



会報誌

シルバー



おおさかさやま

発行 2024年/令和6年7月
公益社団法人 大阪狭山市
シルバー人材センター
〒589-0021 大阪狭山市今熊1丁目103-1
Tel: 072-366-2277 Fax: 072-366-3566
E-Mail : os-silver@osaka-sayamasc.or.jp



会員提供「湖面に映えるスターマイン」

目次

総会理事長挨拶	2
総会祝辞	2
大阪狭山市長	
大阪狭山市議会議長	
事務局だより	3
役員・委員紹介	4
熱中症見舞金制度	4
活動報告	5
健康・安全	6
同好会だより	7
さやりんポイント	7
永年就業会員紹介	8
編集後記	8



総会開会挨拶

理事長

古根川 保

公益社団法人大阪狭山市シルバー人材センター令和6年度定時総会の開会にあたりまして、一言ご挨拶申し上げます。

新型コロナウイルス感染症も、現在では、ほぼコロナ禍前の落ち着きを取戻してまいりました。

このような状況の中、当センターの運営状況でございますが、会員の皆様方の積極的な取組もありましたが、契約実績につきましては、請負・委任業務で約5・6%減少し、労働者派遣事業につきましても、昨年度を若干下回る結果となりました。

人生100年時代の到来により、高齢者の定年引上げ、インボイス制度の導入、また、本年秋頃に予定されているフリーランス法の施行など、シルバー人材センターを取り巻く環境は非常に厳しいものがありますが、引き続き皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

結びにあたり、会員の皆様のご健康とご多幸を心からご祈念申し上げます、令和6年度定時総会の開会の挨拶とさせていただきます。



総会祝辞

大阪狭山市長

古川 照人

令和6年度定時総会が開催されますことを心からお慶び申し上げます。

平素より、大阪狭山市シルバー人材センターにおかれましては、お一人おひとりややりがいを持って、多種多様な業務に従事し、高齢者の生きがいや活動の場の提供のみならず、高齢者福祉及び地域福祉、地域経済の支えになっておられますことに感謝を申し上げます。

さて、2025年の大阪・関西万博まで約1年と目前に迫り、開催への機運が高まっております。1970年の大阪万博と重ね合わせ、当時の感動や衝撃を懐かしむ方もおられるでしょう。

世界規模のイベントは、探求心や好奇心を育みます。会員の皆様が今でも新たに学ぶことや挑戦を続けられているのは、その影響ともいえます。

学びの挑戦は重要で、脳を活性化させ、認知症予防につながるとされており、会員の皆様の姿勢は市民の皆様にとって健康増進の模範となります。これからも、探求心や好奇心を持ち続けていただき、ご活躍いただきますよう願っております。

結びにあたり、今後ますます、会員の皆様同士が強く結束し、地域と連携・協力を進めながら、貴センターの活動の輪がより一層大きく広がりますことを祈念いたします。



総会祝辞

大阪狭山市議会議長

鳥山 健

令和6年度定時総会の開催にあたり、市議会を代表してご挨拶申し上げます。

我が国は、今や世界一の長寿国となりました。また、健康寿命においても、世界一のことです。

このことは、経験が豊富で高い技能をもった高齢者が多くおられ、そうした経験や技能が、地域の資源・財産として増えているということだと思っております。

人口減少が急速に進むなか、持続可能な地域共生社会の実現のためには、高齢者の皆様に、地域社会を支える担い手として、意欲と生きがいを感じながら、就労をはじめ、幅広い分野で活躍していただくことが大切です。

貴センターにおかれましては、今後とも、高齢社会を支える地域の中核的組織として、ご尽力いただきますようお願い申し上げます。市議会といたしまして、高齢者の皆様が、社会を支える一員として、幅広く活躍していただけるような地域づくり、まちづくりに取り組んでまいります。

結びにあたり、公益社団法人大阪狭山市シルバー人材センターの今後のますますのご発展と、皆様のご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。



事務局だより

令和6年度 定時総会開催される

令和6年5月30日(木)午後2時から、大阪狭山市立コミュニティセンター4階大会議室において、令和6年度公益社団法人大阪狭山市シルバー人材センター定時総会が開催されました。

会員数322名中(特別会員1名を含む)出席者30名、議決権行使者213名の合計243名により開催されました。
古根川理事長の主催者あいさつの後、公務ご多忙の中、大阪狭山市長の古川照人様、大阪狭山市議会議長の鳥山健様にご臨席賜り、ご祝辞をいただきました。

議事に移り、議長に山村氏を選任し、上程された議案3件、報告3件について、原案の通り可決、承認され、芝本副委員長より閉会のあいさつをしていただきました。



議案第1号

令和5年度事業報告について
受注件数1,088件
契約金額は約1億807万円
(対前年度比約1.06%減)

