



会 報 誌

シルバー

# おおさかさやま

発行 2026年/令和8年1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



「いきいき写真くらぶ」新井萌氏提供

## 目次

新年の挨拶・・・・・・・	2
古根川理事長	
大阪狭山市長	
大阪狭山市議会議長	
事務局だより・・・・・・・	3・4
クラウドサービス・・・・・・・	4
活動報告・・・・・・・	5
健康・安全・・・・・・・	6
同好会だより・・・・・・・	7
永年就業会員の声・・・・・・・	8
編集後記・・・・・・・	8



新年の  
ごあいさつ

理事長

古根川 保

新年あけましておめでとうございます。  
会員の皆様には、お健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素は、当シルバー人材センターの事業運営に、格別のご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

人口減少・少子高齢化が進展し、高齢者のより一層の活躍が期待される中で、シルバー人材センターは、人生100年時代を見据え、地域の高齢者が就業を通じて地域社会に貢献し、高齢者の生きがいや居場所づくりとして重要な役割を担っており、地域の特色や実情を踏まえて積極的な取組を強化していく必要があります。

今後も、引き続き女性会員の拡大、会員の退会抑制、80歳を超えても活躍できる就業環境の整備、デジタル化の推進や、安全就業対策などに重点的に取り組んでまいります。

会員の皆様におかれましては、シルバー人材センターの「自主・自立、共働・共助」という理念をご理解いただき、事業運営にご協力いただきますようお願い申し上げます。

結びにあたり、本年が皆様にとって良い年でありますとともに、益々のご健勝とご活躍を祈念いたしまして新年の挨拶いたします。



新年の  
ごあいさつ

大阪狭山市長

古川 照人

新年おめでとうございます。

大阪狭山市シルバー人材センターの会員及び役員、並びにシルバー事業にご尽力いただいている関係者の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと謹んでお喜び申し上げます。

昨年、国が公表した高齢社会白書では、労働力人口に占める65歳以上の比率が上昇しており、また、現在仕事をしている60歳以上の約8割が「70歳くらいまでか、それ以上」、さらには、「働けるうちは働きたい」との思いを持っていることが明らかになりました。

健康寿命の延伸により、年齢を重ねても社会参加を続け、充実した生活を送られている方は増加しております。そして、貴センターの皆様がこれまで培われた知恵や経験を発揮され、ご活躍されていることは、本市にとってかけがえのない財産であります。

本市は、貴センターと連携しながら、市民の皆様が生涯いきいきとした生活を送ることができるよう取組を進めてまいります。

結びにあたり、本年が皆様にとりまして、幸多き年となりますよう心よりご祈念申し上げます。新年のごあいさついたします。



新年の  
ごあいさつ

大阪狭山市議会議長

松井 康祐

新年あけましておめでとうございます。  
大阪狭山市シルバー人材センター会員の皆様には、ご健勝にて新春をお迎えになられたことを心からお慶び申し上げます。

「人生100年時代」を迎え、私たちの生き方は、今、大きな転換点を迎えています。内閣府の令和7年9月調査によりますと、全国100歳以上の高齢者は9万9800人、大阪府内では4855人がおられるとのこと。

シニアの方たちがいつまでも健康に働き、地域に貢献し、生きがいを感じながら暮らし続けるためにも、生涯現役の社会づくりは不可欠であり、シルバー人材センターが果たす役割は極めて大きなものがあります。

また、昨年は「空き家管理等サービス」のメニューを増やされました。空き家問題は、市全体で関心の高いひとつで、このようなメニューができたことは、大変喜ばしいことであります。

貴センターにおかれましては、皆様がお持ちの技術や経験を発揮される場、助け合える場として、引き続き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、会員の皆様就業を通じて地域社会で活躍いただけるよう、行政と連携してまいります。

