

くすのき

《題字》

筆耕同好会

橋本順子 書



設立40周年記念号



設立40周年記念式典



contents

- | | | | |
|--------------------------|---|---------------------|-------|
| ● 理事長挨拶 | 2 | ● 表彰対象者紹介 | 6・7 |
| ● 祝辞《和泉市長・和泉市議会議長》 | 3 | ● 10年の歩み（平成24～令和4年） | 8・9 |
| ● 設立40周年記念式典開催報告・実行委員長挨拶 | 4 | ● 会員のひろば | 10・11 |
| ● 令和4年度定時総会開催報告・理事長表彰 | 5 | ● レツツ健康・作品集・編集後記 | 12 |

公益社団法人 和泉市シルバー人材センター 設立40周年

Izumi City Silver Human Resources Center 40th Anniversary

公益社団法人 和泉市シルバー人材センター

設立40周年を迎えて



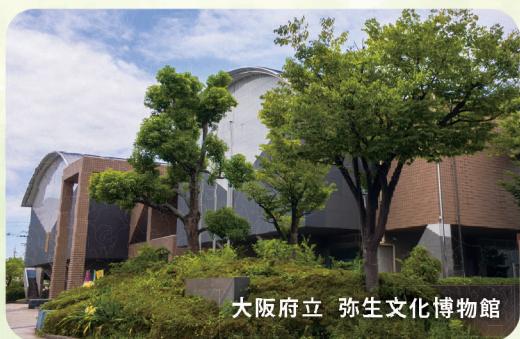
公益社団法人 和泉市シルバー人材センター 理事長 油谷 巧

皆さんこんにちは。理事長の油谷巧でございます。

和泉市シルバー人材センターは、昭和57年7月1日に設立されました。当初は市民会館の3階の一室を準備室として借り受け、会員数169名で発足したと伺っています。今日に至るまでの間、歴代の役員の方々、職員の皆さん、会員の皆さん、市役所はじめ関係諸機関など多くの人のお知恵やお力を拝借し、ご支援・ご協力をいただきながら、幾多の問題、課題を乗り越えてきたものと推察いたします。

お蔭をもちまして、現在では会員数は概ね1,800名と大きく成長・発展を遂げてまいりました。しかし、全国的に会員数は減少傾向にあります。これは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」の改正により、定年制が延長になり熟年労働力が企業などに留まつたことなどが大きな要因だと思います。定年制が延長されたことは喜ばしいことですが、シルバー側としては、これへの対応策が求められます。我々のセンターも減少傾向にありますが、月1回の会員入会説明会のほか出張入会説明会など様々な機会を捕まえて会員確保に精一杯の努力をしています。

設立40周年といつ大きな節目を迎え、今後さらに魅力と愛着のあるシルバー人材センターを目指し、まちとともに、地域とともに力強く歩んでいく考えです。結びに、皆様方のご健勝、ご多幸、さらなるご活躍を心より祈念いたしまして設立40周年に際してのご挨拶といたします。



お祝いの言葉

和泉市長 辻 宏康



公益社団法人和泉市シルバー人材センターの設立40周年を心よりお慶び申し上げます。

また平素より、油谷理事長をはじめ、会員の皆様方には、市政の各般にわたり温かいご理解と力強いご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

和泉市シルバー人材センターは、昭和57年の設立から、40年にわたり、高齢者の経験と知恵、

能力を活かし、暮らしにかかる様々な業務に携わってこられました。

地域貢献活動にも力を注がれ、今日に至るまで発展し続けてこられましたことは、ひとえに歴代役員・会員の皆様方をはじめ、ご関係の皆様方のご尽力の賜物であり、改めて敬意を表する次第でございます。

さて、わが国の高齢化率は年々増加しておりますが、この和泉市では、令和4年3月末で25・6%となり、4人に1人が高齢者ということになります。毎年約1,000人が高齢者の仲間入りとなり、今後も引き続き、高齢化が進むことが想定されていますが、このような社会情勢の中、健康に年を重ねるとともに、地域で皆が支え合い、生涯を通じて生きがいを持つて暮らせる社会づくりが求められます。シルバー人材センターにおかれましては、日々の活動を通して、会員の皆様の「生きがいづくり」についても、大きく寄与いただいており、その役割はこれまで以上に重要になっていると感じます。

