

シルバー
Silver

しながわ

水と緑で涼を感じよう

～しながわ区民公園～



しながわ区民公園は『花とひろばと水と緑の公園』をテーマとして整備された区立公園としては最大規模の総合公園で、令和2年度に南側の大規模改修が終了しており、水族館も併設されています。

四季折々の花や緑が楽しめる一方で、野球場やテニスコート・キャンプ場などの施設を備えており、老若男女多くの方に親しまれています。品川区シルバー人材センターの会員も売店運営・駐車場管理・自転車貸出業務などに従事しており、多くの就業の場となっています。

暑さが厳しい季節となりましたが、日差しを遮る緑も豊かな公園で散歩やジョギングにも最適です。お出かけの際は足を延ばしてみたいかがでしょうか。

公益社団法人 品川区シルバー人材センター 令和3年度 定時総会

令和3年6月18日(金)きゅりあん大ホールで、令和3年度の定時総会が開催されました。

今年度も、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から3密を避けるため式典は行わず、来賓も呼ばない、極力参加者を限定して短時間に議事のみ行うという、昨年が続く異例の縮小開催となりました。冒頭、岩澤会長のあいさつから総会が始まりました。

岩澤会長あいさつ



岩澤会長

皆様こんにちは。会長の岩澤でございます。

今ここで挨拶の時間を与えられる機会を得ました。ここに出席の会員の皆様と総

会開催に必要な数の会員の委任状提出により、この緊急事態宣言下にあっても限られた時間内ではありますが、このように総会開催の運びとなりました。誠に、喜ばしいことであります。

目下、変異を重ね感染力を増しながら感染拡大している新型コロナウイルスに対して、ようやく高齢者に向けたワクチン接種が始まりました。

経済への影響を最小限にとどめつつ人命を最大限に守ろうとする緊急事態宣言の発令と度重なる延長が続いており、我が国が行く末を担う菅首相も今が正念場に立っているように見えます。

さて、当シルバー人材センターの令和2年度の状況を振り返りますと、公的施設や民間の事務所などの休業による就業停止、時間短縮などにより会員への配分金の増加はかなわず、この後に報告されるような厳しい実績となっております。

また、今後の私たち高齢者の生活のあり方は、新型コロナウイルス

スが沈静化しても、今までの、マスク、手洗い、ソーシャルディスタンス、換気の生活を常態化して就業しなければならぬのではないかと大変危惧しております。

ワクチンの接種が急速に進んできました。まずは一日も早く会員全員へのワクチン接種が完了すること。そして、会員が安心して業務に携われ、元の仕事への全面復帰がかなうこと、また地区活動も以前のように活発になることを切望して、甚だ簡単ではありませんが私からの挨拶といたします。ありがとうございます。

資格審査報告

和田本部事務局次長より報告

総会出席者39名、委任状1613名、

計1652名の参加で本総会は有効に成立。

監査報告

戸川監事より報告

令和3年4月24日、柳下監事と共に会計及び業務の監査を実施した。令和2年度の決算書類等については、法令、定款の違反はなく、また会計基準等により適正に処理されている。

第1号議案

公益社団法人品川区シルバー人材センター定款の一部改正決議

安井事務局長

「成年被後見人等の権利の制限に係る措置の適正化等を図るための関係法律の整備に関する法律」等の施行に伴い、定款第10条(会員の資格喪失)中第1号「成年被後見人又は被保佐人になったとき。」を削除する。(異議なく承認された)

第2号議案

令和2年度決算

安井事務局長

令和2年度事業報告と一括して説明

会員数

2315名 89名減、

契約件数

14117件

1535件の減(派遣含む)

契約金額

11億1719万1196円

1億3556万3849円の

大幅減(派遣含む)

年度当初から、新型コロナウイルスの感染拡大防止の影響を受けて、2度にわたる緊急事態宣言の発令とその延長などにより公共部門での施設閉鎖・

時間短縮や民間企業の休業が発生したため、就業時間の大幅削減や就業打切りに繋がり、契約金額が約10・8%も減少してしまつた。地区委員会の活動も、レクリエーション活動を始め夏期全体会・新年全体会が全て中止となるなど大きな制限を受けた。

