



会報
第83号

シルバーいなぎ

令和3年3月発行
公益社団法人
稲城市シルバー人材センター

所在地：稲城市東長沼2112-1 稲城市地域振興プラザ3階 ☎042-377-2212



新型コロナに“感染しない”行動と感染症に負けない活動を続けよう

会員の皆様には
「感染予防対策」
を徹底しながら

感染症を引き起こす「さまざまな障害」を予防する活動を是非ともお願いします。

会長 新井田 修

●「感染予防対策の徹底を」

新型コロナワクチン接種が一般市民レベルまで進み、効果を発揮するまでまだまだ時間が必要です。皆さまが今まで実行してきた「感染予防対策」を徹底して、会員の**感染者ゼロ**を継続しましょう。

●「コロナに負けない活動を続ける」

自粛による活動量の低下で生活習慣病の進行や、フレイルのリスクが懸念されます。

(1) 無理なくできる運動を続ける

- ・家庭内で毎日出来る簡易な体操
- ・ウォーキング（ページ3参照）

(2) 友人知人との交流を維持する

- ・電話1本、メール1本が大事
- ・Zoomを使ったWeb飲み会等

※パソコングループが有料の講習会実施

(3) 新しいことにチャレンジする

- ・遊び・ゲーム・料理なんでもよい

密接、密集、密閉を避けましょう

3つの「密」を避けましょう

距離をとりましょう

マスクを着用しましょう

入場の際は消毒をお願いします

手を洗いましょう

咳エチケットをお願いします

発熱のある方の入場をご遠慮願います

ご連絡先の記入をお願いします

換気をしています

定期的な消毒をしています

入場制限を行っています

飛沫防止の仕切りを設置しています

新型コロナ対策推進中 COVID 19

人との接触を8割減らす10のポイント

- 1 ビデオ通話でオンライン帰省
- 2 スーパーは1人または少人数ですいている時間に
- 3 ジョギングは少人数で公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 4 待てる買い物は通販で
- 5 飲み会はオンラインで
- 6 診療は遠隔診療 定期検診は間隔を調整
- 7 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 8 飲食は持ち帰り、宅配も
- 9 仕事は在宅勤務*
*通勤は医療・インフラ・物流など社会機能維持のため
- 10 会話はマスクをつけて

出典：政府の専門家会議 画像制作：Yahoo! JAPAN (政府の専門家会議の資料を元に作成)

希望職種交代要員募集（年間計画）

- ★令和3年度に予定されているすべての「希望職種交代要員募集計画」を掲載しています。
- ★申込み期限は交代月の2か月前の月末です。役員面接と就業前研修(無給)があります。

交代月	グループ	募集人員	主な就業時間
3年5月	ふれんど平尾	男2名	12:30~21:30
	ふれんど平尾	女1名	8:30~12:30
申込期限 3月末	中央文化センター	男1名	8:30~17:30
	第三文化センター	女1名	8:30~17:30
	第四文化センター	男1名	16:30~22:30
3年6月	中央文化センター	女1名	8:30~17:30
3年8月	城山文化センター	男1名	16:30~22:30
	第四文化センター	女1名	8:30~18:30
3年10月	第三文化センター	男1名	16:30~22:30
	ふれんど平尾	女2名	8:30~12:30
4年1月	地域振興プラザ	男1名	16:45~22:15
	第二文化センター	女1名	8:30~17:30
4年2月	地域振興プラザ	女1名	8:30~16:45
4年4月	第四文化センター	男1名	16:30~22:30

※すべて交代制の仕事です。
 ※応募は、事務局または事務局備え付けの「仕事概要票」により仕事の内容、就業時間帯等を確認し事務局に申し込んでください。

(ホームページに情報掲載)



