



シルバー せんなん

第 52 号

平成29年1月発行

公益社団法人

 泉南市シルバー人材センター
 泉南市信達市場1584番地の4
 電話 (072) 483-8661

賀正



公益社団法人

泉南市シルバー人材センター

理事長 金田 峯一

輝かしい新年を迎えるにあたり、謹んでお祝いのご挨拶を申し上げます。皆さまにおかれましては、清々しい新春をおむかえのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃よりセンターの活動に對しまして、深くご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さてご承知のとおり、今後ますます高齢化社会が進行いたします。すでに日本の労働力人口は減少期に入りました。人手不足と言われ労働力の確保が大きな課題となるなか、労働市場におけるシルバー人材センターの存在感はずますます大きくなっています。

また、昨今の労働環境の変化から、従来のシルバー人材センターの事業である「委任・請負」ともにシルバー派遣による派遣労働の機会が拡大しています。

当センターにおきましても、今後はシルバー派遣事業の増加に對した、会員の研修を多く取り入れた組織作りを力を注ぎ、派遣会員の増加に對していく所存であります。

会員のみなさまには、シルバー人材センタ

ーの「自主・自立・共働・共助」の理念に基づき、健康の保持と安全就業に心がけていただき、更なる事業の充実と発展のために、ご尽力をお願いするとともに、有意義な第二の人生を送っていただくことを念頭に進めてまいりたいと思います。

最後に、市当局並びに関係機関、地域の皆様方の尚一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年もどうぞよろしく

お願い申し上げます

公益社団法人

泉南市シルバー人材センター

役職員一同

働く喜び社会参加の輪を広げよう

会員数（平成28年11月末日現在）男362名 女118名 合計480名

会

員

の

ひ

ろ

ば

入浴健康法

「若返り入浴法」

砂川班 西里 和也

日本人ほどお風呂好きな国民も珍しい。

全国の温泉場はいっぱいだし、最近市内のあちらこちらに温泉もどきのヘルスセンターとか、色々な温泉が出来ております。こういった銭湯は市民の社交場ともいえるほど風呂が生活に密着しているのも高温多湿の日本の気候風土に合っているからだと思います。

こうした風土の中では、皮膚の表面にホコリや汗、脂など不潔物が付着しやすく、そのままにしておくと汗腺や皮脂腺の分泌が悪くなり皮膚の大事な働きが行われなくなり、そして体温の調整がうまくいかなくなると、外界の温度の変化に対応出来なくなつて風邪を引きやすくなったり、また、皮膚病を起こす原因ともなります。

入浴することによって、これらの不純物は洗い流され、さらに体をあたためることになることによって皮膚の血管の広がり、新陳代謝が盛んになります。

日本人は一般に熱いお湯が好きなので、体の疲れを取るときには、熱すぎる

お湯はかえって湯疲れの原因となりますし、反対に34度〜36度くらいの熱くも冷たくも感じない湯の温度では、身体の新陳代謝の効果もあります。若干ぬるめのお湯にのんびり、ゆっくり入るのが理想的です。43度くらいはやや高めめの温浴は、疲労回復、運動不足対策として効果があり、体の各臓器の働きを高めるほか、皮膚や筋肉の血液の循環もよくし、老廃物を除きます。また、熱い湯は、体内まで熱が伝わり体内に熱がたまるので反射的に体の温度調節機能が働き、体内での熱発生をおさえ余分な熱を体外に放出しようという反応が起こります。そのため体にはとぼり熱が残汗の発散もさかんになり爽快な清潔感になります。熱いとき、汗をかいたとき、熱い湯にサツと入ると効果的なのもこのためです。

「高血圧の人は熱いお湯は危険」

熱いお湯に入ると交感神経が刺激されて一時的に皮膚の血管が収縮します。また、水圧のために、抹消血管を血液が流れにくくなるため血圧が上昇しますが、しばらくすると温熱の作用で血管が拡張して血圧は下がります。反対に心臓の負担は増え、動きは亢進し脈拍は増加します。ですから、高血圧の人や動脈硬化の進んでいる人、ま

