

# シルバー *Silver* しながわ

## 桜が満開の季節となりました



鈴ヶ森児童遊園 (南大井一丁目)

春に咲き誇る桜。区内にはいくつか名所がありますが、こちらは南大井にある鈴ヶ森道路児童遊園と大井水神公園の桜です。どちらもシルバー人材センターの会員が週2～3回清掃作業に従事しており、この季節は散り落ちた桜の花びらと格闘する毎日です。

この周辺には品川区民公園やしながわ花海道など、春は色とりどりの花々を鑑賞できるスポットが盛り沢山です。日頃の運動不足解消に桜の名所散歩に出かけてみてはいかがでしょうか？



大井水神公園 (南大井五・六丁目)

# 令和5年度事業計画について

事務局長

安井 裕彦

本年度は、3年以上続く新型コロナウイルス禍により悪化した就業状況をコロナ後の雇用情勢を踏まえつつ回復させ、再び契約実績の拡大につなげることが重要となつてきます。一方、円安やウクライナ情勢を背景とした諸物価の高騰により賃金の引き上げが喫緊の課題といわれる中、一方で10月からインボイス制度が実施予定であり、契約実績の回復が果たして十分に行えるかは未だ不透明な状況です。何れにせよ、センターが抱える課題を着実に解決しながら引き続き事業の進展を図ってまいります。以下事業計画の概要をお知らせします。

まず、基本方針としては、

- ① 現会員数の維持及び会員増を目指すし、年間を通じ多様な取組みを行う。
- ② 請負・委任事業の見直し回復とシルバー派遣事業の取組みの充実・拡大により就業機会の拡大と就業開拓を進めていく。
- ③ 引き続き事故ゼロを目指し、安全就業の取組みを継続する

の三本柱としました。

## 主な事業計画

### 1 就業機会の確保・拡大

請負・委任で落ち込んだ民間部門について発注元に再度声掛けし、契約を回復させるとともに、シルバー派遣事業の取組みを充実・拡大させていく。保育補助事業の拡大と事務関連職種など未開拓の分野の新規需要の掘り起こしにも取り組んで行きます。

### 2 普及啓発事業

会員数については2月末現在二千六百六十二人と昨年度と比較して六十二名の減とさらに減少しており、極めて厳しい状況です。発注されても受け手があつてこそ契約が成立するので、本年も会員入会強化事業を年間通じて実施するとともに、勧誘実績に応じた報奨等を行ってまいります。また、出張入会説明会や入会相談会の内容の改善を図りつつ実施し、新たな会員の掘起しに努めてまいります。

なお、シルバー派遣事業を進捗させるべく、職種を限った会

員の募集チラシの配布や新聞折り込みなどの活用もさらに積極的に実施してまいります。

### 3 安全就業対策

当センターでの傷害事故件数は、コロナ下で外出を控える傾向があり足腰が弱ってきたせい、転倒事故が増えています。今後も引き続きつま先立ち体操の継続など発生事故ゼロを目指した取組みを進めてまいります。

最後に令和5年度予算については次の通り編成いたしました。なお、収益と費用で差引きの赤字予算になっており、厳しい財政運営が求められております。さらは一層の経費の節減に努めるとともに常に費用対効果を意識した事務処理を進めてまいります。会員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



## 年間事業目標

会員数(名)	2,300
就業実人員(名)	1,900
契約金額(請負・委任)(万円)	118,400
契約金額(派遣)(万円)	2,000
受託件数(件)	14,000

## 収支予算書

科目	金額	前年比
経常収益(千円)	1,309,346	11,247
経常費用(千円)	1,310,531	9,882
当期経常増減(千円)	△1,185	1,365

# 令和5年度 安全標語優秀作品決定!!

応募総数 43点

テーマ① 健康管理・・・21点

テーマ② 転倒事故防止・・・22点

テーマごとに最優秀・優秀賞  
一点ずつを12月12日(月)の選考  
委員会で決定し、1月23日(月)  
理事会前に表彰式を行いました。

## テーマ① 健康管理

最優秀賞

戸越地区 中村 義明 会員

「健康は からだ動かし 自己管理」

優秀賞

品川北地区 小倉 好博 会員

「毎日の 健康チェックと 適度な運動」

## テーマ② 転倒防止

最優秀賞

戸越地区 加藤 弘 会員

「危険箇所 急がず・無理せず よそ見せず」

優秀賞

品川北地区 中川 順吉 会員

「見落とすな 躓き転倒 そこここに」

選考委員は、会長・副会長・常務理事・安全管理委員長・副委員

長2名の6名で行いました。

写真右側から

(優秀賞)

