

シルバー 松山

No.108 秋季号



もくじ

P2・P3 特集 STOP ザ・フレイル

P4 シルバー人材センターの今

P5 図で見る本部事務局

P6 女性会員の会だより

P7 お仕事拝見 / 和洋裁リメイク工房

P8 わが街再発見 / 中島本島

P9 暮らしの一口メモ

P10 会員の動き 人育て・仕事育て

P11 古希記念・ひとり芝居

尽きぬ役者魂を応援しませんか!?

P12 事務局からのお知らせ / 編集後記



編集・発行

公益社団法人 松山市シルバー人材センター

所在地 松山市若草町3-3

TEL089-933-7373

FAX089-933-0131

<http://m-silver.sakura.ne.jp/>

e-mail : matuyamasc@sjc.ne.jp

生涯現役をめざして

STOP ザ・フレイル



愛媛大学
社会共創学部
体育学
准教授
山本直史

皆さんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか。フレイルとは、加齢による心身の運動機能や認知機能の低下した状態で、これは予防ができるそうです。そこで今回は愛媛大学社会共創学部体育学専攻の山本准教授にフレイルについて尋ねてみました。

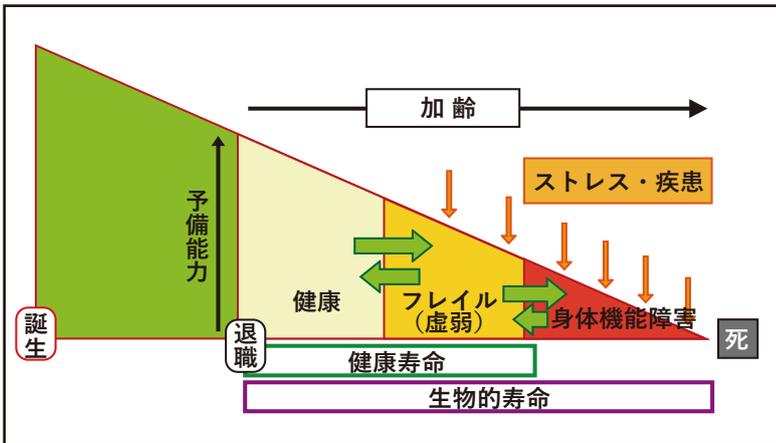
Qフレイルとは何でしょう？

フレイル状態はしかるべき対処をとることで、健康状態に戻ることができる状態です。

下記の図の左から2番目までが健康な状態で、3番目が支援や介護が必要になりかけているフレイルの状態です。

次の5項目のうち3項目当てはまると、フレイルの状態だとみなされます。

- ① 直近半年の体重の減少
- ② 歩行速度の低下
- ③ 握力の低下
- ④ 疲れやすい
- ⑤ 活動量の低下



Qしかるべき対処とはどうすればいいのでしょうか？

フレイルは加齢に伴う筋量の低下↓筋力の低下↓身体機能の低下↓活動量の低下↓食事量の低下↓さらなる筋力の低下という負のサイクルに陥ることです、それを断ち切るための筋量低下予防が大事です。そのためには、適切な運動と適量のタンパク質の摂取、この2つが重要です。

Qどのような運動をしたらいいのでしょうか？

お勧めの運動はプラス10（今より毎日10分長く身体を動かす）です。家の周りを散歩、スパーでは入口から遠いところに駐車する、TVを見ながらストレッチ、ラジオ体操、家事や洗濯などを積極的に行う、近所の公園を利用する。加えてスクワットがあります。通常は座った状態がいいと思います。
ポイントは、1セット5回の1日3セットを行います。動作中は息を止めない。



