

シルバーくだまつ

星のさと

NO.61

平成30年7月1日

編集発行 / 公益社団法人下松市シルバー人材センター広報委員会 下松市潮音町2丁目16-8 TEL (0833) 44-2600 印刷 / 富田印刷株式会社



平成30年度 定時総会

平成30年度下松市シルバー人材センター定時総会が5月29日(火) 10時から下松市勤労者総合福祉センターにおいて多数のご来賓をお迎えし、会員398人(含む委任状)出席のもと盛大に開催されました。

松浦理事の総合司会により、栗岡理事の開会宣言・市民憲章唱和、官田理事長の挨拶に続き、ご来賓の中から下松市長、山口県周南県民局長、下松市議会議長の3名の方に、代表してご祝辞をいただきました。

議長には石田幸宣氏が選出され、村岡事務局長が平成29年度事業報告、収支決算報告、定款の変更、理事及び監事の選任についての5議案を提案し、原案どおり承認決議されました。

また、議事に先立ち理事長より理事を退任される方々へ感謝状の授与と事業発展に貢献された永年在籍会員52人(25年在籍1人、20年在籍4人、15年在籍19人、10年在籍28人)に対して、表彰状並びに記念品が授与されました。

本日、平成30年度下松市シルバー人材センターの定時総会に、会員の皆様には、多数、ご出席をいただきまして、誠にありがとうございます。

また、国井下松市長をはじめ、ご来賓の方々には、ご多忙のところをご臨席賜りまして厚くお礼申し上げます。

さて、最近の景気の判断は、雇用環境の改善、個人消費の上向き等により、緩やか

ごあいさつ



理事長
官田 敏彦

しかしながら人口の減少、少子高齢化がますます進展する中で、高齢者の生きがい対策はもとより、健康づくりの観点からもまた、人手不足により高齢者の労働力が強く求められております中で、就業を希望する高齢者に就業の機会を確保し、提供することを目的とするシルバー人材センター事業への期待、役割はますます重要となっております。

に拡大しているとのことではありますが、当センターの平成29年度の事業実績を平成28年度と比較してみますと、労働者派遣事業を含めた受託契約金額は減少し、また会員数につきましても事業所における定年の延長や継続雇用等により、入会会員は減少し、退会する会員は高齢化あるいは介護等の家庭事情により増加する等、厳しい状況にあります。

引続き地域社会のニーズの把握に努め、健康で働く意欲のある高齢者の確保、就業機会の確保、拡大に努めて参りたいと思っておりますので、どうか関係各位の一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

終りに、会員の皆様のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます、ご挨拶いたします。

平成29年度 事業実績

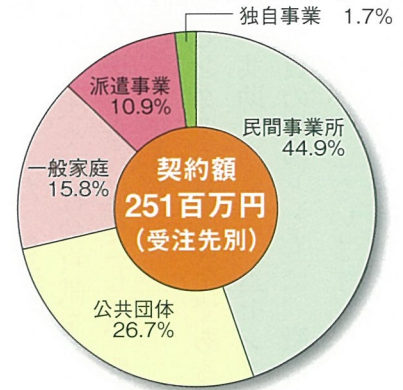
我が国の経済は、経済対策に伴う公共投資の増加等により、ゆるやかではあるが回復基調を続けているといわれていますが、実感としては捉えにくい経済環境にあります。

こうした中、当センターの平成29年度の事業実績（労働者派遣事業も含む）は、前年度に比べて受注件数の減、受注契約金額も約1,660万円の減となりましたが、収支決算においては、平成29年度も、適正な財務管理に努め、収支相償を図りました。

