

シルバー
Silver

しながわ

夕涼みがてら夜景を楽しみましょう!



平野会員撮影

かもめ橋は勝島と八潮を結ぶ長さ168.5m、幅4.2mの斜張橋で昭和61年に完成しました。建設時、その優れた技術力と景観への配慮が高く評価され、全日本建設技術協会の都建賞を受賞したそうです。橋からはレインボーブリッジやスカイツリーも見えますので、夜景を楽しみながらの夕涼みもおすすめです。

公益社団法人 品川区シルバー人材センター
令和4年度 定時総会

令和4年6月17日(金) スクエア荏原イベントホールにて令和4

年度の定時総会が開催されました。今年度は、大規模改修工事のため、これまで会場としてきたきゅりあん大ホールが使えず、また新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から式典は行わず、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、3年連続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。

本日ご出席の会員の皆様と総会開催に必要な会員の皆様の委任状提出により、このコロナ禍にあっても限られた時間内ではありますが、このように総会が開催できることとなりましたこと、誠に喜ばしいことであります。

目下、世界は大変な状況になっています。ロシアによるウクライナへの理不尽な軍事侵攻は世界をはっきりと二分してしまいました。人類を武力で押さえ込もうという偏った思想は、食糧の供給網を閉ざし数億人の命を人質に攻勢を強めようとしています。そして、予測できない事態が現実には生じる危険性が増してきています。そんな時、小池都知事が武力攻撃事態などの一時的避難場所は地下鉄の構内だと述べたことが先月末のニュースで報じられました。誠に憂うる事態であります。

一方、喫緊の課題であります、コロナウイルスの感染対策につ

いては、人類の英知であるワクチンによりようやく抑え込まれようとしています。感染者が徐々に減少傾向となり、マスクの使用が条件付きで緩和されました。一人仕事の多いシルバーにとつてはありがたいことであります。

しかし、まだ気を緩めてはなりません。4回目のワクチン接種が始まっています。就業も少しずつではありますが回復傾向にある中、会員の皆様には安心料だと思つて積極的にワクチン接種を受けて下さい。

さて、当シルバー人材センターの令和3年度の状況を振り返りますと、公的施設や民間の事務所の休業による就業停止、時間短縮等により会員への配分金支払いの回復は十分とは言えず、この後に報告されるように昨年度に続き厳しい実績となりました。

まずは一日も早く会員全員への4回目のワクチン接種が完了すること。そして、例年よりこの夏が暑くなることが予想されるため、水分補給は欠かさず、熱中症には十分注意され、体調管理も自分の仕事と思つて取り組んで下さい。会員の皆様のご健勝を祈念して私からの挨拶と

いたします。ありがとうございます。

資格審査報告

東大井支所菅井次長より報告
 総会出席者34名、
 委任状1564名、
 計1598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4年4月25日、柳下監事と共に会計及び業務の監査を実施した。令和3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

令和3年度決算

安井事務局長

令和3年度事業報告と一括して説明

会員数

2226名 89名減、

契約件数

14099件

18件の減(派遣含む)

契約金額

11億4668万9579円

2949万8383円の増

(派遣含む)

令和2年度に続き、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、緊急事態宣言の発令とその延長、再延長などにより公共部門での施設の時間短縮や民間企業でのテレワークの拡大、飲食関係の低迷などが就業時間の削減や就業打切りに繋がり、令和2年度よりは多少改善したものの契約金額は令和元年度までには及ばない状況となった。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3年度決算

経常収益計12億5871万円

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12億1912万円

事業費や管理費など

当期経常増減額3959万円、

この金額から経常外増減額4万円と法人税等74万円を減して

当期一般正味財産増減額

3881万円

(異議なく承認された)

**第2号議案
理事の選任**

安井事務局長
新任理事1人(伊崎理事)が承認された。
下段に写真を掲載。

報告事項

令和4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4年度収支予算

経常収益12億9810万円

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13億65万円

各事業に必要な事業費、管理費

差し引き255万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、ご出席を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厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスの感染者数はゆるやかに減少し、元の生活に戻りつつありますが、いまだ収束の見通しがたない状況です。品川区シルバー人材センターも会員数及び事業実績はコロナウイルス感染拡大前までには回復していませんが、令和4年度についても役員・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下さい。

それでは、これにて、令和4年度の定時総会を終了いたします。ご協力ありがとうございました。

新任理事が決定しました!