令和2年度決算

経常収益計12億2702万円

受託事業収益・労働者派遣事業等受取収益・会費・補助金収入等

経常費用計11億9093万円

事業費や管理費など

当期経常増減額3609万円、

この金額から経常外増減額38万円と法人税等73万円を増減して

当期一般正味財産増減額

3574万円

(異議なく承認された)

**第3号議案
理事の選任**

安井事務局長

再任理事8人、新任理事3人がそれぞれ順次選任、承認された。
下段に顔ぶれが載っております。

報告事項

令和3年度事業計画及び収支予算書

安井事務局長

本年度の基本方針、年間事業目標などについて報告した。詳細については既に前号のシルバーしながわ4月1日号で報告済み。

令和3年度収支予算

経常収益13億2529万円

受託事業収益・労働者派遣事業等受取収益・会費・補助金収入等

経常費用13億2974万円

各事業に必要な事業費、管理費

差し引き445万円のマイナス予算になっておりますが、これまでの正味財産期末残高を充当していくもので健全財政は維持しています。

承認のご賛同を受けてこれにより、議事は終了。

閉会のことば

和泉副会長

本日は、お忙しい中、また緊急事態宣言の中、ご出席いただきまして誠にありがとうございます。皆様方のご協力により

滞りなく議案の決定・報告事項の承認をいただき、理事を代表いたしましたして厚く御礼申し上げます。

今年度も、新型コロナウイルス感染拡大による厳しい事業スタートとなりましたが、センターといたしましたも、

役員・事務局と一体となり困難を乗り越えてさらなる事業拡大を図れるよう尽力いたします。会員の皆様もご協力のほどよろしくお願いいたします。

新しい生活様式を継続し、ワクチン接種を行うことにより、新型コロナウイルスに感染しないよう十分お気を付け願います。

それでは、これにて令和3年度の定時総会を終了いたします。ありがとうございます。

ありがとうございました。



新しい三役及び理事が決定いたしました!

任期は、三役及び理事が令和3年6月18日から令和5年の定時総会までです。よろしくお願いいたします。

(後列) 理事 中井武美 / 理事 田山隆始 / 理事 田上祐一 / 理事 渡邊みい子 / 理事 朝岡忠雄 / 理事 阿部昭男 / 理事 久保田善行
(前列) 監事 柳下恭治 / 監事 戸川五郎 / 会長 岩澤政善 / 副会長 和泉秀雄 / 常務理事 安井裕彦 / 理事 野口サチ子

3. SMS送信元(センター)の番号について

送信元(品川区シルバー人材センター)の電話番号は、受け取る方(シルバー会員)の携帯電話の契約会社ごとに異なります。

携帯電話の契約会社	携帯電話に表示される電話番号
NTTドコモ、au、楽天モバイル	050-5491-4105 または +81 50 5491 4105
Softbank、Y!mobile	242244

4. 携帯電話の表示例

ショートメッセージの表示方法(表示例)



ガラケーの場合

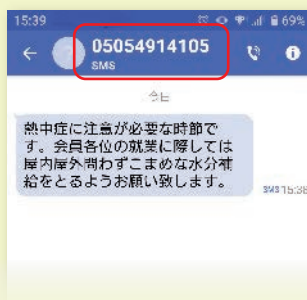
- ① 受信トレイのメールアイコンを押す。
- ② 受信トレイを選択し押す。
- ③ 品川区シルバー人材センターからのメールを選択し押す。(上記3.送信元の番号が表示されます。)



スマホの場合

- ① ショートメッセージアイコンをタップ。(機種によりアイコンが違います)
- ② 品川区シルバー人材センターからのメールをタップする。(上記3.送信元の番号が表示されます。)

NTTドコモ、au、楽天モバイル(android)



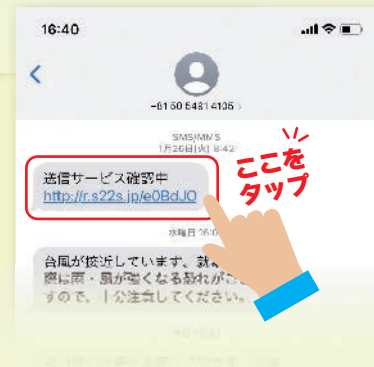
NTTドコモ、au、楽天モバイル(iPhone)



