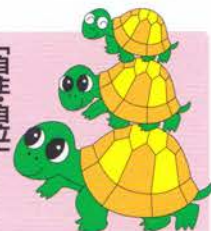


シルバーで 知恵の輪 人の輪 社会の輪

シルバー えひめ

「自主・自立」
「共働・共助」



2021.3/No.31

第十回定時総会を開催 (P1)

令和元年度安全就業優良センター等を決定 (P1-2)

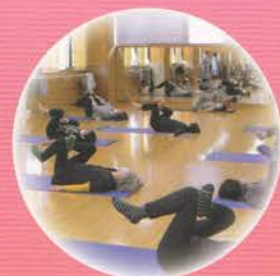
令和2年度安全就業スローガン (P2)

「シルバーの日」活動記・センターだより (P3-8)

令和2年度高齢者活躍人材育成事業の実施状況 (P11)

健康だより (P12)

会員の広場 (P13)



元亀くん

Silver power



第十回定時総会を開催

令和元年度事業報告(案)など三議案を原案どおり可決

当連合会では、第10回定時総会を令和2年6月23日(火)、東京第一ホテル松山「コスモゴールド」(松山市)において開催しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症防止に配慮しての総会であったため、例年、総会の際に行っていた安全就業優良センター等の表彰なども実施を見送りました。佐々木副理事長を議長に選出し、審議の結果、すべての議案が原案どおり可決承認されました。

また、これまで3年間理事長を勤めていただいた佐伯要理事長が退任され、新理事長として松山市シルバー人材センターの大塚岩男理事長が選任されました。

次の議案について審議を行い、すべて原案どおり可決されました。

■議事

第一号議案

令和元年度事業報告(案)の承認について

第二号議案

「令和元年度正味財産増減計算書、貸借対照表及び財産目録」(案)の承認並びに監事監査報告について

第三号議案

理事の選任について



新役員の紹介

このたびの定時総会、理事会において次の方々役員に選任されました。(敬称略)



理事長

大塚 岩男
(松山市 新任)



理事

薦田 敏良
(四国中央市 新任)

令和元年度

安全就業優良センター等を決定

当連合会では、令和2年6月5日(金)に開催した第1回安全・適正就業対策推進協議会において、令和元年度の実績により安全就業優良センター等を決定しました。次のセンター及び会員の方々が受賞され、受賞されたセンター等には表彰状と記念品をお贈りしました。

一 安全就業優良センター

新居浜市SC

二 部門別表彰

① 植木剪定部門

今治市・砥部町の各SC

② 途上事故無事故部門

今治市・宇和島市・西予市・大洲市・東温市・久万高原町・砥部町・内子町・伊方町・愛南町の各SC

③ 個人部門表彰(敬称略)

黒川廣子、中山三郎、矢能一成(以上松山市SC)、渡辺昭利、安井武、平尾和政(以上今治市SC)、岩崎稔、高橋清作(以上宇和島市)

受賞おめでとうございます！

SCC)、萬一男、宮崎良憲(以上八幡浜市SCC)、織田哲夫、近藤利貞、今井準一(以上新居浜市SCC)、安倍正明、武常夫、二神三郎(以上西条市SCC)、安田英一、松田義一(以上伊予市SCC)、垣鏝鏡市、三宅元司、渡辺修(以上四国中央市SCC)、松根福美、二宮トヨミ(以上西予市SCC)、泉午郎(大洲市SCC)、信藤英夫(東温市SCC)、吉田洋子(松前町SCC)、松本マキ子(砥部町SCC)、山本房子(愛南町SCC)

令和2年度

安全就業スローガンについて

令和2年11月13日(金)に開催した第2回安全・適正就業対策推進協議会において、今年度の安全就業スローガンを次のとおり決定しました。(敬称略)

今年度は、新型コロナウイルス感染防止のため、例年2月に開催していた安全就業推進大会での表彰式が実施できませんでしたので、この紙面で受賞作品を御披露いたします。

最優秀賞

「危ないぞ!!」

止める勇氣と、待つ余裕」

(久万高原町SCC 土居通正)