会員の皆様におかれましては、日々、技能の研鑽に努められ、専門技術を要する分野からサービス業に至るまで、幅広い職域でご活躍されております。健康には十分ご留意され、シルバー人材センターでのお仕事を生きがいのひとつとして感じていただき、地域活動の要となつて、引き続き、ご活躍されることをご期待申し上げますとともに、今後も和泉市の発展にお力添えをいただきますようお願いいたします。

結びになりますが、和泉市シルバー人材センターの今後ますますの発展と、会員皆様方のご健勝、ご多幸をご祈念申し上げ、お祝いの言葉といたします。

設立40周年を迎えて

和泉市議会議長 森 久往



この度、公益社団法人和泉市シルバー人材センターが設立40周年を迎えられましたことを心からお慶び申し上げます。

油谷理事長様はじめ会員・職員の皆様方におかれましては、平素より、たゆまぬ研究・研鑽に努められ、活発な事業推進を図り、顕著な成果を収められておりますことは誠に喜ばしく、皆様方のご努力に敬意を表します。

さて、個人的な話になりますが、私は「40周年」という言葉に尊敬の念を抱いております。といいますのは、40年間仕事を続けてこられた方とお話をさせていただきますと、その人生の語らいに深い充実感と豊かさを感じるためございます。これは40年間続いている組織の方とお話させていただいたときも同様でございます。それを考えますと、和泉市シルバー人材センターも同様に様々な経験を経て、豊かな知識と技能を持って設立40周年を迎えたのでしょう。関係者の皆様方におかれては大変感慨深いかと思います。

人生を就労でみますと大きく二つに分けることができるかと思います。一つは学業を終え、定年を迎えるまでの「就労」。就労が糧となり、人生を歩んでいく。もう一つは、退職後、無理をせず、今まで携わったことのない仕事にも挑戦する「ちょっと就労」。人生を謳歌し、また、健康を維持するためにも大変重要なことだと思います。こうしたことからも和泉市シルバー人材センターへの期待は益々大きくなっています。

と思われます。設立以来の経験と実績を基に、今後とも地域のニーズをしっかりと捉えていただき、地域社会に定評のあるシルバー人材センターとして、更なる発展を期待申し上げます。

市議会といたしましても、高齢者が就労の喜びや生きがいが考えられるような事業の推進に努力してまいる所存であります。

結びになりますが、和泉市シルバー人材センターの今後益々のご発展並びに皆様方のご多幸を祈念し、また、「生涯就労」という言葉を添えさせていただきまして、お祝いの言葉とさせていただきます。



設立 40 周年 記念式典 開催報告

Ceremony for 40th Anniversary



式典では、油谷理事長の挨拶の後、ご来賓の辻和泉市長、森市議会議長、（公社）大阪府シルバー人材センター協議会 織田事務局長にご祝辞を頂戴しました。また、ご来賓として（公社）大阪府連絡協議会 幹事市（公社）阪南市シルバー人材センター 阿波田理事長にご臨席を賜りました。

その後、長年にわたりご利用いただいているお客様、役員1名・専門委員3名・地域班長17名・地域清掃ボランティア参加会員4名に感謝状を贈呈しました。また永年在会会員43名に表彰を行い、会場からの盛大な拍手で受賞者の皆さまをお祝いしました。

続いて、和泉市との災害時における避難所運営等に関する「協定式」を行い、木野副理事長の閉式の挨拶をもって式典を終了しました。

検討した結果、全会員の皆さまに設立40周年記念のボールペンをお渡しすること。そして和泉市シルバー人材センターに長年ご貢献をいたしております発注者の大栄環境株式会社様、社会医療法人生長会府中病院様、ならびに佐川順治様、12年間監事・理事・副理事長という大役を務めていました日下伸生様、長年にわたりご貢献されました専門委員3名の方々、地域班長17名の方々、地域清掃ボランティア4名の方々、そして永年在会の43名の方々に感謝の意を表しまして感謝状・表彰状ならびにささやかですが記念品をお渡しすることとなりました。

