



会員提供

	目次									
	新年の挨拶	・	・	・	・	・	・	・	・	・
	古根川理事長									
	大阪狭山市議会議長									
	大阪狭山市長									
編集後記	8	8	7	6	5	4	4	3	2	
	会員就業紹介	・	・	・	・	・	・	・	・	
	健康管理	・	・	・	・	・	・	・	・	
	活動報告	・	・	・	・	・	・	・	・	
	会員ギヤラリー	・	・	・	・	・	・	・	・	
	事務局	だ	より	・	・	・	・	・	・	
	事務局	だ	より	・	・	・	・	・	・	
	同好会	だ	より	・	・	・	・	・	・	

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。

さて、少子高齢社会において、労働力不足が指摘される中、働く意欲のある高齢者が活躍し続けられる生涯現役社会の構築が早急に求められており、シルバー人材センターの果たす役割もますます重要となっています。
このような状況の中、当シルバー人材センターにおいては、「自主・自立・共働・共助」の理念のもと、就業機会の拡大と会員拡大に努め、就業を通じて生きがいと社会参加を進めるとともに、活力のある地域社会づくりに貢献してまいります。

会員の皆様におかれましても当センターの理念をご理解頂き、事業運営にご協力頂きますよう、お願い申し上げます。
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

新年あけまして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になられたことと謹んでお慶び申し上げます。

さて、内閣府によりますと、令和47年（2065年）には、約2・6人に1人が65歳以上となる見通しであり、いよいよ人生100年時代の到来がすぐそこに迫ってきます。

現代の教育や医療、福祉など様々な分野において、施策を充実させるため業務量が増大していく一方、生産年齢人口は減少し、若い世代に大きな負担がのしかかっています。

このような現状のもと、豊かな経験と知識をお持ちの高齢者の皆さまにおきまして、ともに働き、ご尽力、ご協力いただけますことは、非常に有難く、心強い限りでございます。

今後も、これまで培われた経験をいかして貴センターにおかれましては、皆様が長年培つてこられました技術や豊富な経験を存分に発揮される場として、健康で生きがいのある社会の実現に向けて、引き続きご尽力いただきますようお願い申し上げます。

本市議会といたしましても、市民が安心して暮らせるまちづくりの実現に向けて、行政と連携し、引き続き努力してまいります。
結びにあたり、貴センターの皆様方にとりまして、本年が実り多き年になりますとともに益々のご健勝とご多幸をご祈念いたしまして、新年のご挨拶いたします。

新年の
ごあいさつ大阪狭山市議会議長
片岡 由利子

-2-



事務局だより

年会費納付のお願い

令和2年度分の年会費は、**2月28日までに納付して頂きますようお願いします。**

なお、令和元年度の年会費未納の方は、令和元年度分と令和2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ります。

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2年3月31日までに退会の手続きを事務局までお願いします。

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になりますのでご注意ください。

2019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「その他の中所得」として取り扱われ、確定申告を行う必要があります。

配分金の確定申告を

2019年1月～12月の間に就業された会員さんには、「**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、富田林税務署もしくは、申告会場でお尋ねください。



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三要件です。

ただし、毎月第2・第4水曜日に実施しています、入会説明会を受講する必要があります。

仕事は、植木の剪定や草の除草、清掃業務、駐車場管理業務、スーパーでの補助業務等多種多様な業務があります。

これから的人生で新たな「生きがい」や「友人」を見つけることができます。
ぜひ、友達などを誘ってください。

(入会説明会)

毎月第2・第4水曜日の午前11時から当センターワーケープラザにて説明会を開催しています。



新春のお慶びを申し上げます

監	監	理	理	理	理	理	理	理	理	副理事長
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	古根川 保
事	事	事	事	事	事	事	事	事	中村 建一	
事	事	事	事	事	事	事	事	事	芝本 渡	
事	事	事	事	事	事	事	事	事	川崎 光子	
事	事	事	事	事	事	事	事	事	中尾 明子	
事	事	事	事	事	事	事	事	事	西山 美栄子	
事	事	事	事	事	事	事	事	事	大北 千代美	
事	事	事	事	事	事	事	事	事	肥田 哲夫	
事	事	事	事	事	事	事	事	事	塚本 哲夫	
事	事	事	事	事	事	事	事	事	水口 善造	
事	事	事	事	事	事	事	事	事	松本 泰啓	
事	事	事	事	事	事	事	事	事	田村	

理事會報告

令和元年9月の理事会において、収支補正予算及び事務費の見直しについて、承認されました。内容については次のとおりです。

●「収支補正予算」について

大阪府シルバー人材センター協議会より令和元年度の事業補助金が減額されたことに伴い、当初予算額を減額します。**減額分は、百四十万円です。**

●「事務費見直し」について

令和元年10月1日より消費税率改定に伴い、公益社団法人大阪狭山市シルバー人材センター事務費規程第3条に基づいて、令和2年4月1日より現行7%の事務費を10%とします。