貴センターの皆様方にとりまして、本年が実り多き年になりますとともに、益々のご健勝とご多幸をご祈念いたしまして、新年のご挨拶いたします。





## 事務局だより

### 年会費納付のお願い

**令和8年度分の年会費は、令和8年2月末日までに納付して頂きますようお願いいたします。**

なお、令和7年度の年会費未納の人は、令和7年度分と令和8年度分を併せて納付してください。

会費は、センターの活動に必要な経費に充てるため、会員として在籍している人全員に納めて頂くことになっています。

また、会員登録は自動更新ですので、今年度で退会される人は、令和8年3月31日までに退会の手続きを事務局までお願いします。

4月以降での退会の申し出をされても、その年度の会費は納めて頂くこととなりますのでご注意ください。

### 会員の募集

センターでは、会員拡大活動として、街頭啓発と併せて「1会員1名の会員勧誘」運動を実施しています。ぜひ、友達、近所、知り合いの方に当センターへの入会をお勧めください。

なお、対象者は、①市内在住の方、②60歳

以上の方、③健康で働く意欲のある方の三要件です。

なお、毎月第2・第4水曜日及び第3金曜日に実施している入会説明会に参加する必要があります。

仕事は、植木の剪定や除草、清掃業務、スパーでの補助業務等多種多様な業務があります。

これからの人生で新たな「生きがい」や「友人」を見つけたら、健康づくりに役立てることができます。

ぜひ、友達などを誘ってください。

### 全シ協会長表彰の受賞

令和7年6月24日に全国シルバー人材センター事業協会定時総会において、本市シルバー人材センターの古根川理事長が、全国シルバー人材センター事業協会長期就任会長表彰を受けられました。

古根川理事長は平成22年、理事に選任され、平成26年、副理事長に就任後、平成30年、理事長に就任され、現在まで務められておられます。

これまで、永年にわたりセンターの発展に寄与されてこられた古根川理事長は「シルバ

ー人材センターの会員、役員や事務局の皆さんに支えられ、今回受賞することができました」と感謝の気持ちを伝えられました。



### 新春のお慶びを申し上げます

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	倉田 トヨ子
理事	奥村 孝行
理事	青山 恵二
理事	永島 悟
理事	林 悦子
監事	山本 高久（外部理事）
監事	松本 善造
監事	土原 登
事務局職員一同	





## 事務局だより

### 事務所への電話連絡について

会員の皆さんから事務局へ連絡される場合は、まず「会員の〇〇です」と会員であることを名乗ってから要件をお話してください。

事務局へは、発注者様からの連絡も多数あり、お名前だけでは会員との判別がつきにくく、円滑な対応をするためにも会員皆様のご協力をお願いいたします。



### 特定健診を受診しましょう

定期的な健診で健康状態をチェックし健康管理に努めましょう。体の異常は見た目だけではわかりにくく、自身の体をしっかり知るのが健康維持の第一歩です。

大阪狭山市では国民健康保険加入者や後期高齢者医療保険対象者に、特定健診や各種健診を実施しています。詳しくは市の広報紙やホームページをご覧ください。

### ヘルメット着用の義務化

令和5年4月1日以降、改正道路交通法の施行に伴い、乗る人の年齢に関わらず、自転車乗用時にはヘルメットを着用することが努力義務化されました。

ヘルメット着用が努力義務化された背景として、頭部損傷の死亡事故が多発していることが挙げられます。

自転車を使用される方は、ヘルメットを着用し、道路交通法を守り安全運転でお願いします。



### 女性部会の設置呼びかけ

女性会員同士で交流できる場として、当センター敷地内のワークプラザ2階を利用しませんか。女性会員の拡大や新たな就業機会の確保にも取り組みたいと考えています。

皆様方のご応募をお待ちいたしております。まずは事務局までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

### ラインとクラウドサービス

会員向けLINE公式アカウント（以下、「ライン」という。）を開設しました。登録（「友だち追加」がまだの方は登録をよろしくお願ひいたします）。

また、令和6年10月10日から新たに「会員クラウドサービス」を導入しました。

デジタル化を進め、事務の効率化等を図るため、令和7年4月から配分金明細書の郵送を廃止していますが、クラウドサービスから配分金明細書を確認することができます。

公式ライン及び会員クラウドサービスのQRコードはコチラです。

スマホ操作に自身のない人、やり方が分からない人はお気軽にセンターにお問い合わせください。

クラウドサービスQR

←こちら



公式ラインQR

こちら →





## スマホ講習会

令和7年10月21日(火)  
ワークプラザ2階  
スマホで確定申告 他



令和7年11月19日(水)、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7年度第1回安全講習会が開催され、23名の会員が参加されました。  
堺市消防本部救急グループより「救命入門(90分)コース」をテーマとして、ご講義いただきました。  
初めに、練習用キット『あっぱ君』を使用し胸骨圧迫のやり方を学びました。  
その後、人形を使った実技に移り、AEDのパットの貼る位置や使用方法を学びました。