皆さま、おめでとうございます。

設立40周年記念事業は、本年度中も続きます。市の行事への参加や各専門委員会の活動の支援、新規事業の立ち上げなどを検討しています。皆さま方のご協力の程よろしくお願いします。

今後、和泉市シルバー人材センターが、平和裡のうちに会員の皆さまとともに発展・飛躍し、さらに50周年・60周年…100周年を迎えるように、また、会員の皆さまのご健勝とご活躍を心よりご祈念申し上げます。



設立40周年記念事業実行委員会
委員長 川野 芳明

和泉市シルバー人材センターは、昭和57年7月に設立され、今年で40年という節目の年を迎えました。

ここ2年はコロナウイルスの猛威の中、厳しい就業を余儀なくされることもありましたが、これまでの役員・各専門委員・事務局の方々、そして沢山の会員の皆さまが、その職責を全うし、シルバー人材センターの発展に務めていただきました。誠にありがとうございます。

そのような中、去る6月4日に設立40周年記念式典を盛大に開催することができました。

記念式典を開催するにあたり、5つの専門委員会の委員長と事務局で設立40周年記念事業実行委員会を組織し、昨年から式典の内容を検討してまいりました。

検討した結果、全会員の皆さまに設立40周年記念のボールペンをお渡しすること。そして和泉市シルバー人材センターに長年ご貢献をいたしております



設立 40 周年 記念事業 実行委員会の紹介

委員長	川野 芳明	(総務委員長) ····· 下段中央
副委員長	宮津 隆志	(広報委員長) ····· 下段左側
委員	宮脇 康光	(安全対策委員長) ····· 下段右側
委員	常門 幸弘	(地域活動委員長) ····· 上段右側
委員	村上 美恵子	(業務委員長) ····· 上段左側



令和4年度 定時総会 開催報告

Regular General Meeting of The Members



6月4日（土）和泉シティプラザ弥生の風ホールにて 1,303人（委任状694人、議決権行使書395人含む）の会員が出席しました。

定時総会では、楠本順司会員（はつが野）が議長に選出され、議事が進行されました。

審議事項3件「令和3年度事業報告について」「令和3年度収支決算報告及び監査報告について」「役員の選任について」がすべて可決承認され居石千里 新理事（町会連合会）が就任されました。

その後、令和4年度の事業計画と収支予算の報告が行なわれました。

令和4年度事業計画に沿って、会員の皆様のご協力をいただきながら事業を進めさせていただきます。ご協力のほどよろしくお願ひいたします。



全国シルバー人材センター事業協会 定時総会において、シルバー人材センター事業の発展に寄与し、10年以上在任されている理事長として、全国シルバー人材センター事業協会会長より当センターの油谷理事長が表彰されました。

