

シルバーくだまつ

星のさと

No.67

令和3年6月20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



令和3年度 定時総会

令和3年度下松市シルバー人材センター定時総会は、昨年と同様に新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、5月28日（金）10時からスターピアくだまつ展示ホールにおいて、ご来賓の出席及び永年会員在籍表彰を省略し、会員の皆さんには委任状の提出をお願いするなど、時間を短縮しての総会開催となりました。

松浦理事の総合同会により、吉山理事の開会宣言・市民憲章唱和、河村理事長の挨拶に続き、議長には栗岡宗弘氏が選出され、村上事務局長が令和2年度事業報告、収支決算報告、定款の変更、監事の選任についての4議案を提案し、原案どおり承認決議されました。

ごあいさつ



理事長

河村 堯之^{たかし}

会員の皆様、おはようございます。本日はお忙しい中、令和3年度下松市シルバー人材センターの定時総会にご出席いただきまして、誠にありがとうございます。

定時総会は、本来ならば下松市勤労者総合福祉センターで開催するところですが、4月から施設改修工事に入り、使用することができませんので、スターピア展示ホールで開催することとなりました。また、新型コロナウイルス感染症が収まらず、会員の皆様健康と安全を考慮いたしましたので、昨年と同様に規模を縮小し、できるだけ時間を短縮して開催することといたしました。会員の皆様方におかれましては、何とぞ諸事情をお察しいただきご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

また、例年であれば、下松市長様をはじめとする来賓の方々をお招きし、開催するところですが、来賓の方々には大変失礼とは存じますが、新型コロナウイルス感染症防止のため、総会へのご案内を遠慮させていただきます。ここに改めまして、下松市長様、山口県周南県民局長様、下松市議会議長様、下松公共職業安定所長様、山口県シルバー人材センター連合会長様など、関係諸機関の平素からのご支援、ご協力に對しまして、心より感謝申し上げますとともに、今後とも変わらぬご支援をお願い申し上げます。

また、これまでの下松市をはじめとした、関係諸機関のご指導、地元企業、市民の皆様温かいご理解、ご協力、さらには会員、役職員の皆様のためまぬご尽力に深く感謝申し上げます。

さて、日本経済は業種により好不調はありますが、全体としては新型コロナウイルス再拡大で、急減速を強いられております。20年度の実質国内総生産（GDP）は前年度比4・6%減と、戦後最悪の落ち込みとなりました。ワクチンの接種が進み、感染対策が徹底されて初めて本格的な景気回復への道が開けるのではないのでしょうか。

シルバー人材センターも、大きな影響はないものの、新型コロナウイルス感染症拡大に伴うイベント等の中止、延期の影響を受けております。令和2年度の事業実績を前年度と比較してみますと、会員数は460名で20名減少し、受注契約金額は1億9千799万円で約97万円の減少となっております。

感染拡大防止と経済活動の両立という厳しい環境にありますが、センターが地域社会に欠かせない組織であることに変わりはありません。

センターは、効率的な運営、安全・適正就業の徹底に努め、関係諸機関と連携して、高齢者の就業を促進するとともに、高齢者が長年培ってきた経験や能力を活かした、豊かで積極的な生活と、社会参加による生きがいの充実を目指しております。

本日は、令和2年度の事業報告及び決算、役員を選任について、ご提案申し上げております。慎重なご審議をいただきますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、これからますます暑くなります。会員の皆様におかれましては、体調管理に十分ご留意いただき、今後ともお元気に、ますます活躍されまことをお祈り申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

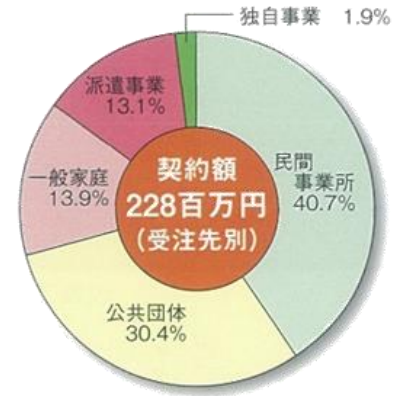
令和2年度 事業実績

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大により、様々な分野での経済活動抑制を余儀なくされた1年となり、当センターにおいても少なからず影響を受けることとなりました。

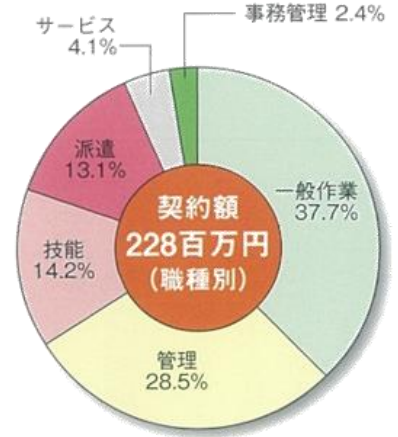
こうした中、当センターの令和2年度の事業実績をみると、労働者派遣事業及び受託事業ともに、前年度より受注件数・受注契約金額が減少しました。