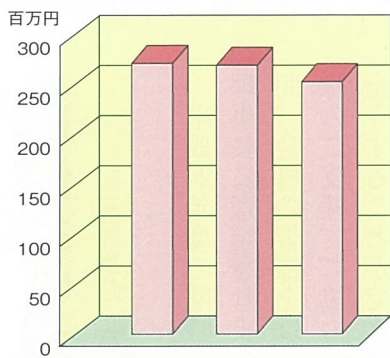
就業率は、前年度に比べて、1.2ポイントの増となりました。

会員・役職員が一九となって、地域社会の信頼と期待に応えながら、シルバー事業の推進に努めてまいりました。

受注先別契約金額の割合



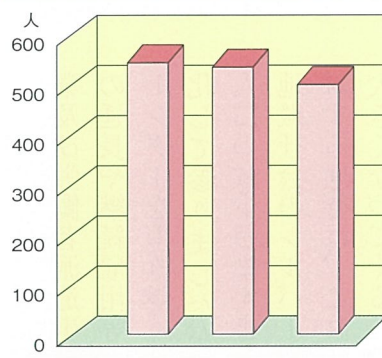
受注契約金額の推移



年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
契約金額	270	268	251

(単位：百万円)

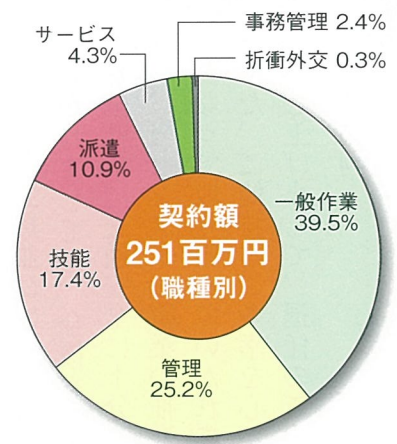
年度末会員数の推移



年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
会員数	541	532	498

(単位：人)

職種別契約金額の割合



受賞者名簿 (敬称略)

【理事長感謝状】

土田 芳大 宮川 照之 栗岡 宗弘 岡田 米蔵 玉木 章嘉

【理事長表彰】

25年在籍会員 (1人)

菅光 節子

20年在籍会員 (4人)

野田 雅夫 野村 和江 中野 幸男 岩下 義昭

15年在籍会員 (19人)

川口 マス子 濱野 秀明 安田 務 横田 進 相本 守 河田 綾子
 石迫 利男 糸瀬 照義 井川 靖恵 石田 幸宣 藤田 三郎左衛門
 岡田 嗣夫 山本 博文 金子 泰三 松田 良子 岡村 克志 廣政 康子
 玉木 章嘉 仲築間 末広

10年在籍会員 (28人)

井上 高志 小田 恭子 光井 伯男 岡村 ヨシ子 中島 勇 玉野 雪子
 高田 文夫 植杉 敏 兼平 勇 千葉 健夫 山根 紀賢 古川 勇二
 塚本 健 藤井 茂男 合田 衛司 福田 盛良 井川 昇 山根 博人
 小田 親生 米川 まつえ 近藤 七美 糀谷 茂雄 田中 博 谷口 隆晴
 飯田 容晨 永岡 広子 松永 善男 小西 久夫

新任あいさつ

新理事長 松原 隆士



先に開催されました平成30年度の定時総会において、官田前理事長の後任の理事長に就任することになりました。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

さて、最近の国内景気は、穏やかな回復傾向にあると言われておりますが、近年の事業実績を見ますと、受注件数の減少や、民間企業等での適正就業基準に基づく就業体制の見直しなど、厳しい状況にあります。

このような中で政府は、少子高齢化に歯止めをかけるために、「一億総活躍社会」の実現に向けた動きを一段と活況化させております。

そういった中、下松市シルバー人材センターが、地域社会にとって欠かせない組織となるよう、高齢者の方の就業機会を確保するとともに、地域において長年培ってきた、経験や能力を活かした生きがいの充実や、社会貢献を目指し、関係機関等との連携をさらに密にして、取り組んでいくことしております。

シルバー人材センターの基本理念である「自主・自立・共働・共助」のもと、当センターの事業の推進に、会員の皆様とともに、微力ながら邁進、努力する所存でございます。

皆様のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

退任あいさつ

前理事長 官田 敏彦

平成24年度の臨時理事会において、理事長に選定されて以来、6年間、会員の皆様をはじめ役職員の皆様のご支援、ご協力により、職責を全うすることができましたことを改めて厚くお礼申し上げます。