長きにわたり、シルバー人材センター事業にご尽力を賜り、ありがとうございます。

この度の受賞を心よりお慶び申し上げます。



油谷理事長が
表彰されました

令和4年6月23日（木）、

全国シルバー人材センター事業協会 定時総会において、シルバー人材センター事業の発展に寄与し、10年以上在任

されている理事長として、

全国シルバー人材センター

事業協会会長より当センター

の油谷理事長が表彰されました。

令和4年度
役員紹介

理事長

油谷 巧

副理事長

門林 淳

理事

川野 芳明

理事

佐藤 正浩

副理事長

木野 敏行

常務

居石 千秋

常務

辻 幸弘

常務

堂ノ上 宏幸

橋本 隆次

宮脇 康光

監事

村上 美恵子

監事

小野 厚代

藤田 瑞代

表彰対象者 紹介

Awards
Ceremony

敬称略



日下 伸生

【役員】

10年以上

感謝状贈呈

シルバー人材センター役員として、12年間ご尽力いただきました。

佐川 順治

平成9年より家事援助サービスのお仕事を頂戴しました。式典当日は順治様に代わってお嬢様がご出席くださいました。



平成9年より駐車場・駐輪場の管理、リネンの整理等のお仕事を頂戴しています。

社会医療法人 生長会 府中病院



平成9年より施設管理、屋内清掃、草引き・畑作業等さまざまなお仕事を頂戴しています。

大栄環境株式会社



【発注者】

発注が25年以上の企業・個人

【会員】 委員 10年以上 計3名

土居 征四郎

増田 健次

柳詰 工

専門委員会委員として、10年以上で尽力いたきました。皆さんは、地域活動委員として、永年にわたり地域の班長をまとめ、事務局との連絡を取るなど地域の発展に努められました。

【会員】 地域班長 10年以上 計17名

中川 久士
石原 豪
松原 正伸
山田 秀一

毎月の指定日に、事務所周辺道路の清掃活動をされています。日が決まっていますので、寒い日も暑さの厳しい日も、参加してくださいました。町がきれいになることは本当に皆さんのがんばりがどうござります。



【会員】 ボランティア 参加40回以上 計4名

渡辺正芳
山口憲義
南口健次
増田俊政
谷川和雄
徳留俊政
河合健次
西留和雄
大倉和雄
倉谷和雄
蓬田吉良
花田昭二
阪西勤
成田勤
生良勤

地域の会員さんへ事務局だより「あしたば」を配付することが主な仕事です。配付日が決まっており、地域の代表として、1軒1軒ポストインしています。10年にわたる活動、ありがとうございました。



〔永年在会〕

20年以上
計43名

勝渡辺地本立保川　安口日本木田川崎上田岩西口谷　日出子三子雄芳子
英熊正春　柳次子　次子良誠　國夫敏治　子次子喜快　雅誠　良柳　日出子
子義夫　夫男國夫　敏治　子次子　久治　喜快　雅誠　良柳　日出子
子慶竹　夏憲富久治　喜快　雅誠　良柳　日出子　次子　次子　次子
早苗登彦隆子子子子　次子　次子　次子　次子　次子　次子　次子　次子
松坂加藤口藤井見元　川本　川本　山石岡坂　山石岡坂　山石岡坂
増則飯山玉井肥奥新田石松岩辻田山石岡坂　加松　松坂　松坂　松坂
田武田野木上田村川川井田本　川本　見元　見元　見元　見元　見元
忠弘恵子　富昭　富昭　善國　善國　忠弘　忠弘　忠弘　忠弘　忠弘
光秀　正彦　英晃　末春　末春　正彦　英晃　末春　末春　末春
健次　次子　次子　次子　次子　次子　次子　次子　次子　次子　次子
清矩　ヨシキ　ヨシキ　ヨシキ　ヨシキ　ヨシキ　ヨシキ　ヨシキ　ヨシキ　ヨシキ



シルバーに入会されて20年以上！就業や同好会、ボランティア活動を通して永くセンターで活躍してくださった皆様です。代表の方は在籍30年。どうぞ皆様これからもお元氣で。

清掃ボランティア活動の様子を紹介します。参加した5月20日（金）は、清掃活動にふさわしい暑くも寒くもない曇りの日でした。いつも参加している会員、初参加会員合わせて計11名の参加でした。

黙々とゴミを拾いつつ、マスク越しにとは言え久々仲間に会えて笑顔が広がります。道すがらの工事中の建物の進捗状況を見てそれぞれの持っている情報を交換したり、お互いの近況報告をして会話を楽しみます。

全員シルバー人材センターのロゴ入りベストに身を包み45人で、のビニール袋と長い火箸を持つて出発です。2班に分かれて清掃作業を開始します。

街を綺麗にするのが、目的ですが何より大切なことは安全です。自転車、歩行者の邪魔にならないように気をつけます。自転車が向かってくるのに気がついたらお互いに声を掛け合います。また、路上駐車の車に傷つけないように、私有地に入らないように気をつけます。