①足を肩幅に広げて立ちます。



②お尻を後ろに引くように、2〜3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻す。



★不安がある場合は、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返しても大丈夫です。

老いは足からです。足腰を鍛えフレイルを予防しましょう。10分間身体を動かすと1000歩程度の歩行に相当します。それだけで死亡リスクの低下が報告されています。

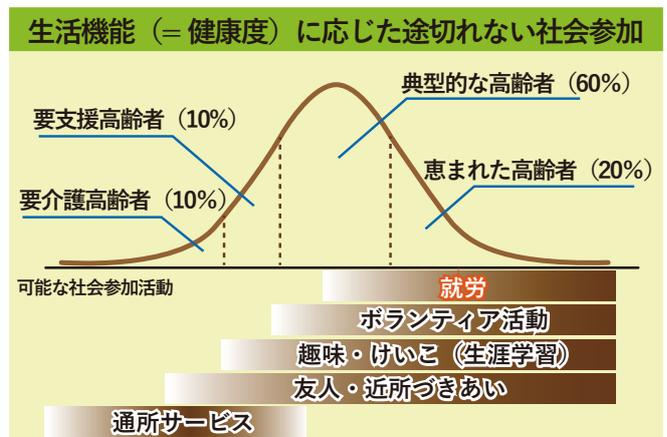
私ごとですが、朝目覚めた時、指が痛くて思い通りに動きにくい時があり、NHKで朝6時25分から放送している「朝の体操」をやっています。グーとパーを力を入れる動作があり、それを繰り返すと痛みがとれました。

Q 社会参加も大切だと聞いたことがありますが？

フレイル予防のもう一つの項目に社会参加があります。これは身体機能や認知機能の低下、抑うつリスク軽減が知られています。例えば就労の継続（フル、パートに違いはない）スポーツ、趣味、町内会なども要介護になるリスクは低いようです。ポイントはある程度継続的に行うことです。

例えば「1日1回以上の外出、週1回以上は友人知人と交流、月1回以上は楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう」という目標が掲げられています。

定年退職後就労を継続している人は退職した人に比べてメンタルヘルスや認知機能が良好な状態が維持されるという報告もあります。シルバー人材センターでは就労斡旋もしています。自分に合った仕事が見つかるかもしれません。気になった



方は相談しに来てもらえればと思います。

自身の健康度に応じた途切れない社会参加を目指していただければ幸いです。健康のための運動も立派な社会参加です。

松山市シルバー人材センターが主催する「足腰元気シルバー健康サロン」があります。ここでは筋力を高めるための適切な運動方法を紹介しています。この記事を読んで気になった方はぜひご参加下さい。

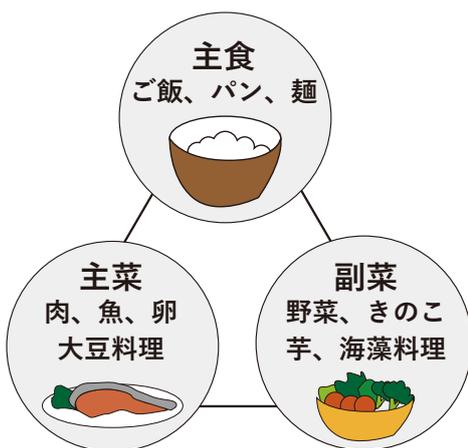


フレイル予防の最大のテーマは筋量の低下。いくら運動しても栄養の補給がなければ筋肉は細るだけ。中でも食事は活力の源。高齢期ではバランスの取れた食事をしっかりとることが肝要です。

食欲の秋、「本来回復するはずの食欲がない」「体重が減った」「歩くのが遅くなった」と体の変化を感じている方は食事を見直してみましよう。

●三食しっかりと取りましよう

規則正しい食事は健康のバロメーター。生活のリズムを整えるというメリットも。もちろん食べられない時は無理しないで少量ずつ何度かに分けて食べたり、プリンやヨーグルトなどの間食で補ったりしましょう。



