

共働 第20号

発行者 公益社団法人棚倉町シルバー人材センター 代表理事 薄葉義博
発行所 棚倉町大字棚倉字中居野68-1 TEL・FAX 0247-33-7832
(棚倉町保健福祉センター内)



ごあいさつ



公益社団法人
棚倉町シルバー人材センター
理事長
薄葉 義博

常日頃より、町民の皆様をはじめ棚倉町当局・企業様には、当シルバー人材センターの運営等に対し格別なるご支援とご利用を賜りまして、深く感謝申し上げます。

(公社) 棚倉町シルバー人材センターは、現在百十八名の会員が「自主・自立・共働・共助」の精神のもと、明るく、元気に、そして何よりも社会のかけがえのない担い手として活躍をしております。

当センターでは、今年も引き続き会員拡大と組織基盤の強化が急務でありますので、会員の皆様と役職員の連携を深め、円滑な事業推進に努めながら、健康で生きがいのある生活の実現と豊かな活力ある地域社会の実現、そして地域の皆様に信頼され、愛されるセンターを目指していくことが肝要と思っておりますので、会員の皆様方のご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和七年度定時総会 開催される

去る六月六日(金)午前十時より棚倉町保健福祉センター研修室において令和七年度定時社員(会員)総会が開催されました。会員本人出席(二十九名)、議決権行使書(三十七名提出)がありました。

総会は、稲本幸一理事の司会で、薄葉義博理事長あいさつの後、来賓の宮川政夫町長、佐藤喜一町議会議長にあいさつをいただき、総会議長に渡辺忠氏を選出、議事録署名人を選出後、議案等の審議が行われました。報告第一号令和七年度事業計画、報告第二号令和七年度収支予算、報告第三号令和七年度資金調達及び設備投資の見込み、報告第四号安全適正就業適正委員会委員が報告されいづれも承認されました。

次に議案第一号令和六年度事業報告、議案第二号令和六年度収支決算、監査報告について、議案第三号役員(理事・監事)の選任についての提案がなされいづれも採決の結果可決承認されました。



役員紹介

理事長(代表理事)	薄葉 義博 (再)
副理事長(代表理事)	野畑 次男 (再)
常務理事兼事務局長	佐藤 耕 (再)
理事	鈴木 秀勝 (再)
理事	白坂 彦彦 (再)
理事	荒川 雄雄 (再)
理事	渡邊 秀行 (再)
理事	佐藤 辰夫 (新)
理事	稲本 幸一 (再)
理事	渡辺 義夫 (再)
理事	城戸 ナツ子 (再)
理事	安部 達郎 (新会員外)
理事	原 啓喜 (再)
監事	緑川 喜秋 (新会員外)

〈シルバー人材センターのご案内〉

〈こんな仕事を引き受けます〉

■ サービス分野

- 家庭内の片付け、清掃、体の弱い方のお世話、家事手伝いなど



■ 屋内外の一般作業

- 公園清掃
- 墓地の清掃
- 除草・草刈り
- 植木の剪定、生垣の手入れ
- 田畑の作業やそ菜の植付け、収穫作業など



■ 事務分野

- 賞状・感謝状等の筆耕
- 案内状等封書の宛名書き
- 受付事務など



■ 技能を必要とする分野

- 障子の張替え

※このほか、いろいろな仕事ができますので、いつでも気軽にご相談ください。

- ・作業料金に、12%の事務費を加算させていただきます。
- ・残材の処分代、材料代、機械損料等の経費等は、別途いただきます。
- ・引き受けた仕事は、センターが責任をもって行います。

◎仕事の依頼は、来所するか又は電話・ファックス(33-7832)でお願いします。

依頼する仕事の内容(どのような仕事なのか、場所はどこなのか)作業日程は、ご協議のうえ決定させていただきます。

◎作業時間は、1日(7時間)に限らず短時間でも引き受けます。

※3時間以内の場合は割増しとなります。

◎ご希望により代金の集金に伺います。

◎料金等については事務局におたずねください。

お仕事を 依頼される皆様に

高齢者の就業ですので、**危険・有害**な仕事や損害賠償が多額になることが見込まれる仕事はお引き受けしておりません。



あなたも会員になりませんか?豊かな経験と能力を生かす!!