以上、今回の理事会で承認されました。

その他、執行状況、正会員の入会についての報告があり、会員数は、令和元年8月末現在で、男性248人、女性86人で計334人となりました。

され、傷害事故2件、賠償事故2件でした。傷害事故について、どの事故も幸い大事にはいたりませんでした。

○令和元年9月末日までの事故の件数
傷害事故 2件
(転倒)

(ムカデに噛まれ)

賠償事故 2件
(ドアガラス破損)
(リアガラス破損)

広報委員会報告

安全委員会報告

令和元年7月に第1回、9月に第2回を開催しました。第1回では、平成30年度の事業報告について報告があり、また安全講習会の実施について協議が行われました。第2回では、安全パトロールの実施について協議されました。また、9月までの事故について報告

会員ギャラリー

水墨画



広報委員会の体制について、平成31年3月31日をもって、坂上委員が退任され、新たに、東氏が令和元年9月1日に委員に就任されました。今号は、新体制で会報誌作成に取り組みました。

坂上氏におかれましては、会報誌発行のための編集はもとより、当センターの広報に関する活動に取り組んでいただきました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

今後、会報誌の充実を図つてまいりますのでよろしくお願ひします。

広報委員会の開催については、令和元年6月に第1回、9月に第2回を開催しました。第1回では、平成30年度事業報告について報告がありました。第2回では、委員の退任に伴う新広報委員について、協議されました。

活

動

報

告

4. 便秘を解消する方法は、三食食べる・水分と食物繊維の摂取・トイレを我慢しない・運動をする等です。

最後にヤクルトを飲んで健康寿命を延ばしました。

令和元年10月30日（水）さやかホールの会議室で令和に入って初めての安全講習会が開催されました。参加者は45名で多くの会員の皆さんがあつた興味深く話の内容を聞いていました。

本日のテーマは、「健腸長寿」と題しておなかの健康を中心に病気にかかるない身体づくりをしました。

おなかの健康といえば乳酸菌が思い浮かびますが、今回、ヤクルト株式会社から2名の方が来られ講演されました。

健腸長寿のため、小腸・大腸の役目や食べ物の消化と吸収について、便秘とサヨナラする方法、腸を整える体操の実践等、大変理解しやすい内容でした。最後に行われた質疑応答も非常に活発で多くの皆さんに健康に留意されていることが伺えました。

1. 講演の内容を少し紹介しておきます。
2. 現在の日本人の平均寿命は、女性87歳・男性81歳です。
3. 健康寿命とは、平均寿命から不健康寿命を引いた寿命のことです。

ボランティア

令和元年10月26日（土）
センター前市道（約400m）



産業まつり

令和元年11月23日（土）
市立野球場

はばたきフェスタ

令和元年11月9日（土）、10日（日）
市立老人福祉センターさやま荘

街頭啓発活動

令和元年10月21日（月）
金剛駅・大阪狭山市駅



健

康

管

理

睡眠の新常識



皆さん、睡眠負債と言う言葉をご存知ですか、「睡眠不足が積み重なり無自覚のうちに体調を崩している状態の事」で、このところ、睡眠が話題となつてゐるようですが、その中には実は”誤解”も多くあります。最近明らかになつた睡眠の新常識を知つて悩みを解消しましよう。

もしかして、こんなことをやつていませんか？

- 1、健康のため1日の睡眠時間は8時間必要
- 2、仕事で疲れたから帰つたらすぐ寝よう
- 3、昨日は寝不足だったから今日は早めに寝なきや！

これらはすべて誤解です！！

睡眠時間は長ければいいわけではなく、年齢や性別などによつて変わります。自分にあつた睡眠時間をとれば問題ありません。脳がフル稼働で興奮している仕事直後などは、なかなか寝付けません。眠気を起

こすにはリラックスし脳を休息させる体勢が必要

40代以降になると若いころに比べ睡眠時間が短くなつてくるので、早くから寝ても長時間眠れません。

不眠症が増えるシニア世代

睡眠時間は徐々に短くなり、65歳は、約6時間が標準。さらに早寝早起きの朝型になつきます。男性は50代から極端な朝型化傾向に。

生活習慣で改善 不眠解消3か条

1、眠くなつてから寝床につく

寝つきの悪さに悩む人ほど、眠くないのに早くから寝床につきますが、かえつて寝つきを悪くする原因になります。自然な眠気を待つてから寝床に入りましょう。寝床についても眠れないとそのことが頭から離れなくなり、さらに不安が増し悪化します。

2、起きる時間は一定に

休日も含め、いつも一定時刻に起きて朝日を浴びましょう。前日の睡眠時間が短くとも、決まった時間に起きる習慣をつけると寝つきが安定してきます。これは毎朝一定の時刻に太陽の光を浴びることで体内時計が整えられるから。起きる時間がバラバラだと、日光を浴びる時間

もずれて体内時計のリズムが乱れ、寝つきが悪くなります。

また、朝食をとることも体内時計に影響を及ぼすので、日光を浴びた後1時間以内に朝食をとる。

3、眼れないときは寝床から出る

寝床についても30分以上眼れなかつたら、一旦寝床から離れましょう。眠ろうと意識すると余計に頭が冴えて

悪循環に。眠れないときは起きて好きなテレビを見たり、音楽を聴く、読書をするなど、リラックスしましよう。照明やテレビの光の明るさは睡眠に影響しないので気にしなくても大丈夫。リラックスすることで、脳が休まり、スムーズに睡眠に移行します。



