

会報

さわやか

第 75 号

発行者 公益社団法人
綾瀬市シルバー人材センター
住 所 綾瀬市落合北7-1-20
電 話 0467(70)3088
発行日 令和2年6月1日
会員数 642名(令和2年5月1日現在)

草刈班 (機械除草)



宮崎チーム

メンバー：8名
担当地区：主に1号から4号公園
和気あいあい皆で楽しく仕事をしています

内海チーム

メンバー：9名
担当地区：綾瀬全域
仲間意識、チームワークを大切にしています

三富チーム

メンバー：7名
担当地区：上土棚、深谷
皆で元気に楽しく仕事をしています

桜田チーム

メンバー：9名
担当地区：大上、寺尾、壺川
若い仲間を募っています！

植木班



西條チーム

メンバー：14名
担当地区：小園、早川、綾西、吉岡
特技を選定作業に生かす楽しい集団です

表具班

金野チーム

メンバー：12名
ワイワイ楽しく仕事をしながら技術を向上させています

内海 清司

宮崎 利夫

三富 徹也

桜田 俊明

西條 剛

金野 秀

上平 孝

佐々木 美代子

竹田 一

片田 隆夫

片田チーム

メンバー：11名
担当地区：大上、寺尾台、綾西地区
喜ばれる仕事を楽しくやっています

上平チーム
(男性チーム)

メンバー：8名
担当地区：綾瀬市全域
若い人の参画を期待しています

佐々木チーム
(女性チーム)

メンバー：6名
担当地区：綾瀬市全域
女性目線で細やかな思いやりを持ち仕事行っています

竹田チーム

メンバー：8名
担当地区：上土棚、深谷、落合
お客様にまたお願ひしますといわれる事を念頭にしています



草刈班 (手作業)



家事援助班

みんなで守ろう 安全心得10ヶ条

- 1 常に健康 楽しい仕事
- 2 仕事の前日 よく眠ろう
- 3 帰宅途中も 仕事のうち
- 4 仕事の前に柔軟体操
- 5 仕事の前後に整理・整頓
- 6 急がずあわてず 安全第一
- 7 作業にあった 服装を
- 8 器具類は使う前に必ず点検
- 9 年齢を考え 無理をしない
- 10 共同作業は 声かけ合図

もしも!
のとき

物損事故は事務所へ連絡！ 重大事故は119番と事務所へ連絡！

働いて、収入と健康を手に入れよう！
お仕事緊急募集中（初めての方大歓迎）0467-70-3088



シルバーでの働き方は**3つ**

種類	形態	報酬名	備考
① 請負	見積を行い契約し、依頼された仕事を完成させます ほとんどの仕事が該当します	配分金	契約した金額をお客様からいただきます
② 委任	契約の範囲内で委任された仕事をを行います 主に企業でのお仕事が該当します	配分金	ほぼ時間×時間単価となります
③ 派遣	契約の範囲内で派遣先の指示で仕事をを行います	賃金	勤務となります

客先から**契約以外の仕事**が要求された場合は、**着事前**に必ずセンターに報告して、その指示を受けます

配分金が多く 市民の皆様から「お声掛けと感謝」をいただくお仕事

1. 除草技能チーム員

一般家庭・公共施設等の
除草作業
除草熟で初めての方もプロに！
女性チームもあります



2. 植木剪定技能チーム員

一般家庭・公共施設等の
植木剪定作業
初めての方も植木熟でプロに！
女性技能員歓迎

いつまでも元気に！ 健康維持向上のお仕事 **急募**

1. 広報あやせ ポスティングチーム員

公共配布物の
ポスティングを
原則自治会区域内で行います



すでに筆耕の技能をお持ちの方へ

1. 筆耕 技能者

表彰状などの筆耕を行います
経験者急募



主に屋内でのお仕事

1. ご家庭・アパート等清掃チーム員

室内・浴室・台所等の清掃
先任者から、丁寧な指導を
受けながら出来ます！

2. 企業内での軽作業や室内清掃員

軽作業・室内清掃
トイレ清掃等

3. 換・障子・網戸張替 技能チーム員

初めての方も、
先任者から、技能訓練を
受けながら出来ます！



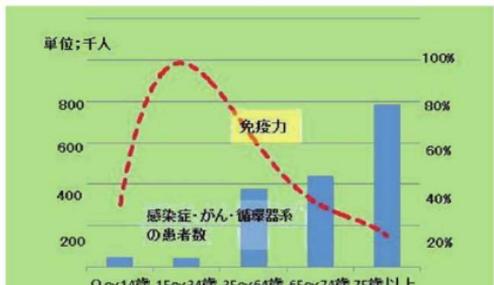
健康シリーズ⑬

免疫力を強化しよう！

免疫力とは、体内に侵入した細菌やウイルス、腫瘍などを排除する力です。言い換えれば、私たちの身体にある「免疫」機能。病原菌などから体を守り、健康を維持するための防護システムです。

免疫が正常に機能するための鍵となるのは、自律神経がバランスよく働いているかどうかです。

図のように、20歳前後は免疫力が高く、65歳を過ぎると20歳前後の30%以下になると言われています。



感染症・がん・循環器系患者数は厚労省データ(H29実績)