入会できる方: 棚倉町に居住する60歳以上の方(男女は問いません)健康で働く意欲のある方

申し込み方法: ご本人が直接事務局へ来所し、内容を確認し納得してから入会(理事会の入会承認)の手続きをとります。年会費(3,000円)が必要となります。

チェブクロ



優しくて真面目でとても物知りなみんなの相談役。

編集後記

初夏やさしくなびいていた幼い苗が、今や見違えるような黄金色になり、私達の町を豊かに包み込んでいます。それにしても今年の夏は、昨年の猛暑を更に上回る超猛暑続きでした。地球全体が溶けてしまうのではないかと改めて地球温暖化の怖さを思い知らされました。また、生活圏内に出没する熊による被害、いづれどこで起こるか分からない自然災害の怖さ等の対処法を、日頃から講じておくことの大切さを改めて思います。棚倉町周辺の道路がとてきれいです。緑の雑草が除草されているためです。その一助を担っているシルバー人材センターの活躍は、まさしく緑の下力持ちです。美しい町には、豊かな心が育ちます。(広報委員会一同)

公益社団法人
棚倉町シルバー人材センター
所在地/棚倉町大字棚倉字中居野68番地1
TEL・FAX 0247-33-7832
E-mail tanagura@sjc.ne.jp
事務局長: 佐藤 耕 事務職員: 氷見香里

健康長寿の秘訣は、フレイル対策!!

フレイルとは、年齢とともに心身の機能、筋力や認知機能生活機能が低下し、介護が必要となる手前の状態をいいます。生活習慣病や食欲低下から、外出の機会が減少し、筋力低下、疲労感増大などと悪循環に陥ると急速にフレイルが進行していきます。

下の「フレイル診断チェックシート」「フレイル対策」で予防し、健康な生活を送りましょう。

〈フレイル診断チェックシート〉

- ☐ 6か月間で2kg以上体重が減少した
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった（握力男性28kg、女性18kgより低い）
- ☐ (2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
- ☐ ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

早いうちにフレイルに気づき、毎日の生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることができます。

*左記に1つでも当てはまる人は「プレフレイル」元気づちから予防しましょう。

*3つ以上当てはまる人は「フレイル状態」です。早めの対策で改善しましょう。

健康寿命を延ばす! ~フレイル対策~

- ① 栄 養 1日3食しっかり摂取。タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品)を中心に、多くの食品を組み合わせる。
- ② 口腔ケア ひと口につき30回噛むことを心がける。噛みごたえのある食品を摂る。歯科医院で定期検診をする。
- ③ 運 動 今より10分多く、動く。ウォーキングの機会を増やしたり生活の中に筋トレを取り入れる。
- ④ 社会参加 外出や交流の機会を増やす。ボランティアや仕事を始めたり、今の仕事を続ける。
- ⑤ 健康管理 生活習慣病の悪化がフレイルや要介護状態を招く要因になるため、定期的に健康診査を受診する。



去る八月二日(土)午前八時から毎年恒例のシルバー人材センターによる奉仕作業が行われました。これは地域社会への貢献活動として年二回行われている活動で、当日は、雨が予想されていましたが作業開始時には止み、四十五名の参加者も和気あいあいのうちに棚倉町保健福祉センター周辺の人力や機械による除草が無事終了することができました。



赤館公園芝刈り



町立図書館清掃



水田畔畔機械除草

(渡辺義夫委員長・和知昭委員・薄葉義博理事長・事務局)