Softbank、Y!mobile



- 上記番号に電話やメッセージを返信しても届きませんので、返信はしないでください。
- センターからのSMSは必ず上記番号から届きますので、番号をご自身のアドレス帳に登録すると便利です。
- メッセージ文末に「URLアドレス」が記載されていたら、「URLアドレス」をタップしていただくことで、センターでは誰がメッセージを確認したかがわかります。



注意事項

- みなさんが受信した「SMS」には料金はかかりません。
- メッセージ文末の「URLアドレス」をクリックするとパケット通信料(データ通信料)が発生します。パケット料金はご自身の携帯電話会社との契約内容で変わります。

会員状況調査を実施 (令和3年5月31日までに入会の会員対象)

《アンケート内容》

番号
確認

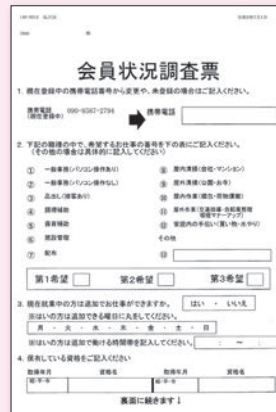
希望
職種

保有
資格

緊急
連絡先

緊急時等の連絡方法として、新たにショートメッセージ（SMS）機能を活用した連絡システムを導入する予定です。システム運用に当たり、皆さんの携帯又はスマホの電話番号を確認するため、7月上旬に「会員状況調査票」を郵送します。変更がある方、未登録の方は調査票にご記入の上、ご提出願います。変更がない方もご提出下さい。調査票による変更等を修正後、以下の伝達試験を実施します。

また、コロナウイルス感染拡大防止により事務所関連や飲食関係などの就業先が確保しづらくなっていることから、今後皆様への就業先紹介の参考にさせていただくため、併せて皆様の希望職種や保有している資格を改めてお伺いいたします。ぜひご協力ください。



7月上旬にお届け

ショートメッセージ (SMS) 伝達試験を行います！ **日時 8月31日(火) 午前10時** サービスを開始するにあたり、以下のテストメール文を送信しますのでご確認ください。

品川区シルバー人材センターです。事務局からのお知らせを携帯に送信できるようになりました。下記URLをクリック頂くとメッセージを見て頂けたことが事務局で確認できます。クリックのご協力とアドレス帳に番号登録をお願い致します。

※ショートメッセージ (SMS) を受信するには、携帯電話又はスマートフォンの登録が必要です。

携帯「ショートメッセージ(SMS)サービス」開始！

令和3年9月より、会員のスマートフォン・携帯電話に「ショートメッセージ(以下「SMS」とする)」で、センターからのお知らせを一斉送信するサービスを開始いたします。

★「ショートメッセージ」とは？・・・携帯電話番号を用いた短文でのメッセージです。

1. センターから送信するメッセージは？

センターからのお知らせ、職群班事務連絡、会議連絡、災害時の緊急連絡などです。

2. SMS受信可能な機

スマートフォン(スマホ)	○
携帯電話(ガラケー)	○
自宅固定電話	×



7月は、令和二年度初めての安全就業強化月間です。

危険予知を行ない、事故に遭わないようにしましょう。
夏場は熱中症に十分注意し、こまめな水分補給等を心掛けましょう。

7月は今年度初めての安全就業強化月間です。夏場の時期は熱中症に十分注意して下さい。昨年度、品川区でも1件発生しています。また、都内のセンターでも大勢の会員の方が熱中症になってしまいました。

また、新型コロナウイルス感染症予防のためマスクの着用が必要で不可欠なので余計に注意が必要です。屋内でも就業の往復途上でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。特に屋外で作業される方は、出来るだけ風通しの良い日陰などで、こまめな休憩をとりましょう。

また、マスクを外す時は、周囲に人がいないか確認して下さい。

屋内・屋外を問わずマスクの取り外しが困難な場合は、手に水道水等で少し長めにかけ流すようにすると、手から熱が放出されます。熱中症対策のひとつとして、覚えておいて下さい。

