



会 報 誌

シルバー おおさかさやま

発行 2023年/令和5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



会員提供「冬の白川郷」

目次

編集後記	6
会員就業紹介	6
活動報告	5
同好会だより	5
料理紹介	4
健康・安全	4
事務局だより	3
大阪狭山市議会議長	
大阪狭山市長	
古根川理事長	
新年の挨拶	2



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。

今、私たちは世界でも類を見ない長寿社会を生きております。日本の高齢化率は年々高まっていると同時に、健康寿命も延びており、元気な高齢者が地域で活躍できる社会の実現が求められております。そんな中、シルバー人材センターの果たす役割はより一層重要なものとなっております。

本年も、会員拡大に努めてまいりますとともに、より充実した年となりますよう役員一丸となって、就業機会の確保や事故ゼロを旨とし、地域社会が元気になれるよう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、ますます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の会員、役員の皆様、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慶び申し上げます。

さて、世界各国で高齢化が急速に進む中、日本の高齢化率は最も高い水準を推移しております。今後、更に労働人口が少なくなっていくと、労働人口の減少は、経済規模の縮小や、基礎自治体の担い手の減少などあらゆる弊害を招き、まちの成長力や豊かさの低下につながりかねません。

そのような中、貴センターにおかれましては、会員の皆様が、地域に根ざした幅広い事業を展開することにより、高齢者の社会参加と就業機会の確保にご尽力いただいております。すことは、大変意義深く、感謝申し上げます。

今後、これまで培われました豊かな経験をいかしていただき、本市のまちづくりにお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

本市といたしましても、貴センターをはじめ各関係団体の皆さまと連携しながら、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるまちの実現に努めてまいります。

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



新年の
ごあいさつ
大阪狭山市議会議長
山本 尚生

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と心からお慶び申し上げます。

近年、人口が減少し少子高齢化が進むことにより、労働者の減少が危惧されており、地域社会の活力や経済成長の低下につながる懸念を生じさせております。

このような状況の中、就業意欲あふれるシニア世代の方々が、働くことを通じて社会に貢献していただく機会を確保できるよう、地域における高齢者の雇用の安定のため、シルバー人材センターが果たす役割は極めて重要であり、地域住民からの期待も高まっております。

貴センターにおかれましては、皆様が長年培ってこられました技術や豊富な経験を存分に発揮される場として、健康で生きがいのある社会の実現に向け、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も、会員の皆様就業を通じて社会活動に参画し、ご活躍いただけるよう、行政と連携し努力してまいります。

結びにあたり、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、新年のご挨拶といたします。



事務局だより

年会費納付のお願い

令和5年度分の年会費は、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4年度の年会費未納の方は、令和4年度分と令和5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方全員に納めて頂くことになっていきます。

また、会員登録は自動更新となりますので、今年度で退会される会員さんは、令和5年3月31日までに退会の手続きを事務局までお願いいたします。

4月以降での退会の申し出をされましても、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。

配分金の確定申告を

2022年中に当センターから会員の皆様を支払われた配分金は、所得税法上「その他の雑所得」として取り扱われ、確定申告を行う必要があります。

2022年1月～12月の間に就業された会員さんには

「配分金支払証明書」を送付しますので、確定申告の必要書類としてご利用ください。

なお、所得税の計算方法は、所得額・扶養親族等により異なりますので、

詳しくは、富田林税務署にお問合せください。

また、令和4年分確定申告では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、確定申告会場の混雑回避が求められています。

そのため、同封のチラシを参照され、スマートフォンを利用し確定申告をお願いします。



インボイス制度がはじまります

令和5年10月1日から消費税に係るインボイス制度がはじまります。会員は今までもおり消費税の納税義務はありませんが、インボイス制度の導入後は会員が免税となる消費税の部分の課税仕入れ等にかかる消費税額として控除することが出来なくなるため、センターに納税の義務が生じてくることとなります。会員の受け取る配分金に消費税が入って

ても納税義務がないのは法律で決められて守られている権利ですので、そこから消費税を差し引くことは高齢者の生きがいや奪いかねず、得策ではありません。しかし、今まで控除出来ていた配分金に含まれる消費税額を控除出来なくなり、センターにその部分の消費税を支払う義務が発生すると、センターは今までなかった経費を捻出する必要があります。

新春のお慶びを申し上げます

- | | |
|------|---------|
| 理事 | 古根川 保 |
| 副理事長 | 芝本 渡 |
| 理事 | 江川 明子 |
| 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 | 新田 一枝 |
| 理事 | 松本 善造 |
| 理事 | 田村 泰啓 |
| 監事 | 事務局職員一同 |

健康・安全

病気に負けずに健康な毎日を送るには免疫力を上げることが重要です。そこで今回はこの免疫力を上げる方法、4点について取り上げました。

免疫力を上げる方法

1、代謝・体温を上げる（適度な運動）

免疫力を高めるには適度な運動（激しい運動をすると数日間免疫力が低下するそうです）が効果的です。筋肉を動かすことにより血行が促進され体温が高くなります。体温が高くなることで免疫細胞が活性化され、免疫力が高くなります。

