



千代田区 シルバーだより

平成 28 年 9 月 15 日発行
第 58 号
会員数 372 名
男 性 158 名
女 性 214 名
(28.8.26 現在 前年比 - 2 名)

公益社団法人 千代田区シルバー人材センター 〒 102-0074 千代田区九段南 1-6-10
Tel 03(3265)1903 Fax 03(3265)1904 <http://www.chiyoda-sc.or.jp>

★会員が足りません！ 新規加入を積極的に推進しましょう！！

シルバー人材センターの組織基盤の安定のためには、会員の増強が最重要になります。そのためには、理事・事務局はもとより会員自らの行動により様々な就業分野や地域ニーズに応えるため、新会員の加入を積極的に推進する必要があります。

さて、千代田区の人口は 59,016 人（住民基本台帳 H28.4.1 現在、外国人 2,610 人含む）で、そのうち 60 歳以上の高齢者は 13,280 人で、22.50%を占めています。

一方、平成 28 年 3 月末の当センターの会員数は 363 人で入会率は 2.73%（60 歳以上の人口に占める会員数の割合）となり、これを会員数 398 人と最も多かった平成 22 年度と比較すると 60 歳以上の人口は 789 人増加しているが、会員数が 35 人も減少していることとなります。また、会員の平均年齢も男 74.3 歳、女 73.0 歳で男女平均では 73.6 歳となり高齢化の傾向も顕著です。これらの要因は色々と考えられますが、平成 25 年 4 月 1 日に実施された「高齢者雇用安定法（一部改正）」での企業における 65 歳までの継続雇用が原則となったことも一つの要因と捉えることができます。



いずれにしてもこの状態が続くと、現在の就業現場をもこなせないことが懸念されます。既に一部現場においては、ぎりぎりのメンバーでの就業を余儀なくされているところもあります。

現状を維持し更なる就業機会の拡大を進めていくためには、シルバー人材センターへの入会を一層促進していくことが最重要課題となっています。

毎月第 2・第 4 火曜日に入会説明会を開催しておりますので、知人等興味のある方にお知らせください。また、シルバー人材センターの概要をまとめたパンフレットも新たに作成しましたので、会員の加入促進に役立て頂きたいと思えます。

千代田区シルバー人材センター会員状況（平成 28 年 3 月 31 日現在）

年 度	60 歳以上 人口（人）	会員数 （人）	男（人）	女（人）	入会率 （%）
H27 年度	13,280	363	154	209	2.73
H26 年度	13,201	369	152	217	2.80
H25 年度	12,959	382	156	226	2.95
H24 年度	12,785	373	150	223	2.92
H23 年度	12,511	386	162	224	3.09
H22 年度	12,491	398	160	238	3.19
H21 年度	12,379	379	153	226	3.06

★安全就業強化月間(7月)啓発事業「体組成測定会」開催報告

7月21日の全体会の開催日に合わせ、昨年につき体組成測定会を実施しました。

測定者は、体重計に類似した機械に乗るだけで、体の基本組成である水分や筋肉量、脂肪量の各部位ごとのバランスを測定することができます。

測定後すぐに、インストラクターが結果数値をマンツーマンで解説し、今後どのようなことをしていけばよいか。どんなことに注意していけばよいかの指導が行われました。

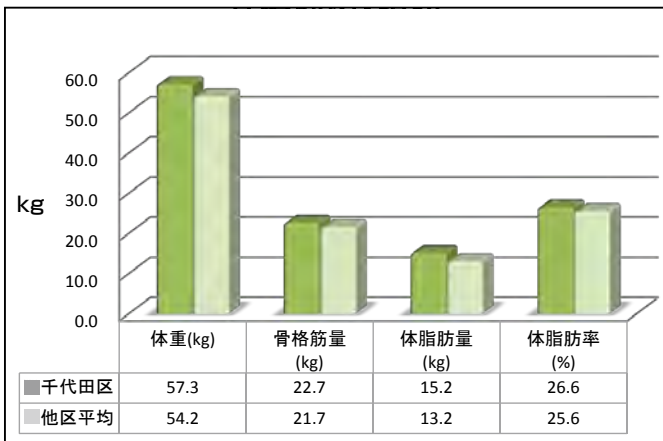
受講した会員からは、自身の健康について考える良いきっかけになったとの意見がありました。

