

シルバーたいとう センターだより No.138

発行 公益社団法人台東区
シルバー人材センター
編集 総務・広報委員会
台東区小島1-5-5
電話 3864-3338
FAX 3864-3383
アドレス http://www.taito-sc.or.jp/
メーメル taito@sjc.ne.jp
発行日 令和2年1月1日
発行員数 936人(令和元年11月末日現在)

寿 慶



名誉会長
台東区長 服部 征夫

新年明けましておめでとうございます。
会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
シルバー人材センターの設立理念である「自主・自立、協働・共助」のもと、
力ある地域社会づくりに、大いに寄与されていることに、深く敬意を表するとともに、心より感謝申し上げます。

区では、高齢者の誰もが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように「いつまでも健やかに自分らしく暮らせるまちの実現」を目指しています。そのためには、医療・介護・生活支援などのサービスを一体的に提供する「地域包括ケアシステム」の強化を支援するとともに、様々な活動の場や学習機会を提供するほか、培ってきた知識や経験を活かすことができる活動・就業の援助など、高齢者の生きがいづくりを支えてまいります。人生百年時代を迎え、高齢者の皆様が、元気でいきいきと社会参加できる環境の整備に、引き続き積極的に取り組んでまいります。私は、こうしたまちづくりを推進する上で、シルバー人材センターの果たす役割は、益々重要になるものと考えております。今後とも、皆様には、すばらしい知識と経験、技能を活用し、地域に密着した多彩なサービスの担い手として、活力ある地域社会づくりに貢献していただくよう、大いに期待しております。

結びに、シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆様のご健勝を心より祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。



会長

生沼 正篤

新年明けましておめでとうございます。
会員の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
昨年六月に会長に就任してから半年がたちました。この間、皆様が様々な分野で元気に活躍する姿を拝見するたびに、働くことの大切さ、生きがいづくりの重要性を、改めて認識しているところです。

お陰様で当センターは、着実に契約実績等を伸ばし、昨年度は過去最高となり、大きな成果をあげることが出来ました。これもひとえに、会員の皆様や関係各位のご理解とご協力の賜物であると、深く感謝申し上げます。

今日、高齢化が一層進み、現役世代が低下する中で、高齢者が生涯現役として様々な形で社会参加することが求められています。当センターは、設立以来、施設管理や家事援助事業など様々な分野で、地域に密着したサービスを提供し、地域の発展に貢献してまいりました。

一方で、会員の高齢化や会員数の減少など、センターを取り巻く状況は、厳しいものがあります。私は、今後も会員の皆様や関係各位と連携を図り、こうした状況の変化に的確に対応しながら、皆様が、元気に生きがいをもって働けるセンター運営を目指してまいります。

最後になりますが、会員の皆様方のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶といたします。

事務局より

新年のお慶びを申し上げます。

昨年は大変お世話になり誠にありがとうございました。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

本年も二層のサービス向上を目指し、事務局一同誠心誠意努める覚悟でございます。

*誤記載の訂正とお詫び

シルバーたいとうセンター日より（令和元年十月十五日発行）のセンターだよりで四ページの記事に誤りがありました。

（誤）平成二十九年度（上半期）実績報告

（正）令和元年度（上半期）実績報告



謹賀新年 TAITO 2020



令和二年度定時会員総会の開催日

令和元年十二月二十六日開催の理事会において、令和二年度定時会員総会の開催日が次のとおり決まりました。

今後、当センター定款の規定による手続きを経て、定時会員総会開催日の二週間前までに、会員の皆様方に正式な通知をお送りいたします。

期 日 令和二年六月二十四日(水)

会 場 台東区生涯学習センター二階

ミレニアムホール

安全就業について

会員の皆様には、日頃より安全就業に努めていただきありがとうございます。当センターでは、今年度上半期に二件の事故が発生しました。

一件目は、清掃作業中に、泥落としマットを持ち上げ、詰まった砂を落とすためマットを振つていたところ、背中に電気が走ったような感じがし、その場に蹲つてしまった。多量の砂が詰まり重くなったマットを持ち上げ作業したことによるというものです。

