



会報誌

シルバー

おおさかさやま

発行 2025年/令和7年1月
公益社団法人 大阪狭山市
シルバー人材センター
〒589-0021 大阪狭山市今熊1丁目103-1
Tel: 072-366-2277 Fax: 072-366-3566
E-Mail : os-silver@osaka-sayamasc.or.jp



坂口明弘会員 作

目次

| | |
|----------|-----|
| 編集後記 | 8 |
| 永年就業会員の声 | 8 |
| 同好会だより | 7 |
| 健康・安全 | 6 |
| 活動報告 | 5 |
| クラウドサービス | 4 |
| 事務局だより | 3・4 |
| 大阪狭山市議長 | |
| 大阪狭山市長 | |
| 古根川理事長 | |
| 新年の挨拶 | 2 |



新年の
ごあいさつ
理事長
古根川 保

新年あけましておめでとうございます。
会員の皆様には、お健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素は、当シルバー人材センターの事業運営に、格別のご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

近年、一層の高齢化の進展や人手不足基調の中で、生きがい就業を提供する機関として、また、地域の担い手・働き手として、シルバー人材センターへの期待は大きいものがあります。しかしながら、令和2年度以降は、全国的にコロナ禍が拍車をかけ、会員数の増減はあるものの、近年も減少傾向が続いております。

今後も、こうした状況の中、地域の期待に応えられるよう、また、本市の特色や地域の実情を踏まえ強い危機感を持って、会員の拡大と就業開拓に取り組むとともに、積極的な広報等により、シルバー人材センターの普及啓発にも、創意工夫を凝らしながら取り組んでまいります。

本年も皆様にとって良い年でありますとともに、ますますのご健勝とご活躍を祈念いたします。まして新年の挨拶いたします。



新年の
ごあいさつ
大阪狭山市長
古川 照人

新年おめでとうございます。
大阪狭山市シルバー人材センターの会員、役員の皆様、並びにシルバー事業にご尽力いただいている関係者の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

内閣府の令和6年版高齢社会白書によれば、令和5年10月1日時点の高齢化率は29.1%で、約20年後の令和27年には36.3%と3人に一人が65歳以上となる見込みが示されています。人生100年時代といわれる超高齢社会の到来が実感させられる予測で、健康寿命の延伸がますます重要になってまいります。

そのような中、貴センターにおかれましては、地域に根ざした幅広い事業を展開することにより、高齢者の社会参加と就業機会の確保にて培った経験をいかして、働く皆様の生きがいづくりや地域活性化に寄与していただくことを大きく期待しております。

本市といたしましても、貴センターと連携しながら高齢者の健康でいきいきとした生活につながる取組みを一層進めてまいります。

結びにあたり、本年が皆様にとりまして、幸多き年となりますよう心よりご祈念申し上げます。新年のごあいさついたします。



新年の
ごあいさつ
大阪狭山市議会議長
鳥山 健

新年おめでとうございます。
大阪狭山市シルバー人材センター会員の皆様には、ご健勝にて新春をお迎えになられたことと心からお慶び申し上げます。

少子高齢化と人口減少が急速に進む今日において、生涯現役として多様な形で社会参加することを通じ、健康で豊かな人生を歩む人が増えていきます。このような中、活力ある高齢社会を支える地域の中核的な組織として、シルバー人材センターの担う役割は一層重要なものとなっております。

貴センターにおかれましては、今後ともさらに多くの皆様に入会していただき、生涯働くことのできる新たな就業先や多様な人材を生かした新規事業の開拓などに積極的に取り組んでいただきますようお願い申し上げます。
市議会といたしましても、会員の皆様が、長年培ってこられた豊富な技術や経験を生かし、地域社会を支える一員として、様々な活動に参画しご活躍いただけますよう支援してまいります。

結びにあたり、貴センターの益々のご発展と、会員の皆様方のご健勝とご多幸を祈念いたします。まして、新年のご挨拶いたします。



事務局だより

年会費納付のお願い

令和7年度分の年会費は、2月末日までに納付して頂きますようお願いいたします。

なお、令和6年度の年会費未納の方は、令和6年度分と令和7年度分を併せて納付してください。

会費は、センターの活動に必要な経費に充てるため、会員として在籍している方全員に納めて頂くことになっていきます。

また、会員登録は自動更新となりますので、今年度で退会される会員さんは、令和7年3月31日までに退会の手続きを事務局までお願いいたします。

4月以降での退会の申し出をされましても、その年度の会費は納めて頂くこととなりますのでご注意ください。

配分金の確定申告を

2024年中に当センターから会員の皆様に支払われた配分金は、所得税法上「その他の雑所得」として取り扱われ、確定申告を行う必要があります。

2023年12月～2024年11月の間に就業された会員さんに

「配分金支払証明書」を

送付しますので、確定申告の必要書類としてご利用ください。

なお、所得税の計算方法は、所得額・扶養親族等により異なりますので、

詳しくは、富田林税務署にお問合せください。

また、スマートフォンを利用して確定申告ができます。スマートフォンを利用することで、自宅から申告ができたり、24時間利用可能などのメリットがあります。

同封のチラシをご参照ください。



会員の募集

センターでは、会員拡大活動として、街頭啓発と併せて「1会員1名の会員勧誘」運動を実施しています。ぜひ、友達、近所、知り合いの方に当センターへの入会をお勧めください。

