

発行：一般社団法人中井町シルバー人材センター

中井町比奈窪104-1
(保健福祉センターしらさぎ3階)

TEL:0465-80-0021 fax:0465-80-0026 e-メール:nakai-ikigai@sjc.ne.jp

猛暑の中で開催

令和七年度通常総会

六月二十三日(月)午後一時三十分から、令和七年度通常総会が保健福祉センターで開催されました。

開催にあたり事務局より、出席者一〇二名、欠席者七名で定足数を満たしており、規定により総会は成立する旨の報告がされました。

和田理事の総会開会宣言後、廣澤理事長から今年も昨年と同様に高温が予想されており、熱中症の予防には水分補給と、暑い時間帯を避け作業をするなど、くれぐれも注意をして頂きたいとの挨拶がありました。また、来賓としてご臨席頂いた戸村町長、石渡議会議長からご祝辞を頂いた後、上原道由氏を議長に選出し議事に入りました。

議事

議案第一号 役員の選任(案)

議案第二号 令和六年度事業報告

議案第三号 令和六年度決算の承認

議案第四号 定款の改定について

賛成多数で可決承認されました。

報告事項

報告第一号 令和七年度事業計画

報告第二号 令和七年度予算

出席者全員の拍手をもつて確認されました。



功労者表彰(会員)
当センター表彰規程にもとづき表彰するものです。
勤続二〇年表彰(一名) 敬称略
松本 尚眞
勤続一〇年表彰(五名) 敬称略
森 政夫 清水 洋一郎 本間 和則
池田 則子 山口 英夫
役員六年表彰(二名) 敬称略
小泉 久夫 和田 信雄
職員六年表彰(二名) 敬称略
金子 豊

中井町シルバー人材センター 就業年齢制限及び就労期間制限規程の改正について

【改正】	【現行】
(就業年齢制限) 第2条 町からの受託業務の年齢制限は80歳とする。ただし、清掃、ごみ回収及び補助作業員は除く。 2 民間受託業務は85歳とする。ただし、委託先で年齢制限がある場合は除く。 附則 この規定は、令和7年4月1日から施行する。	(就業年齢制限) 第2条 町からの受託業務の年齢制限は75歳とする。ただし、清掃、ごみ回収及び補助作業員は除く。 2 民間受託業務は80歳とする。ただし、委託先で年齢制限がある場合は除く。

廣澤理事長挨拶



令和七年度通常総会を終えて

今年は「梅雨入り宣言」の後早々に晴天続きで、六月初めから暑い日々が続きました。この暑いなかで、会員の皆様の出席のもと、六月二十三日に通常総会を開催いたしました。今回の総会におきましては、初めての試みとして総会終了後に戸村町長を交えての「カフェミーティング」を実施し、会員の皆様と町との意見交換会をおこないました。今後何かの機会を捉えて、町との連携の中で、シルバーの考え方を伝えていきたいと考えています。

また、同日の臨時理事会におきまして、理事長及び副理事長の改選が行われました。その結果、理事長・副理事長ともに再選ということになりました。二期目ということになりますが、引き続き本年度以降も副理事長とともに、会員の皆様のお役に立てるように、微力を尽くしていきたいと思えます。

Well Beingとは？

さて、最近中井町において「ウェルビーイング」という言葉が聞かれます。直訳すると「良い状態」ということとなりますが、これは心や身体が、そして社会的なつながりが健やかに満たされている状態を指す包括的な概念で、「幸福感」や「満足感」そして日々の「充実感」などの人生における持続的な「幸福」を指している言葉であり、一時的な「ハピネス」とは区別されます。

この「ウェルビーイング」を達成するためには次の四つの因子が大事であると言われていています。

- ①「やつてみよう（自己実現と成長のために）」
- ②「ありがとう（つながりと感謝を大事に）」
- ③「なんとかなる（前向きで楽観的な姿勢）」
- ④「ありのままに（自分らしく素直に）」