た、運動直後での高温浴は危険。こうした人は40度くらいのお湯にやや長めにゆっくり入浴することです。反対に、ぬるい湯での入浴は、新陳代謝の亢進が少なく、副交感神経が緊張しますから、鎮静的な作用があり、精神的緊張を弱めて不眠解消に効果があります。寒い日には、湯船にゆっくりと浸かり、心身をほぐし、明日に向かって活力を、それが若さを保つ秘訣ではないでしょうか。

ベトナム紀行

信達班 森 大祐

親子3人で行く、ベトナム中部周遊6日間の旅でした。

9月9日(金)の初日、関空10時30分発で、ホーチミンへ。到着後、1時間遅れてダナンへ、バンブーグリーンセントラルホテルに着いたのは、日本時間で21時頃だった。夕食は各自、自由のため近くの日本料理店に入り焼肉を注文した。屋台は、日本人には水が合わないと言われていたので、行かなかった。

2日目、暑さは日本と変わらない。参加者は19名、バスで、古都フエのカイディン帝廟に向かう。ここは世界遺産、第12代皇帝を祀る。ベトナム最後の王朝で、40才で亡くなっている。栄華がどれほどのものだったかは、計り知れない程、豪華な建物で、フランスと中国の影響を受けていた。午後からは、ティエンムー寺(禅寺)へ行く。

建物は、八角七層のパゴタ（仏塔）で出来ていて、各層に仏像が安置されていた。1601年の創建で、裏手には、1963年に、ベトナム戦争に抗議して、焼身自殺した住職の乗用車を展示していた。観光が終り戻る道路は、国道1号線で、南北に縦貫している。途中6・28kmのトンネルは、日本政府の資金協力事業で造られたもので、ベトナム政府はこの事業を国民に伝え、トンネルの入口に、日本の国旗とベトナムの国旗が書かれていた。車窓からはあちらこちらで牛が、放牧されているのが見えた。この日、泊まったホテルは、インペリアルホテル。皇太子様も泊まれた所で、豪華な造りのホテルだった。

ここで、ベトナムに関するガイドからの情報について記しておきたい。この国は、社会主義共和国で、人口は約9,000万人、通貨はベトナムドンで、1万ドン＝約50円、時差は2時間。国土面積は日本の10分の9。2人子制限で、平均寿命は男性68才、女性74才。百年以上もフランスの植民地支配だった。又、ベトナム人は親日的であり日本の「おしん」のドラマが好きだそう。次に、ベトナムの食事について、「フオー」が有名で、日本人の口にもあっている。ただ、フエで、王宮料理。ホイアンで、三大名物料理。ダナンでは、海鮮料理を食べたが、私の口には少し合わなかった。飲み物では、マンゴージュースや地ビールは

うまかった。また、コーヒーは、フランスの植民地時代に持ち込まれたコーヒーを栽培して、生産量は今やブラジルに次いで世界2位となっている。

3日目、今日も朝から暑かった。フエからホイアンへ行きシルク工場を見学した。ここで、ネクタイやスカーフを、安く買うことが出来た。物価は日本の3分の1だとか。次に、日本橋（来遠橋）に行った。四百年以上前に、日本人が造った橋で、当時、千人以上の日本人や中国人も住んでいたが、この頃も犬猿の仲だったそう。この町は、全体が世界遺産となっている。その後、海のシルクロード博物館、福建会館を見学した。この日は、夕食後、ランタンの灯る、

夜のホイアンを、約1時間散策して、異国情緒を味わった。20時過ぎにタンピンリバーサイドホテルに入る。このホテルで連泊となった。（次の会報につづく）

福祉有償運送運転者講習・セダン等運転者講習

を受けて

一丘班 丸下 誠治

「広報せんなん」の情報BOXを見て運転に興味と、何かパート職でもと思い昨年9月3日、10日の二日間この講習に応募して、受講しました。この機会に移送サービスネットワークの講師による親切、丁寧な説明で、自動車運転の初心と障害者への携わりの基本を、解りやすく教えて下さいました。その後、公益社団法人泉南市シルバー人材センターへの入会の勧誘があり、入会いたしました。

70歳の私ですが何日か経ち、羽倉崎の羽原病院の透析患者さんの送迎車両の運転業務を、紹介していただきました結果、週二日のシルバー派遣労働者として、9月26日より就業させていただきました、この講習がきっかけで、私の希望日数と条件も一致し、非常に有難く思っています。

