

シルバー

エコー



第272号 平成26年7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 第一回地域班連絡会開催

去る6月25日に今年度初めて地域班連絡会を開催し、建設的で活発な意見交換ができました。各部会を担当することも了解頂きましたので、合わせて班長を紹介します。

### 各班長紹介

三田班	さかばやし 坂林	ゆたか 禄	(福利厚生部会)	三輪班	やまだ 山田	たけお 武男	(福利厚生部会)
広野班	つじもと 辻本	やすまさ 安正	(福利厚生部会)	高平班	やまだ 山田	のぶあき 伸顕	(総務財政部会)
小野班	やまのうち 山内	よしたか 芳孝	(総務財政部会)	藍・本庄班	しかた 志方	けいすけ 啓祐	(業務部会)
フラワータウン班	たかはし 高橋	しろう 史郎	(業務部会)	ウッディA班	やさか 八坂	ひろし 弘	(業務部会)
ウッディB班	あいもと 相本	たかお 隆夫	(総務財政部会)				

### ■地域班活動費

当センターの年度末決算の為、事務局には班活動費を3月20日前後に提出が必要ですが、一部の班では活動費に支障があると意見があり、広野・高平・藍／本庄班で具体的問題を整理し、後日本連絡会で報告頂くことにしました。

### ■地域班活動状況報告

今までは、経費が支出する度に事務局に報告することにしていましたが、手間も掛かり、報告の頻度を縮減する方向で検討します。

### ■地域班日帰り旅行

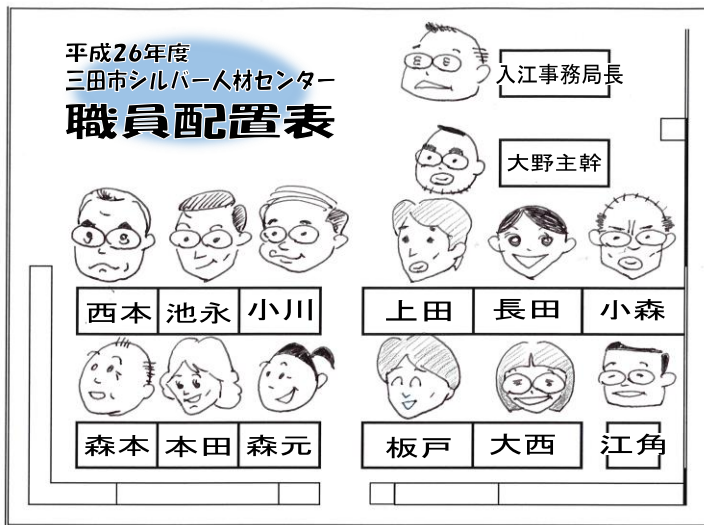
観光バス運行規制が厳しくなり、近々料金が30～50%値上げになると班長から報告がありました。各地域班ではこれから旅行計画を立てる時期でもあり、至急、詳細調査して8月の理事会に答申します。

### ■「伸びゆく三田」配布

本事業が始まって1年を超えるが、いまだに配布員不足等で困窮しているのが現状です。班長から配布員の都合が悪い時は班としてバックアップするべきと、心強い意見もありましたが、アンケートを作成し配布員の意見をまず聞いてみることにしました。アンケート用紙を作成し8月の理事会に答申します。並行して地域班としてバックアップできるか検討することになりました。

## 事務局職員紹介

事務局職員をイラスト入りで紹介します。



- 入江事務局長 総括事務管理
- 大野主幹 総括事務管理補佐
- 上田 業務担当(公共事業等)
- 長田 庶務・業務担当
- 板戸 庶務・業務担当
- 大西 経理担当
- 西本 業務担当(植木剪定)
- 池永 業務担当(軽作業等)
- 小川 業務担当(一般企業)
- 森本 業務担当(一般企業・派遣)
- 森元 業務担当(子育て支援)
- 本田 業務担当(子育て支援)
- 江角 就業開拓担当

## 新任理事の紹介(1回目)

私は、小野地域班の小西良博です。

ご存知の方もいると思いますが、平成25年3月までの3年間当センターの事務局長として、お世話になっておりました。退職するにあたり、シルバーへの恩返しの意味もあり、軽い気持ちで会員登録し、小野地域班の一員として、市広報紙の配布員として活動しております。

昭和24年三田市農家の長男として生まれ、以来65年間三田市から離れた事がない生粋の「三田っ子」として過ごしてきました。今回、前任の岩磨理事が勇退されるにあたり、私の様な若輩者が大役の理事を受ける事となり、今は少し後悔しております。しかし、やる以上は、心身共健康な人生を過ごすため、地域の会員の皆様や、シルバー会員の皆様との交流やふれあいを進めてまいりたいと考えておりますので、会員の皆様方のご協力、ご支援の程お願い致します。



## 「シルバーさんだ」編集委員会開催

今回で第15号目となる、「シルバーさんだ」の編集会議が開催されました。

まずは、前号で一般公募した新名称の選考となり、次号からは気分も新たに「NOW(ナウ)」に改名することとなりました。

新タイトル同様、高齢者はもとより若い世代の人にも見て貰える、新たな誌面作りを目指していきますので、ご期待ください。

発行は10月初旬を予定しており、会員のみなさんにも取材等のご協力を頂くこともあると思いますので、その際はよろしくをお願いします。

【編集スタッフ】

寺戸 博子(理事)、大木 敏士(理事)、横山 順子(ウッディB)、富田 弘章(ウッディB)

