



新年のご挨拶

理事長 小西 良博

新年あけましておめでとうございます。会員の皆さんにおかれましては、輝かしい新年をご健勝でお迎えのこととお慶び申し上げます。



さて昨年は、新型コロナウイルスによる感染者が全世界に溢れ、経済はもちろんのこと日常生活にも甚大な影響を及ぼし、「三密」の回避、マスク着用、アルコール消毒が当たり前になるなど、生活スタイルも大きく変化することとなりました。

そして、1年以上経過した後もその猛威は衰えることなく、厳重な警戒と感染防止対策が不可欠で不安な日々を送るなか、三田市内でも徐々に感染者が増加している状況です。

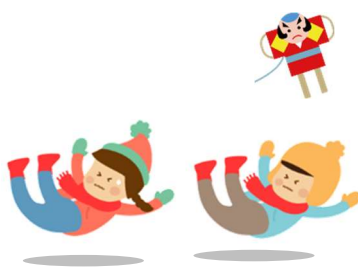
一方、国の内外においては、アメリカの大統領選挙、菅内閣の発足による政権交代があり、コロナ渦での政治手腕がいかにか発揮できるかが注目されるところですが、いまだ出口は見えずつくちんの早期開発、接種開始に期待が寄せられるところです。

それ以外でも、コロナウイルスに関連したニュースが後を絶たず、混沌とした日々のなか、将棋の藤井棋聖が最年少で二冠を達成したことや、小型探査機「はやぶさ2」が「リュウグウ」から採取したサンプルを無事に地球に送りこんだことが、唯一明るい話題だったと言えるのではないのでしょうか。

当センターの状況としましてもコロナウイルスの影響を多分に受け、年度当初に計画していた事業推進も困難となり、12月末時点の事業実績については、受注件数の減少をはじめ、就業日数、人員の調整などの要因により、対前年度比マイナス2.6%と落ち込んでいる状態です。

そのため、運営費となる事務費収入にも影響が出はじめ、今後コロナウイルスによる影響が長期化すれば、財政面への不安も大きくなっていくものと考えられます。

このように、中々明るい方へ向かうことは困難な状況ではあるかと思いますが、今年の干支に因んで「牛歩」の如く、じっくり状況を見据え、確実な事業推進に努めてまいりたいと考えておりますので、会員の皆さまのシルバー事業への一層のご理解と、ご協力をいただきますと共に、感染予防対策の徹底と、健康管理に留意していただき元気な1年を過ごされますことを祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。



【冬場の室温管理】

WHOの勧告では冬の室温は18度以上がお勧めです。室温が低いと高血圧、頻尿、不眠の原因になります。最悪の場合ヒートショック（気温の変化で血圧が上下し、心臓や血管の疾患がおこること）で死に至るかもしれません。

今年度は寒さが厳しそうですので前年度より対応レベルを上げましょう。コストをあまりかけずにできることをとり上げます。

1. 寒暖計を家の各所に取り付ける

各部屋の温度差を常に意識しましょう。

2. 洗面所、トイレ等に小型暖房機を設置する

できればセンサー付きのがよいでしょう。

3. 入浴時は浴室を事前に温める

暖房設備がない場合は事前に浴槽の蓋をとり浴室を温めます。

4. カーテンは厚手のものを使う

値段が高いためアクリルのケットで代用します。玄関には突っ張り棒をつけて、取付ます。昼間はそのままでは暗いので全開にしましょう。

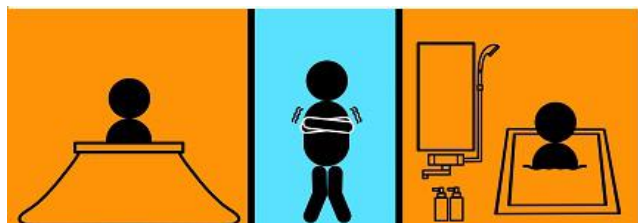
5. 窓にプチプチやフィルムシートを張る

結露の防止にもなります。プチプチは劣化が早く後処理が煩雑なので、フィルムシートがお勧めです。

6. 主要な窓を断熱サッシに取り換える

居室と寝室に限っても費用が掛かりますが、効果は絶大です。

暖かい家で生活すると、背筋が伸びて動きやすい姿勢になり、よく動くことで筋力が向上し脳の健康にもよいことが知られています。少しでも室温を上げ健康な生活をしたいものです。あと換気と湿度に注意しましょう。（H・Y記）



折々の野鳥 – ツグミ –



12月下旬に三田で見かけました。シベリアからやってくる24cm程度の冬鳥です。

名の由来は、日本国内ではほとんど鳴かない＝口をつぐむからツグミと呼ばれるようになりました。

色は背、頭、尾は茶色で、眉、喉、腹は白色です。胸から脇腹にかけて黒の鱗模様があります。嘴は黄色で先端が黒です。

雌雄の判別は背中の色や、まだら模様の色で見分けます。濃い方が雄です。

ツグミは雑食性で、土に潜むミミズや昆虫を食べます。落葉を嘴でかき分け、枯葉の下にいる虫を探します。餌を探す時、両足を揃えてピョンピョンと歩き、胸をそらすポーズをよくします。これは安全確認のためです。