今後も派遣先の次期更新を頂けるように、規定に適用する、安心、安全を第一に運転業務に携わりたいと思います。いい派遣先をご紹介いただき有難うございました。



今年は酉年です

私の年です よろしくお願ひします

質問の内容

- ① あなたの今年の抱負について一言お願いします
- ② あなたは余暇をどのように過ごしていますか
- ③ あなたの趣味はなんですか



西信達班
山瀬 伊佐男

- ① 体力を維持する為に水泳を!
- ② 友人と共通の趣味でストレス解消しています。
- ③ 旅行・映画・囲碁



西信達班
山本 恵子

- ① 仕事やボランティア、趣味を通して多くの人とふれ合い、学び、感謝の日々を送りたいです。
- ② ウィンドウショッピングに出かけたり、テレビの録画鑑賞です。又、孫達と他愛ないおしゃべりをして楽しんでいます。
- ③ 自然や花が大好きでハイキングや町歩き、バスツアーに参加しています。



一丘班
湊 史一

- ① 健康で旅行、山歩きを続けたいと思います。信州の山を旅したいです。
- ② 出来るだけウォーキングをしています。
- ③ 写真をとってます。



雄信班
森谷 節子

- ① 友達とお茶したり、食事に行ったり。
- ② 1週間の間に、仕事と農業して青物作り。
- ③ 夫婦で釣り、カラオケ。



西信達班
後藤 市郎

- ① 健康で楽しい生活が送れる日々。
- ② 家庭菜園、囲碁、読書。
- ③ 読書、囲碁、旅行。



砂川班
松井 光司

- ① 一に健康、二に健康。
- ② 友人と談笑、ゴルフの練習。
- ③ ドライブ、温泉めぐり、ゴルフ。



新家班
作本 信介

- ① 健康で元気良く、少しやせること。
- ② 散歩、その他。
- ③ 特になし。



信達班
高橋 光男

- ① 健康に留意し、一年間頑張って行きたいです。
- ② 銭湯でのんびり過ごしています。
- ③ 相撲鑑賞。



砂川班
向井 博道

- ① 朝のウォーキングで体力づくり。
- ② テレビを観たり、散歩。
- ③ 私の趣味は休日ドライブに行き、寺や神社など見て回り、帰り「道の駅」で買い物をして楽しんでいます。



雄信班
石橋 新治

- ① 挑戦と健康。
- ② テレビ鑑賞、散歩、映画鑑賞。
- ③ 競馬



西信達班
上野 房一

- ① 健康管理と家内安全、世間との交わりに努める。
- ② 旅行、家庭菜園、音楽鑑賞等を楽しんでいます。
- ③ 右記の余暇を過ごしてる事です。



砂川班
森 桂子

- ① 真面目にコツコツと仕事をしたいです。健康も大事です。
- ② 旅行が好きで、いろんなところへ旅行に行きたいです。近くから遠くまで、京都とかいいな！
- ③ 音楽を聴くこと！旅行に行くこと！



新家班
西浦 澄男

- ① 心も身体も元気で仕事をして、ゆとりのある充実した人生を送る。
- ② 畑の樹木や花などの手入れ。作業の後は、ゆったりおいしい酒を飲む。
- ③ 樹木など植えたり世話をする。果実を実らせ、孫たちと一緒に収穫して食べる。



西信達班
豊田 美枝子

- ① 70才をすぎたけどまだまだ体の動くうちは元気で働きたいと思っています。
- ② 病院通い。一人ぐらしの友人をたずねたりしています。
- ③ カラオケ、友人とおしゃべり。

(順不同)



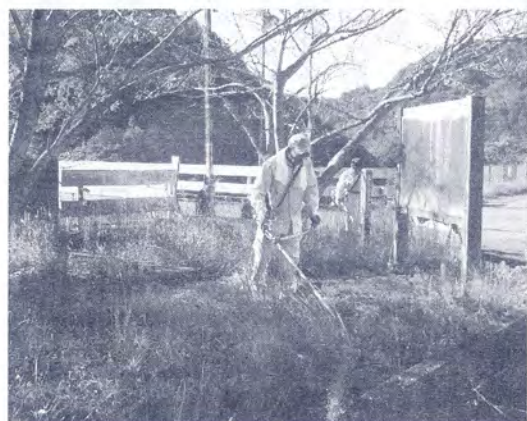
次の会員さんも酉年です

班 別	氏 名
西信達班	町谷 正一
新家班	清水 浩
雄信班	橋口加代子
新家班	田中 修治
鳴滝班	須田 欣一
西信達班	大屋 悦二
信達班	若狭 京子
一丘班	藤田 忠造
一丘班	藤樫 敦子