街を綺麗にすることには自分の心を綺麗にすることと話す会員に共感しました。

ほほ1時間でシルバー人材センターに帰り着き、燃えるゴミ・ビン缶に分別して終了です。充実感あふれた笑顔でお互いをねぎらつている光景は清々しく感じます。街を綺麗にすることと話す会員に共感

シルバー人材センターは、和泉市の「ふれあい事業」美化清掃ボランティアに登録しています。

「地域清掃ボランティア活動」とは？



10年歩み

平成24年～令和4年



平成24年
地区会議



平成24年
じーばー朝市



平成24年
カルマー講習会



平成27年
期日前投票事務研修会



平成27年
安全パトロール



平成27年
交通安全研修



平成26年
安全就業受賞報告



平成29年
狂犬病ワクチン受付補助



平成28年
清掃ボランティア



平成28年
だんじり祭清掃



平成27年
普及啓発活動

												西暦 (元号)		西暦 (平成24年)		
2019年 (令和元年)		2018年 (平成30年)		2017年 (平成29年)		2016年 (平成28年)		2015年 (平成27年)		2014年 (平成26年)		2013年 (平成25年)		月		
10月	5月	4月	2月	12月	11月	10月	6月	4月	12月	8月	3月	9月	6月	5月	12月	
●消費税率10%に引き上げ・軽減税率導入	●天皇陛下御即位・「令和」へ改元	個人宅の植木剪定作業休止	●平成天皇陛下御退位	「2018シルバーフェスティバルin大阪」参加	和泉市町会回覧板へ広告掲載	出張入会説明会開催	会報「くすのき」市内全戸配布	簡単スマートフォン教室開催	草刈機、カルマー刃へ全面切替	業務車両に啓発用マグネット貼付	●リオ五輪	●西日本豪雨発生	●じーばーのお店閉店（平成21～28年）	●富士山が世界文化遺産に登録される	●マイナンバー法が成立	花と農のあるまちづくり事業開始



平成 30 年
全戸配布くすのき表紙撮影



平成 30 年
出張入会説明会



平成 30 年
シルバーフェスティバル



平成 29 年
野菜苗の育成販売



令和 4 年
グラウンドゴルフ体験会



令和 2 年
いきいき健康体操

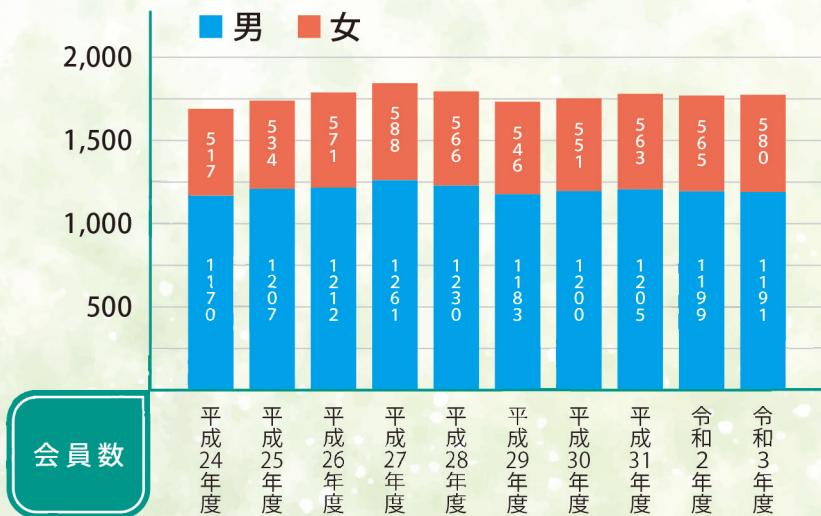
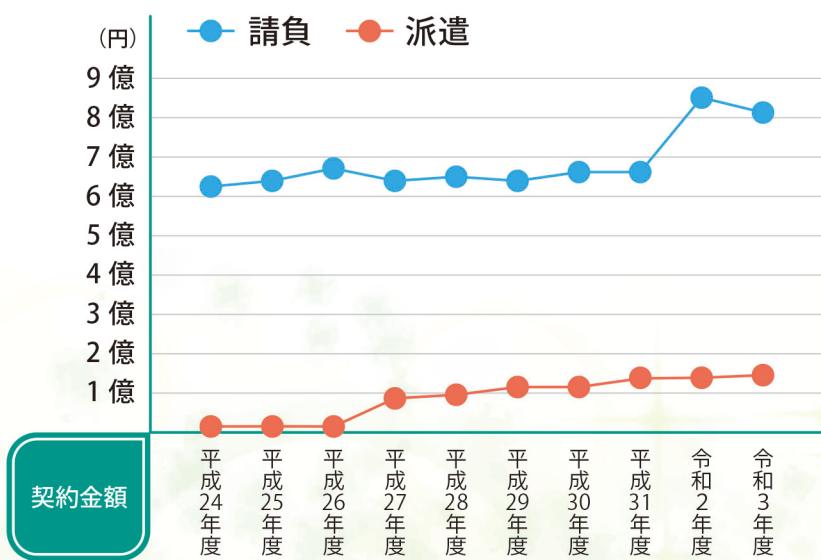


