



東京 2020 Olympic



この“**トーチ**”は、三田市総合福祉保健センター 1階ロビーに展示されています。

残念ながら緊急事態宣言延長により三田市内で予定されていた聖火リレーは中止になりましたが、篠山城跡三の丸広場で5月24日 東京五輪聖火リレー “**トーチキス**”が行われました。

これに参加したランニンググループ「さんだくろす」が、『障害の有無に関わらず、自分らしく自立と社会参加できる共生社会の実現』を願い、三田市の地域活動やボランティア活動がより広がっていくように、実際にリレーに使ったこの“**トーチ**”を三田市社会福祉協議会に寄贈されました。

高さ：710 mm 重さ：1.2 kg

“**トーチ**”は佐賀県出身のアーティスト吉岡徳仁氏により企画・デザインされたものですが、素材の一部に東日本大震災の復興仮設住宅のアルミ建築廃材を再利用されたものです。そして、同震災で被災した福島県南相馬市の小学生らが描いた桜の絵を見て着想し、桜をモチーフにデザインされています。

日常で見かけたちょっと変わった景色、偶然撮れた奇跡の瞬間、ちょっと笑えるユニークなシーンなど、ご自身が撮影された画像に簡単なコメントを付けて、事務局までメールで送ってください。

また、画像やコメントは、編集する場合がありますので、予めご了承ください。
会員の皆さんの投稿をお待ちしております。



知ってトクする

知っ得コーナー

【糖尿病の最新情報を得る】

「糖尿病が怖いので、最新情報を取材してみた」（堀江貴文 著）なる新書を購入しました。新書に大したものはないとある方にいわれましたが、これは別ものです。

私自身が最近糖尿病予備軍入りをし、薬を処方されました。一度糖尿病になると完治は出来ません。合併症を発症すると、失明・足の切断・人工透析など人生にかかわる重大な事態になります。この本を読み実践することにより予備軍からの脱却が可能となります。

画期的な治療薬としてSGLT2阻害薬が紹介されています。これは腎臓に作用し、尿とともに糖を排出し、血糖値を改善するものです。同時に体重減少をもたらしますので、メタボ解消にもなります。この本ではあまり触れていませんが、筋力低下となり注意が必要です。

予防法として

①有酸素運動をする

ウォーキングやスクワットが効果大です。

②食事は野菜、タンパク質、糖質の順に

血糖値の急激な上昇を抑えます。高齢者こそ肉をしっかりと食べましょう。

③悪い食習慣をしない 以下は悪い例です

朝食を抜く、夕食を重視する、間食をする、清涼飲料水を常飲する、休刊日なしの飲酒をする。

④7～8時間の睡眠をとる

これより短くても長くても糖尿病の有患率は上がるそうです。良好な睡眠をとりましょう。

SGLT2阻害薬は確かに画期的ですが、医師の指導の下で服用しましょう。高齢者にとって体重の減少がかえって危ない場合があります。

（H・Y記）



何と読みます？

1. 跣

踵で見かけます。夏の季語です。山の小

2. 帷子

程度の昆虫で、黒い色に緑・紫・赤などの斑紋があります。山の小

3. 黻

4. 「はんみょう」です。体長2cm
まです。衛生状態がよくないと生え
もっぱらカタカナで書かれてい
3. 年中見聞きする言葉ですが、
たはこれから生まれたとも。

4. 斑猫

湯帷子（ゆかたびら）です。ゆか
できた着物で、入浴時の着物が
2. 「かたびら」です。夏の季語で
す。夏の季語です。
（はだあし）の音変化だそうで
ます。そう、「はだし」です。肌足
1. 足の先？爪？裸足とも書かれ

（H・Y記）

気まぐれト〜ク

長かった梅雨が明けたとたんに猛暑。今年も暑くなりそう〜。一日に何度「暑い！」を口にしているだろう…。テレビの天気予報を見ていると、「熱中症警戒アラート」なるものが発令されていました。今までこんなのがあったっけ。

地球温暖化に伴い、自然災害が増えている中、危険を知らせる様々な警戒が発令されるようになり、暑さに対するの取り組みかなと気になって検索してみました。

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防の行動をとるよう促すための情報です。暑さ指数の予測値や予想最高気温の値だけでなく、具体的な熱中症予防の行動も含まれることが特徴だそうです。

昨年夏に関東甲信地方で先行実施され、今年の4月から全国での運用が始まりました。

コロナと熱中症予防を心掛け、この夏を乗り切りましょう。（A・O記）



気が付けば30年・・・

毎月会員さんへの情報発信として発行している会報紙「シルバー・エコー」は、平成3年7月に「会員だより」として第1号が発行され、先の6月号で発行30周年を迎えていました。

最初は、B5用紙両面刷りのかわいらしいモノでしたが、平成8年から現在のA3用紙二つ折りへと大きく変貌しています。

平成6年に、新名称募集で採用された「シルバー・エコー」は、会員と事務局が互いに声を掛け合うことを、「やまびこ」に例えたとても良いネーミングで、現在も変わらず愛用されています。

発行当初は、職員がすべて行っていましたが、今では会員を交えた編集スタッフにより紙面作りを行っており、事務的で堅苦しい内容になってないか、今どのような記事を求められているか、何をお伝えしなければならぬか、ページ構成はどうするか・・・などなど、毎号編集会議をしているところですが、実際のところ、「読んでない」「知らなかった」という会員さんの声を耳にすることも多々あり、多くの会員さんに伝えることの難しさが永遠のテーマとなっています。