『シルバーの日』 会員のボランティア活動

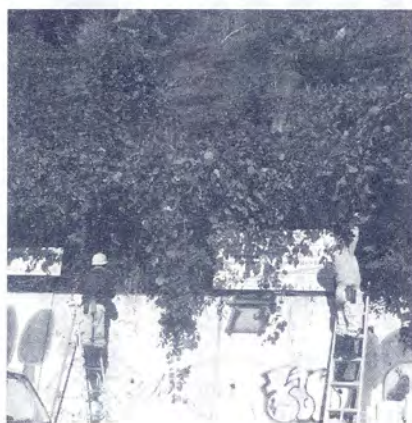
10月15日(土)は平成28年度「シルバーの日」で会員によるボランティア活動が行われました。朝から好天に恵まれ数多くの会員が参加しました。

活動は午前9時過ぎから始められ、JR和泉砂川駅前や南海・樽井駅前ではシルバーセンターの事業活動のチラシやティッシュを配り市民へのPRをしました。JR和泉砂川駅から南海・樽井駅を結ぶ市役所前の道路の掃除も行いました。駅前ロータリー緑地や道路に生えた雑草の刈り取りや道路、歩道、緑地に捨てられた空き缶、ペットボトル、紙くずやたばこの吸い殻などの清掃除去を行いました。美しい街路地になりました。堀河ダム公園とその周辺の掃除



も行いました。ここでは道路の草刈り、排水路の堆積土砂の除去、山裾から垂れ下がった小枝や蔓類の除去を行いました。綺麗な公園になりました。

素晴らしい秋日和のもと。数多くの会員(参加者73名)の参加をいただきました。本年はシルバー人材センター法制化30周年を迎えました。「シルバーの日」のボランティア活動は高齢者である会員が美しい地域社会づくりへ元気に参加する姿を伝えることができました。



朝のラジオ体操を しています

作業の安全、事故防止を目指してラジオ体操をしています。

作業現場へ向かう前にセンター駐車場で実施しています。

浪花版、東北版、英語版などいろいろな種類のラジオ体操を流しながら毎朝体操しています。



配分金等の確定申告について

会員の皆さんに支払われるシルバー人材センターの報酬（配分金等）は所得税法上では雑所得として取り扱われ、次に該当するような場合には確定申告の必要がありますので、確定申告が必要な会員方々は申告くださいますようお願いいたします。

〈配分金等の収入だけの場合〉

年間配分金等の合計が103万円を超える場合

〈配分金等の収入の他に年金収入がある場合〉

$(\text{年間配分金額} - \text{必要な経費等の控除額} 65 \text{万円}) + (\text{公的年金額} - \text{公的年金等の控除額} A) > (\text{基礎控除額} 38 \text{万円} + \text{扶養控除額} B)$

※注意 就業の際に必要な交通費等は、必要経費等の控除に含まれるものとして取り扱われます。

(A) 公的年金収入（国民年金・厚生年金・共済年金等）受給者の控除額

①65歳未満の人（昭和27年1月2日以後生まれ）

②65歳以上の人（昭和27年1月1日以前生まれ）

公的年金等の収入金額	公的年金等の控除金額	公的年金等の収入金額	公的年金等の控除金額
130万円以下	70万円	330万円以下	120万円
130万円超410万円以下	年金収入×0.25+37.5万円	330万円超410万円以下	年金収入×0.25+37.5万円
410万円超770万円以下	年金収入×0.15+78.5万円	410万円超770万円以下	年金収入×0.15+78.5万円
770万円超	年金収入×0.05+155.5万円	770万円超	年金収入×0.05+155.5万円

(注) 平成23年分から、その年中の公的年金等の収入金額が400万円以下であるものが、その年分の公的年金に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であるものは、確定申告の提出を要しません。ただし、住民税の申告は必要です。