なお、対象者は、①市内在住の方、②60歳以上の方、③健康で働く意欲のある方の3要件です。

なお、毎月第2・第4水曜日及び第3金曜

日に実施している入会説明会に参加する必要があります。

仕事は、植木の剪定や除草、清掃業務、スーパーでの補助業務等多種多様な業務があります。

これからの人生で新たな「生きがい」や「友人」を見つけたら、健康づくりに役立てることがができます。ぜひ、友達などを誘ってください。

新春のお慶びを申し上げます

- 理事長 古根川 保
- 副理事長 芝本 渡
- 理事 西山 操
- 理事 大北 哲
- 理事 山富 千代美
- 理事 塚本 哲夫
- 理事 倉田 トコ子
- 理事 奥村 孝行
- 理事 青山 恵二
- 理事 永島 悟
- 理事 林 悦子
- 理事 新田 一枝
- 理事 松本 善造
- 監事 土原 登
- 監事 事務局職員一同



事務局 だより

事務所への電話連絡について

会員の皆さんから事務局へ連絡される場合は、まず「会員の〇〇です」と会員であることを名乗ってから要件をお話してください。事務局へは、発注者様からの連絡も多数あり、お名前だけでは会員との判別がつきにくく、円滑な対応をするためにも会員皆様のご協力をお願いいたします。



特定健診を受診しましょう

定期的な健診で健康状態をチェックし健康管理に努めましょう。体の異常は見た目だけではわかりにくく、自身の体をしっかり知るのが健康維持の第一歩です。

大阪狭山市では国民健康保険加入者や後期高齢者医療保険対象者に、特定健診や各種健診を実施しています。詳しくは市の広報紙やホームページをご覧ください。

ヘルメット着用の義務化

令和5年4月1日以降、改正道路交通法の施行に伴い、乗る人の年齢に関わらず、自転車乗用時にはヘルメットを着用することが努力義務化されました。ヘルメット着用が努力義務化された背景として、頭部損傷の死亡事故が多発していることが挙げられます。



自転車を使用される方は、ヘルメットを着用し、道路交通法を守り安全運転でお願いします。

女性部会の設置呼びかけ

女性会員同士で交流できる場として、当センター敷地内のワークプラザ2階を利用しませんか。女性会員の拡大や新たな就業機会の確保にも取り組みたいと考えています。

皆様方のご応募をお待ちしております。まずは事務局までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

ラインとクラウドサービス

会員向けLINE公式アカウント(以下、「ライン」という。)を開設しました。登録(「友だち追加」がまだの方は登録のほどよろしくお願いたします)。

また、令和6年10月10日から新たに「会員クラウドサービス」を導入しております。

デジタル化を進め、事務の効率化等を図るため、令和7年4月から配分金明細書の郵送を廃止いたしますが、クラウドサービスから配分金明細書を確認することができます。

公式ライン及び会員クラウドサービスのQRコードはコチラです。

スマホ操作に自身のない人、やり方が分からない人はお気軽にセンターにお問い合わせください。

クラウドサービスQR

←こちら



公式ラインQR

こちら →



活

動

報

告

スマホ講習会

令和6年11月7日(木)
ワークプラザ2階
地図アプリ利用方法 他



家事支援講習

令和6年9月18日(水)
市立公民館 調理実習室
調理スタッフ講習



安全講習会

令和6年11月19日(火)
市立コミュニティセンター
犯罪被害防止教室



はばたきフェスタ

令和6年11月9日(土)
市立老人福祉センターさやま荘



ボランティア

令和6年10月26日(土) センター前市道(約400m)
参加人数20名



産業まつり

令和6年11月23日(土)
市立野球場



街頭啓発活動

令和6年10月24日(木)
金剛駅 大阪狭山市駅



健康・安全



最近『健康寿命』という言葉をよく耳にします。いくら寿命が延びても健康でなければイヤですよね。と言っても年を重ねるごとに体のあちこちに不具合を生じるのは仕方のないこと。この記事が少しでも皆さんの役に立てればよいのですが。

一、運動について

世の中まさに高齢化社会。いろんなメディアが今とばかりにシルバーエイジの運動について特集を組んでいます。『筋力をつけなければダメ』とか『毎日〇〇kmは歩くこと』とか。でも考えてみてください。シルバーエイジといっても千差万別。人それぞれの健康状態は違います。メディアの強迫観念に踊らされて『よし、明日から頑張るぞ』と決心してもいつも三日坊主で終わっていませんか？