優秀賞

「見直そう 慣れた作業 もう一度」

(西条市SCC 首藤博司)



「まず確認 事故は無理から 過信から」

(松山市SCC 山本幸男)

佳作

「もう一度 確認し合って 事故防止」

(今治市SCC 川口澄子)



「目配り 気配り 思いやり」

相互注意で 安全作業」

(伊予市SCC 新岡宗雄)

「身を守る あなたの一声 命づな!!」

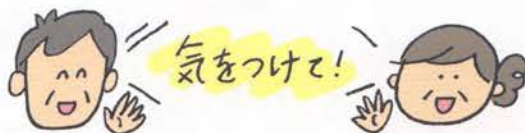
(四国中央市SCC 星川久子)

「気がつかぬ 自信と過信が 事故招く」

(西予市SCC 安藤文代)

「点検は 人に任すな 自分から」

(鬼北町SCC 岩井高敏)



「シルバーの日」活動記



今年も各地で清掃奉仕活動などを実施

シルバーで知恵の輪・人の輪・社会の輪

当連合会と県内各センターでは、地域社会にシルバー人材センターの社会的意義をアピールするため、本年度も10月を「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」と定め、多くの会員等の参加を得て清掃奉仕活動など各種活動を展開しました。

REPORT

今治市シルバー人材センター

令和2年10月24日に、ボランティア清掃を行いました。57名の参加がありました。(雨天により17日から延期)

今年からJ3に昇格し、2020年のキャッチフレーズ「深化成長」を掲げ、トップを見据えて走り続けるFC今治と、就業で今治地域を支えるシルバー人材センターとのコラボレーションが実現しました。

トップチームのトレーナーさんによる贅沢な準備運動から始まります。

「ありがとうサービス・夢スタジアム」の駐車場周りの、草刈機が使えない細かい場所の除草と清掃を行います。そこは流石、シルバーの会員さんです。魔法使いのように綺麗にしていきます。



REPORT

八幡浜シルバー人材センター

令和2年10月23日(金)午前8時半から会員・役職員や松蔭地区公民館管内の住民の方々など約50名が参加して、ボランティア活動を実施しました。

当日は、早朝までの降雨のため実施が危ぶまれましたが、幸いにして、開会式までには雨が上がり、八幡浜市保内庁舎前広場に集合して山内理事長の開会挨拶のあと活動を開始しました。

雨の影響で足元が悪いため、例年、実施しているお四国山散策路の清掃・草刈り等を取り止めて、「喜木川沿い道路」の清掃・草引きと例年どおりの「ゆめみかん・八幡浜市保内庁舎周辺」、「青石寮跡地」、「みなとと周辺」の市内4カ所で、剪定・草刈り・草引きや清掃等を行いました。

新規入会会員をはじめ、89歳のベテラン会員、家業が忙しくてシルバー人材センターでの就業機会が少ない会員、毎年ボランティア活動に参加される会員など

試合をする「ピッチ」にも特別に入らせてもらいました。芝生の手入れは、とても気を遣うのだそうです。そして、普段は公開していない、選手のロッカールームや情報発信するためのインタビュールーム等、とても丁寧な解説とともに、見学させていただきました。



新居浜市シルバー人材センター

元亀印^{げんき}パン豆で子どもたちに元気をプレゼント

コロナ禍において学校生活も制限されている児童の皆さんを元気づけようと、令和2年9月17日、市立小学校に「パン豆」の提供を始め、11月19日をもって、全小学校16校へ7,200袋を届け終えました。

当センターは、農業の担い手不足等を解消するため耕作放棄地を活用し、お米を生産していますが、そのお米を原料として、毎年、シルバーふれあいフェスティバルや産直市などのイベントでパン豆の実演販売をしてきました。しかし、令和2年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント活動を自粛しましたが、頑張っている児童の皆さんに地元の伝統的な食文化に触れ、少しでも喜んでもらえればという思いを込めて、昔ながらのパン豆を作りました。