※該当する「仕事概要票」は当センターのホームページ（HP）「会員専用ページ」の「会員へのお知らせ」欄内の「希望職種交代要員募集案内」で閲覧できます。

※「会員専用ページ」を閲覧するためのユーザー名、パスワードは下記のとおりです。

- ユーザー名：silver72（シルバー72の意）
- パスワード：0812ing（ing いなぎの意）

事業実施状況・理事会活動

- 事業実績（4月～令和3年1月累計）
 - ・受託件数 1,982件
 - ・契約金額 211,803千円
(前年同月比 9.9% 減)
 - ・就業実人員 522人 (1月就業率 92.2%)
- 令和3年1月末現在会員数
 - 会員数 566人 平均年齢 75.3歳
 - 男 384人 // 75.6歳
 - 女 182人 // 74.6歳
(前年同月比 22人減)
- 令和3年度事業計画・予算編成について
 - ・各発注元と契約の継続及び受注規模拡大に向けて精力的に協議を進めています。
 - ・事業規模の回復を図るため派遣事業を含む受注拡大に向けてお客様の開拓を進めます。
 - ・会員の拡大を重要課題として取り組み、体制の整備等を進めます。
 - ・令和3年度事業計画及び予算は、2月の理事会において正式に決定しました。

就業途上・就業中の事故を減らそう

*令和3年1月末現在の事故発生件数です

事故の種類	元年度	2年度	増減
傷害事故	2件	1件	-1件
賠償事故	4件	0件	-4件
自動車事故	5件	3件	-2件
合計	11件	4件	-7件

会費の納入と退会について

- 令和3年度の「年会費と保険料」は、**3年4月1日**に在籍している会員に支払い義務があります(4月末自動引落)。
- 今年度中に退会を希望する会員は、事務局にある退会届を必ず**3月末**までに提出してください。届出が4月になると口座引き落としが実行されます。



～ 会員募集チラシを市内全戸に配布します(3月) ～

- お知り合いを入会説明会にお誘いください
- 入会説明会日程

3月9日(火) 3月11日(木) 4月8日(木) 4月13日(火)

筋トレとウォーキングでコロナを乗り越えましょう！

フレイル予防
講座(第3回)

フレイル予防には運動が大切です。新型コロナの感染が拡大する中、外出自粛が求められています。外出自粛により運動する機会が失われるとフレイル(心身の虚弱)になってしまうリスクがあります。筋トレとウォーキングでフレイルにならないよう気を付けて、コロナを乗り越えましょう。

「フレイル予防基本チェックリスト」で現状把握

別紙の「フレイル予防基本チェックリスト」で心身機能の状態を調べてみましょう。

筋肉トレーニング(筋トレ)の方法

●家庭内で毎日できる簡易な体操

別紙の「転倒しにくい体づくり！」(注)を参考に転倒しない体づくりをしていきましょう。

(注) 東京都シルバー人材センター連合(公益財団法人東京ごと財団)の資料による。

筋肉の中でも太ももの筋肉は体の中で一番大きな筋肉で、特にこの筋肉を鍛えるスクワットはいち押し運動です。

フレイル予防に効果的なウォーキング

きちっと感染対策をしたうえで、ウォーキングを行うこともフレイルの予防に効果的です。歩くということは、バランス能力の改善にもなります。ウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。

◎背筋を伸ばす

◎目線は真っすぐ前を見る

◎かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る

◎歩幅を少し広げる

筋肉量や体力を維持するのに早歩きとゆっくり歩きを3分毎に繰り返す**インターバル歩行**も効果があります。スピードが意識しにくい場合には、歩幅を少しだけ広くするよう意識してみましょう。