令和元年
簡単スマホ教室



令和元年
ハンドマッサージ講習会

数字で見る 10 年間



令和 4 年 設立 40 周年記念式典

2022年		2021年		2020年	
8月	6月	2月	1月	9月	7月
● 設立40周年記念式典開催	和泉市シルバー人材センター公式LINE開設	● デジタル庁発足	● 新型コロナワクチン接種開始	● 新型コロナワクチン接種受付補助業務受託	野菜苗の育成と販売終了
会報「くすのき」設立40周年記念号発行	会員クラウドサービス運用開始	● ロシア軍、ウクライナ侵攻	● 東京五輪	和泉市ふるさと納税業務受託	和泉市ふるさと納税業務受託
				● 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言発令	中期計画策定



タカとの出会い

約20年前に中国の吉林省で行なっていた放鷹（ほうよう）術をテレビで見て心を奪われ、タカ狩りの技術を身につけたいと、約1年位独学でタカと向き合う日々が始まりました。初めはなかなかうまくいかず、苦労が多かった」そうです。現在飼育しているタカは4代目で、ハリスホーク種愛称は「カクちゃん」（オス4歳）です。

タカとのお仕事

主に鳥駆除に地域で活躍されています。「好きなタカと仕事ができ、人の役に立ち、喜んでもらえることが一番うれしい」と優しくタカの羽をなでおられました。



地元で「タカのおじさん」と親しまれている、鷹匠の安栗 敏雄さんを紹介します。



安栗 敏雄
(和氣町)



私たちの趣味

最後に

これから夢は「このハリスホーク、カクちゃんと一緒に映画に出ることです」とおっしゃっていました。どんな役どころでしょうか。楽しみですね。

何度もテレビ取材を受け、また時代劇映画で鷹狩りシーンの出演依頼もあり、度々京都太秦撮影所に行かれたそうです。

タカとの出会い

何度もテレビ取材を受け、また時代劇映画で鷹狩りシーンの出演依頼もあり、度々京都太秦撮影所に行かれたそうです。



令和4年の和泉市文化協会総会において、相撲甚句「カエル囃子唄入り」を披露し、仲間から「ドスコイ」「ホイ」の合いの手をもらいました。有本さんを紹介します。



有本 博幸
(東阪本町)



皆さんに相撲甚句をご存じですか？

相撲甚句とは、江戸時代享保の頃から唄い継がれている相撲界独特の唄で、地方巡業や花相撲などで力士が披露する七五調の唄です。定年を迎えた有本さんは、趣味も持たず「さて何をすればよいのやら」と色々考えあぐねていた時、新聞記事で大阪相撲甚句会代表理事である田村正義さんが開催する健康教室を知りました。

長い鋭い爪で安栗さんの腕にピタリとまり、約45分のインタビューの間もびくともしない姿に感心しました。安栗さんの優しい眼差しで何度もタカの頭をなでている姿がとても印象的でした。これからもますます地域での活躍を期待いたしております。ありがとうございました。