大事なことは無理をしないこと。日常の自然体での運動が重要です。普段の生活の中で気が付かないうちに運動ができてるのが一番です。

階段を上がるときに無理をして上がらなくてもエレベーターやエスカレーターを利用すればよいのです。肩が凝っているとき肩を回し直すよネ。これも血行を良くし、筋肉をほぐすりっぱな運動です。肩を回すことによつて気持ちよさを感じることが大切なのです。



二、食事について

「腹八分目」古来日本人に伝わる健康法です。食べすぎはよくない。かといって少なすぎてもダメ『お腹もすいていないから今日は昼抜き』とか『作るのおっくうだから菓子パンにしよう』ついついそんな食生活になっていませんか。甘いものの取りすぎは糖尿病に、カルシウムの欠乏にもつながります。塩分の取りすぎは腎臓に負担がかかります。案外知られていないのが水分の取りすぎです。血液濃度が薄まり、汗をかきやすくなつてエネルギーが発散され疲れやすくなります。

いや、ちよつと待つてくださいよ。今年の夏を思い出してください。熱中症対策にどのテレビ局も『とにかく水を飲んで』と叫び続けていましたよネ。確か『年寄りには肉を食べべろ』とも叫んでいました。皆さんここでひとつ冷静になりましょう。体に良いからと、一

つのものを食べすぎたり、飲みすぎたりはかえつて健康を損ないます。「すぎたるは及ばざるがごとし」です。肉も魚も野菜も適量をバランスよくとることが生きるエネルギーになり、健康につながります。

三、便秘について

テレビであまり取り上げないのが便秘。さしわりのあるテーマだからでしょうか。先日テレビを見ていたら偶然便秘の特集でした。登場した先生によると加齢により「便意」が少なくなるということでした。

『最近食が細くなっているせい？野菜不足かも？』と便秘気味で悩んでいた方、なるほどこれで納得。便意がないのでトイレに行く回数が減り、それが便秘につながるということです。便秘はあらゆる病気の原因につながるため、健康にとっては大敵です。

だからこそ毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけることが大切です。あと一つこの先生のおすすすめは日常生活の中で立っている時間を増やすことでした。出かけることが少なくなると家庭ではイスやソファに座る時間が増えていませんか。人間は立つことで内臓の動きが活発になり、特に腸の運動が盛んになって、それが便秘の解消にもつながるといふことでした。

いかがでしたか、お役に立ちましたか。健康を維持していくためには日ごろの努力が必要になります。皆さん、無理をしない範囲で頑張つて健康寿命を延ばしていきましよう。

永年就業会員の声



安全委員
三方 幸雄さん
83歳

◆ シルバー会員13年の歩み（入会后、経験された就業職種内容は？）

入会してから最初にした仕事は緑道の側溝清掃でした。その後は、門扉開閉や工場での運搬作業を経て、現在は霊園の除草や清掃（週4日間、3時間）に従事しています。

広い園内を4人の会員の方々と作業場所を分担しています。

◆ 就業中印象に残ったこと

平成30年9月に大型の台風により、園内問わず園外にも大きな災害がありました。樹木が倒れたりゴミや枝葉が散乱し大変な思いをしたことを覚えています。

◆ 就業を通して得たもの

何もしていなければ家でテレビばかり見ていると思いますが、仕事を通じて体を動かしていることに働いている方々と会話することでボケ防止に繋がっていると思います。

◆ 就業を通して感謝されたこと

霊園の除草や清掃をしていると利用者さんから「ご苦労さん」や「いつもありがとうございます」と声をかけてもらいます。

◆ 今後後進に伝えたいこと

ストレッチ兼仕事という意識で仕事をさせてもらっています。この年になり日々元気に過ごせているのも、仕事をしているからだと思います。また、仕事をすることで体を動かし、いい意味でストレッチをしているように感じています。

◆ その他

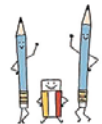
体を動かすことと誰かと話すことで健康でボケ防止に繋がると思います。

園内作業中



編集後記

謹んで新年のお慶びを
申し上げます



のど元過ぎれば：どうも昨夏ばかりはもうもいかなかったようで、いまだにあの暑さが身にしみています。屋外で仕事をしていると、この厳しい暑さは熱中症対策を十分にしているても、もう大変でした。

何度か心が折れそうになりながらも「この夏を乗り切ればまだ数年は働き続けることができるよ」という先輩のアドバイスがありました。

ここ数年は、異常な暑さ以外にも大きな被害をもたらしたゲリラ豪雨が各地を襲ったり、さらには地震があちこちで多発。自然がかって経験したことのない猛威をふるった年が続いています。

新しい年は、冷夏とまではいかなくても暑さもほどほどに、ゲリラ豪雨もおとなしくいてほしいと願うばかりです。

皆さん、シルバーワークの細く長くを合言葉に今年もガンバリましょう。