今回測定を行った会員は計60名。前年よりも受講者が6名増えました。今後も安全についての様々な取り組みを行っていきます。積極的な参加をお願いします。

結果の講評

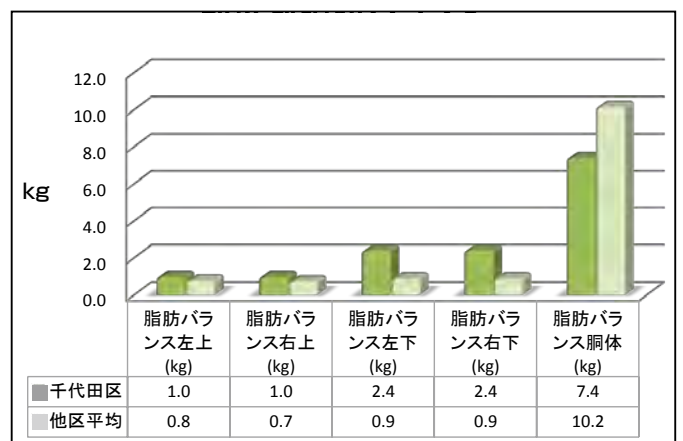
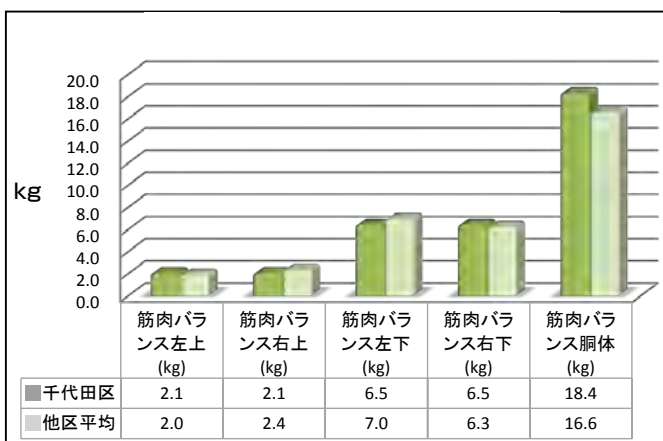
体重、筋肉量とも平均的であるが、部位別にみると体幹部の筋肉量が多いことがわかります。体幹は身体の中心であり、姿勢の保持やバランス機能の維持には非常に重要な部分です。姿勢や歩行の保持、安定した方が多いことが想定できます。

InBody 平均値 (比較) 骨格筋肉・脂肪



体組成測定中

InBody 平均値 (比較) 筋肉・脂肪バランス



★就業支援講習「接遇研修」に参加して 松井幸雄



シルバー人材センターに入会して、初めて受ける研修です。接遇とは他人に接する時のマナーの事で、お客様に対する挨拶の仕方や話し方を学ぶだけかと思っていました。

そして講師の中道先生の研修が進むにつれ、どんどん話しに引き込まれて行きました。

実際これまで人に対し、伝えたい内容が理解してもらえないという経験が時々ありました。しかし、「相手に分かり易く話す」という項目での、まず相手の立場を考えてみる事、全員考え方は違うのだという内容に、自分の経験第一で物を考えていては相手を理解できないことに気付かされました。

また、様々な事例を通しての説明も説得力があり、とても有意義な時間でした。



接遇研修風景

★理事会の活動状況

平成 28 年度 5 月以降の理事会の活動状況と主な内容は次のとおりです。

第 2 回理事会 (28. 5. 27)

- 会員の入退会について（入会承認 4 名・退会会員 3 名）
- 定時会員総会手順の確認

臨時理事会 (28. 6. 16)

- 定時会員総会最終確認

第 3 回理事会 (28. 6. 23)

- 会員の入退会について（入会承認 0 名・退会会員 2 名）

第 4 回理事会 (28. 7. 22)

