

会 報

会 報 第 2 8 6 号

令和 8年 2月 吉日

会 員 各 位

公益社団法人

垂水市シルバー人材センター

事務局長 鵜飼 康弘

時下、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

会員の皆様には、かねてより当センターの業務運営につきまして、多大なるご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、まだ全国的にもインフルエンザが急速に猛威を振るっており、**2025**年末から**2026**年**1**月にかけて全国で最多水準の感染者が報告されています。**2025**年秋から流行していた**A**型が一旦落ち着いた後、インフルエンザ**B**型が猛威を振るっており、全国でも子供を中心に学級閉鎖が急増しているようです。会員の皆様も感染予防を徹底して日常の生活を過ごして頂けるよう日頃から健康維持に務めて頂きますようお願い致します。

健康維持には、**1日3食**の栄養バランスの取れた食事、適度な運動、社会参加が不可欠です。特にたんぱく質（肉・魚・大豆）を意識的に摂取し、筋肉と身体機能を維持する「フレイル予防」が重要です。**80**歳以上では約**4**割が健康不安を抱える一方、早期からの健康への心がけや人との交流が質の高い生活に繋がります。

※食生活のポイント

- ・**たんぱく質の確保**: 肉、魚、卵、大豆製品を毎食摂り、筋肉の減少（サルコペニア）や体重減少（低栄養）を防ぐ。
- ・**噛む力を維持**: お口の健康を保ち、消化・栄養吸収を助ける。
- ・**バランス良い食事**: 主食、主菜、副菜を揃える。

※運動・生活習慣

- ・**身体活動**: ウォーキングなどの散歩や、家事で身体を動かし、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防する。
- ・**社会交流**: 趣味、ボランティア、地域行事への参加が心身の機能維持に繋がる。
- ・**心身の健康**: 高齢期は体力や免疫力が低下しがちなため、睡眠・休息を十分に取り、異常を感じたら早期に受診する。

裏面につづく

配分金等の支払いについて

1 月分の配分金の振込日は、**2月13日(金)**になります。派遣会員の賃金支払日は、**2月25日(水)**になります。

※ 令和8年1月末現在、188名の会員登録状況となっております。
会員の皆様も、健康で働く意欲のある地域の60才以上の方や知人の方々に再度入会の声をかけていただきます様、お願い致します。

仕事の案内

| 発注者 | 内容 | 時間 | 日数 | 配分金 |
|-------------|------------------|----------------------------|-------|----------|
| 絆 | 介護助手及び 清掃作業 | 要相談 | シフト制 | 1,026 円 |
| 協和児童 クラブ | 児童の支援 | 要相談 | シフト制 | 1,026 円 |
| 森山水産 | ブリの加工製品 の製造補助 | 6:30~12:00 (内 4 時間) | 週 5 日 | 1,026 円～ |
| セイシン | 利用者の送迎 | 8:00~16:30 (内 6.5 時間程度) | 週 2 日 | 1,150 円～ |

(詳しい仕事内容は事務局にお問い合わせください。)

<<< お願い >>>

※ 就業先での備品・公用車等の取扱いは十分注意してください。保管又は管理方法など就業先で異なり、良かれと思ってしていることが、就業先に迷惑を掛ける場合があります。必ず就業先の管理者に確認（相談）をするようにお願い致します。また、車を運転される業種については道路交通法を遵守していただき、安全運転に心掛けて下さい。**特に後部座席のシートベルトの着用は徹底してください。**事故などを起こした場合、ドライバー本人は勿論、派遣先や事業所にも多大な迷惑が掛かります。

※ 確定申告が必要な会員は1月の会報に配分金支払証明書（令和7年分）が送付されていますので、そちらを利用して下さい。