

シルバーくだまつ

星のさと

NO.69

令和4年6月20日

編集発行 / 公益社団法人下松市シルバー人材センター広報委員会 下松市潮音町2丁目16-8 TEL (0833) 44-2600 印刷 / 富田印刷株式会社



令和4年度 定時総会

令和4年度下松市シルバー人材センター定時総会は、5月31日(火)10時から下松市勤労者総合福祉センター体育室において、昨年と同様に新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、御来賓の出席及び永年在籍会員表彰を省略し、会員の皆さんには委任状の提出をお願いするなど、時間を短縮しての総会開催となりました。

松浦理事の総合司会により、吉山理事の開会宣言・市民憲章唱和、河村理事長の挨拶に続き、議長には栗岡宗弘氏が選出され、森重事務局長が令和3年度事業報告、収支決算報告、理事及び監事の選任についての4議案を提案し、原案どおり承認決議されました。

ごあいさつ



理事長

河村 堯之^{たかし}

おはようございます。

本日はお忙しい中、令和4年度下松市シルバー人材センターの定時総会にご出席をいただきまして誠にありがとうございます。

勤労者総合福祉センターでの定時総会開催は3年ぶりとなりますが、新型コロナウイルスの感染が収まらず、3年続けて規模を縮小した開催となりましたことに、何とぞご理解のほどよくお願いいたします。

このため、下松市長様をはじめとする来賓の方々には、総会へのご案内を遠慮させていただきましたことをご報告申し上げます。

ここに改めまして、下松市長様、山口県周南県民局長様、下松市議会議長様、下松公共職業安定所長様、山口県シルバー人材センター連合会長様など、関係諸機関の平素からのご支援、ご協力に對しまして、心より感謝申し上げますとともに、今後とも変わらぬご支援をお願い申し上げます。

また、これまでの下松市をはじめとした、関係諸機関のご指導、地元企業、市民の皆様の温かいご理解、ご協力、さらには会員、役職員の皆様のためまぬご尽力に、深く感謝申し上げます。

さて、我が国や世界経済の見通しは、新型コロナウイルスの収束が見えない中、ウクライナ危機により、一気に不透明感を増してきました。エネルギーや食品などの価

格の上昇が深く懸念され、こうしたインフレ圧力の高まりが、新型コロナウイルスの爪あとが残る日本経済への逆風となるように言われております。

センターの令和3年度における事業実績は、昨年度と比較してみますと、会員数は433名で27名の減、受注件数は1千879件で22件の減、受注契約金額は1億9千121万円で約678万円の減となりました。

センターの会員数は減少傾向にありますが、生産年齢人口の減少と急速な高齢化が進展する中、センターに對する社会の期待は、ますます高まってくるのではないのでしょうか。

そうした期待に応えるために、さらに多くの会員を迎え、高齢者の生きがい対策、地域の活性化の担い手としてのセンターの役割を果たすことが、ますます重要となっております。

センターを取り巻く環境の変化は目まぐるしく、課題も山積しておりますが、第三次中期基本計画の推進に向けて、会員の拡大、就業機会の確保のために役員一同、力を合わせてセンター事業の推進に取り組んでまいります。

最後になりますが、これから暑い時期を迎えます。体調管理に十分ご留意いただき、会員の皆様方のますますのご健勝とご活躍を祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

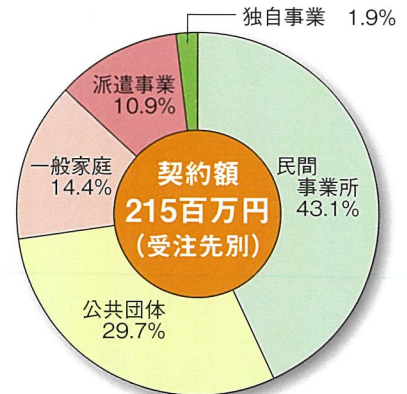
令和3年度 事業実績

令和3年度は、新型コロナウイルスが猛威を奮い、山口県においてもまん延防止措置が適用されるなど、経済活動が大きく制限された1年となりました。

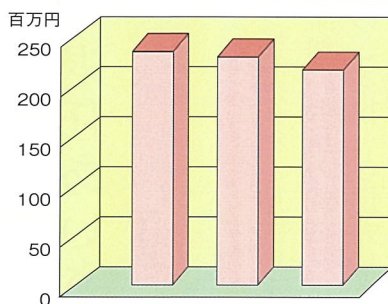
当センターの令和3年度の事業実績をみると、労働者派遣事業及び受託事業ともに前年度より受注件数・受注契約金額が減少し、また、会員数も高齢化と民間事業所の雇用の延長等により減少傾向が続いています。