様々ですが、日頃は顔を合わすことが少ない会員が一緒に、作業によっては、和やかに、また、真剣に、慣れた手つきで活動されていました。

参加者数は、昨年度よりも少なかったですが、想定外の作業もでき、活動の成果に満足そうでした。2時間あまりの活動でしたけれども会員相互の親睦を深めることもでき、有意義な時間でした。

西条市シルバー人材センター

令和2年度、シルバー人材センター普及啓発促進月間事業として、10月6日西条高校堀端周辺、10月20日佐伯記念館周辺、10月29日アウトドアオアシス石鎚周辺にて清掃活動を実施し、会員・職員延べ67名の参加をいただきました。



令和2年9月16日、市役所市長応接室にて寄贈式が行われました。寄贈式では、市長、教育長とともに、金栄小学校児童会が市内の児童を代表して出席しました。代表した児童は、「縁起物として伝わるお菓子と聞き、郷土文化に興味がありました。これを機に、いろんな新居浜の食文化を知りたいです」と笑顔で話しました。

パン豆製造に従事した会員も児童生徒の笑顔に心が癒され、また、「ありがとう」の感謝の一言に励まされ、もっと頑張ろうと目を細めました。

今後も、このような地域に根ざした「笑顔を届ける活動」を続けていきたいと思えます。一日も早い、新型コロナウイルスの終息を願います。

「パン豆」とは

米菓子のことで、老若男女を問わず、広く親しまれています。明治の頃から、婚礼の引き出物として嫁ぎ先の近隣の人に配り、幸せの福分けという意味があります。新築祝いなどの縁起菓子として重用されています。

REPORT

伊予市シルバー人材センター

令和2年10月3日(土)市民の憩いの場である五色浜公園を
行楽のシーズンに向けて、皆様に気持ちよく利用して頂く
ため、ボランティア活動として会員及び役職員の総勢61名で公園
内の除草、剪定を行いました。



今年は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、西条市のお
祭りも大幅に縮小され、寂しい10月となりましたが、地域の皆
さんが少しでも気持ちよく過ごしていただけるようにと、一
生懸命取り組みました。
秋晴れの空の下、たくさんの方の会員さん
に参加していただき、とても気持ちよく
清掃活動することができました。
これからも地域の皆さんに喜んでい
ただけるよう積極的に活動し、シルバー
人材センターをPRしていきたいと思
います。



REPORT

西予市シルバー人材センター

「地域におけるシルバー人材センターの
役割」と題して組織の紹介が行われ、シル
バー人材センターは高齢者の生きがいの
充実と福祉の増進を図るとともに、活力
ある地域社会づくりに寄与する組織で
あることを理解していただけたと思います。休憩を挟んで、「小枝
クラフト」の体験が行われ、シルバー会員からのアドバイスを受
けながら想像力豊かな作品が出来上がりました。



普及啓発促進月間に合わせ、毎年恒例となっている奉仕活
動(ボランティア)を、日頃から大変お世話になっている宇和町
の「特別養護老人ホーム松葉寮」、三瓶町の「西予市役所三瓶支

REPORT

四国中央市シルバー人材センター

令和2年度、普及啓発促進月間事業
として、10月16日三島港記念公園、同日
川之江文化センター周辺、10月19日土居
庁舎周辺、10月30日新宮八窪運動公園に
て清掃奉仕活動を実施し、会員延べ94名
の参加をいただきました。

また、恒例行事のシルバーフェスティバ
ルが、新型コロナウイルスにより延期となりま
したが、10月2日には新規に普及啓発と
して地域交流訪問事業を、四国中央医療
福祉総合学院看護科2年生38名の参加
を得て開催しました。薦田理事長により



REPORT

東温市シルバー人材センター

今年度の普及啓発活動として、重信地区では、令和2年10月13日に横河原の「いわがらこども館」の剪定・除草作業に18名、10月26日には見奈良の「忠霊塔」の剪定作業に7名の会員が参加しました。