二件目は、清掃作業を始める前、自転車から降りようとしたところ、体力の低下によりうまく足を着けず自転車ごと倒れ、肩から玄関扉に激突しました。奇跡的に、ケガは、かすり傷程度で済んだのですが、まかり間違えば大事故になっていた事故です。

いずれの事故も、日常生活での栄養・筋力向上等体力維持に心がけることが重要であることに気づかされました。

スポーツ庁が発表した平成三十年度体力・運動能力調査結果の概要によると、六十五歳から

七十九歳の高齢者では、ほとんどの項目で向上傾向を示していることがわかりました。

世の中の健康意識の高まりで、高齢者も全体としては、体力がアップしているようです。食事・運動の生活習慣を見直し、健康長寿を実現させたいものです。

また、就業途上の安全も同様です。とりわけ自転車利用は、ちよつとした不注意等と思わぬ事故に繋がります。通い慣れた道であっても、危険は身近なところに潜んでいます。是非ご注意ください。

当センターでは、「安全はすべてに優先する」を基本に安全就業対策を重要課題として位置づけ、安全管理委員会を中心に必要な安全対策を講じて参りました。今後とも、安全管理委員会では効果的な安全対策を検討して参りますので、会員の皆様には、引き続き就業途上も含めた安全就業に努めていただきたいと思います。

安全巡回指導 実施中です

安全管理委員会では、会員の皆様に安全に就業していただくため、上半期に引き続き安全巡回指導を毎月実施しています。

訪問先では、就業状況や健康診断受診のすすめ、緊急時連絡先の掲示、救急用品のチェックをするほか、自宅から就業先への経路途上における自転車利用の注意喚起も行っています。

また、発注者様にもお話しをお聞きしています。「シルバーの皆さんには良く仕事をしていただいております。誠に助かります。」との声をいただいています。

今後、皆様方の就業先にお邪魔したときはご協力ください。

回	実施日	訪問先
7	10月10日	三ノ輪福祉センター 坂本保育園
8	11月11日	小島デザインズビレッジ 浅草橋保育園



浅草橋保育園でのヒアリング

交通安全講習会のお知らせ

交通事故で亡くなる方は、全年齢層で、減少傾向にあるものの、高齢者の占める割合は、上昇傾向にあります。専門家を招いて、気を付ける事、安全な自転車の乗り方についてお話しをしていただきます。

日時 二月十三日(木) 午後二時～
場所 小島社会教育館 二階 ホール
講師 蔵前警察署 警部補 高橋 聖人係長

自転車文化センター 学芸員

電話で申込み 谷田貝 一男氏
〇三(三二八六四)三三三八

転倒を防ごう

在宅総合ケアセンター元浅草
理学療法士 山下 悠貴 先生

会員の皆様が、いきいきと安全に就業頂くために、今回は転倒予防についてご紹介致します。

〇あれ、こんなことなかったのに

皆様は日頃、自分で思っていたほど足が出ない・足が上がらない、最近つまずくことが多くなつた、そんなことを感じたことはありませんか。

転倒による骨折は、寝たきりや介護が必要な状態となつてしまう直接的な原因となつてしまいます。骨折を引き起こさないために、転倒を予防することが大切です。

転んでしまう原因として、人は加齢とともに、筋力の低下、視力の衰え等のさまざまな要因が重なり、バランスを保ちにくくなつていきます。近年、要介護・要支援という介護に関する言葉がメジャーになつてきましたが、皆様の身近にも介護保険を受けながら生活をなさっている方もいるのではないのでしょうか。また、ご自身が介護をなさっている方もいるかもしれません。ご自分がそうならないために、できるだけ転倒を防ぐことが必要となります。