議案第2号

令和5年度決算報告及び監査報告について
経常収益は約1億3,856万円、経常費用は約1億4,302万円で、当期経常増減額は約446万円の減となりました。

議案第1号、議案第2号が一括上程され、監査報告の後、それぞれ承認されました。

議案第3号

役員選任について
令和6・7年度の新任役員について提案され、承認されました。

報告第1号

- 令和6年度事業計画について
- (1) 会員の拡大と普及啓発活動の推進
 - (2) 就業機会の確保と適正就業の推進
 - (3) 安全就業と健康管理の推進
 - (4) 研修・講習会の実施
 - (5) その他



報告第2号

令和6年度収支予算について
収支予算額は、1億5,664万1千円です。

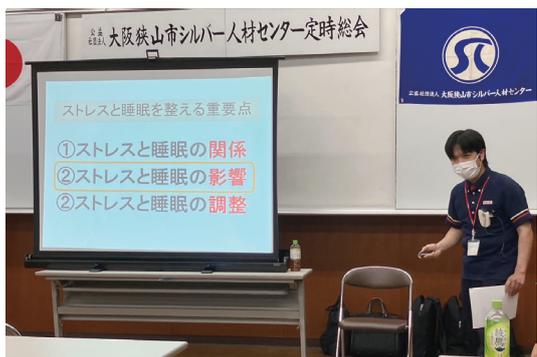
報告第3号

- 令和6年度資金調達及び設備投資の見込みについて
- (1) 資金調達の見込みについて
 - (2) 設備投資の見込みについて

第2部 講演

第二部の講演では、堺ヤクルト販売株式会社管理栄養士 大河内様による「元氣ハツラツストレス社会の快眠法」と題し、ストレスと睡眠の関係や影響などを映像やクイズを交えて楽しい講演となりました。

講演内容はとても聞きやすく冗談を交えながら、笑いあいの楽しい雰囲気で行われました。
参加された皆さんは熱心に聞き入り、質問されたりしていました。



令和6・7年度役員紹介



理事長
古根川 保



副理事長
芝本 渡



理事
西山 操



理事
大北 哲



理事
山富千代美



理事
塚本 哲夫



理事
奥村 孝行



理事
倉田トヨ子



理事
青山 恵二



理事
永島 悟



理事
林 悦子



理事
新田 一枝



監事
松本 善造



監事
土原 登

新安全委員の紹介



新安全委員
村上 八郎
むらかみ はちろう

令和6年5月より、1名の方が安全委員と
なられましたので、お知らせいたします。

新広報委員の紹介





新広報委員
早野 秀夫
はやの ひでお

新広報委員
中垣 雅弘
なかがき まさひろ

新広報委員
中西 章
なかにし あきら

令和6年5月より、3名の方が広報委員とな
りましたので、お知らせいたします。

熱中症見舞金制度について

全国シルバー人材センター事業協会が実施する見舞金制度で、シルバー人材センターが提供した仕事に従事中（就業先への往復途上を含む）に熱中症になり、死亡、入院、通院した場合に見舞金が支払われる制度です。
詳しくは、事務局にお問い合わせください。

定期健康診断を受診

しましょう

快適な毎日を送るためには、日頃から健康に気を付けなければなりません。自分だけは健康だと思っ
ていても、気付かないうちに病気がかかってしまう場合があります。

また、健康診断は自身の健康状況を把握し、安心して就業できる
バロメーターでもあります。
自覚症状がなくても、年に一度は必ず健康診断を受診するように
しましょう。

活動報告

●安全講習会

令和6年2月26日(月)、大阪狭山市立コミュニティセンター4階大会議室にて、令和5年度第2回安全講習会が開催され、20名の会員が参加されました。

大阪狭山市健康推進グループの黒本様及び山田様より「いつまでも元気で働くために」のご存じですか、フレイル予防をテーマとして、ご講義いただきました。

内容として、フレイルチェック表に基づき自己の健康状態の把握や筋力維持による介護予防について、ご講演いただきました。

次に、大阪狭山市高齢介護グループ松井様と地域包括支援センターの岩橋様より「いきいき百歳体操」と題し、DVDを視聴しながら30分程度体操を行いました。



狭山池まつり

令和6年4月28日(日)
狭山池堤内



駅前による街頭啓発活動

令和6年5月23日(木)
金剛駅 大阪狭山市駅



各スーパー前での街頭啓発活動

令和6年3月28日(木) マツゲン
コノミヤ 令和6年6月25日(火) オークワ



健康・安全

恋に溺れるのが18歳、風呂で溺れるのが81歳

道路を爆走するのが18歳、逆走するのが81歳

心がもろいのが18歳、骨がもろいのが81歳

恋で胸を詰まらせる18歳、餅で喉を詰まらせるのが81歳

皆さん、これは、笑い話ではありません。現実です。高齢になるにつれ、これらの原因で亡くなる方も多いようですのでご注意ください。

日本人の平均寿命は女性が87歳、男性が81歳で、世界一を誇っています。しかし問題は日頃健康に生活している健康寿命です。これは女性が75歳で男性が72歳と大きく下がります。(令和元年)