品川区の地域振興部長 伊崎みゆき氏が新たに理事となりました。任期は、令和4年6月17日から令和5年の定時総会までです。よろしくお願いたします。



伊崎みゆき理事

7月は、令和4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。特に夏場の時期は熱中症に十分注意して下さい。昨年度、品川区では発生していませんが、都内では多くの方が熱中症になっていきます。

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、のどの渴きを感じなくても、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、手に水道水等を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・いつもと様子が違う

【重症になると】

返事がおかしい

【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7件は転倒による事故でした。暑いと足元への注意も緩みがちになります。危険予知(KY運動)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心掛け「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、周囲に十分注意して下さい。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5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5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。

危険予知(KY)について

何時どこなどところで事故に遭うかわかりません。

危険予知とは、今日は雨が降っているからマンホールの蓋で滑って転ぶかもしれない等、あらかじめ危険な個所を想定し、万が一の事故に普段から注意を払い危険を予知して、事故を回避しようとすることです。

前にヒヤツとした場面や他の会員の皆さんの事故事例を参考に、自分だったらどう回避できるか、日頃から練習しておく、事故を回避できる確率が上がりますので、是非皆さん危険予知を実行して下さい。声に出すとより一層効果があります。

令和4年度自転車賠償責任保険の取扱いについて

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い中、会員の福利厚生観点から、加入斡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、センターが特定自転車賠償を斡旋する役割は終了したこと、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、昨年度より取扱いは停止いたしました。

センターでは、自転車に乗車する方で、自転車賠償責任保険に未加入の方に、東京しごと財団や東京都が推奨している「サイクル安心保険」をご案内しています。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、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。

保険加入は義務です、この機会にお申込み下さい。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、お申込みの際はご利用下さい。なお、すでに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。

転倒事故の予防に取り組みましょう!!

- 令和3年度の傷害事故10件の内7件が転倒事故に起因するものでした。
- 誰にでも起こりえる転倒事故。普段から転倒予防チェックリストで確認し、危険を予知した防衛行動および健康管理に取り組みましょう。

転倒予防チェックリスト

番号	チェック内容	レ印
1	滑りやすい、つまずきやすい履き物で就業していませんか。	<input type="checkbox"/>
2	雨の降る日やその翌日には、特に、濡れた床・路面、階段、段差における滑りや踏み外しに注意していますか。	<input type="checkbox"/>
3	就業中や往復経路途中では、①濡れた床・路面、②濡れたタイル・平らな石、③濡れたマンホール・鉄板、④濡れた落葉・コケ等の滑りに対処していますか。	<input type="checkbox"/>
4	雪の日や路面凍結する日は、履き物や歩き方に注意し、自転車は利用しないようにしていますか。	<input type="checkbox"/>
5	①夕暮れ、②夜、③薄暗い場所、④電灯のない場所では、足元の障害物・段差におけるつまずきに対処していますか。	<input type="checkbox"/>
6	しごとをする際に、暗い部屋では、明りをつけていますか。暗い場所では、ライト（懐中電灯等）をつけていますか。	<input type="checkbox"/>
7	しごとや作業に集中し過ぎて、足元や周囲への安全確認が「おろそか」になっていませんか。	<input type="checkbox"/>
8	後方を確認しないで、後ずさりや後ろ歩きをしていませんか。	<input type="checkbox"/>
9	約束の時間に遅れるとの「あせり・急ぎ」から、行うべき安全確認（前後、左右、足元）を省略していませんか。（日頃からゆとりある行動をしていますか）	<input type="checkbox"/>
10	これまで転倒した経験がある方、足がもつれたり・すり足になる方は、特に転倒の危険を予知した防衛行動をしていますか。	<input type="checkbox"/>
11	転倒予防（⇒健康寿命の延伸）に向け、①下半身の筋力アップ運動、②ストレッチ、③ウォーキング（有酸素運動）等を日常生活に取り入れていますか。	<input type="checkbox"/>