活

動

報

告

## ●安全講習会

## はばたきフェスタ

令和7年11月8日(土)  
市立老人福祉センターさやま荘



## ボランティア

令和7年11月1日(土)  
参加人数29名

センター前市道(約400m)



## 産業まつり

令和7年11月22日(土)  
市立野球場



## 街頭啓発活動

令和7年10月23日(木)  
金剛駅

大阪狭山市駅



# 健康・安全

皆様は「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？「足腰が衰えた気がする」「外に出たがらない」「何だか落ち込んでいるように見える」。「フレイル」とは、加齢によって心身が衰えた状態のことで、健康な状態と要介護状態の間の段階を指します。フレイルは、どの部分が弱っているのかによって、以下4つのタイプに分けられます。

## 一、身体フレイル

筋力やバランスの低下により転倒しやすくなる、歩くのが遅くなる、風邪や病気にかかりやすくなる、体力の低下により疲れやすくなるなど、運動機能が衰えている状態です。加齢や疾患により活動量が低下したり、身体の機能が低下することで起こります。

## 二、認知フレイル

出かけるのがおっくうになったり、気分が落ち込んだり、認知機能の低下など、配偶者や親しい友人などとの死別、加齢による脳機能の衰えなどが原因で起こります。

## 三、社会性フレイル

部屋に閉じこもる、人と話す機会が減る、楽しみや生きがいを失うなど、社会的に孤立

し対人交流に支障をきたしている状態です。家族や友人などに関わる機会が減ったり、外出によるイベントへの参加機会が減ったりして、社会とのつながりが薄くなることで起こります。

## 四、ロコモティブ

体重が減る、滑舌が悪くなる、声量が小さくなる、食べ物でむせやすくなる、固い食べ物を避けるようになるなど、食べる量が減り栄養が不足することで起こります。

## イレブンチェック

フレイルチェックをしてみませんか？フレイルの簡単なチェック方法があります。別紙の「イレブンチェック」表を是非お試しください。



B欄で6つ以上該当すると、フレイルのリスクが高まるといわれています。慢性的な疾患を持つ方は、主治医の指示に従って症状の悪化を防ぎ、以下4種類の予防対策をバランス良く実践することが大切です。

### ■食事

低栄養になると筋肉や骨の衰え、体力や食欲の低下などにより、身体や口のフレイルに

なりやすくなります。毎日3食の規則正しい食生活を送り、以下の栄養素を意識的にとりましょう。

- ・炭水化物
- ・タンパク質
- ・ビタミン
- ・ミネラル
- ・カルシウム
- ・水分

### ■社会参加

就労やボランティア活動により「誰かのためになっている」という生きがいを感じたり、役割を感じたり、役割をもったりしましょう。また、外に出て人と会うことも大切です。

### ■運動

歩く機会を持ち、筋肉の強化や柔軟性を図りましょう。また、バランス能力を保ち、痛みや転倒を防ぐことが大切です。運動や社会交流が継続できるよう、努めましょう。

### ■口腔ケア

食後の歯磨きをしっかりと行うだけでなく、歯科を受診して歯のメンテナンスをしましょう。歯の健康が失われると食べる機能が低下し、飲み込む力も衰えやすくなります。また、飲み込みにくくなると、ムセ・窒息・誤嚥性肺炎などのリスクが高くなります。