社会生活の制約や経済活動の継続が、厳しい状況に置かれている中ではありますが、今後もシルバー事業の推進を図るため、会員・役職員が一丸となって、地域社会の信頼と期待に応えながら、就業機会の確保・拡大に務めることが必要となります。

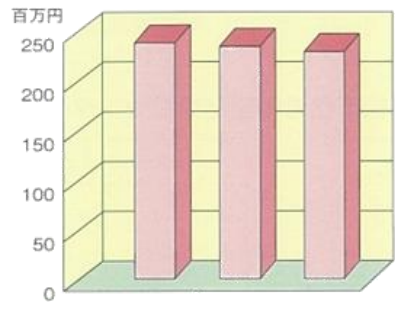
受注先別契約金額の割合



職種別契約金額の割合



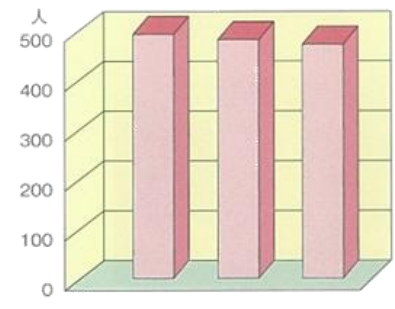
受注契約金額の推移



| 年度 | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 |
|------|--------|-------|-------|
| 契約金額 | 237 | 233 | 228 |

(単位：百万円)

年度末会員数の推移



| 年度 | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 |
|-----|--------|-------|-------|
| 会員数 | 488 | 480 | 460 |

(単位：人)

受賞者名簿 (敬称略)

【理事長表彰】

20年在籍会員 (7人)

中山 哲見 河村 勝子 長野 操 兼森 照男 高田 純子 波多野 智
井上 カツエ

15年在籍会員 (20人)

伊藤 和雄 三津田 恵美子 烏田 ヨリ子 狩俣 静子 清水 進 飯田 紀久江
藤田 隆 兼重 繁雄 田中 靖幸 上蘭 エチ子 中谷 裕治 渡辺 敬二郎
金山 明生 中村 直子 渡辺 尚美 川合 康弘 鴨居 幹夫 宮川 照之
小原 康 植永 攻

10年在籍会員 (21人)

西村 安生 濱野 満之 光貞 幸重 山本 勇介 貞久 勉 倉本 光子
福原 秀俱 濱田 勝年 中野 正則 松村 坂彦 多田 憲正 三上 ヤス子
河村 絹枝 神田 美津代 橋本 保孝 関岡 由喜江 竹内 誠 道下 瞳
徳永 恵子 佐藤 茂雄 上原 智明

勤労者総合福祉センター

改修工事

今年4月から改修工事が始まっています。これは、令和2年に勤労者総合福祉センターが、市の避難所に指定されたことと、施設の老朽化に伴い改修されるものです。改修の内容は避難所に福祉機能を持たせるため、トイレ（1F・2F）シャワー室を要援護者が利用できるように改修、中庭にあった枯山水を撤去して防災倉庫の設置と災害時に利用することのできるマンホールトイレを設置できるよう改修します。



改修工事中

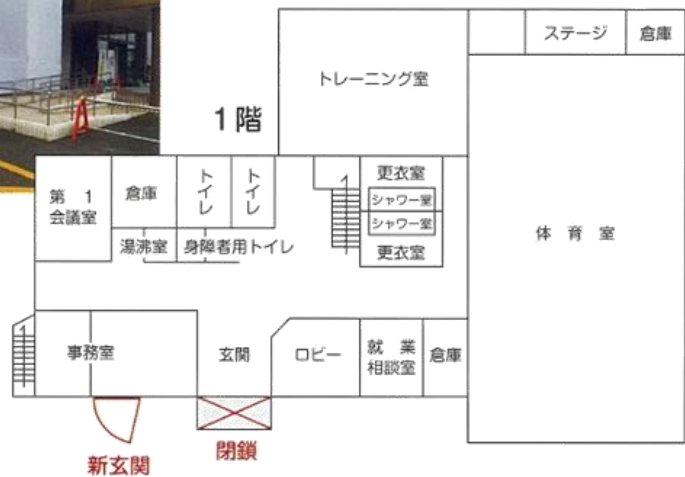


また、老朽化に対する補強のため、外壁・内壁・体育室及び各室の天井を改修します。工事期間は、9月末日までで、10月からはリニューアルしたセンターとなります予定です。