この6年間、景気の低迷、適正就業及び労働者派遣事業の推進、定年の延長や継続雇用等、シルバー人材センターを取り巻く状況は大きく変化して参りましたが、少子高齢化、人口の減少がますます進展する中で、地域社会のシルバー人材センターに対する期待は、これまでも増して大きくなっていくものと思っております。

どうか会員並びに役職員の皆様におかれましては、今後も健康管理、安全就業、交通安全に十分、留意され、当センターの事業の推進に一丸となつて取り組んでいかれますよう、また、ご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます。退任のご挨拶いたします。

新旧役員紹介

定時総会で、次の方が役員に就任されました。(順不同・敬称略)

役職名	氏名	分担業務等
理事	松原 隆士	理事長・総務・安全委員長
理事	村岡 博徳	常務理事・事務局長
理事	吉次 敦生	市経済部長
理事	松永 静子	総務・広報
理事	波多野悦子	安全・就業開拓
理事	吉山 俊則	広報委員長・総務
理事	岡本 誠治	広報・就業開拓
理事	内山 紘一	広報・安全
理事	松浦 仁志	総務・広報
理事	安田 務	就業開拓委員長・総務
監事	藤本 泰延	市総務部長
監事	藤井 直子	会員

今回、官田理事長始め、7名の方が退任されました。

前理事	官田 敏彦	前理事長
前理事	清水 信男	前経済部長
前理事	土田 芳大	
前理事	宮川 照之	
前理事	栗岡 宗弘	
前理事	岡田 米蔵	
前理事	玉木 章嘉	

シルバー人材センター発展にご尽力いただきありがとうございます。

フレイルにならないための
食生活を送りましょう！

低栄養による体力・気力の低下



下松市健康増進課
管理栄養士

石生 洋子

皆さん、このような食生活に心当たりは
ありませんか？

●やわらかいものばかり食
べていませんか？

歯が弱くなったから、や
わらかいものばかり食べて
いると、噛む力も飲み込む
力も弱くなりやすく、食べ
る食品も偏ってしまいます。

●年をとったから、粗食でいいと思ってい
ませんか？

食事を簡単に済ませると、肉や油脂類を
食べる量が減って、必要なエネルギーやた
んぱく質が不足してきます。

●調理が面倒でいつも同じものを食べてい
ませんか？

ご飯と漬物とみそ汁だけで食事を済ませ
ていると栄養素が不足して、頭と体が弱っ
て来ます。

皆さん、いかがでしたか？このような
食生活を送っていると、ご自分の体が知ら

健康百話



ず知らずのうちに低栄養になり、体力・気
力が低下してきます。このような状態を
「フレイル」と言い、要介護になる一歩手
前の状態になります。今までは、「メタボ
リックシンドローム」の予防が重要視され
ていましたが、最近は「フレイル」の予防
がより大切であると言われており、バラ
ンスよく、しっかりと栄養を補給して頂き
たいものです。低栄養そのものは病気で
なく、薬を飲んだから治るものでもありま
せん。これからは、次の3つのことに気を
つけて健康長寿のための食生活を身につけ
ましょう。

① 守ろう噛む力

噛む力、飲み込む力は健康長寿の必須
条件。できれば、さきいか、たくあん
が食べられることが理想です。

② 気を付けよう！ 痩せと栄養不足

BMIが20以上、アルブミンが4.0g/dl
以上が目標です。(BMIの求め方は
体重「kg」÷身長「m」÷身長「m」
シニアになって体重が減り、痩せて
BMIが20を切ったら要注意です。ア
ルブミンは肉や魚などのたんぱく質か
ら作られている成分で血液検査で測定
できます。4.0g/dlを下回ると栄養不足の
サインです。