所「野村町の「野村保健福祉センター」の各施設内を各地区の会員が剪定や伐採・草引き等を実施しました。

当初、17日(土)に行う予定でしたが、雨天で1日順延になったため、多少人数は減少しましたが、会員、役員など合わせて44名の参加がありました。

各地区では、理事長をはじめ副理事長、常務理事が開催挨拶を行い、事務局から作業の注意事項を説明した後、配付された普及啓発用のTシャツを着用し、秋空の下約3時間の作業を行いました。

作業中は、経験豊富な会員から剪定、伐採の手ほどきを受けながら、技能の向上や技術の習得のために、また女性会員は、和気あいあいと会話を楽しみながら、会員相互の情報場として、また親睦の場として有意義な時間を過ごすことが出来ました。

作業終了後、各施設の管理者から感謝の言葉をいただき、集合写真を撮り、今後も会員拡大に向け会員の協力、普及啓発をお願いし、解散しました。



REPORT

松前町シルバー人材センター

去る10月17日(土)、あいにくの小雨の中ではありましたが、松前町シルバー会員の協力を得て、松前町国体記念ホッケー公園周辺の除草、清掃を執行しました。

松前町では、国体開催後、ホッケー競技を盛んに進めており、同公園では休日ともなると一流選手の大会や合宿、高校生や町内のホッケー少年・少女の競技や練習などが活発に行われています。今年はコロナ感染症感染拡大で、利用者も少なくなっているようですが、屋外で広いホッケー場の中での競技ということ、感染リスクも少なく、練習などで使用されているようです。

また、川内地区では、10月24日に南方の「ふれあい広場」の草刈作業に14名の会員が参加しました。

それぞれの作業は手際よく進められ、休憩時には会員同士の交流も深まるなど心地よい汗を流しました。各施設の利用者さんはきれいになったと喜ばれていました。

また、散歩途中に足を止めて作業状況を遠回しに見ている方もおられ、シルバー人材センターの活動をPRすることができました。



REPORT

砥部町シルバー人材センター

同公園は田園の中、敷地も広く、除草や清掃がなかなか行き届かない状況です。

活動当日は小雨の中、カップ姿も勇ましく、会員・事務局職員併せて28名に参加いただき、軽トラック1台分の除草を実施しました。シルバー人材センターでは、昨年、一昨年と続けて同公園の除草・清掃をボランティア活動として実施してきており、1年に1回の活動ですが、今後も継続してゆこうと思っています。



令和2年10月11日(日)澄み渡る秋空のもと、理事長はじめ、役員や会員68名が参加して、国道33号線約7キロを2班に別れ、歩道の植え込み部分の空缶やゴミの收拾作業を行いました。

また、シルバー運営は、地域との触れ合いにより、信頼を得ることが第一であることから、町内の福祉団体が開催する行事に、刃物研ぎで参加し、好評を得ました。

更に、会員募集のチラシを配布して3名の会員加入に繋がりました。参加した各会員も、通行する車の中から「ご苦労さん」との励ましの声を受け、作業後



REPORT

鬼北町シルバー人材センター

の反省会のなかで、会員へのおまますの呼びかけを強めることを申し合わせ、活動のPRに繋がりました。

今年には新型コロナウイルスの影響で、会員さんたち相互の交流も出ず、今回のボランティアで初めて顔を合わせる方もいらっしゃいました。

参加者は、会員さんが16名、事務局2名、社会福祉協議会(ひまわり)2名、合計20名でのボランティア活動でした。

活動内容は、鬼北町シルバー人材センターの事務局がある鬼北町社会福祉協議会(ひまわり)の敷地内の剪定他清掃を実施いたしました。庭木も大きくなりすぎたものもあり、伐採等も実施いたしました。

会員さんの頑張りで2時間余りの作業でずいぶんすっきりし、垣根など見違えるほどきれいになりました。最後に作業者全員でカメラに納まりましたが、どの顔もいい顔に映っています。早く新型コロナウイルスが治まり、会員さんがみんなで懇親会ができることを願っています。