郷土料理(千葉県)

生活習慣病予防に役立つ落花生

ピーナッツは落花生の殻の中にある豆の部分です。原産地は南アメリカで日本には江戸時代に持ち込まれました。地方によっては南京豆、ジーマーミなどと呼ばれ全国各地で親しまれていますが、国産ピーナッツの約8割がお隣の千葉県産です。

ピーナッツには体内で生成できない不飽和脂肪酸のリノール酸が含まれています。不飽和脂肪酸には血中のコレステロール値を低下させる作用があり、生活習慣病の予防に効果があります。

また、ビタミンEも含まれ、抗酸化作用により動脈硬化や心筋梗塞などの予防にも役立つと考えられています。

ここでは、ピーナッツを使用した「落花生みそ」をご紹介します。



●材料

- ピーナッツ(皮むき) 100g
- 味噌 80g
- 砂糖 60g
- 酒 大きじ1
- サラダ油 適量

●作り方

- ①フライパンに油をしいて、焦がさないように弱火で15〜20分くらいゆっくりとピーナッツを煎る(煎ったピーナッツを使う場合は弱火で5分位)
 - ②ピーナッツがよく煎れたら、砂糖、味噌を入れ、なじんだら酒を入れて出来上がり。
- ※お酒の分量で固さを調整



●材料

- 素焼き無塩ミックスナッツ 100g
- 白みそ 40g
- 合わせみそ 40g
- みりん 大きじ1
- 砂糖 60g
- ※お好みで白ごま 5g

●作り方

- ①白みそと合わせみそとみりんを器に入れよく混ぜる。
- ②600Wの電子レンジで40秒温め、一旦取りだし、再度混ぜ合わせてから、さらに40秒電子レンジにかける。
- ③②に砂糖を加え混ぜてから電子レンジで40秒温める。
- ④ミックスナッツを別の器に入れ、電子レンジ600W40秒温める。
- ⑤④を③に入れて混ぜ合わせる。
- ⑤アクセントに白ごま5g振りかけても色々な食感が味わえます。

★電子レンジでもできます!

会員さん趣味のコーナー

摩訶不思議な世界―大東流合気柔術

中延地区 高橋 悦夫

還暦前の59歳の時、何か新しいことにチャレンジしたいと考え、合気道でも習おうかと思い立ちました。たまたま図書館で手にした本に大東流合気柔術が掲載されており、合気道の源流の武術であると紹介されていました。早速、ネットで道場を調べ、見学・体験してみると、とても興味深く楽しくもあり、すぐに入門しました。あれから早や13年が経ちました。

合気柔術とは力を使わず、攻撃技のない柔術です。力を使わず攻撃してきた相手をどう崩すのか。相手も自分も傷つかない道などあるのか。不思議なことだらけでした。

これまで力の強いものが勝ち、力を得るために筋力トレーニングをすること



が当たり前のこととされてきました。それが異なる世界があると知り、目から鱗が落ちる思いがしました。これなら年をとってからでも、また女性、子供の区別なく習うことができそうです。適度に体を動かすことで健康にもよいし、護身術にもなると実感しています。

2年前より、自宅に畳を入れ道場を開きました。道場名は「一踏館」。さらに一歩踏み出したことの願いを込めて名付けました。おかげさまで多くの方が集まる場となり、皆で日々修練に励んでいます。

会員さん趣味のコーナー

シルバー脱出

中延地区 大川 隆

品川駅からJR新幹線で2時間、そこにはいにしへの古都京都。まほろばの奈良はそこから近鉄特急で南へ30分。

シルバーを脱出しよう！ 後期高齢者の仲間入りをしたとはいえ、「年寄りになる」のではありません。これから先、いくつ生きられるかは多少なりとも自分で考えられます。そう、生きること。にしがみつくのではなく、身の回りを整理して、いついなくなってもいいようにして楽しみたいでしょう。自分のしたい楽しみを思う存分に。きつと、色々な新しい発見があり、大いに勉強になることがあります。明るい余生が待っています。