③ 食べよう！ いろいろな食材

栄養の偏りに注意するために、いろい
ろな食品を組み合わせて食べましょう。
「フレイル」にならないように、普段か
ら食生活に気をつけましょう。

健診のご案内

がん検診

- 胃がん検診（隔年）
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 子宮がん検診（隔年）
- 乳がん検診（隔年）
- 前立腺がん検診

特定健診・高齢者の健康診査

74歳までの方は、加入されている医療保
険者から特定健診の案内が届きますのでご
確認ください。 (国保の方には、がん検診
案内と一緒に受診券をお送りしています。)
75歳以上の方は、5月中旬頃茶色の封筒で
受診券が届いていますのでご確認ください。

歯周疾患検診

今年度40・50・60・70歳の方は歯周疾患
検診が無料で受診できます。

75歳の歯科健康診査

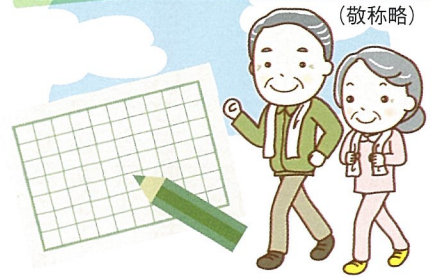
75歳になった方は、6月から翌年1月ま
で歯科健診が無料で受診できます。(緑色
の受診券が届きます。)

問い合わせ先：下松市健康増進課

電話 41-1234



会員のひろば



花岡1班
仲築間 末広
(筆耕班・正月飾り製作班)

シルバー会員になって15年、職群班の筆耕班・独自事業班の正月飾り製作班に所属して現在に至る。

筆耕班について私の思いを述べると、冠婚葬祭等、毛筆で書けるレベルを習得するまで、続けようと思って始めた。

講師が素晴らしく、字の筆順・送り仮名・現代かな遣い・常用漢字など、多くを学ぶことが出来て満足している。

課題としては、高齢化や班員及び仕事の減少である。

そんな中、長きにわたり、筆耕班を引っ張って来られた班長(講師)が、一身上の都合で、今年シルバーを退会したいとの事で、ピンチである。

毛筆に自信のある方・興味のある方、筆耕班で一緒にやって、みませんか！

今年も、月一回の勉強会は、明るく・楽しく、乗り切りたいと願う。



下松5班
岡本 稔子
(家事援助班)

定年後、近所の方と、入会説明会に参加し、入会して13年になります。

就業としては、家事援助班に所属して、室内清掃・独居老人宅の話し相手・ゴミ出し等、出来る範囲で頑張っています。

現在、布俱樂部に所属して、小物作りや一般からの委託も受けています。

又、小物作り講習会(毎月第二水曜日)を開催しています。

講習会は一般の方も、参加され一緒に助け合いながら、おしゃべりしたり、楽しい時間を過ごしています。

私自身、最近、物忘れがひどくなり、情けなく思っています。健康第一で、出来ることを頑張っていけたらと思います。



米川1班
内富 新一
(米泉湖管理班)

平成27年6月入会し、米泉湖管理班に所属、班長として就業しています。

仲間の方は、地元の人や年上の人が中心で、不安もありましたが、皆さんの協力のお陰で、何とか問題なく、今日に至っています。

作業については、男性と女性のリーダーの指示で実施しています。

今では、和やかな雰囲気、全員仲良く作業に、従事しています。

米泉湖に来られた方たちに、

喜んでいただけるよう、今後もコツコツと、自分のスタイルで働きやすい職場作りを目指して頑張っています。



久保1班
野村 和江
(家事援助班)

入会して7月で、まるまる20年になります。

家事援助班に入り、いろいろな仕事をしている内に、いつの間にか、20年が経っていました。その間、一番記憶に残っていることは、和食処の厨房で10年間就業したことです。

