

第26号



シルバー

今治

題字 武田正春

<発行>  
公益社団法人 今治市シルバー人材センター

所在地 〒794-0033 今治市東門町五丁目 840 番 4  
TEL 0898 - 22 - 2003 FAX 0898 - 31 - 3601  
URL http://imabari-silver.jp/ Eメール imabari.sjc@fancy.ocn.ne.jp



「エツ!?人かと思たら、  
カカシやん!!」

井出サツミ

おめでとうございます

令和5年6月2日に開催された設立40周年記念式典において、一般事業所5団体及び会員39名(20年表彰4名・10年表彰35名)の皆様が表彰されました。  
これからも引き続き安全に気を付けて元気に就業してください。



表彰者(会員)

- 20年 村上忠男・真部康幸・丸田照雄・吉田功
- 10年 薬師神正茂・岩見勝広・宇佐美健司・田窪節紀・門田義寛
- 白石治民・村上逸志・阿部和博・藤本敏行・別府英子
- 阿部俊彦・村上哲男・岡田隆義・石山眞司・阿部公則
- 越智 尚・眞鍋 誠・曾我万里枝・山崎仁志・片山豊治
- 神野小夜子・鳥生 忠・松浦美加子・渡部 都・山下鶴治
- 西森宗則・松浦二郎・曾我弘幸・丹下健二・村上信也
- 川口澄子・越智茂和・村上宗徳・木村ノブ子・新宅博之

表彰者(一般事業所)

- 株式会社 今治・夢スポーツ
- 株式会社 今治国際ホテル
- 株式会社 今治繊維リソースセンター
- 社会福祉法人 今治市社会福祉協議会
- 医療法人 圭泉会 菅病院

(敬称略)

総会の様子

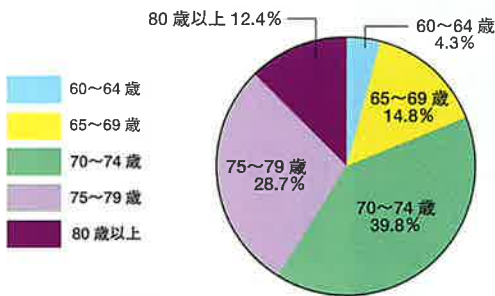
令和5年6月2日に、今治市シルバー人材センター第12回定時総会が中央住民センターで開催されました。委任者567名を含む642名の正会員の方々が出席し、上程された議案は、すべて満場一致で可決承認されました。

ロビーでは、正会員の方々の力作が並びました。  
令和4年度の実績は以下のとおりです。



会員作品展

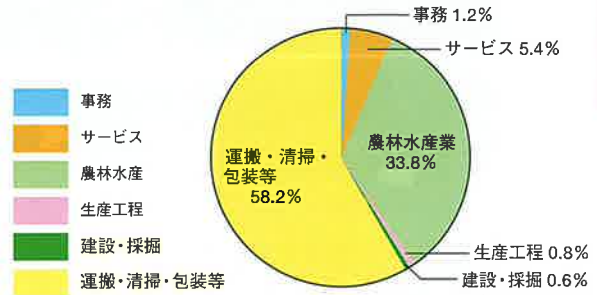
年齢構成



会員数  
男 642人 女 170人 計 812人 (3月末)

会員の状況

職群別受注件数比率(請負)



348,024,293 円(請負)  
162,462,711 円(派遣)  
契約総額 510,487,004 円

事業実績

役員の異動がありました。

退任 理事 木原 元喜

理事 木村 光男

監事 越智 祐年

おつかれさまでした！

就任 理事 長谷部孝一

理事 森山 徹

監事 木原 元喜

よろしくお願ひします！

昭和58年11月25日に今治市シルバー人材センターが設立されてから、今年で40周年を迎えます。設立40周年を記念して、令和5年6月2日に定時総会と併せて設立40周年記念式典が開催されました。

今治市長をはじめ、今治市議会議長、愛媛県議会議員、今治公共職業安定所長並びに国会議員代理の方々にご臨席を賜り、お祝いの言葉をいただきました。

一般表彰では、センターの発展と会員の福祉にご協力をいただいている5つの団体に感謝状を贈りました。



記念講演として、株式会社 今治・

夢スポーツ 代表取締役社長 矢野将

文様をお迎えして、「FC今治の挑戦」

と題したご講演をしていただきました。

「次世代のため、物の豊かさより心の豊かさを大切にする社会創りに貢献する」を企業理念に掲げたFC今治が、次世代のために、そして今治のために、未来を見据えてどのような挑戦をしているのか、とても丁寧で解りやすいご講演でした。

当センターでも、里山スタジアムのボランティア清掃などを通して、FC今治が挑む挑戦に、少しでも協力が出来たらと思います。



# 会員ひろば

当センターに、20年以上在籍し、今もお元気で就業している村上忠男さんが、40周年記念式典で表彰されました。お元気の秘訣について、寄稿いただきましたので、みなさんも、これを参考にいつまでもお元気で就業してください。

## フレイル予防



村上忠男

最近、健康講座などに出席すると、「フレイル」と言う言葉をよく耳にする。

「フレイル」とは、英語 frailty (虚弱) を元とした造語であり、(一社) 日本老年医学会が使用を提唱したとのことである。

病気ではないけれど、加齢と共に筋力や心身の活力が低下し、介護が必要となり易い、健康と要介護の間の、虚弱な状態のことである。

今や、人生100年時代。厚生労働省はフレイル対策を講ずることにより、健康寿命を2040年までに3年以上(男性75・14才、女性77・79才以上)の延伸を目指している。