〇転倒リスクは75歳から増える

75歳以上になると要介護の認定を受ける人の割合が大きく上昇します。また、介護が必要になつた主な原因について見ると、「認知症」が最も多く、次いで、「脳血管疾患(脳卒中)」、「高齢による衰弱」、「転倒・骨折」は全体の12・2%を占め、4番目に多い原因となつています。※「平成27年版 高齢社会白書(全体版)」より。

また、「一度転んでしまうと、再び転倒してしまうリスクは、そうでない人の5倍も高くなり、再

び骨折するリスクも高くなると言われています。

〇骨折で一番多い、大腿骨骨折

転倒による骨折で最も多い、大腿骨を骨折した人のうち、男性は95%、女性では64%の人が筋肉の量が低下していたことがわかりました。このことより、転倒・骨折は筋力低下と強く関係しており、逆に筋力をつけていけば転びにくくなるということです。

〇体の健康とこころの健康

訳もなく疲れるようになったりするのは、身体元気だけではなく、様々なことに対しての意欲が落ちてしまつたりと、こころの元気がなくなつてしまうことも理由の一つです。意欲が落ちてしまつと、外に出かけることが億劫になり、起きているだけでも疲れてしまい、つつい横になつてしまつという方も少なくありません。例えば1日ベッドで安静にしていると、筋肉量は0・9%ずつ落ちていくといわれています。これを防ぐには、毎日ベッドから起き上がった状態での運動を続けていかなければなりません。また、何か楽しみを持つことも大切です。

〇運動は「ぼちぼち」

前述のように、出来るだけ転倒を予防していくためには、日々の運動量の確保が必要となつてきます。外に出るのが大変で、散歩をすることも難しいと感じておられる方もいらっしゃるため、自宅でもできる運動、今からできるような、簡単な運動をご紹介していきます。毎日やろうと思つても、ついつい雑用に追われてできない人、あるいは3セットやると決めても1日1セットが精一杯の人もあります。そういう方は、やっぱりできなかったと自分を責めてしまいがちになつてしまいます。ただ、完璧主義とならず、「これくらいでいいか」という気持ちでやった方が、以外と長続きすることもあります。自分のペースでやればよいのです。

「転倒予防トレーニング」

〇スクワット

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- ②膝がつま先より前にでないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように体をしずめます。

スクワットができない、難しい方の場合、椅子に腰かけて、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返しましょう。5〜10回を1セットと考え、可能な方は1日に3回、呼吸は止めず、無理のない範囲で実施しましょう。

※膝に痛みがある場合等は無理せず中止してください。



イラスト: はつらつライフ

転倒予防教室

十月二十八日(月)午後二時から小島社会教育館で転倒予防教室を実施しました。

講師の(株)余暇問題研究所の上野幸氏のかげ声に三十二名の参加者が奮闘しました。

転倒の予防には、バランス・瞬発力・柔軟性の保持・向上に気を付けることが大切という事で、日常生活でもできる体操を実施しました。



講師の掛け声についで体がついていくか?

新年おめでとうございます

名誉会長 台東区長 服部 正 夫
 会長 金 生 沼
 副会長 太 田 篤
 常務理事 中 山 明
 理事 佐 藤 幸 雄
 理事 菊 地 勝 枝
 理事 高 木 廣
 理事 佐 藤 一
 理事 浅 野 美
 理事 齊 藤 美
 監事 石 森
 相談役 弘

2020

題字「壽慶」について

この題字は、当センター会員の村山博子さんに揮毫していただきました。

壽慶は、いのち長くめでたい、長寿と善きことを意味しております。会員の皆様にとって、新しい年が希望に満ちあふれた明るい年でありますようお祈りいたします。

本号をお送りした封筒の宛名は、毎月の毛筆筆耕講習会で勉強されている会員の皆様に書いていただきました。
 （総務・広報委員会）

令和元年度上半期の運営状況報告

令和元年度の事業運営については、事業計画や収支予算に基づき、効率的に事業を推進してきました。

令和元年度上半期の主な事業実績は次表のとおりです。

項 目	30 年 9 月	元年 9 月	差 引
正会員数	939人	927人	12人減
就業延実人員	5,821人	5,674人	147人減
受託契約件数	1,492件	1,504件	12件増
受託契約金額	172,739千円	177,376千円	4,637千円増
配分金額	162,178千円	168,246千円	6,068千円増