（上大谷）



健康教室では、まず準備体操を行ない、滑舌をよくするためにアイウエオの口の開け方練習、发声練習などを行なって、腹式呼吸で甚句独特のリズムや節の練習に入ります。譜面もなく口伝えに耳に入ってくるのを覚えるといいます。

歌詞は昔から伝えられているものに加え、各自の出来事や思いを唄にすることもできるので、有本さんもいくつか作られたそうですよ。

また相撲甚句を始めた頃と時を同じくして、シルバーリン材センターに会員登録をされ、現在は学校の受付員として就業されています。

相撲甚句を始めて十年。全国の相撲健康維持・増進に、また脳の活性化にも役立ちます。実際に出すことに登録をされ、現在は学校の受付員として就業されています。

相撲甚句を始めた頃と時を同じくして、シルバーリン材センターに会員登録をされ、現在は学校の受付員として就業されています。

相撲甚句を始めて十年。全国の相撲甚句の教室開催に力を注ぎ、和泉市でも相撲甚句健康教室を開いて、世話をとして元気に活躍中!!相撲甚句に興味のある方は事務局までお問い合わせください。

（二瀬）

もともと有本さんはテレビ中継で相撲を見るのが好きで、場所が始まるとテレビの前に陣取って動きません!! 大阪場所がある時は、一番電車で出かけて、大阪府立体育館が開くのを待つて、取組みの見やすい席に陣取り、序の口から弓取り式まで見るのが楽しみの一つだったそうです。



会員の

ご夫婦の モデル体験



中野 篤一

規予子
(尾井町)



不安もあったのですが、健康で仕事ができていることをとてもありがたく思っているので、一人で相談した結果、断る理由はありませんでした。こういう機会は少ないし、一人にとつても記念になるからと引き受けました。

封筒のモデルの依頼があった時、どう思われましたか？

和泉市広報紙（5月号）が封入されていました。専用の封筒をご覧いただきました

入会のきっかけは？

中、知人から「シルバー人材センターでは、自分の時間が空いている時に仕事ができるし、社会勉強にもなるし良いですよ」と聞き、夫婦で一緒に入会説明会に参加しました。そのまま二人揃って入会しました。

取材後の感想



この封筒が和泉市全戸に配られ、ほとんどの人が見るのでちょっと恥ずかしいと思ったそうです。綺麗に撮れていて、今は貰った写真を家に飾っています。

出来上がった封筒を見てどう思われましたか？

規予子

ご主人は野球。奥様は硬式テニス、琴、着物のリメイク。コロナで趣味の活動が中止になりましたが、最近は活動も少しずつ再開し、それぞれで楽しんでいます。仕事をしながら趣味の活動もでき、生活にメリハリができる健康の源になっています。

お忙しい中、取材に協力して頂いてありがとうございました。健康に気を付けて、いつまでもお元気で、仲良くお過ご下さい。

また、今後も広報委員会ではチラシ等のモデルを募集しています。お声がけの際にはぜひ中野さんのように前向きにお引き受けいただきますようお願いします。

（宮津）

同好会の紹介

男性料理同好会 毎月 第3 金曜日	カラオケ同好会 毎月 第1・第3 土曜日	歩こう会 毎月 第2・第4 水曜日	英語同好会 毎月 第1・第3 水曜日	筆耕同好会 毎月 第1・第3 水曜日
映画同好会 毎月 第4 金曜日				

各種教室の紹介

韓国語教室	洋裁教室	英会話教室

- 開催場所
和泉市室堂町674-158
彩生館内シルバー作業所
- お問い合わせ
和泉市シルバー人材センター
0725-45-5255

映画同好会にズームアップ

映画同好会は今年1月に発起メンバーを募集し結成されました。活動日は原則毎月第4金曜日13時～時間・場所・会費は活動の内容によって流動的ですが、できるだけ費用は安くなるよう工夫しています。