センターだより

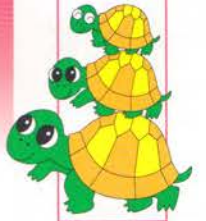
REPORT

松山市シルバー人材センター

「シルバーサロン清水町」がリニューアルオープン！

これまで地域交流の場として活動してきた『シルバーサロン清水町』が、新型コロナウイルスの感染防止対策の一環で3月から自粛・休業しておりましたが、根強い地域の利用者のご要望もあり、これまでの「地域交流の場」に加えて、女性会員活動活性化委員会を中心に「会員の居場所」「生きがい就業の場」を提供する拠点として、9月10日にリニューアルオープンしました。ただ、愛媛県では新型コロナウイルス感染症については、「感染警戒期」に移行したため、感染防止対策を徹底した上で、地域住民や会員の皆様の楽しみと学び・交流の場として各種教室活動も再開し始め、賑やかさを取り戻しつつあります。また、10月31日には「リニューアルオープン記念ミニミニフリーマーケット」を開催し、地域住民と会員の親睦を深める良い機会となりました。

今後も利用者の皆様が喜ぶような教室や倶楽部活動を増やし、たくさんの方にご利用いただけるようPRしていきたいと思えます。



REPORT

愛南町シルバー人材センター

「創設20年感謝デー」を開催しました！

愛南町SCは、平成13年に設立した小規模センターで、令和2年に20周年を迎えました。

これを記念し、10月24日(土)に「創設20年感謝デー」を開催。老人福祉センターでバザー、油絵・木工作品などの展示会を行い、地域に感謝の気持ちを表しました。また、ミニ動物園の乗馬体験は子どもたちに大人気。南宇和高校生の花、苗、ジャム、ジュース販売なども好評でした。

これからは、元気な高齢者が地元を支える時代になります。わがセンターも地元を支える重要な団体とならなければなりません。そのためには、会員を増やす必要があります。シルバーだから古いと言われたいよう、柔軟な思考で新しい仕事の開拓を行っていかうと考えています。



高齢者向けセミナーの開催について

シルバー人材センターの活動を県内の多くの高齢者の方々に知っていただき、興味を持ってもらうために、今年度は、県内3か所(宇和島市、松山市、新居浜市)で「60歳からのハッピーライフセミナー」と題し、著名人をお招きして講演会を開催いたしました。

9月16日(水)には宇和島市の「パフィオうわじま」に土井善晴氏を、10月13日(火)には松山市の「松山市総合コミュニティセンター」に草野仁氏を、11月11日(水)には新居浜市の「あかがねミュージアム」に佐々木常夫氏をそれぞれお招きして、3会場で総計438名の方に御参加をいただきました。



新型コロナウイルスの感染拡大防止のために3会場とも入場制限があり、多数のご応募があったにもかかわらず、お断りをせざるを得ない状況になってしまったことが残念でしたが、最初にシルバー人材センターを紹介するDVDを上映し、会員の皆さんが生き生きと働いておられるお姿をご覧いただきました。その後、講師の方々それぞれがユーモア溢れるお話をしてくださり、会場でしか聞くことのできない興味深い講演内容に

多くの方々満足されていきました。

また、当日は、開催地やその周辺のセンターの職員の方々も来場して、参加者からのご質問や相談に対応していただきました。

シルバー会員がテレビCMに出演!

広く会員を募集するために作成したテレビCMに、八幡浜、新居浜、西条、松前のセンターに御協力をいただき、会員のみなさんに御出演いただきました。撮影直後の7月とテレビの視聴率が高い年始の1月を中心に民放各社で放映しました。センターで元気に楽しく仲間と一緒に働いている様子が伝わってきて、大変好評でした。ご参加いただいた皆様方、どうもありがとうございました。



八幡浜



新居浜



「高齢・障がい者雇用フェスタinえひめ」での講演について

令和2年10月20日(火)に愛媛県民文化会館真珠の間で愛媛県主催、愛媛労働局後援の「高齢・障がい者雇用フェスタinえひめ」が開催されました。高齢者等を雇用するに当たって、県内企業がこれからのどのように取り組み、また、生じた問題をどのように解決していけばいいのかを人事担当者の方々とともに考えようというものです。県連合会の上月事務局長が「シルバー人材センターと高齢者雇用について」と題して講演を行い、シルバー人材センターを活用していただくよう企業の方々に呼びかけました。



