寄せください。

- ① 会員として、働く喜び、生きがい等の自己体験等
 - ② 随筆、短歌、俳句、川柳等
 - ③ 趣味の写真等
- 原稿の締め切り日 平成28年5月末日
又、「シルバーせんなん」に望む声を事務所までお寄せ下さいますようお願いいたします。

編集後記

明けましておめでとうございます。

会報「シルバーせんなん」は平成三年三月に第一号が発行されました。二十五年を経て今回五十号を迎える事ができました。ひとえに会員の皆様、関係者各位のご協力のたまものと感謝申し上げます。

今後とも、お役にたつ情報の発信や、会員皆様のお声をお届けさせていただく会報づくりを目指してまいります。何卒ご協力のほど宜しくお願いいたします。

皆様にとって健康で幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

(編集部 山本)