このような考え方の上に立ちながら、毎日を通すことが「ウェルビーイング」を達成するための基本になります。

Well Beingを感じるためには

ここでいう「幸福感」や「満足感」そして「充実感」などを我々人間はどのような仕組みで感じているのでしょうか。

このとき脳の脳内ではある物質たちが働いています。それらは「セロトニン」や「オキシトシン」そして「ドーパミン」などのホルモンで、これらは3大「幸せホルモン」と呼ばれています。これらのホルモンの働きによって、脳内では特定の部位が活性化されて、我々ヒトは「幸福感」や「満足感」そして「充実感」などを感じています。

「セロトニン」は気分の安定や幸福感に影響し不足するとイライラや不安感をより感じます。

「オキシトシン」は愛情や絆そして社会性の向上に影響します。

「ドーパミン」はモチベーションの向上や達成感に影響します。

「ウェルビーイング」を実現したとき、それを感じとるためには、これらのホルモンが持続的に分泌されていることが重要です。

特に「セロトニン」は心と身体の健康を保ち、体内時計を整える働きを担い、他のホルモンが作用する上での土台となっています。

「セロトニン」合成の材料は「トリプトファン」と呼ばれる必須アミノ酸です。肉や魚そして大豆製品などからタンパク質をしっかり取りましよう。

バランスの取れた栄養補給や規則正しい日常生活そして他人や社会との繋がりがなどが刺激となつて幸せホルモンの合成が促進されます。

会員の皆さんが行っているシルバーでの活動は、「幸せホルモン」の合成を自然と促しています。そのことは「ウェルビーイング」を達成しながら、それをしっかりと感じ取れる状態になっているということになります。

令和七年四月より 事務局長になりました



乗鞍岳登頂



野球場からの大山

高橋均、六十三歳。中井町比奈窪生まれです。三十九年間、久所にある日立システムズに勤めていましたが、昨年八月に退職し、中井町役場に五ヶ月間勤務して、それから中井町シルバー人材センターにお世話になることになりました。

二十年以上前に腰椎椎間板ヘルニアの手術をしました。その後十年ぐらいたつてから気軽に塔ノ岳に登りに行き、途中で断念したのがきっかけになり、山にはまりました。初めは山頂を目的にしていますが、今では写真や山行後のご褒美(甘味)を楽しみに野山を歩いています。

二年前に頭の腫瘍の除去手術を行い、時々言葉が迷子になりますが、皆さんの手助けになれるように、元気にやっていますので、よろしくお願いいたします。



松田山コギアの里

熱中症対策として空調服の購入助成をします

- ①対象者 野外及び作業場所が高温になる場所で作業従事する方
- ②助成対象 会員が就業時の熱中症予防のために購入する空調付き作業服
(蓄電池装置及び廃熱用のファンが装備された被服)
- ③助成金 会員一人につき 6,000円
詳細、申請方法等は、事務局にお問い合わせください。

草刈り作業の飛び石事故を【ゼロ】にするために

草刈機による飛び石対策として『5つのポイント』をご紹介します。

- ①作業する場所の石を取り除く (石がないかどうかをチェックしておきましょう)
- ②低速回転で使用する (高速回転の方が石が遠くまで飛ぶ危険性があります)
- ③飛び石を抑える刈刃へ変える (飛び石を抑えられるような刃を試してみよう)
- ④ナイロンコードを使う (飛び石の飛散を低減できます)
- ⑤飛び石をガードするアイテムを使う (カバーを草刈機の刃の上から装着しよう)



防護具を着用し安全作業
防護ネットの使用で安全作業

腰痛の原因・症状！予防法や治療方法

Ⅰ主な原因・症状

- 原因 ①椎間板の変性、骨粗しょう症、脊柱管狭窄症など
②日常生活における姿勢、動作(長時間の座り仕事、運動不足)
- 症状 ①鈍痛や鋭い痛み、放散痛など、脚や足にまで痛みが広がる
②腰痛を放置すると、慢性化し、治療が難しくなるため、注意が必要