このコーナーでは、健康や安全について毎回取り上げていますが、さらに健康寿命を延ばせるよう、参考にしてください。

一 質の良い睡眠を

睡眠と健康は大いに関係があります。睡眠不足は生活習慣病のリスクを高めます。しか

しながら、睡眠時間が長いからと言って良い睡眠とは限りません。睡眠の質が問題です。皆さんは、「今日は何回トイレに起きたか」が朝の挨拶になっていませんか？朝にすっきりと目覚めなかったり、日中に眠気を催したりするのは良い睡眠とは言えません。

質の良い睡眠のために実践すること

- ・ 最近はTV番組でも睡眠が取り上げられています。よく言われているのが
 - ・ 運動習慣を持つ
 - ・ 寝る2から3時間前に入浴
 - ・ 朝食はしっかりと食べて、日中の活動のためにエネルギーを補給する
- などですが、ご自分でも工夫してみてください。



二 ストレスを減らそう

たまって困るのがストレスですが、高齢者の場合、健康上の悩みが一番多いようです。その他には「最近やたら物忘れがひどくな

った」や「頭の回転が遅くなった」などもあります。その結果、肩こり、目の疲れ、苛立ち、焦りを感じやすくなるようです。

ストレス解消する方法として

- ・ 友人や配偶者に話を聞いてもらう
 - ・ 自分に合ったスポーツをする
 - ・ 趣味の集いに参加する
- シルバー人材センターにも同好会がありますので何かサークルに入って仲間を増やすのも一案かもしれませんね。

三 歯の8020運動

8020(ハチマルニイマル)運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

歯はおいしく食べるために大切なものです。豊かな人生を送るための基礎となり、生きる活力になります。

歯の喪失や歯周病を防ぐため、定期的な歯石除去や歯面清掃が大切なようです。そのためには歯医者と仲良くなるのも健康に生きる極意と言えます。



永年就業会員の声



金本 弘志さん
84歳

◆シルバー会員15年の歩み（入会后、経験された就業職種内容は？）

シルバー人材センターに入会してから15年が経ち、様々な仕事を経験してきました。シルバーに入って一番初めの仕事はチラシ配りでした。次にペンキ塗りの手伝いや第二保育園で就業していました。今は、某保育園で安全管理や園内の清掃等を行っています。

◆就業中印象に残ったこと

園に通う子どもたちが元気にあいさつしてくれたり、ふれあったりしてくれることが嬉しく、孫以上のかわいさを感じることがあります。

◆就業を通して得たもの

元氣よくあいさつしてくれたり、無邪気な笑顔を見ると、自然と笑顔になり、たくさん元氣をもらっています。

◆就業を通して感謝されたこと

先生方や親御さんたちに加え、子どもたちからも「ありがとう」と言っていただけです。その言葉が私を更に元気にさせてくれます。

◆今後後進に伝えたいこと

自分の言動に責任を持ち、人から言われる前に自ら進んで物事を進めていく方が、私はいいと思います。

◆その他

某保育園まで徒歩で通っています。仕事の日は、朝と夕方の2回出ています。片道30分かかるので2往復で2時間歩いています。

園庭作業中



編集後記



7月24日からパリオリンピック・パラリンピックが開催される。

数多くある競技の中、今回採用となったブレイキンは大阪狭山市民として注目していききたい種目だ。大阪狭山市の特命大使に就任している 半井重幸（なからいしげゆき）22歳（ダンサーネーム Shigekix）が日本男子のエースでメダリストの有力候補になっている。

昨年末のNHK紅白歌合戦で郷ひろみさんとステージで共にパフォーマンスをした事が話題になったが見て嬉しく思った。ブレイキンとは

一対一のダンスバトル(最大1分間を3回)を行い、審査員により「技術性」「多様性」「完成度」「独創性」「音楽性」を採点し、勝敗を決める。

以上が評価基準だそうだが難しく考えないで楽しんで応援したい。

スポーツの祭典オリンピック・パラリンピックは各選手達の素晴らしい競技の裏で世界情勢に翻弄されたり裏金疑惑やドーピング問題など光と闇が混在している。

透明で健全なパリオリンピック・パラリンピックを心から期待したい。