【熱中症の症状】

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・いつもと様子が

が違う

【重症になると】返事がおかしい・意識喪失・けいれん・体が熱い

【熱中症が疑われたら】

(涼しい場所へ) 風通しの良い日陰など涼しい場所へ

(からだを冷やす) 衣類をゆるめ、からだを冷やす「首回り、脇の下、足の付け根など」

【自力で水が飲めない・意識がない場合はすぐに救急車を】特に一人現場では、こうなる前の段階で絶対に無理をしないで下さい。

昨年度の傷害事故件数は、10件で、その内4件ずつは転倒による事故と交通事故(自転車事故含む)でした。暑いと足元への注意も緩みがちになります。危険予知を実行し、つま先立ち体操を継続して、転倒しない体づくりをし「事故ゼロ」を目指しましょう。

また、自転車を利用する方は、必ず自転車賠償責任保険に加入し、運転する時は、十分に周囲に注意をして下さい。ほんの一瞬で事故は起こってしまいます。

年に一回は、健康診断を受診し、健康管理をしましょう。

品川区国民健康保険に加入して

いる40歳～74歳の方は、年に一回無料で「国保基本健診」を受診することが出来ます。期間は令和4年1月31日までです。

後期高齢者医療制度(75歳以上か65歳以上の障害認定)の加入者の方は「後期高齢者健康診査」を一年一回無料で受けられます。こちらの健診も令和4年1月31日までです。どちらの受診券も4月中旬に郵送されています、忘れずに受診していただき、体調管理にお役立てください。なお、後期高齢者医療制度の受診券は、今年9月30日までに75歳になる方は、順次区より発送されます。

10月1日以降に75歳になる方は現在加入している健康保険者にご確認ください。

令和3年度自転車賠償責任保険の取扱いについて

平成16年から令和2年10月まで、品川区シルバー人材センターで取り扱っていた自転車賠償責任保険(自転車保険)団体加入については、加入開始当初他の自転車保険が少なく、加入幹旋した経緯がありました。今般、自転車保険の義務化に伴い他の自転車保険も充実してきたことで、センターが特定の自転車保険を幹旋する役割は終了したことが、また、事務手続きが煩雑なうえ、現金の取扱いに慎重かつ正確性等を求められることから、今

年度分の申込みから取扱いは停止いたします。

センターでは、変更に伴う加入漏れを防ぐ趣旨から、現在加入されている自転車保険加入者(令和2年10月1日～令和3年10月1日)361名の皆さん向けに、8月に「サイクル安心保険」のパンフレット兼申込書を郵送いたします。10月1日から切れ目なく加入できるようご利用下さい。なお、1日から保険開始する場合は、前月5日の締切日以降から20日の締切日必着になります。

この「サイクル安心保険」は、東京しごと財団等が推奨している自転車賠償保険付きの傷害保険で、プランは、6コースで年間1870円～7340円となっております。東京都も推奨しています。一度申し込めば自動更新され、加入忘れがない保険となっております。

その他の会員の方も自転車に乗って自賠責賠償責任保険に未加入の方がいらっしゃいましたら、保険加入は義務ですので、この機会にお申し込み下さい。申込書類は本部・荏原支部・東大井支所・ゆたか支所に置いてありますので、申込みの際はご利用下さい。

なお、すでに、品川区の交通共済等、ご自身で加入している場合は重複して入る必要はありませんので、ご自身の入っている保険を確認の上お申し込み下さい。

会員さん趣味のコーナー

本物に間違えられたお花

荏原地区 藤縄 敦子

以前勤めていた会社にいくつかサークル活動があり、誘われてフラワーアレンジメントのサークルに入会しました。お花が好きだったのでのめり込み、勤め中に師範をとるほどに熱中しました。初めは布を花びらの形に切って染めるところから始めましたが、これが意外と大変。多くの労力と時間を取られました。今は専門のお店で花びら1枚1枚を購入し、針金と専用ののりを使用してそれらを重ね合わせて作る方法にしました。

退職後も趣味として続け、友人から頼まれればプレゼントしました。左の写真は、娘とお嫁さんの結婚式で作成したブーケです。結婚式場の方に「花粉を落としましょうか」と本物に間違えられ大変嬉しかったことを覚えています。

立体的な一輪のお花。さらにそれらを複数合わせて花束にする作業です。想像力が何より必要で脳と手先が疲れますが、思い通りに仕上がった時の達成感と人に喜ばれることの多幸感は最高です。