現在は鳥獣保護法の対象で、以前のかすみ網漁は禁止されています。春にはまた群れてシベリアに帰ります。（H・Y記）

気まぐれト〜ク

仲間5人で、さんだ観光ガイドと歩く「三田まち歩き」を楽しんできました。三田市の観光協会が実施しており、コースは5つあります。

選んだのは三田駅南側約2キロを1時間半かけて、三田の歴史と日本の近代化を担い活躍した偉人を解説してもらえるコースです。

厳しい寒波も少し落ち着いて、比較的穏やかな天候のもと、観光ガイドさん2名の案内で、旧九鬼家を出発。三田城跡～白洲退蔵の出生地～英蘭塾跡～心月院を回りました。

かつて高級武士の住まいだった屋敷町。その面影は薄いですが、幅広の道路は当時のままだそうで、ここを歩いて武士がお城に通っていたのかと想像するのは楽しかったです。

九鬼家の歴史や川本幸民、白洲退蔵など多くの三田出身の人が活躍した話からは、三田市の歴史の深さを感じました。

三田市民になって32年。私、何にも知らなかったんだと衝撃を受けた日でもありました。

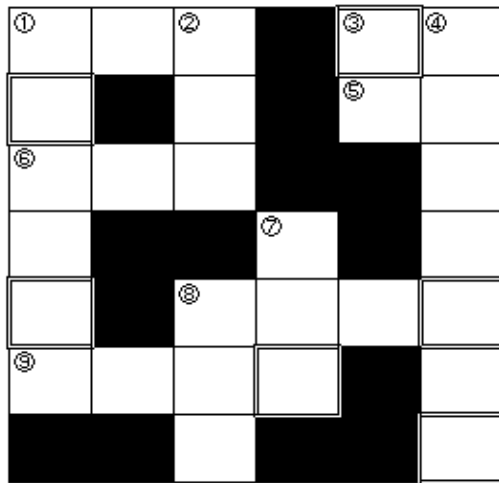
「三田まち歩き」。三田愛の芽生える企画です。他のコースも歩いてみようかな。（A・O記）



シルバーお年玉 脳トレクイズ!



★ タテ、ヨコそれぞれの言葉を埋めて、二重枠の文字を並べ替えてできる言葉をお答えください。



【タテのカギ】

- ① 人との間隔、ソーシャル〇〇〇〇〇〇
- ② ワクチンの効果に寄せられます
- ③ 手を上げて元気に返事!
- ④ はやぶさ2は、技術の粋が詰まってる
- ⑦ お煮しめにも入る海産物
- ⑧ 三田まち歩きは5つあります

【ヨコのカギ】

- ① 川本幸民や偉人に関する読み物
- ③ 重〇〇〇、宝〇〇〇
- ⑤ 横山光輝の代表作「〇〇の影丸」
- ⑥ ショーン・コネリー、トム・クルーズと言えば
- ⑧ 無秩序でまとまってないこと
- ⑨ 冬の必需品



★ 下記の要領にて、お好きな賞品を選んでドシドシご応募ください。

① 応募資格:

シルバー会員 (お一人1回のご応募とさせていただきます。)

※複数の応募があった場合は、1通を除き無効とさせていただきます。

当選された場合、賞品を事務所まで取りに来ていただける方。(配達はいりませんのでご了承ください。)

② 応募方法:

応募用紙(「こんな仕事あります」の裏面)に、必要項目をご記入のうえシルバー事務所までお届けください。

③ 締め切り: 令和3年1月31日(日)

当日中のメール、FAX送信及び、当日の消印のある郵便可



記事の中に、
ヒントがあるよ

★ 当選者には、「シルバー・エコ」2月号に同封してお知らせさせていただきます。

①



②



③



④



⑪



⑩



⑭



⑮



⑰



⑬



NO.	賞品名	数	NO.	賞品名	数	NO.	賞品名	数
①	シャープ 加湿・空気清浄機	1	⑧	エス コヤマ レトルトカレー(4食分)	5	⑮	バスクリン 日本の名湯(30g×10袋)	8
②	マキタ コードレス掃除機	1	⑨	三田米(5kg)	5	⑯	エス コヤマ コンフィチュールセット	9
③	アイリスオーヤマ サーキュレーター	1	⑩	紀ノ国屋 エコバッグ	5	⑰	加湿器(卓上気化式)	9
④	ネック専用 EMS温熱機	1	⑪	スマートウォッチ	5	⑱	丹波屋 松茸昆布	10
⑤	三田天然温泉 寿ノ湯 回数券(11枚)	1	⑫	純米大吟醸 三福田(720ml)	8	⑲	母子茶 ティーバッグ(2g×10袋)	10
⑥	三田屋 ハム、ドレッシング詰合せ	2	⑬	幸民ビール(330ml×5本)	8			
⑦	三田特産 山の芋(5kg)	2	⑭	モリタ 消防車ミニカー	8			

