





**第271号 平成26年6月10日**  
 公益社団法人 三田市シルバー人材センター  
 〒669-1323  
 三田市あかしあ台5-32-2  
 電話 564-7501  
 FAX 553-1300  
 Eメール [sandasilver631015@sandasc.org](mailto:sandasilver631015@sandasc.org)  
 ホームページ <http://www.sandasc.org/>

## 平成26年度 定時総会の開催

去る5月28日(水)13時30分からウッディタウン市民センターで、定時総会が開催されました。資格審査は183名の出席者と566名の委任状により、議決権の過半数が達成できたので、本総会が成立しました。ウッディタウンA班の山田氏が議長に選任され、議事が進められました。

報告第1号「平成25年度事業報告」・報告第2号「平成26年度事業計画及び収支予算」と「資金調達及び設備投資の見込み」について報告されました。  
 続いて議案第1号「平成25年度計算書類及び財産目録」を事務局から説明し、「監査報告」は村尾監事が説明されました。議案2号～17号「役員選任」は役員選考委員会の相本委員長が提案されました。最後に議案18号「理事長に対する権限委任」を事務局から提案されましたが、異議無く全てが挙手多数で、承認されました。



牛谷理事長から昨年度は適正就業の為、大幅に就業機会の減少を心配していたが、会員皆様の協力で小幅に収まりました。今年度は女性会員の就業拡大を視野に入れ、昨年度以上の就業拡大を図りたいと挨拶されました。

三田市役所から吉岡副市長・福田副議長・厚地常任委員長等をご来賓としてご臨席賜り厚く御礼申し上げます。



吉岡副市長と福田副議長から「豊かで明るい長寿社会」実現に当センターにその一役を担って欲しいと挨拶を頂きました。



会員表彰式があり11名(欠席3名)の方が受賞され感謝状と記念品が授与されました。誠にありがとうございます。

総会閉会後に臨時理事会を開催し、理事長 牛谷 元秋 副理事長 平野 勲 常務理事 入江 英美に決まりました。本総会でご勇退される理事4名・監事1名を紹介します。

三田地域班 大塚理事 藍・本庄地域班 内田理事 小野地域班 岩磨理事 広野地域班 八重倉理事 三田市役所 川田監事 何かとお世話になり有難うございました。

## 平成26年度 理事の役割分担決まる

総会で承認された理事が今後2年間を担当する役割を紹介します。更に今年度初めて女性会員の就業拡大の為、気楽に話し合いが出来るシルバーサロン(仮)を立ち上げます。ご協力方宜しくお願いします。(部会長・委員長等は後日決まります。)

- 総務財政部会 : 岡田(三輪)・安武(ウツディ)・長村(広野)・大木(藍・本庄)・小西(小野)
  - ・シルバーエコー : 岡田・安武
  - ・シルバーさんだ : 寺戸(職種)・大木(藍・本庄)
  - ・ホームページ : 平野副理事長
  - ・地域班連絡会 : 岡田
- 業務部会 : 眞野(職種)・山村(ウツディ)・野入(フラワー)・寺戸・太田(高平)阿久津(三田)
  - ・就業開拓委員会: 野入・太田・寺戸
  - ・職群班(駐輪・駐車・除草) : 眞野・山村・阿久津
- 安全・適正就業推進委員会 : 山村・岡田・眞野・安武
- 福利厚生部会 : 野入・太田
- 中期計画推進委員会 : 眞野・寺戸・大木・小西
- シルバーサロン(仮) : 寺戸・安武

## 藍・本庄地域班 女性会員による意見交換はじまる

5月24日(土)14時から、藍・本庄地域班の女性会員によるフリートークの会が開かれました。先月の班会にて、女性からも積極的な意見が出て、もっと女性会員の意見を取り入れようという事で、今回の開催となりました。わずか1ヶ月での素早い開催には、「新しいことを取り組むのに失敗を恐れているは何もできない。」と言う班役員の強い意見があったようです。

初対面の人も多く、最初は自己紹介から始まり、それぞれの現在の就業の状況や、サークル等の活動などを聞くことにより親睦が深まり、終始和やかなムードで会は進んでいき、最終的には、地域班内で女性でも活躍できるお仕事があるのではないか?・・・と就業に向けても意欲が湧いてくるほどで、今後の活躍に注目です。既に7月19日(土)に2回目の開催も決定しており、今回参加されなかった女性会員の皆さんも是非、参加して欲しいとのことでした。

各地域班にもこのような活動が今後広がれば良いのではないかと思います。。

## シイタケ栽培を本格実施

小野地域班シイタケ栽培部会

小野地域班会員有志10名によるシイタケ栽培部会を結成し、昨年3月に約300本の植菌を行い、原木シイタケ栽培を開始しました。その栽培シイタケが今年の春には、手のひら大のシイタケが沢山収穫でき、皆で試食しました。更に今年の4月に約110本の追加植菌を行い、現在養生中です。今年の秋が本格的な収穫時期となりますので、楽しみにしておりますが、会員の皆様にもご提供できればと考えております。

シイタケ栽培部会のメンバーには、自宅で栽培されておられる経験者と、シイタケ栽培をしてみたいという女性メンバーも加わり、陣容は多彩で強力(?)です。

本格的に収穫できたシイタケの処置方法については、これから計画して行きたいと考えておりますが、会員皆様からのお知恵もお借りできれば有難く存じます。



<こんな仕事あります>

- (担当小川)  
商品管理 (惣菜コーナ) (1名 男性 70歳迄)  
17:00~21:30 4時間30分  
3~4日/周 (交代制有)
- (担当森本)  
工場内外の清掃作業 男性1名 (67歳迄)  
9:00~17:00 7時間  
10日/月 交代制有
- (担当森本)  
建設足場の整理 男性2名 (70歳迄)  
9:00~16:00 6時間  
週4日 (交代制無)
- (担当小川)  
清掃作業 (フロア・浴室等) 女性1~2名  
9:00~12:00 8:00~17:00  
1~4日/周 (交代制有) 就業日は相談可
- (担当森本)  
車の出発前点呼 男性2名 (70歳迄)  
2:30~6:30 4時間  
10日/月 (交代制有)
- (担当森本)  
屋内清掃 女性 1名  
8:00~10:00 2時間  
10日/月 (交代制有)

まちなみガーデンショー初出店!