中川 順吉 会員

(最優秀賞)

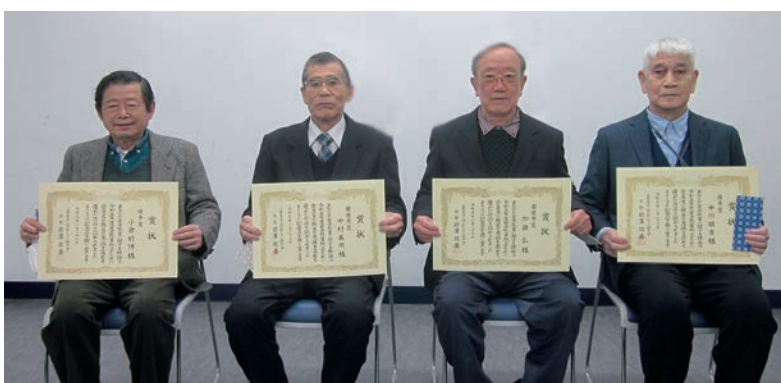
加藤 弘 会員

(最優秀賞)

中村 義明 会員

(優秀賞)

小倉 好博 会員



## 安全対策について

令和4年度はコロナの影響か  
転倒事故の発生が、非常に多く  
なっています。

ここ2年間は事故件数が10件  
で「安全優良シルバー人材セン  
ター」として2年連続での受賞  
の栄に浴しましたが、令和4年  
度は現時点(2月9日時点)で、  
傷害事故発生13件となってい  
ます。

特にその中でも転倒を原因と  
する傷害事故が7件と最も多く  
なっています。

その中には就業帰りの途上、  
転倒し左大腿骨を骨折・入院。  
さらにリハビリ病院に転院さ  
れた会員のご家族がセンター  
に來られ、「シルバーでの仕事  
はもう無理です。今まで大変あ  
りがとうございました」と仰ら  
れたケースもありました。大変  
残念な例ですが、誰も怪我をし  
たくて怪我をする会員さんは  
いません。

継続は力なりといいますが  
やはりつま先立ち体操の継続  
や、いつ転ぶかわからない・も  
しかすると足が滑るかもしれない  
とKY(危険予知)を実践  
し、事故を未然に防ぐことが何  
より重要です。

実践する方法は、例えば今日

は雨が降っているからマンホ  
ルの蓋や側溝の蓋など滑りやす  
い所を気をつけて、職場との往  
復をするということです。

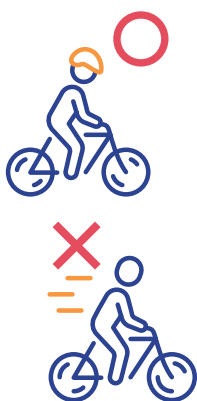
また、仕事場では常に周囲の  
状況に注意し作業を行うこと。  
特にマンションの清掃等で階  
段清掃をする際には気をつけ  
ていただき絶対に転落事故を  
発生させないようご注意願  
います。

## 【自転車安全利用】

東京都では平成25年から「東  
京都自転車の安全で適正な利  
用に関する条例」により、自転  
車利用者のヘルメット着用が  
既に努力義務化されています。

さらに、道路交通法が昨年改  
正され、この4月1日から法律  
でもヘルメット着用が努力義  
務となりました。

自転車事故による死者の7割  
が頭部受傷によるもので、高  
齢者のヘルメット着用率が最も  
低いのが現状です。会員の皆さ  
んも自分の頭部を守るため、自  
転車利用時には必ずヘルメット  
着用をお願いいたします。



## インボイス制度への対応について

令和5年10月から始まる消費税の適格請求書(インボイス)制度への当センターの取り組み状況と会員の皆様への依頼事項についてお話しします。

本センターでは、適格請求書発行事業者としての扱いを受けるため、1月27日付で登録番号を取得いたしました。これは、発注者側にインボイス制度導入後安心して取引を開始・継続してもらえよう消費税の控除が行える事業所であることを示すためです。