このような状況の中、社会生活の制約や経済活動の縮小等により厳しい状況に置かれているところではありますが、今後もシルバー事業の推進を図るため、会員・役職員が一丸となって、地域社会の信頼と期待に応えつつ、会員の確保、就業機会の拡大に努めることが必要となっています。

受注先別契約金額の割合



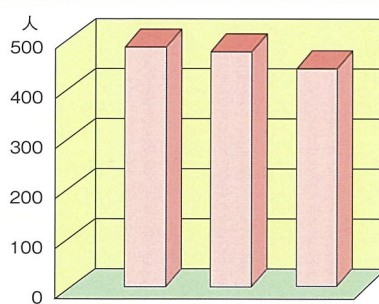
受注契約金額の推移



	令和元年度	令和2年度	令和3年度
契約金額	233	228	215

(単位：百万円)

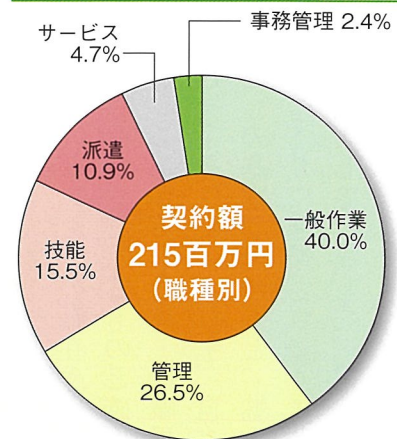
年度末会員数の推移



	令和元年度	令和2年度	令和3年度
会員数	480	460	433

(単位：人)

職種別契約金額の割合



受賞者名簿 (敬称略)

【理事長感謝状】(2人)

吉山 俊則 岡本 誠治

【理事長表彰】

30年在籍会員 (3人)

藤井 芳江 田中 スエ子 内山 眞佐子

20年在籍会員 (14人)

栗岡 宗弘 中村 良子 鳴井 衛 清水 孝俊 波多野 悦子 辻田 盛義
 田中 隆一 飯田 陽子 松永 静子 長野 光雄 内山 タケ子 藤崎 照敏
 河村 義城 小本 和彦

15年在籍会員 (11人)

瀧田 陽一 大木 ヤスヨ 原 尚子 後藤 定子 近藤 勝 松原 進
 兼田 享 芥川 美津枝 宗 増夫 田口 エミ子 尾高 明夫

10年在籍会員 (20人)

梅田 英男 弘中 百合子 末廣 栄司 吉山 俊則 田中 悟 岩崎 喬
 矢野 雅子 原田 照美 角 香久男 保見 隆 田中 洋子 松浦 仁志
 安田 雅樹 金丸 武夫 田中 潤子 田村 敏勝 川西 和見 小林 道久
 藤田 宗光 小林 克美

新任あいさつ

新事務局長 森 重 則 彦



このたび、村上前事務局長の後任として事務局長に就任することになりました。何卒よろしくお願い申し上げます。

昨今のシルバー人材センターを取り巻く環境は、少子高齢化に対応した国の諸政策等により経済の回復傾向はあるものの、新型コロナウイルス等の影響により厳しい状況が続いています。

このような状況の中、下松市シルバー人材センターは会員の皆様のためまぬご努力と関係各位のあたたかいご支援・ご協力により着実な歩みを続けています。

地域の日常生活に密着した仕事に就き、様々な社会生活に参加・貢献する組織としてシルバー人材センターの役割が増し、今後も更なる期待がかかるこのような時期に、事務局長という大役を引き受けることになりますが、気持ちを新たに微力ではありますが職責を果たしてまいりたいと思います。

皆様のご支援・ご協力をお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

退任あいさつ

前事務局長 村 上 孝 司

平成31年4月に事務局長に就任以来3年間、会員の皆様をはじめ役員の方々のご支援・ご協力により、まがりなりにも職務を遂行することが出来ました。この間の皆様方のご厚情に對しまして、心よりお礼申し上げます。

センターでの3年間はコロナ禍ではありましたが、会員主導型の事業運営という考えに基づいて業務に取り組んで参りました。会員の皆様方とは、行事等を通じていろいろな機会の中で接することができ、私にとりましては貴重な経験となり財産ともなっています。

今後のシルバー事業を取り巻く環境は一段と厳しくなっておりますが、その反面、センターの存在や役割は一層の重要性を増してくるものと確信しております。これからも会員・役職員の皆様が一致結束をされ、「自主・自立・共働・共助」の基本理念のもと、魅力あるセンターづくりに邁進されますことを、心より祈念申し上げます。退任のご挨拶とさせていただきます。

新旧役員の紹介

定時総会で、次の方が役員に就任されました。
(順不同・敬称略)

