

シルバー大島会報

1月 会員数

男性 98名
女性 124名

合計 222名

会員数目標 235名

公益社団法人

大島町シルバー人材センター

〒100-0101大島町元町地の岡30-2
(郷土資料館内)

☎ 04992-2-1777

FAX 04992-2-1776

✉ oshima@sjc.ne.jp



インボイス制度について


<http://www.sjc.oshima.ne.jp/>

令和5年10月からインボイス制度が始まります。

以前の会報でインボイス制度が始まることにより、会員の皆さんが受け取っている配分金に係る消費税の取り扱いが変更される可能性があるとお知らせしましたが、配分金に係る消費税についての変更はなく会員の皆さんへの影響はありません。ご安心願います。

事業委員会

2月15日に事業委員会の反省会を実施しました。

今年度もコロナウイルス感染予防の日々を過ごしてきましたが、徐々に日常を取り戻す方向にきています。

委員会では、懸案であった会員相互の活動として、着物の着付け講習会を二度実施することができました。

参加者の方からは、内容を分かりやす

1月は66%の会員が就業しました

く教えてくれて楽しかった、ランクアップしてまたやりたいという感想が寄せられました。

講師も参加者もシルバー会員ということで、シルバー会員は様々な潜在能力を有している集団だと改めて感じました。

次年度は事業委員会本来の各職場訪問等を通じ、職場環境の改善に努めるとともに、着付け講習も継続活動として取り組んでいきたいと考えています。

安全管理委員会

脚立の点検をしました

現在脚立を使用している就業場所は5ヶ所あり、台数では合計13脚です。

チェックリストをもとに点検の結果、へこみ、錆び等がありましたが、安全には支障がない程度と判断しました。

令和4年度1月 事業実績

月	区分	受託件数	就業 延日人員	契約金額(単位 千円)			
				配分金	材料費	事務費	計
1月	公共	34	1,076	5,684	463	474	6,622
	民間	19	273	1,403	32	99	1,534
	計	53	1,349	7,087	495	573	8,155
4年度 累計	公共	337	10,965	56,290	3,320	4,671	64,281
	民間	360	3,339	17,395	747	1,285	19,427
	計	697	14,304	73,685	4,067	5,956	83,708

危険予知トレーニングシート

会報12月号の危険予知トレーニングシートのテーマは剪定作業についてでした。予想される危険、および危険にあわないためにはどうすればよいかの例を別紙に記載しましたので参考にしてください。

2月号のテーマは室内清掃の場面です。予想される危険を想定してみましょう。

健康管理の徹底

事故防止に向けたフレイル（虚弱）予防

カタカナが出てきましたね。高齢者の健康維持の話でフレイルという言葉に出会うことがありますので、ここでひとつ新知識として覚えておきましょう。

近年、高齢者は、健常な状態から要介護状態になるまでに、「フレイル（虚弱）」という中間的な段階を経ていると考えられるようになりました。



日本の健康寿命は世界一ですが、年を取る毎にフレイル予防が必要となります。

シニアの健康づくりは、メタボ予防ではなく、フレイル予防です。

その対策の方向は以下の4項目です。

- ①栄養・食習慣
- ②運動・活動
- ③社会参加
- ④持病のコントロール・感染症予防

1 栄養・食習慣のポイント

年を重ねる毎に食習慣が質素になりがちです。食事は栄養不足にならないよう注意しましょう（肉・魚・卵はしっかりとる）

やせ&低栄養へ備える目安として、BMIという指数があります。

BMI（体格指数）の目標値は20以上です。

BMI（体格指数）

$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

例) $64\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = 23.5 (\text{BMI})$

BMIが**20以下**の数値の人は要介護の上昇リスクが高くなります。

自分の食習慣について見直してみましょう。

適正な量は1日3食+腹八分目です。

多様な食品摂取でバランスの良い食事を心がけましょう。

2 運動・活動のポイント

筋肉・足腰をしっかり維持することが大切です。

自分に見合った目標で運動ライフを始めましょう。

運動は

- ①有酸素運動（ウォーキング等）
- ②筋力アップ運動
- ③ストレッチ運動

この3つを組み合わせで維持します。

健康増進には、「①有酸素運動」と「②筋力アップ運動」を組み合わせると効果的です。

食事は、自分に合ったエネルギーと筋肉等のもととなる栄養素を摂取します。

身体（筋肉）の機能は

- ①使わなければ退化（萎縮）する
 - ②使いすぎたら故障する
 - ③適度に使えば発達する
- わかりやすいですね

1日の歩数目安

（健康長寿ガイドライン！）

65歳～74歳	7千歩
（うち速歩き20分）	
75歳以上	5千歩

ウォーキング等の運動は「がんリスク」を低下させます。

3 社会参加のポイント

また、肥満や生活習慣病（高血圧や糖尿病）の予防・改善効果も判明済みです。

70歳以上になると活動比率が急減してしまうようです。

60歳から69歳までの男性のうち、就労その他何もしていない人の割合は25%なのに対して70歳以上になると48%に急増します。

また、女性は同じように30%が55%に増えてきます。

社会参加のガイドラインと実践目標をあげてみました。

【毎日】1回以上は外出しましょう、こまめに外出し、人とまちを楽しみましょう

【毎週】1回以上は同居親族以外の人と交流しよう

【毎月】1回以上は楽しさ、やりがいのある活動に参加しよう

無理なく、頑張り過ぎないように働き続けることで、健康を維持しよう。

（ただし安全に注意して）

以上、安全就業研修会資料から転用しました



1. 小中学校用務員 さくら小
(男女問わず)

就業内容 清掃
就業時間 8時～15時
配分金 7,250円

急募

2. 大島高校トイレ清掃

就業内容 清掃
就業時間 12時～15時
就業日 水
配分金 プールあり 5,410円
なし 4,790円

急募

3. 除草作業

就業内容 草刈機使用
就業時間 8時半～16時
配分金 7,670円(1日)
3,840円(半日)

急募

4. 大島高校

就業内容 農場整備(除草等)
就業時間 8時～16時(1日)
13時～17時(半日)
配分金 8,240円(1日)
4,240円(半日)

6. 大島町役場清掃作業(夜)

就業内容 清掃
就業時間 17時～20時
就業日 月・水・金
配分金 3,150円(清掃)
3,680円(トイレ)

7. ごみ収集運搬業務(資源)

就業内容 北部地区資源ごみ回収
就業時間 8時半～概ね午前中
就業日 平日
配分金 5,030円

8. 大島医療センター

就業内容 屋内・外清掃
就業時間 8時～16時(早番)
9時～17時(遅番)
就業日 平日
配分金 6,100円

5. 浜の湯

就業内容 受付、屋外・内清掃
就業時間 8時半～13時 ①
13時～19時半 ②
配分金 4,050円 ①
5,850円 ②