トピックス

- ◎安全・就業パトロールを実施しました。
- ◇実施日 九月二十五日(木)
- ◇場所 町内下河原水田機械除草現場

新しく選任された
理事・監事の横顔

- ① 趣味
- ② 健康づくり
- ③ 役員としてひとこと



理事 荒川 勝雄



理事 佐藤 辰夫

① コンサート・映画鑑賞
② 田・畑やシルバー人材センターの仕事で汗を流すこと、一日の仕事終わりの晩酌
③ シルバー人材センターの活性化に少しでも力になれるよう頑張ります。



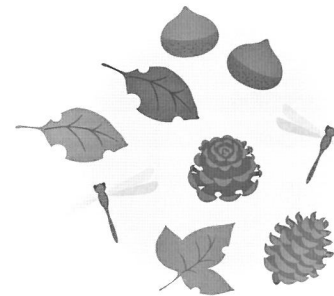
理事 安部 達郎



監事 緑川 喜秋

① ラジオを聴くこと。特に沖縄のゴールデンアワーは楽しいですよ。
② 早寝・早起き
③ 皆様と共に活動を盛り上げていきたいと考えております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

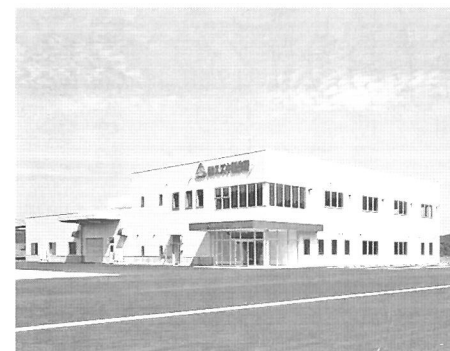
① スポーツ観戦
② 好き嫌いがなく食べる事
③ シルバー人材センターの発展のため、微力ではありますが、務めさせていただきます。



頼りにしています

株式会社 スズキ製作所

弊社は棚倉町上台に本社を置き、樹脂や金属の切削加工、省力化機器や治具の設計製作・据付けまでを一貫して行う工場として歩んでまいりました。これまで経済不況や東日本大震災など厳しい時期もありましたが、設立から四十九年目を迎えることが出来ました。このような中、慢性的な人材不足などから緑地管理まで手が行き届かず長年シルバー人材センターの皆様は敷地内の草刈りなどでご協力いただいております。棚倉の本社工場のみならず近隣町村の工場や所有地に至るまで全てを棚倉町シルバー会員の皆様にお願ひしております。春、お盆前、秋、季節ごとに協力いただきますが、近年では特に夏の暑さが厳しく、屋外での作業は大変過酷な



ものと思います。それでも汗を流しながら一生懸命にお仕事をされる姿には本当に頭が下がる思いです。お茶の時間などに少しお話をさせていただきますが皆さん明るく気さくな方たちばかりで、いつも元気をもらっています。また、人生経験もあり、博識ですので人生の先輩方としても色々勉強させていただくことが沢山あります。これからもたよりにしております。どうぞ健康に留意され、元気に長く仕事ができることを願っております。棚倉町シルバー人材センター会員の皆様様の益々の発展とご健勝をお祈り申し上げます。

シルバー人材センター
新入会員の

顔と声

- ① 趣味
- ② 健康づくり
- ③ ひとこと



下重 勉 (仁公儀)



藤田 彰一 (中山本)

① M.L.B.テレビ観戦
② 日々のウォーキング
③ 健康と実益のため、4月に入会しました。依頼された業務を確実に遂行したいと考えております。仕事で一緒にした際に、よろしくお願いいたします。

① 無人販売所の運営
② 馬ぶどう茶の愛飲と早朝の無人販売所でのコミュニケーション
③ 今年四月から入会し、シルバー人材センターを通して地域の現状に関心が持てるようになりシルバー人材センターの重要性を認識することが出来たことは大変良かったと思います。