令和元年度 正味財産増減計算書			
科 目	公益目的事業会計	法人会計	合 計
経常収益	229,976,413 円	6,774,818 円	236,751,231 円
受託事業収益	176,286,696 円	713,809 円	177,000,505 円
独自事業収益	374,136 円	1,864 円	376,000 円
労働者派遣事業等受託収益	0 円	0 円	0 円
受取会費	657,000 円	219,000 円	876,000 円
受取補助金等	52,565,000 円	5,840,000 円	58,405,000 円
受取負担金	93,000 円	0 円	93,000 円
特定資産運用益	581 円	145 円	726 円
雑収益	0 円	0 円	0 円
経常費用	209,084,393 円	4,996,652 円	214,081,045 円
事業費	209,084,393 円	0 円	209,084,393 円
管理費	0 円	4,996,652 円	4,996,652 円
当期経常増減額	20,892,020 円	1,778,166 円	22,670,186 円
経常外収益	0 円	0 円	0 円
経常外費用	0 円	0 円	0 円
当期経常外増減額	0 円	0 円	0 円
当期一般正味財産増減額	20,892,020 円	1,778,166 円	22,670,186 円
一般正味財産期首残高	50,995,862 円	3,253,725 円	54,249,587 円
一般正味財産期末残高	71,887,882 円	5,031,891 円	76,919,773 円
正味財産期末残高	71,887,882 円	5,031,891 円	76,919,773 円

理事会だより

第七回理事会（令和元年十月二十三日開催）

・審議事項

①新規入会について

・報告事項

①定款第二十四条第五項による職務の執行状況について

②派遣事業の実施に係る進捗状況について

③第2ブロックシルバー人材センター合同役員研修会の開催について

④事故について

その他

①自転車安全利用講習会

②これからシルバー応援フェスタ（第二ブロック）の概要

第八回理事会（令和元年十一月二十六日開催）

・審議事項

新規入会について

・協議事項

①令和二年度及び令和三年度の定時会員総会開催日について

・報告事項

①令和元年十月分事業実施状況について

②令和元年度下半期の主要な事業の実施について

委員会だより

第四回総務・広報委員会（令和元年十二月二十六日開催）

・議題

①センターだより新年号について

消費生活展と寿作品展示会に参加しました

第四十四回消費生活展は十月十一日(金)に、第四十二回寿作品展示会は十月十六日(水)十七日(木)にいずれも区役所で開催されました。

当センターは今年も広報活動の一環として参加し、折り紙実演やセンター紹介ビデオを流しながら説明することで、多くの来場者からセンターへの関心を持つていただく事が出来ました。

入会をお勧めすると「私、会員です」とおっしゃった方、また現在会員の方からのセンターにたいするご要望や、「丁度仕事を探していたので、

良かった。今度、行ってみます」と言われた方等、多くの方々が、センターの紹介ブース前に足を留めていただきました。

また、消費生活展では、例年どおり折り紙の実演も行い、大変好評でした。ご協力をいただいた会員の皆さんには御礼を申し上げます。

今後とも、こうしたイベントには趣向も凝らしながら積極的に参加し、区民の皆様方に更に関心を持つていただき、会員の増加に繋がっていくように努めて参ります。



会員になりませんか?



折り紙実演

配分金の取り扱いについて

令和元年中にお支払いした配分金の支払証明書は、2月中旬に事務局より発送する予定です。

この配分金支払証明書は、受け取った配分金の額が課税対象となる方、また、配分金以外にも収入のある方で、収入の合計が課税対象となる場合は、税務署に確定申告する際に必要となります。

ご自分の令和元年中の所得を確認のうえ、所得税が課税される方は、所轄の税務署に確定申告をしてください。

確定申告についてご不明な点は、最寄りの税務署にお問い合わせください。