去る、5月25日。ウッディタウンの中央公園で、第17回となる「まちなみガーデンショー」にシルバー有志が出店しました。当日は天候に恵まれ、かなりの人出となりました。庭造りや園芸に関心のある方が多いため、肥料や虫除け、防草となる「竹チップ」や「竹パウダー」が大変人気で、過去最高となる売り上げになったようです。更に「たこ焼き」「野菜」も好評でした。

入会説明会のご案内

お知り合い、ご近所の方をお誘い下さい。

7月11日 (金) 13:30~

8月15日 (金) 13:30~

(事前予約が必要ですので事務局まで連絡下さい)

笑顔研究所  
あなたが笑顔になる時は...

おおくぼ あきこ よしかわ れいこ  
大久保 明子さん 吉川 禮子 さん

新緑のある日、さんぽ会の皆さんと四條畷の飯盛山に出かけました。大久保さんと吉川さんにお話を聞きました。



大久保さんは会員になられて約10年で、なりより



山が好き、自然が大好きで、さんぽ会では保険の申し込みなどリーダーをサポートし、時間の許す限り参加されます。山登りや目的地を達成したとき「ヤッター」と心から笑顔が溢れます。

吉川さんは、三輪班の会計兼ブロック長をしておられ、旅行やハイキングが大好きで、四国八十八ヶ所、西国三十三ヶ所、伊勢路ウオーク、遠くは中仙道を江戸まで等々。



旅を楽しんでおられ、更に年1回はご主人と海外旅行をされるそうです。又、草花が大好きで庭に沢山の花が咲き、花を愛で一日中庭いじりをしていると自然に笑顔が溢れます (O記)



## 1. ティーフレイク

### サルコペニア肥満



皆さん、「サルコペニア肥満」という言葉を聞かれたことはありますか？これは加齢によって筋肉量が減少して起こる肥満症を言います。年を取ったら魚食を中心にして肉食は避けるべきと言われてきましたが、最近の研究では動物性たん白質を多く摂っている高齢者の方が、老化の速度が遅く、病気になりにくいことが分かってきました。

一度チェックしてみましょう！

#### 数値でチェック

**BMI** = 体重(Kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)] =  
(最近の基準値) 男性 27.7 以上 女性 26.1 以上

**骨格筋(筋肉率)** = 女性 22%未満 男性 27.3%未満

どちらかに当てはまる人 → 可能性があります  
両方当てはまる人 → サルコペニア肥満です

#### 筋肉率は体脂肪計で測れます

それがない場合、簡単に測れます。

- ①片足立ちで靴下を履く
- ②手を胸の前で組んでから椅子に座り、片足で立ち上がる
- ③片足立ちで 60 秒キープする

このうち1つでも出来ないと下半身の筋力が低下している可能性が



#### サルコペニア肥満予防

①**食事** 赤身の肉や魚、大豆製品、牛乳、卵、豚ヒレ肉そしてビタミン豊富なゴマ、きな粉、玄米等を摂る

②**運動** ウォーキングなどの有酸素運動  
スクワット 10 回/日が目安 それ以上可  
もも上げ 手足を交互に 1 秒ずつかけて  
ゆっくり上げる 40 回/日  
つま先立ち 3 秒かけてゆっくりと上下に  
爪先立ちをする 20 回/日

3つの運動を週3~5日続けましょう。3分程度で終わるのでテレビを見ながら簡単に出来ますよ！

運動(筋トレ)後 30 分以内にたん白質(牛乳等)を摂取するのがオスমে優先的にたん白質が筋肉になる。

(いずれの運動も腰や膝に痛みのある方はお控え下さい。高血圧の人にも注意が必要です。) (O・A記)

#### 新入会員紹介 (順不同・敬称略)

今回は 11 名の方が会員登録されました。

個人情報保護のためお名前は伏せています。

#### 6月11日からの行事予定

6月18日(水) 仕事の相談日

今回の配分金お支払は6月10日(火)です

項目	平成25年度	平成26年度
会員数(人)	1,025	1,011
受注件数(件)	497	514
契約金額(円)	66,820,444	66,286,959

(平成25年度・26年5月分迄の累計)

#### 伝言板

#### 自助努力で、老後生活の充実を計る

日本の人口減少は、急な坂を転げおちるかのようです。推計によれば、人口は約半世紀で3分の2に、一世紀で3分の1に縮んでしまうそうです。

日本は多くの現役世代で、1人のお年寄りを支えた「胴上げ型社会」から1人で1人を支える「肩車型社会」へと突き進んでいます。

現役世代は税や、保険料の重さにたえられるのか、親族の介護のため、仕事や、出産を諦める人がふえないか、共倒れを防ぐ工夫が求められています。

人口減少は私達に、命をみつめることを求めています。生き方、暮らし方の再検討を迫っています。

日々の暮らしに留意し、現役世代のお手本になるよう、努力を重ねる事が求められているようです。

(Y・M 記)