※写真は、イメージですので、実際の賞品と異なることがありますので、ご了承ください。

惜しくも抽選にもれた方にも、残念賞をお贈りしますので、お楽しみに・・・

第4回 理事会開催

去る、12月18日（金）9時30分より、今年は当たり前となったソーシャルディスタンスを保ちつつ、第4回理事会が開催されました。

まず事務局より、緊急事態宣言中には、施設管理業務の就業日数の調整や、一般家庭からの除草作業や植木剪定などの出足が鈍かったこともあり、前年度対比約-14%の減少となっていたが、徐々に仕事の依頼も増えてきたことにより、11月末現在では-4%にまで回復したとの実績報告がありました。

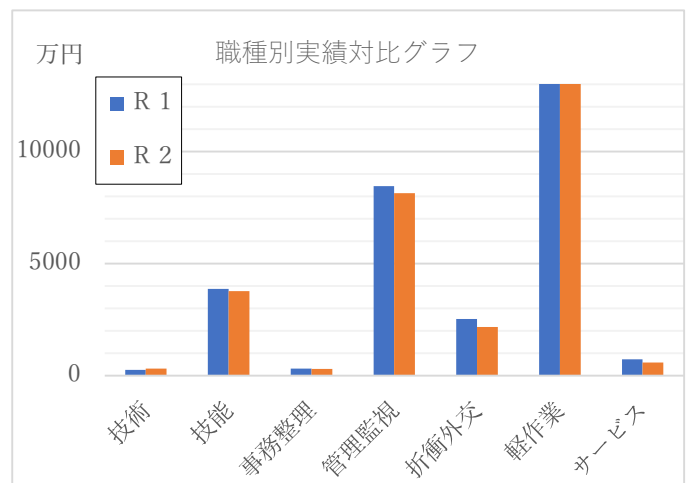
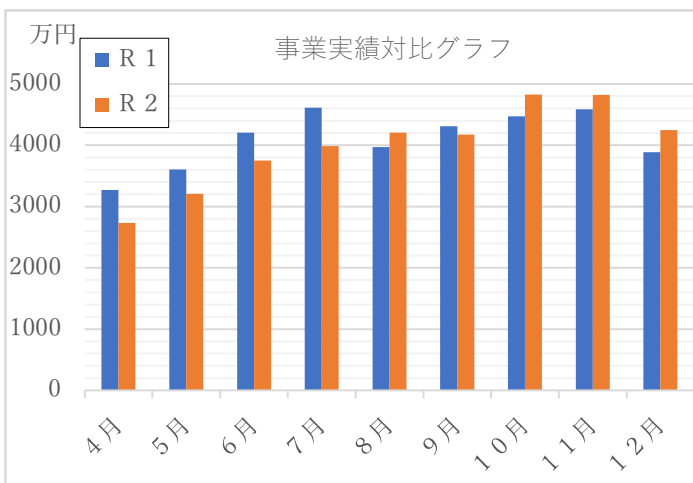


福利厚生部会からは、日帰り旅行をはじめとするレクリエーション事業が、例年どおり行えない状況で、今後も実施が困難であるとの判断から、新たな試みとして懸賞付クイズを会報紙に掲載することで、会員の皆さんに楽しんでもらうこととしたとの報告がありました。

次に、協議事項として、総務財政部会から数年後を見据えた事務局体制や、人件費などの費用確保に関する協議がされ、次年度に正規職員を1名採用することで承認を得ました。

また、新型コロナウイルス感染予防における施設利用として、高齢者が多く出入りする施設でもあることから、独自の判断が必要ではないかとの提案があり、緊急事態宣言時以上に感染者が増加していることもあり、サークル活動をはじめとする利用に関して自粛要請を行うことで承認を得ました。

既に、各サークル等各種活動団体には、自粛要請に関する通知を送付し、ご理解とご協力をお願いしているところですが、理事会の開催に関しても検討を要するところとなりそうです。



音響機器譲ります

「シルバー感謝祭」で使用していた、アンプ、スピーカー、ミキサーなどの音響機器について、使用する機会も減ったことから、この度処分することといたしました。

スピーカースタンドやケーブルなどの附属品も合わせて、お譲りしますので、興味のある方は、2月末までに事務局までお問合せ下さい。

※約8年前に購入した機器です。

【担当：大野】



公益社団法人 三田市シルバー人材センター
〒669-1323 三田市あかしあ台5丁目32番地2
TEL:079-564-7501 FAX:079-553-1300
E-mail:sandasilver631015@sandasc.org HP:http://www.sandasc.org/