今は、仕事の方は少しセーブして、布俱樂部で、小物作りの一員となって、手と口を動かして、楽しく過ごしています。

又、シルバー人材センターでの行事やイベントには、出来るだけ参加して、大勢の人と交流して行こうと思います。

これからも、体に気を付けて、もう少し頑張ってみようと思います。

平成29年度 会員研修会および親睦会

1月27日(土) 下松市「ほしらんどくだまつ」で、「会員研修会及び親睦会」が開催されました。

官田理事長と国井市長があいさつされ、研修は下松警察署交通課係長から「市内の交通実態と事故対策について」お話をしていたいただきました。中でも、夜間での歩行について、「反射材」と運転時の「ロービーム・ハイビームの必要性」映像を通して説明されましたが、ごく当たり前のことが、改めて「危険の怖



さ」を認識し、安全対策を心がけるよう訴えられ、心引き締まる思いだったようで、みなさん真剣に視聴されていました。

その後親睦会が始まり、机上にはご馳走が並び、みなさん声高らかに「カンパ〜イ!」しばらくビデオを見ながら食事をしていましたが、各テーブルでは和やかな歓談が続いていました。「お待たせしました」という司会のアナウンスにカラオケ・演芸が始まり、市長さんも特別出演されました。

さあ、いよいよおたのしみの抽選会が始まりました。賞が漏れなく当たることになっていて、発表されるたびに急に場内にはテンションがあがりました。袋の中にはいろんなものが入っていて周りの者に自慢して見せる人もいました。ちなみに参加賞は砂糖1kg。もらった人は、「これがほしかったんだ」という人も。

平成30年度 安全・適正就業推進大会

仲間を知ろう!健康に過ごそう!

*日時 7月14日(土)

10時~12時(開場9:30)

*場所 ほしらんどくだまつ

サルビアホール

*内容

1 講演

「高齢者の夏場の健康管理について」

【講師】下松市健康増進課

保健師 世良 由華

2 パネルディスカッション

【テーマ】怪我・夏場の害虫等について

交通安全に関すること

3 安全宣言

*対象 どなたでも

今年も開催します

「安全・適性就業推進大会」

皆様からたいへんご好評頂いています。パネルディスカッションも今年に更に、楽しく興味深い内容を準備しております。仲間のことを知り、共感できるポイント盛りだくさん。以前のような大会ではありません。一人でも多くの人と学びたい。そんな気持ちで開催します。昨年参加されていなかった方も、大歓迎!!皆様お誘いあわせの上是非ともご参加ください。



表紙に寄せて

下松市シルバー人材センターでは、家事援助班の会員を中心に、毎月第一木曜日に『いきいき健康体操』が開催されています。

田引佳子先生の指導で、屈伸・柔軟などを中心に、体幹を鍛える運動が中心で、皆さん和気あいあいに活動されておられました。

現在、20~30数名の参加と言う事ですが、今後、人生、100年時代を生き抜くために、シルバー人材センターは、益々活躍の場が、増えていくと思われまます。『いきいき健康体操』に興味をお持ちの方の、多くの参加をお待ちしておりますとのことでした。

編集後記

平成30年度定時総会が、国井市長始め、来賓の方々をお迎えし、盛大に開催されました。

本年は、下松市シルバー人材センターも、官田理事長始め、7名の理事が、役職定年等で退任されました。再任理事、及び新任の理事10名で、今後の活動となります。広報委員も、若干のメンバーが交代となります。

『星のさと』は、更なる充実を図るとともに、読み易く、親しみ易い広報誌をめざし頑張つてまいります。

夏に向かい、益々暑い日が予想されますが、会員の皆様におかれましては、なお一層の、健康管理に努めて頂きたいと思ひます。

広報委員一同

カメラルポ

1/27 土

研修会 & 親睦会



懇親会では、大いに盛り上がりました。



国井市長が来賓挨拶で、お祝いされました。

3/15 木

未就業者共同作業



未就業の皆様による、共同作業が実施されました。



春の日差しを受け、快い汗をかきました。

5/10 木

『いきいき健康体操』



当日参加の、若さ溢れる皆様…全員集合



飛び入り参加の方も含め、体幹強化の体操です。

5/29 火

H30 年度 定時総会



多くの来賓の方に、ご挨拶を頂きました。



議案は、満場一致で、全て、承認されました。