生花と異なり、何十年経っても変わらぬ美しさがあり、大変癒されます。



夏バテ予防に

大分郷土料理「りゅうきゅう」の紹介

夏の暑い日はご飯が進まないですよね。ご飯を食べずに仕事に出掛けると熱中症にもかかりやすくなります。

今回は食欲が湧く料理を紹介します。大分県南部地方の郷土料理「りゅうきゅう」。甘辛のお刺身がごはんにとっても合います。

料理名が沖繩の俗称ですが大分の郷土料理です。名前の由来は、沖繩の漁師に作り方を教わった説やごま和えにする料理を「利休和え」と呼ぶことから名付られた説などです。

切り身のお刺身をしょうゆ、みりん(又はお酒)のタレに漬け込み、柑橘系(かぼすやすだち)の



果汁、すりごま、千切りにしたシソで味を整え、ごはんに乗せてお召し上がりください。お茶漬けにしてもおいしいです。

●材料

- 白身魚の刺身(切り身) 1パック
- しょうゆ 大さじ 1
- みりん 大さじ 1
- すりごま 少々
- しそ 3枚
- かぼす 半分

●手順(調理時間7分程度)

- ① タレを作る。しょうゆ、みりん、すりごまを混ぜ合わせる
- ② 切り身の魚を3分程度、タレに漬け込む
- ③ 千切りにしたシソをちらし、かぼすをかける

★お料理のポイント

- ※かぼすを最後まで絞ると風味がさわやかになります。
- ※甘味が苦手な方は、みりんの代わりに日本酒(小さじ1)にするとすっきりした風味になります。

※お好みで青魚や赤身魚にしてもよいです。

会員の皆様

普段やっていること、これからしようと思っていること、どんなことでも結構です。投稿を歓迎します。写真やこんな趣味等募集しています。事務局まで

共助会からのお知らせ

令和3年度第1回共助会評議員会を開催 5月27日(木)

令和2年度の事業報告・決算報告(左表)

1泊旅行について 令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大の懸念から実施せず。

令和3年度の事業計画と予算案承認

本年度の1泊旅行の感染状況が現時点で収束しておらず、今後も予断を許さない状況が続くと見込まれるため、今年度の実施も見送りいたします。

令和2年度共助会決算報告

Table with financial data: 収入の部 (Income) and 支出の部 (Expenses) with columns for 科目 (Item) and 決算額 (Final Amount).

膝/痛/の/予/防

シルバー健康クラブ 広瀬恵美子

今回は膝痛予防の体操を紹介しします。

膝は上半身の体重をダイレクトに受ける部位です。大腿四頭筋(太ももの筋肉)を鍛えれば上半身を支える力がつき、膝の半月板への負担を減らすことができます。また食生活の見直しで体重をコントロールすれば膝への負担がさらに減り、膝痛の軽減と予防につながります。

体操1 足上げ体操1日10回

左写真のようにセラバンド(ネクタイやストッキングでも可)で太ももを固定し、左右の片足を10回ずつ上げる。



浅く座り、太ももをこぶし1個分開けてセラバンドで固定する

体操2 スタワット1日10回

大腿四頭筋を鍛えるために、左写真のようにイスにつかまり膝の曲げ伸ばしをします。

注意点は、膝がつま先より前に出ないようにお尻を後ろに突き出しながらしやがむことです。



ひざをつま先より前に出さない

夏期地区全体会の中止

新型コロナウイルスの感染拡大防止の影響から、今年度も会場での研修等の開催が難しく、全地区とも中止となりました。

ご理解のほどよろしくお願いたします。

就業相談

仕事のことや職場の悩みなど、理事が相談をお受けします。

- 七月 八日(木) 午後一時~午後四時
本 部 田 山 理事
荏原支部 阿 部 理事
八月十二日(木) 午後一時~午後四時
本 部 和 泉 副会長
荏原支部 朝 岡 理事
九月 九日(木) 午後一時~午後四時
本 部 田 山 理事
荏原支部 阿 部 理事

あしがき



前号のこの欄で、「ダイバーシティ(多様性)」について触れましたが、品川区では「男女共同参画センター(事務局は、きゅりあん3F)」の活動の中で、多様性社会の意義が提唱されています。この度、私事都合で理事を退任いたしました。健康が許される限り、引き続き会員として、貢献と交流を楽しんでゆきたいと思っております。

シルバー人材センターの更なる発展を心より祈っています。

(担当理事 伊藤 一三)