

シルバー事業の理念

「自主・自立、共働・共助」

- 1・ともに働き、ともに助け合っていくことを目指す
- 2・地域社会に活力を生み出し、ひいては地域活性化につなげていく
- 3・豊かで積極的な高齢期の生活と社会参加によるいきがいの充実を図る

広報



第33号

公益社団法人行田市シルバー人材センター 行田市旭町13-24 電話048-556-5221

地域に密着した 事業運営を

新年度が始まりました。コロナに翻弄された3年間でしたが、昨年の中ごろから国や行政の行動制限がなくなり、徐々にではありますが様々な行事や活動が動き始め、従来の日常を取り戻しつつあります。

この年度変わりを機に、センターの活性化を図り会員の増強、就業機会の拡大に取り

組んで行かなければなりません。また、地域におけるシルバー人材センターの役割を念頭におき、地域に密着した事業運営を進めていきます。

一人暮らし高齢者 見守り事業

一人暮らし高齢者見守り事業を行うことになりました。

事業の対象者（利用者）は、75歳以上で行田市が「ひとり暮らし高齢者見守り事業判定基準」によって判定。

業務内容は、利用者宅を月曜日と金曜日（曜日は対象者と



古代蓮公園の小彼岸桜 撮影 佐藤トミヨ会員

春の研修旅行

茨城県横川温泉へ

6月19日（月）～20日（火）、宿泊は横川温泉・中野屋旅館。

北関東道を桜川筑西ICで降り、坂東観音霊場24番札所の名刹・雨引観音へ。この時季は新緑に映える3千株のアジサイが見ごろ。筑波海軍航空隊記念館を見学して水戸で昼

相談）の週2回訪問して安否と健康状態を確認する。市内を4ブロックに分け、原則として対象者の居住地域に在住している会員が担当。担当は月報でお知らせします。

ホームページの リニューアル

センターのホームページが新しくなりました。トップページは、忍城御三階櫓や丸墓山古墳、古代蓮など、行田市の観光スポットを写真で紹介。

対外に向けては、仕事の発注方法や受注している仕事、観光ガイドや野菜の直売など食。常陸の国最古・御岩神社に立ち寄り横川温泉・中野屋旅館へ。

翌日は那珂湊で海産物の買い物をし、予科練平和記念館を見学。この旅行は「全国旅行支援」を利用します。会員相互の親睦を深める良い機会です。皆様の参加をお待ちします。詳細は、別紙「バス旅行について」をご覧ください。親睦会

の独自事業。入会案内など。会員向けには新着就業情報や親睦会の活動など。また、事務局が発行する「月報」、親睦会発行の「広報」、安全・適正委員会が発行している「安全・美化・健康だより」なども掲載されています。是非、センターのホームページを開いて見てください。

シルバー農園事業 野菜作り講習会



野菜作り講習会が3月14日に開催されました。野菜販売事業に参加している会員のほか、新たに野菜作りを始めようという会員20人が参加。野菜作りの基礎と肥料の役割について学びました。

これからの健康づくりは「フレイル対策」が中心に

加齢とともに心身の活動（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康な状態から要介護へと移行する中間の段階をフレイルと云います。高齢者の多くはフレイルを経て要介護になるとされ、現在65歳以上の人の3人に1人が予備軍を含めたフレイル状態にあるといわれています。



フレイルになった人は、適切な予防をすることで健全な状態に戻れると言われています。人生百年時代を目前にした今、健康寿命を伸ばすにはフレイル対策が中心になります。

写真 1月26日にコミュニケーションセンター「みずしろ」で会員を対象に開催した「フレイル予防教室」。参加12名。

フレイル対策 1 栄養（食） いろいろな食品をバランス良く食べる。

自身の体力を知ろう

会員の皆さんを対象にした「フレイル予防教室」を開催します。 4月21日（金）10時～11時30分、コミュニケーションセンター「みずしろ」で。内容は、栄養プログラム、ストレッチ、筋力運動、体力測定。用意するものは筆記用具、飲み物。軽い運動を行いますので動きやすい服装と履物。

多くの人がフレイルの兆しに気付かずにいます。まず、体力測定をして自身の体力を知ることから。この教室では楽しくフレイル予防を学べます。 参加申し込みは、センター事務局へ。

2 運動（身体活動） よく体を動かす。ストレッチなどの運動を毎日続け、階段昇りやスクワットも有効。 3 社会参加（就業、趣味、ボランティア、地域活動） 地域社会と関わりを持ち多くの人とふれあい、話をすること。

メンバーは、坂田晃理事をリーダーに会員は12名。「フレイル予防教室」の講師を務めるほか、毎月2回、研修を重ねています。フレイル予防の担い手として期待されています。

フレイル予防のサポーター

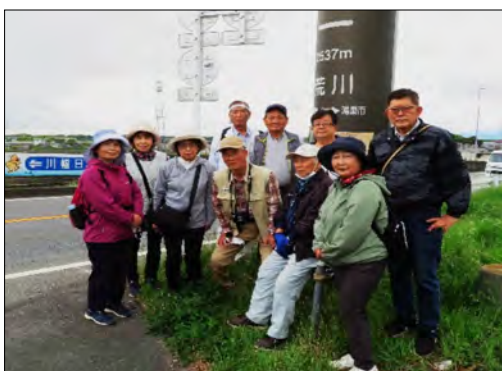
東京都健康長寿医療センター研究所監修のフレイル予防サポーター養成講座を受講し、埼玉県シルバー人材センター連合（いきいき埼玉）からサポーターの認定を受けた人たちです。



「川幅日本一の標」

荒川土手遊歩道

4月8日、車で吉見町の道の駅「いちごの里よしみ」に立ち寄る。ここで人気のイチゴやタケノコ、野セリを購入。



荒川の土手沿いの「ふるさと歩道」は500本ものソメイヨシノが植えられ、約1・8キロの桜並木は埼玉県の桜の名所に数えられている。御成橋のたもとに建てられている「川幅日本一の標」の前で写真を撮る。 堤の斜面いっぱい咲く鮮やかな黄色の花を見ながら遊歩道を散策。