ウォーキングなど、じんわりと汗をかく程度の有酸素運動がおすすめです。

2、質の良い睡眠をとる（規則正しい生活）

適切な快眠は疲労回復に、また、免疫力も高めると言われます。睡眠7時間以上だと風邪を引きにくく、それより短いと風邪を引く確率は高く、また、癌の発症率も高くなるという研究結果も出ています。

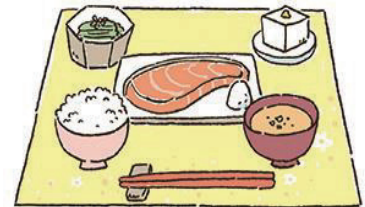


3、食事に気を配り腸内環境を整える

免疫力を司る細胞の70%は腸の中にあると言われ、バランスの良い食事を摂ることで、腸内環境を整え、免疫力を保つことになりま

す。そのためには、発酵食品、良質なタンパク質を含む肉や魚・卵・大豆製品・乳製品を摂ること。

また、抗酸化作用のあるビタミン類や海藻・きのこをも摂り入れましょう。



4、歯磨きは健康への近道

皆様お口のケアはされていますか？

歯磨きこそ最も手軽な健康への近道と言われています。一九八九年から厚生労働省が「8020運動」（80歳になっても20本以上の歯を保とうという運動）を推進したのは単に虫歯予防だけでなく、健康全体のケアを考えたことからです。

歯磨きをすることで食道癌やインフルエンザのリスクが減るとい研究結果も出ています。

口をキレイにすることで細菌を少なくしてウイルスの増殖を抑えられるというのです。

まだ他にも免疫力を上げる為の要素がありますが、これらの要素も合わせて日々の生活に取り入れ、より充実した健康生活が出来るよう努めましょう。

れんこんのきんぴら

＜材料2人分＞

れんこん	約 200g
赤とうがらし	小口切り小1
酢少々	ごま油 1½ 酒大 1½ みりん 1½
醤油大 1½	だし大 1 ごま適量

作り方

- ① れんこんの皮をむいて小さく乱切り
- ② ①を酢水に5分程度入れた後、水を切る
- ③ 鍋を熱し、ごま油、れんこんを入れ炒めた後、赤とうがらしを入れて辛みを出す
- ④ 酒、みりん、醤油、だし、酢を加え混ぜながら炒め煮をする
- ⑤ ごまをふりかけ、混ぜる



会員就業紹介

• **就業内容は**

スーパーで商品の搬入をしています。

• **就業について気を付けていることは**

台車に商品が目線の高さまで積んである時は、従業員の方とすれ違う際、止まるなどして衝突しないよう注意しています。

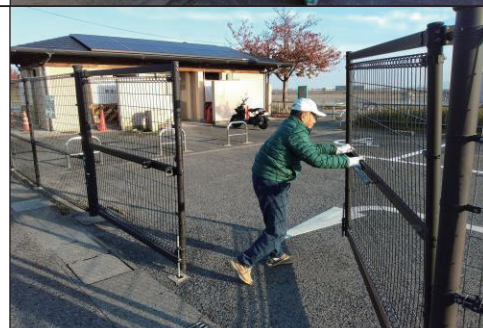


• **就業内容は**

狭山池西堤駐車場の門扉の開閉をしています。
朝は8時に開け、夜は19時に閉めています。

• **就業について気を付けていることは**

利用者の方々に迷惑がかかってしまうので、定時の開閉時間には気を付けています。



• **就業内容は**

介護施設の朝食の準備です。調理された食材等を温めて、お皿に盛付けしています。

• **就業について気を付けていることは**

特に衛生面は気を付けています。いつも爪は短くし、髪の毛は束ねて、ビニール手袋をしています。



編集後記

謹んで新年のお慶びを
申し上げます

あけましておめでとうございます。穏やかな新年をお迎えでしょうか。心新たに今年は何かしようと決意しますが、なかなか実行できないのが現状です。年頭に当たり、充実した人生を送るため自分が心がけることを考えてみました。

人とのコミュニケーションも大事ですが、やはり健康で行動することが一番です。人生は楽しくなくてはいけない、人に対して思いやりがなくてはならないと感じます。

松下電器の創始者松下幸之助氏の言葉に「自らも楽しみ、人々にも喜びを与える。大切な人生をこうした心構えで送りたい」とあり、人生の重みを感じます。

新型コロナウイルスの収束はまだ見えません。ロシアのウクライナ侵攻はこの先どうなるか心配です。災害事故も後を絶ちません。色々な不安が少しでも無くなることを願うばかりです。

健康のための食事と運動、行動のための積極的な好奇心こそ充実した人生の基本です。

自分に努力賞の授与、人に感謝状の授与ができるような人生を送りたいものです。