- 会員の入退会について（入会承認 4 名・退会会員 1 名）
- センター日より第 58 号掲載事項について

第 5 回理事会 (28. 8. 26)

- 会員の入退会について（入会承認 4 名・退会会員 6 名）
- 会計関係書類等の廃棄処分について

★会員の移動状況

平成 28 年 5 月以降、平成 28 年 8 月までに次の方が新たに会員になりました。皆さまよろしくお願いたします。

退会されました方々には、今までのご協力に感謝申し上げます。（敬称略）

地域名	新 入 会 員			退 会 会 員		
麴町地域	—	—	—	友田あゆ子	落合幸子	—
富士見地域	守屋宏子	—	—	浅野零子	早崎雄二	中原ツル
神保町地域	松井幸雄	田端光子	—	福島かほる	田端光子	—
神田公園地域	鈴木久子	福本博敬	根本恵子	大島信雄	—	—
万世橋地域	川原佳代	吉末英昭	両角三代子	田中秀三	—	—
和泉橋地域	萩原康彦	松島直樹	中尾保彦	鉢村和三	櫻井広文	鈴木栄一

「私の現在」

和泉橋地域 安岡賢二

私は若い頃、リタイアしたら好きな溪流釣りをしながら炭を焼いて暮らしたり、またある時期は麻雀とゴルフ三昧と、好き気儘に老後を過ごそうと勝手な想像をして楽しんでいました。

それが70歳になったある日突然病魔が襲いました。脳梗塞でした。

今思うに、仕事などで精神的にも肉体的にも無理をしていたのではと想像できません。

年未年始の20日間以上に亘り入院生活をおくり、「このままの状態が続くのでは…」と心配になりました。



おかげさまで後遺症もなく、元の生活へ復帰することが出来ました。

楽しい老後を過ごすためには、健康あつてのことだと再確認しました。

現在、シルバーでの仕事も然り、家庭でも普段通りに生活できる幸せを感じております。



※次回は廻町地域の担当になります。

★歩く健康づくり教室を開催します！

都内シルバー人材センターで最も多い事故が転倒です。対策としては「筋肉の衰えを自覚」した上で、「日々の運動」が必要です。

本教室では、日常生活の中でウォーキングといった、無理なく楽しく続けられる運動を日常生活の中に取り入れていただくことを目的に、正しい靴の履き方、良い姿勢、快適に歩くためのストレッチなどのポイントを学びます。

- ◆日時 平成 28 年 10 月 27 日（木）午前 10：00～12：30
- ◆会場 かがやきプラザ 4階会議室1・2及び皇居周辺（雨天時は屋内のみ）
- ◆申込 定員 20 名の事前申込制です。シルバー事務局あてに申し込みください。

事務局からのお知らせ

◎センターの主な日程

区分 月	配分金 *1	就業報告書 提出日*2	全体会 *3
10月	17日(月)	3日(月)	20日(木)
11月	15日(火)	2日(水)	17日(木)
12月	15日(木)	2日(金)	15日(木)
1月	16日(月)	4日(水)	19日(木)

- *1：配分金は原則15日支払ですが、土・日・祝日にあたる場合は振り込み日が先に送られます。
- *2：就業報告書の提出日は、原則毎月2日までですので遅れないよう提出ください。
- *3：全体会の管理群は午前9時40分より、学校群は午前11時10分より、軽作業群は午後1時より開催します。また、職群に関わらず参加出来ますので、できる限り出席してください。

なお、入会説明会は、第2・第4火曜日の午後2時から開催しますので、周知等のご協力をお願いします。

◎会員からの寄稿募集

機関誌「シルバーだより」「シルバー千代田」では、会員からの投稿記事および写真を募集しています。会員の皆さまの思い出や写真・スケッチ等をお寄せください。

皆さまの積極的な投稿をお待ちしています。

お詫びと訂正



シルバー千代田 74 号の 10 面「会員の広場」の出筆者氏名に誤りがありました。正しくは「小島昌則さん」でした訂正してお詫び申し上げます。