★免疫力の低下の原因は免疫力低下は、冷え、疲労、運動不足、喫煙、ストレス、過度の飲酒、睡眠不足など、誰もが一つ二つは抱えている問題が原因となります。なかでも加齢は、誰もが避けられないもので加齢とともに免疫力が低下し、感染症の感染リスクが上がるということが知られています。

高齢者は、加齢以外の原因を遠ざけることが免疫力を強化する基本となります。また、高齢者のストレスの第一は厚労省の調査によると「自分の健康状態に対する不安」となっているとのことでした。

★免疫力強化しよう
免疫力が低下しやすいのは、冬ではなく「夏」で、夏特有の環境条件が自律神経のバランスを乱れさせて、免疫力の消耗を進めています。これがいわゆる「夏バテ」です。従って、夏こそ免疫力の低下に気をつけ、図と表を参考にし免疫力を強化してください。

免疫力強化のために	
1.ぐっすり眠る	睡眠中は免疫細胞の働きが活発になり免疫力が高まる
2.適度な運動と仕事	体を少し動かす程度でも免疫が活性化される ちんたらと感じるくらいのお手軽な運動がおすすめ 自分に合った仕事と社会活動
3.体温を上げることが効果的	免疫力が正常に保たれるのは38.5℃程度と言われている 体温が1℃低下すると免疫力が30%低下する また、1℃上昇すると一時的に5~6倍になるとも言われている
4.栄養を十分にとる	栄養不足を避ける
腸内環境を整える (腸内の善玉菌を増やす)	善玉菌を増やすには善玉菌のえさになる食物をとることが重要 ※えさ・・・発酵食品(昔ながらの製法の商品がおすすめ)
5.思いっきり笑う (笑ってストレス発散)	笑うと免疫細胞が活性化するという研究データが出ている 作り笑いで免疫力が上がると報告されている 米国の研究でも喜劇を見て声を出して笑うと免疫が高まったという

☆新型コロナウイルス感染症が流行しています！
新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患がある方は重症化しやすいことが明らかになっています。
また、外出を極力しないようにとも言われていますが、家に閉じこもりがちになり、高齢者にとっては「動かないこと(生活不活発)」による状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことに繋がります。
心身や脳の機能を低下させないために、朝のラジオ体操、3密(密閉・密集・密接)を避けた散歩などをして、「動かない」時間を減らして日々の健康を維持しましょう。

具合が悪くなった時の家庭での対処方法や受診の必要性については「綾瀬24時間健康相談」まで
(☎120-119-261)



祭



シルバー祭り開催

この時期には暖かく晴天に恵まれた2月21日(金)に、オーエンス文化会館でシルバー祭りが開催されました。今年のテーマは「ふるさと」

当日は古塩市長にご来場いただきました。催物としては大塚晴也氏による「津軽三味線」の演奏、「ちんどんバンド」、及び「ハーモニカ」の演奏が大ホールで行われ、小ホールでは「故郷の映像」、「紙芝居」、「かまくら」等の昔遊びや「駄菓子屋」、「ゲーム」等が行われました。小ホール入り口では「鉄道模型」の走行展示があり、玄関ホールではお名前シールの作成、お茶席等が開かれました。また、文化会館玄関脇では豚汁や玉コンチャクの提供もありました。

約700名のご来場となりました。



さわやか通信ひろば

私の料理自慢

「雑煮」と「しょうゆおこわ」

落合 中俣 ヨキ子



八海山の麓、城内村やがて六日町、現在の南魚沼市が私の故郷です。

「郷土料理ないですか」と問われ、一番に思いついたのがお正月に食べた「雑煮」でした。具沢山の雑煮は全国でもあまりないのでは？

年末にある野菜を使って、昔はシャケは高価なのでホッケを使うことが多かったようです。しょうゆ味です。もちは焼かずにゆで餅です。

故郷に住む妹によると、此の頃は「しょうゆおこわ」が出回っているとか、子供の頃には、お赤飯は特別な時でないと食べることができず、うるち米で作る「あずきまんま」と云うのを食べたものです。



今回の依頼で、妹と電話で話したり、田舎を懐かしく思い出すきっかけになり、とても嬉しい経験でした。



☆ご相伴にあずかった広報委員の感想・



●お雑煮のだしを塩シャケでとるなんて、海から離れた土地の優れた智慧

●醤油おこわは、薄い醤油味といい、大きな金時豆と、初めの味覚。

●私も作ってみましたと思いました。

しょうゆおこわ

- 材料
- ①もち米 3カップ
 - ②金時豆 お好み
 - A 醤油 50cc
 - みりん 50cc
 - 水 100cc

作り方

- ①もち米と豆を一晩水に浸す
- ②豆だけ10分ほど蒸す(浸した水で)
- ③米・豆・Aを混ぜ20分程蒸す

雑煮の材料

- ①里芋 ②大根 ③ごぼう
- ④人参 ⑤コンニャク
- ⑥焼き豆腐 ⑦塩シャケ

手作り味噌教室に

参加して

深谷 小野寺 あや子



会員による手作り味噌教室が、2月21日(金)に吉岡で行われました。

当日は、石井ウメさんと地域の方2名のご指導のもと、会員13名が朝9時に作業開始しました。



★7か月後に参加された方に引き渡された味噌はこんな感じですよ



前回の製品です(平成30年2月仕込み10月引き渡し)



石井ウメさんです

たのを玉にして桶に投げ入れます。これにも驚き！
空気を抜いてラップをかけ約7ヶ月後には美味しい味噌が完成します。