女性向けセミナーの開催について

今年度は、「女性」と「企業退職予定者」の入会促進が重点取組項目であったため、新たに「女性」にターゲットを絞ったセミナーを開催しました。高齢者の女性に興味があることというところで、センターからの開催要望を反映して、「和モダン盆栽」や「シニ



アメイクアップ」、「健康づくり体操」などを6会場で開催して、多くの女性に御参加をいただくとともに、シルバー人材センターのことを知っていただきました。



シニアインターンシップ (高齢者就業体験・見学会)

●令和2年8月4日・5日
●今治市喜田村「にこにこ広場 おおきなあれ」にて
今治市の委託を受けて今治市シルバー人材センターが運営している、小さな子供たちとお父さん・お母さんの集いの広場「おおきなあれ」において子育て分野における職場体験・見学会が開催されました。これから女性会員が活躍していくためには、子育て支援は大切な仕事です。技能講習を受講された方々に会員が実際に働く現場を見てもらって、シルバー人材センターの会員と



令和2年度高齢者活躍人材育成事業の実施状況

愛媛労働局からの委託事業として、高齢者が人手不足分野・現役世代を支える分野でシルバー人材センターにおいて就業するのに必要な技能講習や各種セミナーに取り組みました。

講習会を受講することにより技能・技術を習得し、シルバー人材センターへの入会と就業に繋がっています。

技能講習会

講習会名	開催期間	受講修了者	開催地
マンション管理員養成講習会	令和2年5月20日～令和2年5月27日	15	松山市
子育てサポーター養成講習会	令和2年6月16日～令和2年6月19日	8	松山市
剪定基礎講習会	令和2年7月15日～令和2年7月17日	9	伊予市
子育てサポーター養成講習会	令和2年7月28日～令和2年7月31日	10	今治市
子育てサポーター養成講習会	令和2年8月25日～令和2年8月28日	7	西条市
剪定基礎講習会	令和2年9月9日～令和2年9月11日	4	新居浜市
剪定基礎講習会	令和2年9月28日～令和2年9月30日	5	西条市
剪定基礎講習会	令和2年10月28日～令和2年10月30日	9	伊方町
剪定基礎講習会	令和2年11月16日～令和2年11月18日	15	今治市
放課後児童支援員養成講習会	令和2年11月26日～令和2年11月27日	14	四国中央市
剪定基礎講習会	令和2年12月2日～令和2年12月4日	10	愛南町
空き家管理等講習会	令和3年1月26日～令和3年1月28日	15	松山市
介護補助業務講習会	令和3年2月12日～令和3年2月15日	10	松山市

合計 13講習 修了者 131人

一般高齢者向けライフプランセミナー(60歳からのハッピーライフセミナー)

講師名・演題	開催日	開催地	参加人数
土井善晴氏「一汁一菜でよいという提案」	令和2年9月16日	宇和島市	38
草野仁氏「いつもチャレンジ精神で」	令和2年10月13日	松山市	344
佐々木常夫氏「人生100年時代のライフデザイン」	令和2年11月11日	新居浜市	56

合計 3セミナー 聴講者 438人

女性向けライフプランセミナー

ライフプランセミナー名	開催日	開催地	参加人数
和モダン盆栽	令和2年7月16日	松山市	10
多肉植物アレンジメント	令和2年8月6日	宇和島市	10
メイクアップセミナー	令和2年9月24日	新居浜市	10
メイクアップセミナー	令和2年12月8日	今治市	7
健康づくり体操	令和2年12月17日	松山市	10
健康づくり体操	令和3年1月21日	西条市	10

合計 6セミナー 参加者 57人

事業所向けセミナー

ライフプランセミナー名	開催日	開催地
「高齢者雇用推進セミナー」	令和3年2月3日	松山市(リモート開催)

合計 1セミナー 参加事業所 6社 7人

就業体験・見学会

就業体験・見学会名	開催日	開催地
「シニアインターンシップ」	令和2年8月4日	今治市
「シニアインターンシップ」	令和2年8月5日	今治市

合計 2回 参加者 7人

健康だより 人生100年時代を明るく!