### ◆まとめ◆

フレイルになっても、取り組み次第で元の健康な状態に戻れます。ご家族の心身が衰えたように感じたら、フレイルのチェックをしてみましょう。



ゴルフ同好会「ちとせ会」

9月24日(水)、堺CCにて第43回大会が開催されました。当日は14名が参加され、厳しかった残暑も少し和らいだコンディションの中、熱い戦いとなりました。

結果、優勝は山内氏、2位西村氏、3位垣内氏が入賞しました。皆さん安全第一のプレーを遵守、お陰様で楽しく無事にプレーして頂きました。

また、今年最後のコンペは12月17日(水)に開催いたします。今号の記事は発行までの都合上、間に合わないので次号に掲載いたします。

皆さん、私たちといっしょにプレーしませんか。ご興味のある人はお気軽に事務局までお電話ください。

優勝  
山内氏



準優勝  
西村氏



## カラオケ同好会

令和7年度は今までに4月、6月、8月、11月、12月の5回開催しました。

ただ、シルバー人材センターでの業務や体調不良、私用などにより、会員10名全員の参加は叶いませんでした。

でも、出席された方は、自分の好みの曲、練習している曲を、退室の時間ギリギリまで約4時間、熱唱されていました。

12月は、本年最後の開催となるため、毎回ドリンクのみでしたが、忘年会も兼ねて、フード類も注文し、歌も楽しみ、食も楽しみながら会話も交え、会員同士の親睦を深めました。

今年の干支は「馬」です。  
この干支にあやかり、馬の  
ように「前進あるのみ」会員  
みんなの健康に留意し会を  
盛り上げていこうと思って  
います。



ゴルフ・カラオケに興味をお持ちの方は、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

豆  
知  
識

健康な毎日を過ごすためには、食べる・眠る・運動することが大切だと言われています。この三つの要素は互いに関連し合っているもので、どれか一つを意識してもダメなようです。そこで、このコーナーでは日常生活に役立つ豆知識を紹介します。

## 一、常温の水を飲む

朝起きた時は冷たい水よりも常温の水を飲む方が吸収率を高くし代謝を促進します。

二、貧乏ゆすりは健康ゆすり

貧乏ゆすりは血流が良くなり手足の冷えやむくみの解消につながります。

### 三、猫を飼えば健康に

猫をなでるだけでネガティブな気分が減少します。オキシトシンというホルモンが分泌されストレスが減り健康効果があります。

#### 四、スティックな人ほど免疫力が低い

人は頑張りすぎると常に交感神経が働いてその影響でリンパ球が減り免疫力が落ちます。

## 五、定期的な運動

長時間座っていると血流が悪くなり健康リスクが高まります。三十分に一回は立ち上がって歩くことを心掛けましょう。

# 永年就業会員の声



長谷川 健一さん  
85歳

## ◆シルバー会員14年の歩み（入会后、経験された就業職種内容は？）

入会してすぐに仕事を紹介していただきました。金剛駅の清掃と陶器山便所の門扉開閉です。  
今は、週2日マンションの清掃をしています。

## ◆就業中印象に残ったこと

マンション清掃時に住人の人とあいさつを交わします。数年前は小さかった子が見ないうちに背が伸びたりと、みるみるうちに大きくなっていくことに驚かされています。

## ◆就業を通して得たもの

仕事があることで、記憶力が保たれている気がします。自分の就業日が決まっているので、忘れないよう気を付けています。

## ◆就業を通して感謝されたこと

マンションの住人からは「いつもキレイにしてくれてありがとう」などの声をかけてもらえるので、仕事を通じてやりがいと元気をもらっています。

## ◆今後後進に伝えたいこと

健康第一、安全にお仕事してください。

## ◆その他

誰にでも失敗することはあります。その失敗を糧に同じミスは繰り返さないよう気を付けています。

マンション清掃中



## 編集後記



今年、後期高齢者の仲間入りをした年寄りです。最近「AI」という言葉をよく見かけます。昔は電話といえば黒いダイヤル式だったのに、今では小さなスマホひとつで何でもできます。買い物も、旅行の予約等も全部AIアプリがやってくれます。まったく便利な時代になったものですね。  
私は最近、孫に教えてもらいながら少しずつスマホを使うようになりました。最初は戸惑ってばかりだったのですが、慣れてくると意外と楽しいです。

健康アプリで毎日の血圧や歩数を記録してくれるお陰で体の変化に気づきやすくなったたり、スマホに「おはよう」と声をかけると「おはようございます。今日の天気は晴れです」と返ってきたり、たったそれだけのやりとりでも朝の気分が明るくなります。

これからも、AIと仲良く付き合いつつ、自分なりのペースで新しいことに挑戦していきたい。年を取っても学ぶ気持ちを持ち忘れずに、AIとともに少しでも楽しく便利な毎日を過ごしていけたらと思います。