また、3月中旬には、既存の各取引先にこのことを周知するため通知書を送付したところです。今後は、4月以降発行の請求書に、登録番号を掲載し、さらに周知に努めてまいります。

次に、会員の皆様へのお願いです。  
会員の皆様が、**仕事上必要な消耗品(洗剤やモップ等)を購入し、発注者側に立替代金を請求する場**合、購入先には適格請求書発行事業者を選んで購入し、領収書を就業報告書に添付していただくこととなります。

そうでないと、発注者側が消費税を控除できず皆様への立替金の支払いがお約束できなくなるため

です。これまで以上にご注意ください。

それでは、**交通費支給の扱い**はどうかという点、1回あたり3万円未満の交通費については、そもそも領収書が発行されませんので、これまで同様かかった金額だけご報告いただければ結構です。

会員の皆様のうち、センターの業務以外に個人でお仕事をされている、またはこれから登録しようとする会員の方々の配分金に係る消費税については、当センターでは事務費によって負担することとはできません。一般の会員と取扱いを区分するため、予め登録番号の掲載された登録通知書の写しをセンターへご提出願います。



## 事務局長退任

本年3月31日付けで、安井裕彦事務局長が退任されました。5年間センター運営に尽力されたことに対し感謝申し上げます。なお、後任として4月1日付けで古巻祐介氏が就任いたします。

### 安井裕彦事務局長挨拶

突然ではありますが、この度3月31日付けで事務局長を退任することになりました。在任中は、岩澤会長、和泉副会長を始め理事、監事の皆様、地区委員長、地区委員の皆様、会員の皆様に変なお世話になりました。

平成30年4月から5年間、短い期間ではありますが、皆様と一緒に仕事をさせていただき、高齢者の社会参加の重要性について認識を新たにいたしました。

この間、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、センターも大きな影響を蒙り、契約実績の伸長はおろか減少分の回復すら十分果たせぬまま、さらにインボイス制度の本格実施を前にしての退任となり、大変心苦しく感じております。

センターの抱える3つの課題

のうち事故対策については、安全管理委員会始め会員各位のご尽力で、ピーク時より低く抑えることができました。改めて感謝申し上げます。一方、会員の減少については、コロナ禍も影響しか出張入会説明会等の開催や入会強化事業を強化するものの、減少に歯止めがかかっていないのが現状です。

しかし、高齢者の皆様の力が社会にとつて重要であることは、改めて申すまでもありません。46年というセンターの活動の歴史がそれを証明しています。センターが、これからも社会からの要請や期待に柔軟に応えながら発展を続けていくものと大いに期待しております。

最後に会員の皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。退任の挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。



会館さん趣味のコーナー

低山・高山それぞれの楽しみ方

大井東地区 手倉森 美知子

子育てが一段落した、今から26年ほど前、区報でハイキング教室(登山の基本)の募集があり、これに応募したのが登山を始めるきっかけでした。講習会終了後、参加者の中から引続き行動を共にしようというサークルが偶々立ち上がり、私もそれに参加するようになりました。

当初は月1回の山行でしたが、その内、月1回が2回となり、気が付けば、登山回数365回を数えるまでになりました。

低山では会の仲間と豚汁やチーズフォンデュ等を作って、賑やかにお話ししながら楽しんでます。

コロナ禍前は夏にアルプス等に登る機会があり、高山植物のお花畑や雷鳥に出会った時は、感動のあまり唯々様子を見守ってしまうようなこともありました。標高の高いところでは、思わぬ方向にそびえたつ富士山や満天の星空など美しい景色に触れて、都会にはない素晴らしさを感じたものです。

26年間ずっと会を支えてきた会長と事務局に感謝しつつ、一緒に歩く仲間がいる限り歩き続けたいと思っています。



指ヨガ ひざの痛み予防

皆さまは指ヨガをご存知でしょうか。

東洋医学では、手に全身のツボが集中していると言われています。

体の部位に相当する手のツボを刺激することで症状が緩和された方もいます。とつても手軽ですので、皆さまもお試しいただければと思います。

多くある指ヨガの中でヒザの痛みに効果的な指ヨガを紹介し

【ひざの痛み予防】

両手の小指第二関節をひと周りがグルッと揉みほぐすように押し

より効果的な方法は、始める前に両手を合わせて上下にこすり合わせた後、手を数回握りしめるようにすることです。

また、軽く押し込む際に、それに合わせて息を吐き出すようにするとより効果が上がります。



左ひざは左手の小指、右ひざは右手の小指が対応します

郷土料理(山形県)