不眠の多くは生活習慣を見直すことで改善できます。毎日、この3か条を心掛けて過ごし、快適な睡眠をとりましょう。

*パソコンやスマートフォンから出る青い光は、太陽の光に比べると微弱だが、長時間見続けると悪影響となる可能性もある。





優勝者 中本氏

春季大会開催予定。
次回は3月下旬

令和元年10月30日、前日の悪天候とは打って変わつて朝から陽光のさす絶好のゴルフ日和となつた。満を持して集まつた腕自慢のメンバー12名が、各々優勝を目指し熱戦を繰り広げた。今年最終の第24回秋季大会とあつて皆打ち納めの気持ちで1打1打に集中し、ショートホールでは、あわやホールインワンかと思わせるような確度の高いショットあり、はた

またグリーン上では長いパットを難なく入れて見せるシーンもあり、今回もハイレベルな戦いになつた。結果、初参加、初優勝と言う素晴らしい記録を残した中本氏が優勝杯を手にし、以下2位に井上氏、3位に三方氏に入りそれぞれの賞品を獲得した。

会食を挟んでの表彰式では、やや緊張気味の中本氏の顔が印象的であった。今回も又楽しい仲間とゴルフに興じることができ、幸せをかみしめながら再会を期し散会した。

ゴルフ同好会「ちとせ会」

令和元年10月30日、前日の悪天候とは打って変わつて朝から陽光のさす絶好のゴルフ日和となつた。満を持して集まつた腕自慢のメンバー12名が、各々優勝を目指し熱戦を繰り広げた。今年最終の第24回秋季大会とあつて皆打ち納めの気持ちで1打1打に集中し、ショートホールでは、あわやホールインワンかと思わせるような確度の高いショットあり、はた

またグリーン上では長いパットを難なく入れて見せるシーンもあり、今回もハイレベルな戦いになつた。結果、初参加、初優勝と言う素晴らしい記録を残した中本氏が優勝杯を手にし、以下2位に井上氏、3位に三方氏に入りそれぞれの賞品を獲得した。

会食を挟んでの表彰式では、やや緊張気味の中本氏の顔が印象的であった。今回も又楽しい仲間とゴルフに興じることができ、幸せをかみしめながら再会を期し散会した。

今年の春で5年を迎えた、パソコン同好会は、現在、18名の会員が月3回例会を持ち交流を深めています。

当会の特筆すべきことは、パソコンに熟達した方、またパソコン・ドクターがおられるので会員（平均年齢約七十三歳よ！）は安心して学べます。パソコンの効率的な操作、機能の活用、パソコンの奥深さ等々興味津々です。



当同好会では、ティイ・タイムもあつて和気あいの例会です。自分流の年賀状、行事のお誘い案内状作成し活用しています。パソコンに興味がある方、是非一度見学にお越し下さい。

ただ、11月の定例会には、9名の参加がありこの日はシルバーパートナーの広報委員会より取材がありました。写真是その時撮影してもらつたものです。

唄うことは、ストレス発散、カロリー消費等々いいことづくめです。一度、見学にお越しください。



パソコン同好会

カラオケ同好会



ゴルフ・パソコン・カラオケに興味をお持ちの方は、お気軽に事務局までお問い合わせください。

★ 電話番号 072-366-2277

会員就業紹介

・就業内容は

購入引換券を市役所までご持参された方々に、プレミアム付商品券を販売する業務です。



・就業について気を付けていることは

お金を扱う仕事なので、ひとつひとつ確認を行い、ミスしないように心掛けています。

・就業内容は

西山霊園の墓地清掃です。4人で分担しながら通路等の除草や落葉清掃を行っています。



・就業について気を付けていることは

利用者の妨げにならないように気を付けています。加えて、4人で1チームなので、体調を崩さないよう注意しています。

・就業内容は

球根を掘り起こしてほしいとの依頼で、クワ等を使い掘り起こしました。



・就業について気を付けていることは

かがんでの作業が多く、腰に負担がかかるので無理することなく、マイペースに仕事をしています。

・就業内容は

ベッドを移動してほしいと依頼があったので、まずは解体してから移動します。



・就業について気を付けていることは

移動させている途中にぶつけたりしないよう慎重かつ丁寧に作業しています。

うか
皆さん
いなか
かがでしょ
うか
一万歩
歩く
千字
字を書く
百分
書物を読む
十回
笑う
一日に
です。
ある所で目にしたもの

皆さんも何かとスポーツに励んでおられることがあります。身体を動かし食事や睡眠にも気を配り、健康を保ち、令和の時代の出会いを楽しみましょう。

謹賀新年
皆さま、謹んで新年をお迎えのことと存じます。
昨年は、災害も多く、心痛む年でもありました。
令和2年、いよいよオリエンピックです。新しい種目や期待の種目等々、楽しみにしておられることでしょう。

編集後記