過去にもいろんな工夫を重ねてきましたが、今年の5月号から、タイトルロゴの変更や、大きな画像の掲載、レイアウトの変更の他、記事が少ない時はA4用紙にするなど、今までにない斬新なイメージチェンジを図りました。

更に1月号で「シルバー お年玉 脳トレクイズ」を掲載したところ予想以上の反響で、解答と合わせて会報誌への感想やご意見など、会員さんの生の反応を知る貴重な機会となり、新たな取り組みに実感を得ることが出来ました。

既に、31年目に突入していますが、これからもマンネリ化することなく常に新しい紙面作りを目指していきたいと思いますので、ご愛読のほどよろしくお願いします。(スタッフ一同)



お料理しま専科？

夏バテ防止メニューは色々ありますが、ネバネバ料理も効果があるそうです。

納豆、オクラ、モロヘイヤ、長芋に生卵。

更に、刻んだマグロの赤身をのっけて「簡単ねばねばバクダン丼」などは如何でしょうか？

↓こちらの動画サイト「クラシル」で作り方を紹介していますので、気になる方は是非！

<https://www.kurashiru.com/recipes/5f0937b8-3b7f-4ac0-94c9-6097c58e0ec4>



実りの秋まであと少し



今年も、独自事業の農業班のメンバーが、尼寺の農場で稲作に精を出しています。

今年は、梅雨の長雨による心配もなく、現在は順調に育っていて、秋には美味しい**コシヒカリ**が収穫できそうです。

9月10日頃に稲刈りを予定していますので、来月号の紙面では、販売のご案内ができると思います。

毎年、完売となっていますので、購入をご希望の方は、心の準備をお願いします。

EM よりお願い

「EM せっけん」を作る際、牛乳パックの底の部分を使って四角く成形していますが、現在牛乳パックが不足しています。

ご自宅で、切り開く前のモノがありましたら、事務所までご持参ください。

ご協力をお願いします。



第2回 理事会開催

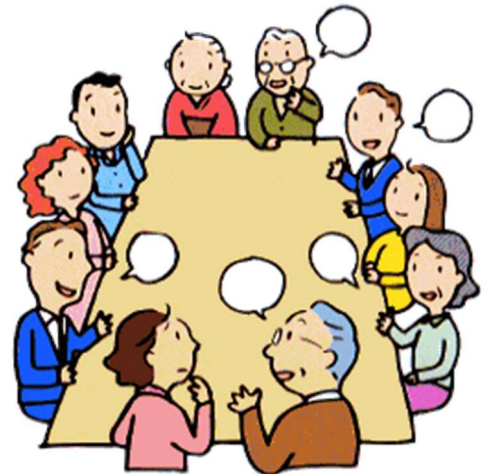
7月13日(火)9時半から、ウディタウン市民センター 視聴覚室にて、第2回理事会が開催されましたが、前は書面決議であったため、役員が顔を合わせるのは本年度初めてとなりました。

まずは事務局から、6月末現在の実績額が約1億200万円で、前年度と比較すると5.3%の伸びとなり、コロナ禍でも若干増加傾向になっていることや、会員数が、年度替わりに退会者が多かったことから1,026名と伸び悩んでいるとの状況報告がありました。

次の各部会、委員会の活動状況として、下記に記載されている内容が各部長等より報告されました。

本年度もコロナ禍で思うような活動ができず厳しい状況ではありますが、新たな試みも取り入れ、前向きな活動が期待されます。

協議事項としては、従来定期開催としていた理事会を、昨年度と同様に必要に応じた不定期開催とすることで承認され、下部組織となる部会、委員会の開催も同様となります。



各部会・委員会 活動開始！

緊急事態宣言中に開催を控えていた各部会、委員会ですが、解除後ようやくそれぞれ第1回を開催することとなりました。

7月9日(金)の**安全・適正就業推進委員会**は、事故発生状況報告のあと、例年通りではありますが、安全パトロールや「無事故無違反チャレンジ100」の実施をはじめ、会報紙等による普及啓発活動を行い、事故やケガの発生件数を抑えるよう努めることとしました。

7月12日(月)の**業務部会**では、各独自事業の本年度の計画書と、過去の実績を踏まえ状況を把握したうえで、今まで以上に独自事業と部会が係っていくこととしました。

ついで、代表者との意見交換会を開催し、それぞれの事業が抱える課題や、部会からのアドバイスを行い、意思の疎通、情報共有を図ることとしました。

更に、「女性」「75歳以上」を条件とした相談会は、「会員がしたい仕事」、「希望者が集まりにくい仕事」など、今までとは違った条件設定による相談会の開催を、検討することとしました。

7月13日(火)の**総務財政部会**では、昨年度からの懸案事項となっていた「会員ポイント制度」に関しては、コロナ禍で協力店舗の開拓がままならないこともあり、感染状況が治まるまでは保留としました。

また、「会員現況調査」を実施し、健康状態や、就業意欲、緊急連絡先等、最新の情報を収集し、新たな就業機会の拡充に取り組みます。



その他、未収金の取り扱いについて、法改正により事務処理要綱の内容を改正することとしました。

※**福利厚生部会**については、先月号に掲載済み。

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/