(B) 控除対象配偶者及び扶養親族の数に応じた控除額

扶養控除額＝被扶養者1人あたりの控除額（表3）を扶養人数に乗じた金額

表3 所得控除の態様別適用一覧

区 分			控除額	内 容
配 偶 者 控 除 対 象	一般 70歳未満	通常	38万円	配偶者控除（38）
		障害者 ※1	65	配偶者控除（38）+障害者控除（27）
	老人 70歳以上	通常	48	老人配偶者控除（48）
		障害者 ※1	75	老人配偶者控除（48）+障害者控除（27）
扶 養 親 族	一般 16～18歳 23～69歳	通常	38	扶養控除（38）
		障害者 ※1	65	扶養控除（38）+障害者控除（27）
	特定 19～22歳	通常	63	特定扶養控除（63）
		障害者 ※1	90	特定扶養控除（63）+障害者控除（27）
	老人 70歳以上	通常	一般 48	老人扶養控除（48）
			同居 58	老人扶養控除（48）+老親同居（10）
		障害者 ※1	一般 75	老人扶養控除（48）+障害者控除（27）
			同居 85	老人扶養控除（48）+障害者控除（27） +老親同居（10）
本 人	一般	通常	38	基礎控除（38）
		障害者 ※1	65	基礎控除（38）+障害者控除（27）

※1 特別障害者の場合には障害者控除が特別障害者控除額400,000円、同居の場合は750,000円になります。

〈配分金等の収入と年金収入以外に収入がある場合など、詳細については所轄税務署にご相談ください。〉

◇お気軽に電話を◇

軽 作 業	清掃・除草・ビラ配り 各種屋内、屋外作業・その他軽作業
施 設 管 理	公園、テニスコート、駐車場・駐輪場・カート回収等の管理
事 務	一般事務・宛名書き・毛筆賞状書き
園 芸	庭木の剪定・施肥・庭の清掃
修理・修繕	トタン、波板の張り替え・ペンキ塗り・その他小修理
家事・福祉サービス	家事手伝い・食事の仕度・その他家事サービス 老人介護補助・病人看護補助

★臨時的・短期的な仕事は〈シルバー人材センター〉にご相談下さい。

TEL (072) 483-8661

お知らせ

配分金支払日

12月分	2月1日(水)
1月分	3月1日(水)
2月分	4月3日(月)
3月分	5月1日(月)
4月分	6月1日(木)
5月分	7月3日(月)

配分金明細書を毎月20日以降、事務所に各自取りに来て下さい。一カ月程保管後、処分します。御協力御願ひします。

旅行同好会結成について

会員さんからの要望があり旅行同好会を立ち上げたいと思います。
年に一度ぐらいは、親睦を兼ねた一泊旅行や日帰り旅行を計画してはと思いますので同好会メンバーを募集します。
参加希望の方はシルバー人材センター事務所(丸山)まで連絡ください。

会員の親睦旅行を計画しました

伊勢神宮・二見ヶ浦と相模温泉の旅
日時 平成29年3月14日(火) 15日(水)

参加費 26000円

募集人員 27名

申し込み 平成29年1月25日(水) 2月8日(水)

尚、詳細についてはシルバー人材センター事務所にお尋ねください。

会員の原稿募集

シルバー人材センターでは、年に2回の予定で会報を発行しています。次のような内容の原稿を(原稿用紙(四〇〇字詰)一、二枚程度で)お寄せください。

①会員として、働く喜び、生きがい等の自己体験等

②随筆、短歌、俳句、川柳等

③趣味の写真等

原稿の締め切り日 平成29年5月末日
又、「シルバーせんなん」に望む声を事務所までお寄せ下さいますようお願いいたします。

編集後記

明けましておめでとうございます。
皆様お揃いで良き年をお迎えの事と思ひます。

さて当シルバー人材センターでは平成28年度の定期総会の任期満了にともなう役員の改正で新しい体制のもと会員の皆様のご協力を頂き、さらなる事業の発展と繁栄に日々努力されています。又、シルバー会員の増員や同好会へのお誘いに一人一人が声掛けをして組織の拡大や会員間の親睦をはかりたくご協力の程宜しくお願い致します。
年を重ねることは避けられない現実です。お互い健康に留意して、事故が無く天災もこない穏やかで幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

(編集部 山本)