役職名	氏名	分担業務等
理事	河村 堯之 ^{たかし}	理事長 総務・安全委員長
理事	森重 則彦	常務理事・事務局長
理事	鬼武 輝明	市経済部長
理事	村上 孝司	就業開拓委員長・総務
理事	松浦 仁志	広報委員長・総務
理事	伊藤 幸則	総務・広報
理事	末廣 栄司	総務・安全
理事	山本 隆資	就業開拓
理事	中川 統敦	広報・就業開拓
監事	大野 孝治	市総務部長
監事	藤井 直子	会員

今回、次の2名の方が退任されました。
シルバー人材センター発展にご尽力いただきありがとうございます。

前理事	吉山 俊則	広報委員長・総務
前理事	岡本 誠治	就業開拓委員長・総務

ロコモを防いで 健康寿命を延ばそう



下松市健康増進課

保健師 佐伯 彩華

みなさんは、このようなことに心当たりはありませんか？

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどの家事が困難である

一つでも当てはまれば、「ロコモ」の可能性があります。「ロコモ」とは、「ロコモティブシンドローム」という言葉の略語です。日本語にすると「運動器症候群」と言います。骨、関節、筋肉といった運動機能が衰えることにより、普段の生活における自立度が低下し、寝たきりなどになる危険性が高い状態のことです。また、「脳卒中」「認知症」と並び、健康寿命を短くし、要介護状態を招

健康百話



く大きな要因の一つです。他にも年齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した虚弱なことを指す「フレイル」という状態もありますが、どちらも放っておくと日常生活に支障が出てきてしまいます。健康寿命を延ばし、元気に生きいきとした生活を送れるよう、できるところからロコモ予防に取り組んでみましょう。

＜運動のポイント＞

日常生活で体なるべく動かすことを意識してみましょう。体を動かして運動器（脚・腰の筋肉）に適度な刺激を与えることが大切です。できるだけ階段を使う、車は使わず歩く、掃除や買い物などの家事で体を動かすなど、行ってみてもいいですね。また、地域の集まりや教室などに参加し、楽しみをたくさん作って積極的に外出の機会を増やすこともとても良いことです。

＜食事のポイント＞

1日3食規則正しく、栄養バランスのよい食生活を送ることも大切です。

- 骨や筋肉の材料になるたんぱく質（肉、魚、牛乳、大豆製品など）
- 骨の材料になり、丈夫にするカルシウム（乳製品、小魚など）
- カルシウムの吸収率を高めるビタミンD（鮭、シラスなどの魚、天日干しした椎茸など）
- カルシウムを骨に取り込み、骨を強くするビタミンK（納豆、小松菜、ほうれん草など）

これらの栄養素が不足しがちです。意識して取るようにしてみましょう。

健診のご案内

がん検診

- ◎ 胃がん検診（隔年）
- ◎ 肺がん検診
- ◎ 大腸がん検診
- ◎ 子宮がん検診（隔年）
- ◎ 乳がん検診（隔年）
- ◎ 前立腺がん検診

特定健診・高齢者の健康診査

74歳までの方は、加入されている医療保険者から特定健診の案内が届きますのでご確認ください。（国保の方には、がん検診案内と一緒に受診券をお送りしています。）

75歳以上の方は、5月中旬頃受診券が届いていますのでご確認ください。

歯周疾患検診

今年度40・50・60・70歳の方は歯周疾患検診が無料で受診できます。

「問い合わせ先」

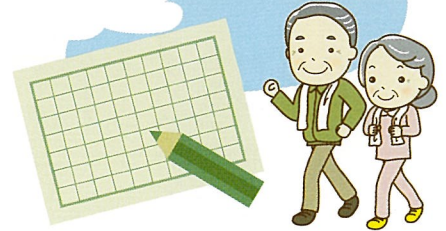
下松市健康増進課 電話 ④1234



ロコモ予防に手遅れはなく、ロコモについて知ったその日が予防と改善のスタートラインです。年だから仕方ない、そんなに不便を感じないから大丈夫と思わないで、できることから取り組み、健康寿命の延伸に努めましょう。

会員のひろば

(敬称略)



花岡3班
内山 タケ子
(家事援助班)

春たけなわ、気持ちには外へ外へと向く。もうそろそろ仕事から離れて過ごすのもいいのでは……と最近思うことがある。会員になって何年過ぎたかと、指を折ってみる。働いているからこそ、暑くても寒くても気合が入る。

しかし引き際も大事なかと考えるが、「辞めてどうする? 趣

味でもある?」「無い! 何も無い!」と自問自答している。仕事があるからこそいろいろな出会いもあり情報も入る。十人十色というが「人の振り見てわが振り直せ」反省することも多い毎日だ。人生100年代という枠の中で働けば、ストレスなし、とは無理な事。