Ⅱ腰痛の予防と対策

- ①ストレッチを習慣化する
- ②運動する
- ③入浴でストレスを解消する

Ⅲ腰痛の治療法

- ①薬物療法
(鎮痛剤、抗炎症薬、など)
- ②神経ブロック療法
(痛みを引き起こす神経を一時的に麻痺させる)
- ③装具療法
(コルセットやサポーターで負担を軽減)



中井中央公園・管理業務会員が「接遇研修会」へ参加

令和7年3月6日(木) 保健福祉センター 3階 工作室にて
中井町シルバー人材センター(8名)

野球場班3名 パークゴルフ班2名 事務局3名
スポーツパートナーズ(6名) 中井町3名 開成町3名

公園の利用者、施設の使用者の皆様にご不快を与えない、
正しい接客マナーや接客サービスを身につけることにより、
利用者、使用者の満足につながる『接遇研修会』が開催され
参加しました。



講師 横浜緑化株式会社 塩田謙課長

研修概要 ①接遇について

②個人情報保護について

③カスハラ対応について

令和7年度 理事長及び副理事長、常任理事の選出

令和7年6月23日(月) 保健福祉センター 3階 研修室にて

令和7年度通常総会後開催された臨時理事会において、理事長及び副理事長、常任理事の選任が行われ、下表のように理事の中から選出されました。

1 理事

役職名	所属団体	氏名	備考
理事長	会員	廣澤 瀧男	再任
副理事長	会員	山崎 裕一	再任
常任理事	学識経験者	高橋 均	新任
理事	会員	及川 光延	再任
理事	会員	本郷 勉	新任
理事	会員	木村 重雄	再任
理事	会員	清水 洋一郎	再任
理事	会員	上原 道由	再任
理事	行政機関	重田 勲	再任
理事	社会福祉協議会	相原 久元	再任

2 監事

役職名	所属団体	氏名	備考
監査	会員	山口 英夫	再任
監査	学識経験者	金子 豊	新任

編集後記

今年も猛暑が続いていますが、皆さま、体調はいかがでしょうか？

第16号は腰痛予防について特集しました。

普段から腰に無理な負担をかけないよう姿勢に注意するとともに、腰回りの筋肉を鍛えることが大切です。腰痛の予防・改善のために、ストレッチを習慣化しましょう。

暑い真夏の作業を安全に行うため、熱中症対策として「空調付き作業服」等の購入助成を開始しました。助成補助を希望する方は事務局にお問合せ下さい。(編集委員一同)

新会員の紹介

(2月～7月末日受付)

宜しく願い致します

2月受付 水村 芳夫 さん

関野 真二 さん

5月受付 権守 章 さん

権守 美千代 さん

6月受付 大屋 紳午 さん

7月受付 大川 純司 さん

新規会員をご紹介下さい!!

(紹介時には会員加入促進報奨制度を活用ください)

会員が新会員を紹介下さった場合のご尽力に対して、謝礼として「町通貨きら」をお送りしています。

事業活動の充実発展を図るためには、会員増強が不可欠です。

是非ともお知り合いの、健康で働く意欲のある方にシルバー人材センターへの登録をお勧めして下さい。

会員登録報告 (7月末現在)

110名



会員募集



- 中井町シルバー人材センターでは、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方を募集しています。
- 地域密着で町民の皆さまのお役にたちませんか。

お仕事の内容

- * 施設管理(公共・民間)
- * 草取り(除草)
- * 草刈り(草刈り機使用)
- * 植木のせん定
- * 障子・網戸張りなど
- * 事業所内の軽作業・清掃など
- * その他



やってみよう
で仲間になり
ませんか。

配分金の支払い

- * お仕事に就いて頂いた方には、職種に応じた配分金をお支払します。

お気軽にお問合せ下さい。お待ちしております。

一般社団法人 中井町シルバー人材センター

足柄上郡中井町比奈窪104-1 (保健福祉センターしらさぎ3F)

電話：0465-80-0021 FAX：80-0026

(平日8:30~17:00 土・日・祝日・年末年始は休ませて頂きます)