



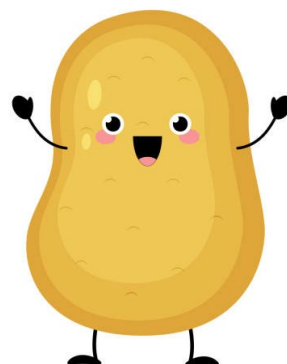
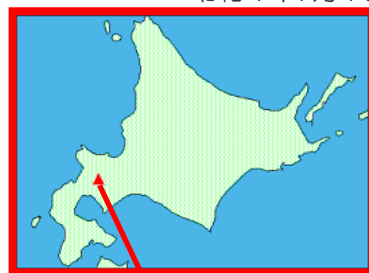
シルバー 清須

発行

公益社団法人
清須市シルバー人材センター
清須市一場古城604番地15
電話番号 400-3123

第 53 号

令和4年7月1日発行



”北海道の富士山” 「^{えぞ}蝦夷富士」こと^{ようていざん}羊蹄山と^{くっちゃん}倶知安町のジャガイモ畑

撮影：会員 大勢 比佐江

会員数 男性 240人 女性 99人 合計 339人
(令和4年6月1日現在)

理事会・部会・委員会報告

理 事 会

令和3年度決算関係を承認しました

5月25日に第1回理事会を開催し、令和3年度事業報告及び令和3年度一般会計収支決算等を審議し、可決しました。

また、男性1名、女性3名の入会を承認しました。



総務部会

お知り合いにセンターへの入会を勧めてください！

5月末時点での会員数が、男性240名、女性99名、合計339名です。センターとしては今年度中に会員数430名を目指していますので、みなさんのご協力をお願いします。紹介していただいた方が入会されるとポイントが付きますので是非、ご紹介ください。

男性入会者ご紹介 5ポイント！

女性入会者ご紹介 7ポイント！

理事・監事選考委員会



4月18日に理事・監事選考委員会を開催しました。役員候補者（理事18名、監事2名）について事務局から一人ひとりの説明を受けました。協議の結果、特段の意見を添える事も無く理事会への提案を決めました。



広報部会

🖥️ホームページをリニューアルしました！🖥️



6月にホームページをリニューアルしました。今後、センターの情報を発信していきますのでよろしくお願いします。URL：<https://kiyosu-sjc72.or.jp>

蜂刺されの予防と対策

当センターでは、毎年蜂に刺される事故が発生しています。剪定、除草現場だけではなく、駐輪場や施設管理作業でも発生していますので、十分注意していただきますようお願いいたします。

種 類	スズメバチ	アシナガバチ	ミツバチ
活動時期	7月～10月	7月～8月	一年中

【予 防】

- ①作業前に就業現場の点検
- ②長袖、長ズボンを着用し保護する
- ③匂いの強いもの（香水・化粧品・整髪料）を身につけない
- ④殺虫スプレーを携帯する（ハチアブマグナムジェット）



【発見後の対策】

- ①巣に近づかない
- ②ハチを刺激しない（大声を出さない、近づかない）
- ③体を低くして静かに遠ざかる



【刺されたときの処置】

- ①蜂毒吸引器（ポイズンリムーバー）で毒を吸い出す
- ②きれいな水で洗い、抗ヒスタミン剤を塗布する（かゆみ止め）
- ③過去に蜂に刺された人はアナフィラキシーショック症状を起こしやすいので速やかに医療機関へ受診する
- ④センター事務局まで連絡をする（シルバー保険の対応）

熱中症に注意 ⚠️ 🤒

今年も熱中症対策の季節になりました。当センターでは、会員が過去に熱中症と見られる症状で救急搬送されことがあります。就業の際は次のことに気をつけてください。

- ①水分だけでなく、塩分も補給するようにしましょう。
- ②気温が35度を超えた場合は、就業を見合わせましょう。

（参考：安全適正就業年次計画）

こんな日は熱中症のリスクがアップ

☒ 気温が高い	☒ 日差しが強い	☒ 地面の照り返しが強い
☒ 急に暑くなった	☒ 風が弱い	☒ 湿度が高い



会員の広場



🌟朝食にタンパク質が効果的 広報部会 石原慎の「ご存知ですか」第3弾

🌟高齢者の筋肉維持・増加 🌟

「いつまでも元気」は、私たちの願いですが70歳を超えると食が細く小さくなります。その結果、筋力が衰え、力がなくなります。女性は骨粗しょう症になりやすく、骨折して「寝たきり」「要介護」につながる危険性があります。