簡単! 健康料理ひっぱりうどん

山形県の隠れた郷土料理「ひっぱりうどん」。テレビでも紹介されたことのある健康料理です。語源は、ゆであがったうどんを鍋から引っ張りだすところからきているという説や、納豆が糸を引く姿などからと諸説あります。

うどんの上に鯖缶や納豆、卵黄、ネギなどの具をのせるだけの簡単料理ですが、鯖はがん予防やアンチエイジング効果が期待されています。また、DHAも含まれていて悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす効果もあります。さらにアルツハイマー病・認知症への予防効果や血液中の中性脂肪を減らす効果もあります。

●材料

- 冷凍うどん 1玉
- ひきわり納豆 1パック
- 鯖水煮缶 1缶
- ネギ 1/3本
- 卵黄 1個
- 麵つゆ 適量



●作り方

- ①冷凍うどんを電子レンジで指定の秒数温める。
- ②その上に、ひきわり納豆、鯖の水煮缶、ネギ、卵黄、のりをのせて、自分のお好みの量の麵つゆを入れて味を調える。

★鯖が苦手な方は、鮭缶やシーチキンでもOK。生活習慣予防に皆さんもぜひお試しください。

### 令和5年度 定時総会のお知らせ

日時  
6月16日(金) 13時30分から  
会場  
スクエア荏原イベントホール

定時総会は、定款に基づき年一回開催され令和4年度決算の承認などがあり、重要な会議です。

しかし、会場はきゅりあんが工事中のため、スクエア荏原となり、会場定員が400名ほどと少なく、利用にも人数制限が予想されるため書面提出による参加を含めご検討いただきますようよろしくお願いいたします。

### 春の日帰り レクリエーション活動について

地区委員会では、例年、地区活動の一環として春の日帰りレクリエーション活動を実施していましたが、今年も新型コロナウイルス感染症予防のため、開催を取り止めることとなりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### お友達の紹介を お待ちしております

3月で定年を迎え、この先何をしようか迷われているお友達やお知り合いの方がいらっしゃるかもしれません。ぜひシルバー人材センターをご紹介します。ご紹介いただいた会員さんには、お礼にクオカード千円分を進呈します。

現在、センターでは、学校の交通指導や喫煙マナーアップのお仕事に会員が不足している状況です。

春になり、元気に登校するお子様方にむけ声掛けする交通指導、季節の移ろいを肌で感じながら品川区の美化活動に取り組み喫煙マナーアップ。ご興味のある方はぜひとも荏原支部へお電話ください!!

電話(5751) 3334



### 会員総数

令和5年2月末日現在

2,162名

男 1,155名

女 1,007名

### 職員の人事異動

4月1日付事務局長就任  
古巻 祐介

3月31日付定年退職

本部長  
相ヶ瀬 加代子

なお、相ヶ瀬氏は4月以降も引き続き再任用職員として本部にて勤務いたします。



### 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。

4月13日(木) 午後1時~午後4時

本 部 和 泉 副会長  
荏原支部 朝 岡 理事

5月11日(木) 午後1時~午後4時

本 部 田 山 理事  
荏原支部 阿 部 理事

6月8日(木) 午後1時~午後4時

本 部 和 泉 副会長  
荏原支部 朝 岡 理事

### あしがき



気候変動や短期的な天気の変化の所為でしょうか? 青森の一部の地域で大量のイワシが漂着し、地元の人々がバケツを手にはイワシを持ち帰り晩御飯のおかずや干物を作っているとの事です。

東京上野動物園では、中国に帰るジャイアントパンダの「シャンシャン」を一目観ようと大変な騒ぎで、写真を撮ったり別れを惜しんで泣き出す人も居たりで、この光景を見る限り日本は平和だと思われるのです。

一方、世界では悲惨な戦火のウクライナの現状、トルコでの大地震、勿論日本でも地域によつてはその時々の大災害、世の中のルールを守らず自己中心的で他人の迷惑も考えず、無関係者に危害を加える事件、その様なひどくて恐ろしい災難にあつた人達もいます。

それに比べ、私は日本国・東京都・品川区に住居をしていて毎日平凡に暮らしているのですから、自分は心底幸せ者だと感謝する今日この頃です。

(担当理事 野口 サチ子)