現在会員は男性2名女性4名の6名で、最低10名以上になれば自主上映会など活動の幅が広がるそうです。

代表者の髭さんは他の場所で友人と20年以上活動してきましたが、今回、和泉市のシルバーの仲間と一緒に活動したいと思い結成したそうです。インタビューでは「映画はフィクションの世界ですがスクリーンに映し出されたありふれた光景や、俳優が語った何気ない一言が、いつまでも心の中に生き続ける。そして何の前触れもなく過ぎ去った昔とともに鮮やかに甦ることがある。映画には人生のなかに入り込んで、共に生き続ける不思議な力がある」と熱い映画愛を語ってくれました。

シンプルに映画が好きというあなたも大歓迎です！是非ご参加ください。

映画同好会ニュースは「あしたば」にも随時、掲載されるのでぜひチェックしてください！

（嶋田）



暑い日の屋外での作業、草むしりなどは控えるのが一番ですが、どうしても作業しなければならない場合は、首元まで日差しを遮る帽子をかぶったり、人と2m以上の距離がとれる場合にはマスクをはずしたり、定期的に日陰に入つて休憩するなど、工夫しましょう。

3対策

暑さを避ける

自分の感覚に頼るのではなく、気温、室温（目安として28℃）の数値を確認して調節をするようにしましょう。暑い日が続く場合は、積極的にエアコンをつかいましょう。

2対策

部屋の温度をこまめに測る

朝、目が覚めたらのどが渴いていなくても、コップ2杯程度の水分補給をしましょう。また日頃よりバランスの良い食事、特にたんぱく質とビタミン類を十分に摂りましょう。

1対策

のどが渴かなくても水分補給と十分な栄養を

今夏も30℃を超える真夏日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。自粛生活が続いて体が暑さに順応できなつたり、マスクによる熱こもりで、熱中症の発生件数は年々増加傾向にあります。熱中症は屋内外を問わず、誰にでも発生する可能性があるので、次の点に注意し、熱中症予防を心掛けましょう。



暑さ対策川柳 (2021年受賞作品より)

おさんぽは 熱・密さて 早朝に
炎天下 距離とる水とる マスクとる
デキる人 まめにとります メモと水
じいちゃんに あげたお水の 摂取券

地域包括支援センターでは、「熱中症対策アドバイザー」の資格をもつた職員が、地域の集まり等で熱中症予防の啓発を行っています。ご希望があればお住まいの包括までお問合せください。

あなたの町の 地域包括支援センター

**光明莊
地域包括支援センター**
電話 0725-56-1886
[小学校区] 北池田・いぶき野
北松尾・緑ヶ丘

**和泉市社会福祉協議会
地域包括支援センター**
電話 0725-40-5377
[小学校区] 池上・幸・信太
鶴山台南・鶴山台北

**ピオラ和泉
地域包括支援センター**
電話 0725-46-0463
[小学校区] 国府・和氣・芦部
黒鳥・伯太

**責生会
地域包括支援センター**
電話 0725-58-7002
[小学校区] 光明台南・光明台北・南池田
南松尾はづが野・横山
南横山・青葉はづが野

お住まいの地域の地域包括支援センターまでご相談ください。

迫田 純子



和泉市シルバー人材センターは、今年設立40周年を迎え、会報「くすのき」記念号を発行させていただきました。

式典の写真と共に、多くの会員さんの表彰の写真も掲載しました。お知り合いの会員さんは、いましたでしょうか。

また「私たちの趣味」では、鷹匠や相撲甚句をされている素晴らしい会員さんをご紹介しています。

今年も厳しい暑さですが、熱中症予防と感染対策を続け「Withコロナ」の中で日常生活を続けましょう。

これからも「くすのき」が、より充実した内容になりますように努めて参りますので、会員皆様からのご意見・ご感想を心よりお待ちしています。

広報委員会一同

発行 公益社団法人
和泉市シルバー人材センター

〒594-0071 大阪府和泉市府中町四丁目20番2号

0725-45-5255

※電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

FAX 0725-45-5533

ホームページ <https://izumisilver.com/>
メールアドレス izumi-sc@cello.ocn.ne.jp