そこで冒頭の「出歩き」です。3時間足らずで近鉄奈良駅。そこへ降り立ち、西を向いた右手には「ほら、三つの顔と六本腕の日本の至宝、阿修羅像のある興福寺、前方には、お椀を伏せた形が美しい山容の、



山焼きで有名な若草山、その左裾には、奈良の大仏やお水取りで有名な東大寺。降りたところだけで、こんなにも楽しめます。それも全部徒歩圏内。「さあ、行ってみませんか？」世の中コロナ禍。なかなか外に出られない日々が続きます。とはいえ、いつかは終わりが来ます。そうしたら、外へ出ていい空気を吸って清々と行きましよう。

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4年度第1回共助会評議員会
を開催 6月7日(火)

令和3年度の事業報告・決算報告
(左表)

承認

1泊旅行について
令和3年度は新型コロナウイルス
感染拡大の懸念から実施せず。

令和4年度の事業計画と予算案
承認

本年度の1泊旅行

新型コロナウイルス感染症
の感染状況が未だ収束するに
至っていないため、今年度の実
施も見送りいたします。な
お、その代替措置としての給付
内容については引き続き検討
しております。

令和3年度共助会決算報告

収入の部 (円)	
科目	決算額
会費	1,086,000
補助金	0
寄付金他	13
収入合計	1,086,013
支出の部 (円)	
科目	決算額
管理費	5,803
事業費	566,089
支出合計	571,892
当期収支差額	514,121
前期繰越金	1,999,376
次期繰越金	2,513,497

職員の人事異動

7月1日付異動

相ヶ瀬 加代子

荏原支部所長▽本部長

和田 裕美子

本部長▽荏原支部所長

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。

七月十四日(木) 午後一時～午後四時

本 部 阿 田 山 理 事
荏原支部 阿 部 理 事

八月十二日(金) 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 八日(木) 午後一時～午後四時

本 部 阿 田 山 理 事
荏原支部 阿 部 理 事

会員総数

令和4年6月1日現在

2,259名

男

1,237名

女

1,022名

夏期地区全体会について

新型コロナウイルスの感
染が未だ収束の目途の立た
ない現状であり、感染予防
の4回目のワクチン接種が
60歳以上の高齢者と基礎疾
患のある者に実施される時
期でもあるため、夏期の全
体会開催は難しいとの判断
から、見合わせる事とな
りました。ただし、コロナ
の感染状況によっては秋の
開催の可能性も残していま
す。

ご理解のほどよろしくお
願いいたします。

あとがき

席を譲られたら

あなたは どうしますか

比較的空いた電車内、しかし座席は満
席状態。そこに、少々時代遅れのパンツ
スーツに5センチのヒール姿の老女が乗
り込んで来ました。そして、ビジネスス
ーツ姿でスマホを操作している女性の前に
立ち、振動のたびふらつく身体をつり革
に預け、必死に耐えています。

すると、若い女性が老女に席を譲ろう
と立とうとするや「すぐ降りますから！」
と、ふらつきながらも断ったのです。若
い女性は、ばつが悪そうにまたスマホに
顔を落としました。かくいう老女は、す
ぐ降りるどころか、ふらつきながらかな
りの距離をこのまま乗車。
折角、勇気を出して席を譲ろうとした
若者に素直に「ありがとう」と席を譲っ
てもらわぬものですかね。

「近頃の若者は自分勝手」と言う前に、
近頃のシニアも素直に好意を受け入れる
べきでは？

わたしは席を譲られたら喜んでありが
たく座っちゃうけど…。でも、シニアの
中には、まだ席を譲られるほど年は取っ
てないと頑張り人がいるのも事実です。

(担当理事 渡邊みい子)