【下松市勤労者総合福祉センター】



改修工事中の入口はこちら



令和3年度 安全・適正就業推進大会

7月9日（金）に、予定しておりました大会は、新型コロナウイルス感染症防止対策の為、中止といたします。



新旧役員の紹介

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 | 河村 堯之 ^{たかし} | 理事長 |
| 理事 | 村上 孝司 | 総務・安全委員長 |
| 理事 | 村上海 孝司 | 常務理事・事務局長 |
| 理事 | 鬼武 輝明 | 市経済部長 |
| 理事 | 吉山 俊則 | 広報委員長・総務 |
| 理事 | 岡本 誠治 | 就業開拓委員長・総務 |
| 理事 | 松浦 仁志 | 総務・広報 |
| 理事 | 伊藤 幸則 | 就業開拓・広報 |
| 理事 | 末廣 栄司 | 総務・安全 |
| 理事 | 山本 隆資 | 安全・就業開拓 |
| 監事 | 大野 孝治 | 市総務部長（新任） |
| 監事 | 藤井 直子 | 会員 |

今回、藤本泰延氏が辞任されました。

| | | |
|-----|-------|--------|
| 前監事 | 藤本 泰延 | 前市総務部長 |
|-----|-------|--------|

ウイルスと闘うための食事術



下松市健康増進課
管理栄養士 野村 浩子

科学が進歩しても、いつの時代も人間はウイルスと闘っています。このような環境で暮らす私達だからこそ、不可欠なのは強い免疫力です。食事は免疫力を左右する大切な習慣です。ウイルスと闘うための体づくりをする食事術を覚えておきましょう。



「食べて免疫力を強くする!! 4つのポイント」

①腸管免疫を強化

全身の免疫細胞の多くは腸にいて、体を守るため働いています。これらの免疫細胞が元気に働ける腸内環境を整えておくことが重要です。

腸内環境を整えるおすすめの商品

- 発酵食品
味噌、醤油、納豆、漬物、ヨーグルト、チーズ、キムチなど
- 食物繊維
・水溶性食物繊維（海藻や大麦、いも類など）
・不溶性食物繊維（豆類やこんにやく、きのこなど）

②平熱を36度台にキープ

平熱が1度下がると免疫力は30%低下すると言われています。平熱が36度未満になると、

便秘にもなりやすく、免疫力が下がるばかりでなくアレルギー症状なども出やすくなります。この体調ではウイルスと闘えません。体を冷やさないようにしましょう。

③筋肉量を増やす

基礎代謝が低い人は体温も低く、免疫力も低下気味です。基礎代謝量を上げるためには、筋肉量を増やすことです。運動に加え、筋肉の材料になるたんぱく質を食事ですっきりとるようにしましょう。

④ストレス耐性を高める

免疫力を低下させる大敵の一つがストレスです。そこで、ストレスに負けない体をつくる助けになるのが抗ストレスビタミンと言われるビタミンA・C・E（エース）と、ス

たんぱく質を摂取するコツ

動物性たんぱく質
朝昼夕の食事に、肉や卵、魚、乳製品などの動物性たんぱく質を取り入れましょう。植物性たんぱく質のおかずには卵やチーズなどを添えて。

●ビタミンB₆

摂取したたんぱく質をアミノ酸に分解・合成するのを助け、筋肉づくりをサポートしてくれます。にんにく、ピスタチオ、大豆、ゴマなどに多く含まれます。

●スパイス

シナモンやクローブ、カルダモンやターメリックなど

トレスで体内に増える活性酸素から体を守る「抗酸化食品」です。

●ビタミンA・C・E（エース）

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAや、柑橘類などに多いビタミンC、ゴマなどに多く含まれるビタミンEがおすすすめです。

●抗酸化食品

赤ワインや緑茶、そばなどに含まれるポリフェノール類と、鮭、トマト、オリーブオイルなど

☆皆さんの体は毎日の食事できています。バランスの良い食事を心掛けましょう☆

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月中旬頃白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。

「問い合わせ先」

下松市健康増進課 電話 ④1234



会員のひろば

(敬称略)



花岡7班

武居 満
(便利屋班)

50年勤めた会社の定年の日に会員となり、最初はどんな所かと不安であった。

「どっこい」皆さん良い人達、いろいろ楽しい仕事に恵まれて10年が過ぎた。子供達は、今年で80歳なので退会を薦めるが、私としたら今のままもう少し頑張ってみたいと思う日々である。子供達との約束はセンターや

皆様方に迷惑をかけない事が条件で、約束をクリアしながら、コロナ禍のなか用心の上にも用心して、楽しく仕事をしたいと願う今日この頃です。



花岡3班

内山 春日
(障子・襖張替班)