我が国の平均寿命は延伸して人生100年時代を迎えています。健康長寿のためには健康寿命(健康で日常生活を支障なく送ることができる期間)を延ばすことが求められます。そのためにはどうすれば良いのでしょうか?

生活機能向上で健康寿命を延ばそう!

心肺機能・筋力や歩行状態、精神機能などを含めて心身機能と呼びますが心身機能が向上すれば家事・買い物・散歩・趣味など活動範囲が広がり、活動範囲が広がれば参加の機会が増えます。参加の機会が増えれば運動機能が増え心身機能が向上するといったように生活機能向上の好循環が得られます。(図1)

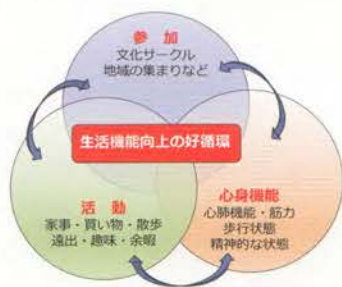


図1 生活機能向上の好循環

フレイル対策をしよう!

フレイルとは「虚弱」や「老衰」「脆弱」などの意味で健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間とされます。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをすることが必要です。フレイルの筋力低下には、運動療法が有効ですが、持病のコントロールがされていないと高齢の方は体を動かすという気持ちになれないこともあります。また、持病の治療がうまくいっていないとフレイルを悪化させてしまう可能性もあります。

高齢者に対し適切な運動療法を行うと、サルコペニア、筋力低下に対しては、高齢者であっても運動療法によって筋力が維持されるということが一部研究で報告されています。(図2)

フレイルは時間と共に進行する

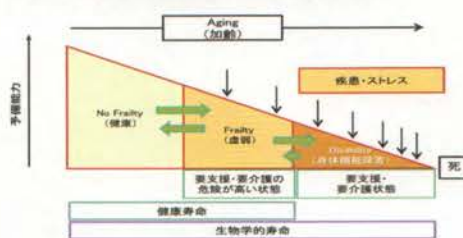


図2 フレイル概念図

自分でできるフレイル対策(図3)

① 生活習慣病を予防しよう!

食習慣、運動習慣など生活習慣を整えることが大事です。早食い、間食を控え、有酸素運動、筋力トレーニングを取り入れましょう。

② 痛みを長引かさない!

腰や肩、膝の痛みを放置せず、できるだけ早く減らしましょう!早期受診、早期治療が大事です。

③ 認知症を予防しよう!

適度な運動は認知症の予防効果があります。外出や趣味の活動、家事や地域行事など社会的役割を持ち、人との関りを持ちましょう。

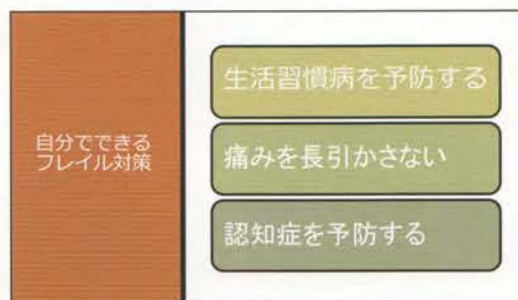


図3 自分でできるフレイル対策

健康寿命の延伸は皆様の健康長寿の源となります。それはご家族の介護負担を減らし、医療費削減など社会貢献につながります。皆様の健康活動のお役に立てるように私共、リハビリテーション専門職は取り組んでまいりますのでお気軽にお声かけいただければ幸いです。一緒に明るい未来を築いていきましょう!