私78歳、筋力の衰えを感じていた頃、2年前の新聞で筋肉維持・増加は、「朝食にタンパク質が効果的」であることを知りました。

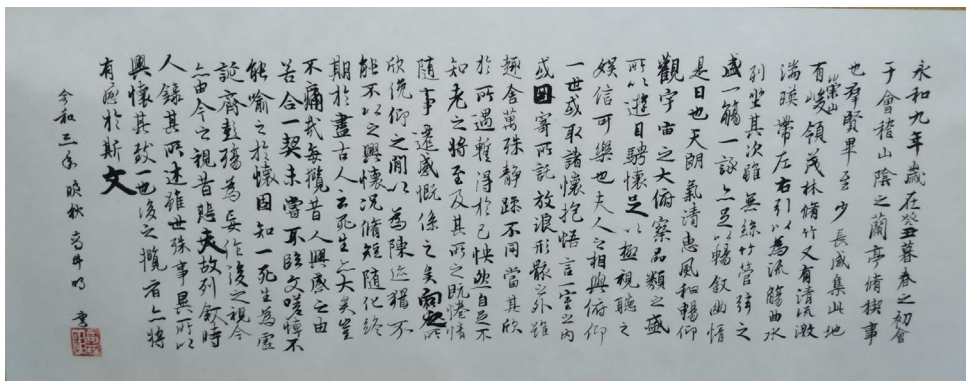
《私の朝食メニュー》👉エゴマ油を塗ったパン、バナナ1本、野菜ジュース、
※新聞の情報により、魚肉ソーセージ1本を追加しました。

《私の運動メニュー》👉毎朝2時間マット体操、散歩（7千歩を続けています。）
スポーツジム通い、逆立ち、鉄棒ぶら下がり（毎日1分間）

人の体は、動かしたり使ったりしないと動かなくなります。目、頬、口、顎、頭髮、首、肩などすべての筋力が衰えていきます。小さな足元の段差もつま先が上がらず、転んでしまうのです。毎日体を動かすラジオ体操が良いと思います。

全国書道展覧会道風展

特選頂きました！ 高井 明会員



全国書道展覧会道風展にて昨年に続いて同じ特選の賞をいただきました。連続3回目の受賞にトライまた精進したいと思います。🖋

私の体験記☆☆三 近藤幸子 会員

怪我をして入院をした時の体験談です。手術が終わり十日程でリハビリ病院へ転院しました。高齢者が多く杖の人、車椅子の女性、手足に包帯とギブスの男性、痛々しい様子の患者さんばかり。症状により施術はそれぞれ違いますが、ベッドが沢山並んだリハビリ室で多くの方々が必死に頑張ってみえました。同じ階の患者さんとリハビリ時間が何度か重なり幾人かの方と親しくさせて頂き、お互いに退院を目指して励まし合い、後一步、後一周と頑張りました。

四十日程の入院でしたが、看護師さんを始め色々な方々と出会えた事で改めて自分を見直す貴重な機会と時間を持つ事が出来ました。出会いの大切さを痛感した次第です。身内にも様々なことで心配やら負担をかけ申し訳なく思いながらも、今元気で毎日を過ごせる事に感謝しております。



リハビリの初日の姿はロボコップ



指圧するETの指暖かい



リハ道場二度目は悪いと感謝する



派遣会員向けキャリアアップに資する教育訓練 開催！

3月29日、当センターにて派遣登録している会員を対象に、キャリアアップに資する教育訓練として「認知症の予防について『私たちにできること』」の研修を行いました。研修の内容は、認知症は「現代医学」でも治すことのできない病気ですが、「周囲の人の気づき」が、早期発見につながり進行を遅らせることができると言った内容でした。また、認知症になられた方の気持ちや接し方などを知ることでも進行を遅らせることができるそうです。



<講師> 河内美保さん 33歳で専業主婦から介護の世界に入り、特別養護老人ホームにて施設ケアマネージャー、ホーム長などを務められ、現在は、社会福祉法人において教育研修事業部の企画・運営、講師にと活躍されています。

脳トレにチャレンジ！



問題 ある共通点にしたがって、言葉を集めました。しかし、この中に共通点を満たさない「仲間はずれ」がひとつあります。それはどれでしょう。

今回は、**仲間はずれクイズ**

(答えは次号に掲載します)

ヒント💡/同じ文字を加えます

世代

南北

長短

進退

字句

朝夕

問答

表紙写真・原稿募集!

広報部会では、「シルバー清須」の表紙写真・原稿を募集しています。

募集要項

■表紙写真

○四季折々の風景、名所、まつり等の行事写真

※季節感のある作品の場合、発行時期に合ったものを選び
させていただきます。

■随筆原稿

○センター活動、趣味、体験談、健康法 等

※200～400字程度

■短歌・俳句・川柳

どんどんご応募ください!
お待ちしております!



会員募集中!

清須市内在住で原則として60歳以上で
健康で働く意欲がある方の入会をお待ちし
ております。

● 入会説明会 ●

場 所：清洲総合福祉センター2階
シルバー会議室

時 間：午後1時30分～

開催日：毎月第3金曜日

- ・ 8月19日(金)
- ・ 9月16日(金)
- ・ 10月21日(金)

※必ずセンター事務局まで

ご連絡ください。



編集後記

広報部会に入り、部会に4回参加させていただき、思った事があります。それは、シルバー清須を愛読されている方が何人ぐらいいるだろう?という事です。毎刊読まれている方はもちろん、今回初めて読まれた方からご意見ご希望をお聞かせいただきより身近でよりたくさんの方に愛読していただける広報にしたいと思います。

可愛いペットの写真を載せてみませんか。

最後に今年の夏はとても暑くなるそうです。体調には十分注意して下さい。

広報部会委員 鈴木 富志男



■■お問い合わせ■■

公益社団法人

清須市シルバー人材センター

〒452-0931

清須市一場古城 604 番地 15

清須市清洲総合福祉センター2階

TEL 052-400-3123

FAX 052-409-7328