気が付くと入会して13年が経ちました。過ぎてみるとあつという間だったように思います。そう感じるのは恵まれた仲間に出会えたからでしょう。

表具班に属し障子・襖の張替えには自信が付きました。納品した時、お客様から「わーきれい」と言われると本当に嬉しいです。

この13年の間には世の中もずいぶん変わり、張替えの注文は減っています。和の家が少なくなってきたからでしょう。私も

後期高齢者となり体力も低下してきたので、仕事は時々ある程度が良いと感じています。

幸い免許証も更新できたので、あと3年、気の置けない優しい仲間と共に励みたいと思います。



末武2班

掛谷 國明
(就業開拓班)

会員になって11年になり、過去、水道検針を5年間、現在は嘱託職員・地域班班長として就業しています。

「スポーツで人生2倍楽しくなる」をモットーに毎日1万歩以上のウォーキング・グラウンドゴルフ・インディアカ・ソフトバレー・卓球を、和気あいあいと汗を流しています。何か趣味を持ち、身体を動かしてよく遊び、よく働き、よく休んで、老後を楽しみましょう。



末武6班

三津田 恵美子
(家事援助班)

定年後、友人の誘いで平成18年6月1日会員となり、家事援助班に所属し、旅行村管理・事務所等掃除・料理盛り付け・接客等、昼夜を問わず様々な仕事に携わり、はや15年になります。元気が取柄の私でしたが、ある日突然の救急搬送で入院。検査しましたが、何事も無く元気な一員として働けることに感謝。今では健康診断の必要性・大切さを痛感しています。

「健康第一」を念頭に生涯現役を願っています。



会員研修会及び親睦会

去る3月20日(土)「ほしらんどくだまつ」において「会員研修会及び親睦会」が開催されました。

最初に、下松市消費生活センターから「電話やスマホによる詐欺が増えているため、必ず消費センターへ相談してほしい。特に被害の特徴として65歳以上の方が多く、その中でも90%が女性」と説明されました。



次に警察署からは、「高齢者の交通安全」についてお話がありました。

歩行時による反射材の利用効果について、みなさんがステーションでの実技体験で、改めて反射材の重要性について再認識されたようです。

また、反射棒を使い数人の方が、反応実験に参加されました。



最後は、下松市健康増進課より「高齢者の健康」について「フレイル」(健康と要介護の中間にあたる)の詳しい説明がありました。

今回の研修会の特徴として、いろいろと体験型学習ができ、充実していました。

お楽しみみの特別抽選会は、全員もれなく賞を頂きました。

職員紹介



高富 浩平

4月1日付けで下松市シルバー人材センターの職員となりました高富です。

私は岡山県倉敷市出身で前職の関係でご縁あり山口県にやっ参りました。以前はアミューズメント業界で店舗の運営や管理、また人材派遣業界で営業職に従事しておりました。それらの仕事をしていく中で「もっと人と親身に接する仕事があった」という想いが強くなり、ご縁あつて下松市シルバー人材センターに入社させて頂きました。

今では除草班、草刈班、パッカー班の担当をさせて頂いており日々慣れないながらも奮闘しております。

入社して間もない新米の職員ですが、頼りになる先輩方に1日でも早く追いつけるようにしっかりと学び業務を覚えていきます。

よろしくお祈いします。

表紙に寄せて

昨年に引き続き、下松市シルバー人材センターの、定時総会は、規模を縮小しての開催となりました。

昨年度は、下松市の施設が使用制限の規制される可能性があったため、周南市の「ホテル・サンルート」での開催でありましたが、本年度は、何とか、スターピアくだまつ展示ホールで開催する事が出来ました。

令和3年度の事業計画・定款の変更等全て、承認され皆様のご協力により、無事閉会することが出来ました。

編集後記

令和3年度も、昨年に引き続き、コロナ自粛のスタートとなりました。下松市では、高齢者のワクチン接種が、ようやくスタート致しましたが、まだまだ終息の兆しは見えておりません。

本年度の、シルバー人材センターの行事は、安全大会は中止となりましたが、その他は状況を見ての決定となります。

『星のさと』は、更なる充実を図ると共に、読み易く、親しみ易い広報誌をめざし頑張っております。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っております。

広報委員一同

カメラルポ

3/16 火

未就業者共同作業



理事長の挨拶後、元気に作業しました



溝掃除・除草に汗を流しました

3/20 土

研修会 & 親睦会



「高齢者の健康管理」等の公演がありました



お楽しみ抽選会での、特賞 A に当選致しました

4/28 水

家事援助班総会



コロナ禍での開催でしたが、元気に参加されました



総会後の、小物作りに挑戦しました

5/28 金

令和3年度 定時総会



本年も、コロナ対応で最低限の参加となりました



出席者は、検温・除菌後の入室となりました