今年度、中止となった安全就業推進大会で御講演いただく予定だった「**あき整形外科リハビリテーションクリニック副院長 吉野一弘先生**」にお願いして御講演内容を紙面ににてご紹介していただきました。

会員の広場

川柳



◆ 外食に入れ歯わすれて
大笑い

◆ 健康のあかしと言いつ
ひとつまみ
藤原ミチノ(新居浜市SC)

◆ しわしわの顔に化粧して
笑えんで

◆ 朝まあまあ
昼頃くずれタゾンビ
上田年乃(新居浜市SC)



◆ 口を閉じ、体動かし汗すれば、
しばし我シルバー忘るる

◆ シップ臭、作業終われば、
汗、加齢臭に負け
長田義幸(伊予市SC)



◆ 朝早く、おはようの声
すがすがし

◆ コロナの為か
駅に自転車 間ばら
藤田賢治(伊予市SC)

詩

二羽の小鳩

渡邊洪(新居浜市SC)

車の前を
巣立ちしたばかりの
二羽の小鳩が
チヨコチヨコと
こちらを
振り向き ふりむき歩いている
見るからに
愛らしく
人懐っこい

その様子から
ありがとうと
言ってくれているみたい

小鳩は
ほどなく
おとなになるだろう
仲間にもまみえ
きつと
平和の使いとして
旅から旅へと
大空を翔るだろうよ



賛助会員のみなさん

五十音順 令和3年2月現在

- DCMダイキ株式会社
- いよぎんビジネスサービス株式会社
- いよぎんリース株式会社
- いよぎん保証株式会社
- コクヨ山陽四国販売株式会社 松山オフィス
- セキ株式会社
- リコージャパン株式会社松山中央営業所
- 伊予トータルサービス株式会社
- 愛媛信用金庫
- 愛媛総合警備保障株式会社
- 株式会社EBCプロダクション
- 株式会社いよぎんコンピュータサービス
- 株式会社アートアイデア
- 株式会社アド・センター
- 株式会社キャップ
- 株式会社キョウエイアドインターナショナル
- 株式会社ク・ロウル
- 株式会社コピーセンター
- 株式会社テレビ愛媛
- 株式会社ハラプレックス
- 株式会社伊予銀行
- 株式会社伊予鉄グループ
- 株式会社愛媛新聞社
- 全労済愛媛推進本部
- 南海放送サービス株式会社
- 南海放送株式会社
- 三井住友海上火災保険株式会社

ご協力ありがとうございます。

様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様様

集後記

今年度は、センターや連合会でも多くの行事や会議が中止になりました。また、経済活動も停滞し、センターへの仕事の依頼も減っています。1年前に、今のような状況を誰が

予想していたでしょうか。新型コロナウイルスの感染拡大は、なかなか収束の気配を見せておらず、私たちは不安な毎日、我慢の日々を強いられています。マスク着用や手洗いは励行しているものの、どこで誰から感染するかも分からず、気付かないうちに自分が人にうつしてしまうかも知れず、さらにこの状況がいつまで続くかも知れず、身も心も疲れてきて、気兼ねなく過ごせる平凡な日常や旅行・祭りなど心おどる楽しいイベントが恋しくてたまらなくなりそうです。

だけど、しばらくは、あせらずに、この現実と付き合い合っていくしかないのかもしれませんが。「禍福はあざなえる縄のごとし」、「塞翁が馬」ということわざもあるように、災いや困難がいつ良い方向に転じるかもしれないのですから、やたらと嘆いたり悲しんだりするのではなく、いま自分の置かれた状況で自分のなすべきことを精一杯やっていくしかないだろうと思っています。

感染予防に努めながら、「日常」が戻ってくるのを待つことにしましょう。

(K)



発行／公益社団法人愛媛県シルバー人材センター連合会

住所／〒790-0001

松山市一番町1丁目14番地10

TEL(089)915-1420

FAX(089)915-1421

編集
発行

公益社団法人 愛媛県シルバー人材センター連合会

〒790-0001 松山市一番町1丁目14番地の10 井手ビル3階

TEL (089)915-1420 FAX (089)915-1421 Eメール ehimeken@sjc.ne.jp

<https://www.ehime-silver.or.jp/>