<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  
週3~4日 (交代制有)

○ (担当小川)

ポータ業務  
7:00~16:00 12:00~18:00  
各3名 (男性) 交代制有  
週3~4日

○ (担当小川)

基板製造ラインクリーニング (ハンダ槽) 男性1名  
8:00~17:00 8時間  
毎週日曜日 (交代制無)

○ (担当森本)

納品の仕分作業 不問1名  
8:20~16:55  
10日/月 派遣 (交代制有)  
仕分けのため細かな文字を読みます (66歳迄)

○ (担当小川)

ディポット補修 男性3名  
15:00~17:00  
6日/月 (交代制有)

○ (担当小川)

加工部品のバリ取り・仕上げ 男性 2名 (70歳迄)  
8:30~17:00 7.5時間  
又は8:30~15:50 6時間  
週3~4日 (交代制有)

○ (担当小川)

10:00~12:00 15:00~17:00  
(午前・午後2回又はどちらか)  
15日/月 (交代制有) 不問2名

○ (担当小川)

屋内清掃 不問2名 (交代制有)  
7:00~11:00 週3~4日



**植木剪定会員募集!**

庭木の剪定をしてみようかという方は、  
事務局の西本迄ご連絡ください。

**笑顔研究所**  
あなたが笑顔になる時は...

あだちまさと

足立正人 さん

ささきまさみ

佐々木正美 さん

先月の続き、さんぽ会のお仲間です。足立さんは、シルバーではゆりのき台5丁目担当で「伸びゆく三田」の配布をしておられます。



なにより身体を動かすことが大好きで、お仲間とテニスを楽しんでおられます。又、阪神、オリックスファンで、スポーツを楽しんだ後、野球を見たあとお仲間と共に一杯飲みながら取留めのない話をするとき自然に笑顔が溢れます。

佐々木さんはシルバーからイオンモール神戸北の仕



事に従事しておられます。余り趣味はないとおっしゃってましたが、同好会で以前は太極拳を2年あまりされて、今はさんぽ会のハイキングを楽しんでお

られます。昔の友達に久々に会った時、「やー」と言って満面の笑顔になります。又仕事をしているとき小さな子供と接する時優しい笑顔がこぼれます。(0記)

**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。

8月 8日 (金) 13:30~

9月 12日 (金) 13:30~

(事前予約が必要ですので事務局までご連絡下さい)



## 1. ティーフレイク

### 要介護状態の予防



皆さんは、「フレイル」という「虚弱」を意味する言葉を聞いたり見たりされたことはありますか？

日本老年医学会は高齢になって筋力や活力が衰えた段階を「フレイル」と名付け、予防に取り組む提言をまとめました。

「フレイル」は健康と病気の「中間的な段階」で提言では、75歳以上の多くはこの段階を経て「要介護状態」に陥るとしています。

高齢になるにつれて筋力が衰える現象は6月号でご紹介した「サルコペニア」と呼ばれ、さらに生活機能が低くなると「フレイル」となります。

では一度皆さんもチェックしてみましょう！

#### フレイルの要件(3ヶ以上該当する時)

- 一年間4~5kgの体重の減少
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)の低下
- 走行スピードの低下
- 身体の活動性の低下



#### フレイルの 予防法

- ①たん白質、ビタミン、ミネラルを含む食事を摂る
- ②ストレッチ、ウォーキングなどを定期的に行う
- ③身体の活動量や認知機能を定期的にチェックする
- ④感染予防などのワクチン接種を受ける
- ⑤手術後は栄養やリハビリなどケアを受ける
- ⑥内服薬が多い人(6種類以上)は主治医と相談する

シルバーの会員の皆さんはまだまだお元気な方が多いですが、食事に気を付けられ、体を動かして心身の良い状態を長く保ちたいものですね！ (O・A記)

### 新入会員紹介(順不同・敬称略)

今回は13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。

### 7月11日からの行事予定

7月14日(月) 感謝祭キックオフ

8月4日(月) 理事会

今回の配分金お支払は8月11日(月)です

項目	平成25年度	平成26年度
会員数(人)	1,029	1,014
受注件数(件)	785	754
契約金額(円)	106,062,882	105,648,270

(平成25年度・26年6月分迄の累計)

### 伝言板



## 今夏を乗り切る為に

小暑(二十四節気の第11)も過ぎこれから本格的な夏を迎えます。暑さを乗り切る為にしっかり食べて体力をつけておきたいですね。

“土用の丑の日”今年7月29日ですが、絶滅危惧種に「日本ウナギ」が指定されてしまいました。古来より、日本で夏の体力保持といえば「ウナギ」お高くなってしまおうのでしょうか、「いや、1年に1度の事だから私は土用の丑の日はどうしてもウナギを食べます」と言える人はよいのですが、「ウナギ」だけが高カロリー、高タンパクの食品ではありません。他にも色々な食品がありますので、ご自分の口に合った物を召し上がるのが身体には一番よいでしょう。

今夏も暑くなりそうです、熱中症にもお気をつけて、お過ごし下さい。(Y・M記)