ウォーキングは危険性の低い有酸素運動といわれていますが、普段運動習慣がない方や基礎疾患などがある方は、医師に相談のうえウォーキングに取り組んでください。

●歩く速度

ウォーキングでは歩行速度が速いほど生活機能が維持しやすく健康寿命も長いと言われています。



歩行速度の目標値は次の通りです。

年齢	男性	女性
65~74歳	秒速1.2m以上	秒速1.1m以上
75歳以上	秒速1.0m以上	秒速0.9m以上

●歩行速度の測定方法と推奨場所

歩行速度を測ってみよう

$$\boxed{} \text{ m} \div \boxed{} \text{ 秒} = \text{秒速} \boxed{} \text{ m}$$

歩行速度を測定できる場所としては、稲城市中央公園がおすすめです。(1時間無料で駐車可能)



公園内の総合グラウンドの外周をぐるっと回るAコース(625m)があり、コースの各所にスタート地点からの距離を示す道標が立っています。



100mを秒速1.2mで歩いた場合、84秒かかります。625mを秒速1.2mで歩いた場合、8分41秒かかります。自分が普段歩くスピードで一定の距離を歩いた時にどれだけの時間がかかるかを測り知っていれば、歩行速度の維持向上やインターバル歩行をする際のペース配分に役立つでしょう。以上、フレイル予防のための筋トレとウォーキングの方法についてお伝えしました。

会員のひろば

ステイホームを前向きに

「処方箋はステイホーム」と言われる中で自粛生活を少しでも軽く前向きなものにしたいものです。

この機会に何か新しいことにチャレンジするのはいかがでしょうか。

今リモート会議の方法として注目されているZoomですが、仲間や友人との語らいにも気軽に利用できます。

広報委員会もZoom ミーティング

当広報委員会のメンバーもZoom 初心者ばかりでしたが、パソコン教室指導員の強力な助けのもとにZoom 会議の開催参加を体験しました。現役の会社員達の日常を体験することや、新しいことにチャレンジするのはちょっとワクワクしました。



当センターのパソコン教室ではZoom 講座が開設されています。次回は3月20日(土)に予定されています。他にも「SNS入門」などいろいろな講座が開講されていますので、当センター事務局にお問い合わせください。

地区役員改選にご協力を

3月の地区会で新年度の地区長や班長の改選がある場合、皆さんが推薦または指名を受けた際は快く引き受けて下さい。

地区長選びのルールは各地区会で方式が異なりますが、班内での班長選びは、ほとんどの地区会が同じです。班内で班長を未経験の方で入会日の古い方(会員番号が小さい順)から順送りをお願いしています。宜しくお引き受け下さい。

令和2年度分所得税確定申告関連情報

給与所得控除・公的年金等控除が一律10万円引き下げられました(国税庁 所得税及び復興特別所得税の確定申告の手引き「確定申告書A用」より)。



配分金の必要経費算入限度額は65万円から55万円に引き下げられました。誰もが受けられる基礎控除は10万円増額されました。変更の詳細やこれから確定申告をする方、配分金以外の収入がある方はe-Taxを含め国税庁ホームページや税務署にご確認ください。確定申告書提出期限延長の情報も掲載されています。

市役所駐車場の有料化

シルバー人材センター在所の地域振興プラザ敷地内の駐車場は周辺の市役所駐車場と同様に3月28日から有料化されます。

市役所駐車場料金

利用時間	料金
1時間未満	無料
2時間以内	200円
2時間を越える場合	1時間までごとに100円加算

※一日最大1,200円。24時間を超える場合は、1,200円に1時間までごとに100円加算

※障害者手帳をお持ちの方は、駐車料金を免除(無料)

市内一斉防犯パトロールに参加

令和2年12月16日(水)午後6時から市内一斉防犯パトロールが実施されました。

今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止の関係上、団体参加ではなく個人参加となりました。

安心安全の街づくりに、マスク着用とソーシャルディスタンスに配慮のパトロールでした。

2021年度の祝日移動について

オリンピック、パラリンピック開催に合わせて祝日が移動します。混雑緩和等を目的として実施されるものです。

- ・7/22(木) 海の日
- ・7/23(金) スポーツの日(開会式)
- ・8/8(日) 山の日(閉会式)