●良質のたんぱく質を摂取

フレイル予防には筋肉を作るたんぱく質が必須。魚・肉・卵などの動物性たんぱく質と大豆・豆腐などの植物性たんぱく質を積極的にとりましよう。

●様々な食品をバランスよく

ご飯やパンなどの主食、肉、魚、卵を使った主菜、野菜、きのこ、海藻などを使った副菜をバランスよくとりましよう。

●おいしい食事はお口から

「噛む力」や「飲み込む力」の老化を防ぐには、お口の手入れが必要。いつまでも会話を楽しむには口腔ケアはとても重要視されています。

シルバー人材センターの今

第6次中・長期計画策定検討委員会スタート

平成30年度を始期とした現行の「第5次中・長期計画」が今年度で最終年度を迎えます。

この計画は、会員数減少の食い止め、さらなる事業拡充を目指したものでしたが、新型コロナウイルス感染症の影響などにより、計画通りには進まない状況となり、当該計画の目標達成は極めて難しい状況下にあります。

今年度設立35周年を迎え、今後のセンター事業のあるべき姿を定める第6次中・長期計画策定検討委員会（外部委員4名、会員・役員4名で構成）を設置し、「第6次中・長期計画（令和5年度始期、令和9年度終期）」の策定をはじめました。

7月26日（火）に第1



回委員会を開催。今後は、計4回開催予定の委員会で計画案を策定し、最終的には理事会決議を経て決定されます。

除草班長会及び剪定班長会を開催



令和4年7月21日、令和4年7月28日14時30分から松山市総合福祉センター5階中会議室で除草班長21名、剪定班長18名が参加して班会を開催しました。

4月から事故などが頻発していることから、事故の報告を行い、班長を通じて各会員に注意喚起並びに事故発生時には事務局に報告するように依頼。

また、事故などの再発防止についても話し合いを行いました。

草刈機の使用方法についての注意点や、剪定クズの処分方法については、松山市廃棄物対策課の指導に基づいて処分を依頼しました。

さらに、作業の見積については、発注者との唯一の作業確認資料となる



ので、必ず作成して発注者に交付し事後のトラブル防止に備えるように依頼。
それ以外にも、消耗品、ダンプロドライバーの負担軽減、熱中症対策などの協力もお願いしました。

目的の部署へまっしぐら

図で見る本部事務局



時折、来所される方から「事務局はどこですか?」「就労の相談はどこへ行けばいいですか?」といったことを聞かれることがあります。簡単な取扱い業務と配置図で、対応窓口をご紹介。いろいろな働き方ができます。気軽に相談に訪れてください。

A 本部事務局

松山市シルバー人材センターの中核でもある本部事務局は、ハーモニープラザ2階にあります。

事務局には業務課と企画課、総務課があり、入会に関する相談から各種講習会の申し込み、「請負・委任」などの受託事業の受発注の対応、就労に係わる業務、就労の相談などに対応しています。