健康寿命一日でも長く維持する為、さあ今朝も、ラジオ体操からの始動である。



下松5班
岡本 誠治
(正月飾り製作班)

シルバーにお世話になって20年。現在、班長・広報配付・正月飾り班で就業しています。小学校で新聞配達以来、程度は違っても働いてきました。結婚以来、ジョギングを継続しています。

仕事の苦勞・腰痛入院・ウツでどうしようも無い時をお陰で乗り越えて来ました。

今後、ラジオ英会話ともども、心身健康でありたいと願っています。



下松6班
芥川 美津枝
(家事援助班)

会員になり早15年経ちました。家事援助班に所属し、病院・ホーム・在宅家事援助等、中には、赤ちゃんの入浴や草取りをしたりと、日々楽しく介護関係で就業しています。

たくさんのお会いがあり、学ぶ事も多くありました。

悩みや介護相談された時は、知り得る事は力になって、お役に立てればと思っています。

高齢化社会、自分も含めて健康第一で頑張っ行ってきたいと

思っています。



久保1班
長野 光雄
(パソコン同好会)

入会して20年。入会当時は、社会福祉協議会で移送サービスがあり、運転手として参加。又、愛のバザーに参加し、電気器具のチェック等就業。先輩会員さんと楽しく、就業させて頂きました。

宇部や下関まで行き、利用者の方へ喜んで頂いた事は今でも忘れられません。

介護の移送サービスの業務も減り、アツという間に8年が過ぎました。現在、パソコンの入力代行・個人レッスン・広報配達などしています。

今後、車で安全運転が出来る間は健康第一で頑張ります。

未就業者共同作業

3月15日(火) 下松スポーツ公園 冒険の森において未就業者共同作業を実施し、7名の方が参加されました。

前日までの曇天が嘘のように晴れ渡り、和気あいあいと除草作業を行い、子供達に安全な場所を提供しました。

令和3年度の未就業者は71名で、全会員の約15%です(1月現在)。事前アンケートにおいて未就業者の理由で多いのは、病気療養中などの健康上の理由もありますが、就労ニーズ



にマッチする仕事がないというケースです。一朝一夕の解消は難しいところがありますが、就業開拓を地道に行い、希望職種及びその周辺でのご案内を行います。

又、就業相談を毎月第三水曜日の午後に行っており、ますので、お気軽にお越し下さい。



いきいきガーデン

勤労者総合福祉センター 管理班

永年の思いでありましたが、玄関両脇の風景が美しく変わりました。殺風景だった様子が、一変しました。当センター管理班が一丸となり花壇レイアウト始め、土壌作り、種蒔き、草取り、水撒き等を行い、このような形で完成しました。

会員の皆様や当センターに來られた方々にひと時の癒しの時間を提供できれば幸いです。

これから管理班の全力を挙げて「いきいきガーデン」



の花壇を継続管理していきますので、ご声援をよろしく願います。また適宜、ご要望やご指摘がありましたら、いつでも管理人に声をかけて下さい。

これからも末永く「いきいきガーデン」をご愛顧頂けます様、管理班一同頑張つてまいります。皆様のご支援・ご協力をお願いします。



表紙に寄せて

新型コロナウイルス感染症が蔓延し、本年で3年目となりました。まだまだ出口が見えない中、本年も引き続き、下松市シルバー人材センターの、定時総会は、規模を縮小して、勤労者総合福祉センターでの開催となりました。

令和4年度の事業計画・役員選任等全て、承認され皆様のご協力により、無事閉会することが出来ました。

編集後記

令和4年度も、昨年に引き続き、コロナ自粛のスタートとなりました。昨年末に、一旦終息方向かと思われましたが、正月明けより、再び増加傾向となり、ワクチンの、4回目接種も取りざたされております。一日も早い終息のため、感染対策に万全に、努めていきたいと思っております。

『星のさと』は、更なる充実を図ると共に、読み易く、親しみ易い広報誌をめざし頑張つてまいります。夏に向かい、益々暑い日が予想されますが、会員の皆様におかれましては、なお一層の、健康管理に努めて頂きたいと思っております。

広報委員一同

カメラルポ

3/15 火

未就業者共同作業



理事長の挨拶後、元気に作業しました



溝掃除・除草に汗を流しました

4/27 水

家事援助班総会



本年度の活動方針等の説明がありました



総会の後は、マスク入れの小物作りをしました

5/31 火

令和4年度 定時総会



コロナ禍での開催で、最小人数での開催となりました



議長選出後、スムーズな進行となりました

6/8 水

第2回 明るく・楽しく・元気に交流会



最後に、全員でハイチーズ…



ギターとハーモニカとのアンサンブルでした