「フレイル」の種類として、身体的な衰え、精神・心理的な衰え、社会的な衰えがありこの3つが連鎖して進行すると、要介護状態に変化していく。その「フレイル」に早く気づき、予防に取組むことで健康な状態に戻すことができるこの事である。

そのチェック方法として次の5項目があり、3項目以上だと「フレイル」。1〜2項目だと「フレイル」の前段階であると判断されるのだそうだ。

- 1 体重の減少
- 2 握力の低下
- 3 歩行速度の低下
- 4 以前より疲れ易い
- 5 外出が少なくなり人との交流が減少

「フレイル」又はその前段階と判断された場合、予防方法として次の3項目がある。

- 1 食事(栄養、口腔)
  - ・たんぱく質を十分取り筋力アップ(肉魚卵大豆牛乳製品等の摂取)
  - ・1日3食バランスよい食事
  - ・「まごわやさしい」食品の摂取
- 2 運動
  - ・口腔管理で口や舌の筋力アップ
  - ・(あー、いー、うー、べー体操)

- 3 社会的活動と生きがい
  - ・定期的なウォーキング
  - ・筋トレ、ストレッチ、ラジオ体操等
  - ・就業(シルバー就業等)

・自治会やボランティア活動  
・習い事や趣味の会に参加  
以上3項目を実行すると、要介護状態から普段の健康状態に戻り健康寿命が長く保てる。



最後に自分のフレイル対策を紹介。

私は、昭和9年生まれの89才。シルバー会員歴23年目で、現在公園の除草清掃作業に従事し8年目。公園を美しくすることで近隣の方々に感謝され達成感と満足感を味わっている。

また、家庭菜園歴23年目、市民農園にて無農薬、有機栽培に徹底健康維持に留意している。月10日間は就業、10日間は農作業、残り10日間は休養と家庭サービス。

皆さん「継続は力なり」です。生涯現役を目指して頑張りましょう。(令和5年5月記)

(参考)

「まごわやさしい」とは？

- ま||豆、納豆、大豆
- ご||ごま、ナッツ
- わ||わかめ、ひじき
- や||野菜類
- さ||魚(特に青魚)
- し||しいたけ、きのこ類
- い||いも類

「あいうべ体操」とは？

### あいうべ体操



### 会員作品

池田高志





○表彰の栄に浴しました

愛媛県シルバー人材センター連合会の安全・適正就業対策推進協議会において、青野良忠さん、山崎南海夫さん、新居田政行さんが、安全就業優良センター等表彰「個人部門」(年間60日以上就業し、過去7年間無事故であること)で表彰されることが決定しました。表彰されました皆様、誠におめでとうございました。今後益々のご活躍を期待しています。

○お願い

2023年10月1日より、適格請求書等保存方式(インボイス制度)が導入されるにあたり、適格請求書発行事業者(インボイス発行事業者)の登録をしている方は、事務所にお知らせください。

○適格請求書等保存方式(インボイス制度)の導入について

2023年10月1日より、「適格請求書等保存方式(いわゆるインボイス制度)」が導入されます。現在会員の皆様にお支払いしている配分金等は、消費税が含まれています。本来、消費税は納税の義務がありますが、一千万円以下の事業者(会員の皆様は、すべて「個人事業者」とみなされます。)は免稅事業者でしたので、皆様にお支払いしていた配分金に含まれる消費税等は、納税の義務はありませんでした。しかしながら、インボイス制度が導入されますと、免稅業者である会員の皆様(「適格請求書発行事業者」の申請登録を受けた方は除く。)に配分金等本体に係る消費税等相当額をお支払いすることが出来なくなります。今までお支払いしている「消費税等相当額」については、皆様の益税となつていくこと、2023年10月以降は、お支払いできなくなる場合があることを、ご理解ください。

○会員の募集について

新入会員を募集しています。剪定や草刈りが出来る方で、仕事をしたいと思つていらっしゃる方がおいでましたら、ぜひとも事務局までご紹介ください。特に女性の会員さん大募集中です。

○シルバー今治第27号表紙に掲載する写真の募集について

発行は来年1月予定

【題材】自由(季節感のあるもの)

○広報掲載記事の募集について

【テーマ】私の趣味など

【文字数】400字程度

【原稿締切】10月20日(金)

作品、記事の提出先は、いずれもセンター事務局です。

○配分金支払日

9月20日(水)

10月20日(金)

11月20日(月)

12月20日(水)

○会員数

男656名 女177名

計833名

(7月現在)

編集後記

表紙の写真は、「今年もおいしいお米ができますように」という心をこめて、そして、かかしさん達の頑張っている様子を撮ったものです。

令和5年6月2日には、第12回総会と、設立40周年記念式典を開催しました。式典では、20年、10年と継続して元気に就業している会員さん達が、表彰されました。その中で、20年以上シルバーで働いている村上忠男さんから、「元気の秘訣」について投稿がありましたので、皆さん、ぜひ参考にしてください。いつまでも元気で活躍してくださいね!

今年の夏も、暑いですね。屋外はもちろんのこと、屋内でも、熱中症にはかかります。適度に体を冷やす事、こまめな水分補給を心掛けて、元気に夏を乗り切りましょう!!

(山内)