B 派遣事業 松山実施事務所

事務局と同じ2階フロアにある派遣事業 松山実施事務所では、派遣先(企業)と派遣元(センター)の間で、労

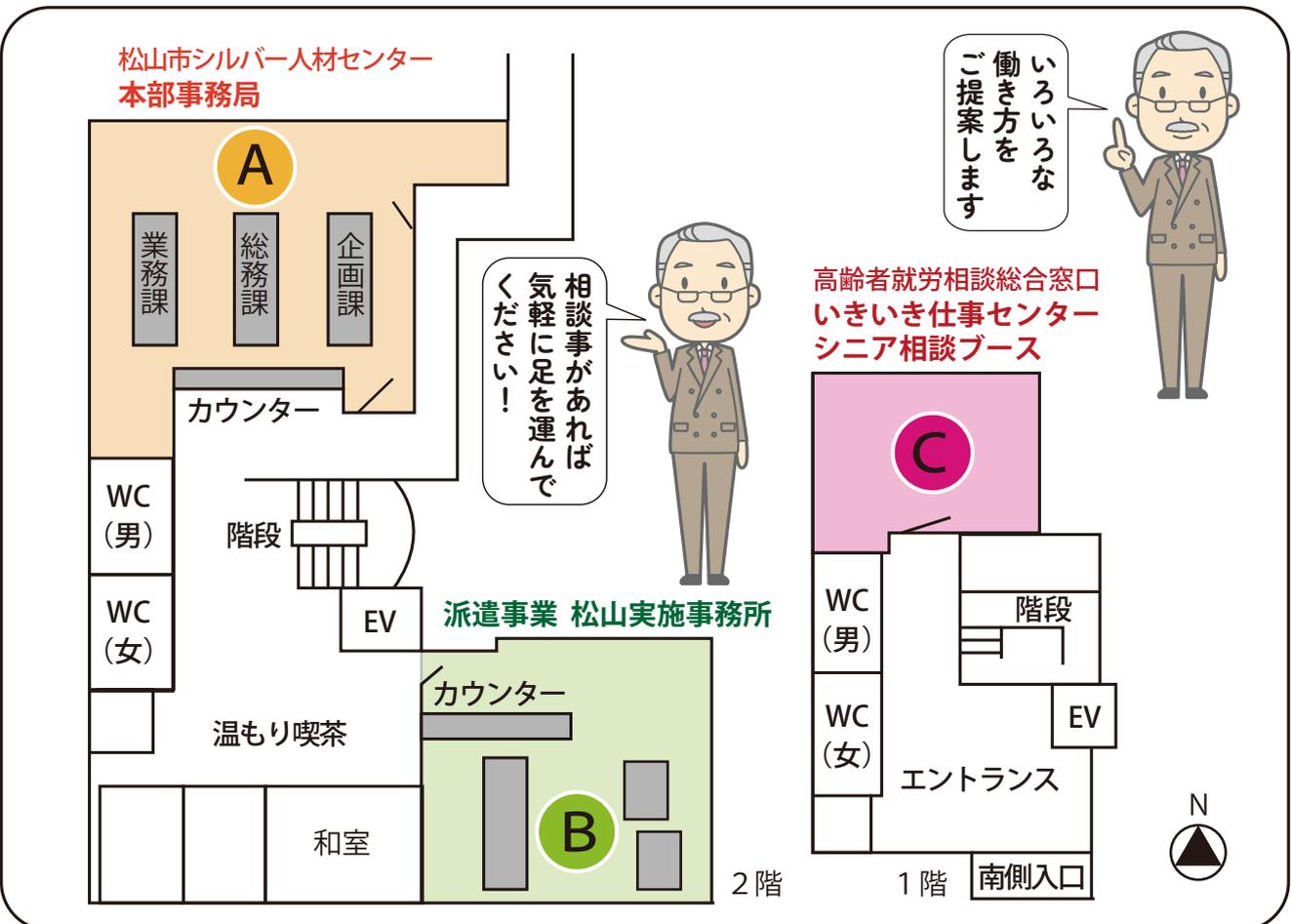
働者派遣契約を締結し、週20時間程度から一部の職種では常用雇用(週40時間)の派遣の求人などに対応しています。

C いきいき仕事センター

1階奥にある「いきいき仕事センター」では、専門相談員による就労相談や松山市から委託された職業紹介事業を展開。幅広い求職ニーズに対応したサポートをしています。

派遣やいきいき仕事センターでの就業を希望する場合には、センターの会員登録とは別に登録する必要があります。気軽に足を運んでください。

派遣やいきいき仕事センターでの就業を希望する場合には、センターの会員登録とは別に登録する必要があります。気軽に足を運んでください。



女性会員の会だより

活動再開へ

今年もオミクロン感染の拡大で活動開始が遅れ、7月8日、ようやく令和4年度第1回女性会員活動活性化委員会が開催されました。

福祉サービス班、生活サポート班、オフィスワーク班、パソコン班の班長・副班長と関係委員が久方ぶりに顔を合わせて、活動休止の影響や今後の班活動について真剣な意見交換が行わ

れました。詳細は女性会員の会ニュースNo.32でお知らせしましたが、各班の活動計画を再掲します。

早速、福祉サービス班では7月25日に班会を開催。今後の予定について再確認。その後、社会貢献活動として収集しているベルマーク・古切手を社会福祉協議会窓口に届けました。

このように班活動が単に就労と交流をめざすだけでなく社会とつながって、誰かのために役立つ活動となっています。

高齢女性の仕事をつくる場に

シルバーサロン清水町は、9月25日まで開けたり閉めたりを繰り返しながら、それでも多くの生徒さんや利用者さんにご利用いただいています。

その意味ではスタッフの協力の下、サロン本来の役割を何とか果たしています。

ただ、利用実績や活用状況から広さに限界があり、高齢化で通える方が減少している現状を考えると、サロンの存在意義とそのあり方に新たな視点が必要だと感じています。

女性委員会にもう一つ生きがい就労班があります。

ここでは十分すぎる時間と長年培ってきた多様で潜在的な能力をお持ちの高齢女性の「仕事づくり」に取り組んでいます。

例えば学童保育の現場で教職経験を生かすとか、趣味を指導する、得意のお菓子や小物づくりでフリーマーケットや日曜市で販売するといった、ささやかな「仕事づくり」を進めています。ご自分一人ではできないことでも、数人で分担して請け負う仕事にも取り組んでいます。

よく「貧乏ばあさん」と揶揄される高齢一人暮らし女性の懐を少しでも温かくすることも大きな目的としています。

関心のある方はぜひサロンを覗いてください。
ご一緒に私たちにできる「仕事」をつくりましょう。



福祉サービス班メンバー

令和4年度 女性委員会班活動予定

福祉サービス班	9月 防災・火災勉強会 11月 出前講座 '23/2月 ものづくり 3月 お花見 ※ベルマーク・古切手集め
生活サポート班	10月 日帰り旅行 11月 出前講座 '23/2月 小ものづくり 4月 親睦会
オフィスワーク班	研修会 年2回 ex 野鳥観察 生産活動 ex フリマ参加
パソコン班	イベント参加 媛パソコン・湯山教室開催

シルバーサロン稼働状況		
月	稼働日数	利用者数
5月	8日	68人
6月	20日	267人
7月	25日	208人
8月	8日	61人
9月	9月25日まで休館	

お仕事拝見

和洋裁リメイク工房

当センターで行っている独自事業の中から、**和洋裁リメイク工房**を紹介します。

現在約10名の会員の方が、松山市の環境啓発施設「まつやまRe・再来館（愛称・りっくる）」内で活動しています。

リメイク工房では、洋服のお直し、古布や着物で作った小物・洋服の販売、洋裁教室の運営などを行っています。

案内してくれた横内早苗さんは、入会して17年のベテラン会員です。着物の生地で作った洋服や小物の作成を主にされており、リメイク工房のリーダーとして活躍されています。

「長らく自宅で和裁の仕事をしていた、古い着物の生地をリメイクできればと、ずっと思っていました。その当時、センターで着物のリメイク講習会を行っ



ていて、講習会に参加したことがきっかけでリメイク工房に所属することになりました。リメイク工房には、横内さんや他の会員の方の、おしゃれで可愛いリメイク作品が並び、りっくるに遊びに来られた市民の方が作品を購入する姿が見受けられました。「本来なら捨てられてしまう着物を、洋服や小物として再利用できる喜びを感じながら作成しています。作品を見た人から、着物がこんな洋服にリメイクで

きるのかと驚かれたり喜ばれたりすることが嬉しく、やりがいを感じています。最近の若い人は和柄にあまり興味がなく、既製品の洋服が安く手に入る時代になったこともあり、商品が売れにくくなってきたなどは感じています。リメイク工房を発展させていくために、皆で試行錯誤しながら運営しています。新しい取り組みの一つとして、今年度から単発で気軽に参加できる小物づくり教室を始めまし

た。皆様のご応募をお待ちしております」とのこと。リサイクルに興味がある方、縫製作業が好きな方、皆で楽しく作業をした。縫製作業が好きな方、皆で楽しく作業をした。縫製作業が好きな方、皆で楽しく作業をした。



小物づくり教室 生徒募集

- 開催日／令和4年11月19日（土）
- 開催時間／13時から15時
- 内 容／不要になった着物・古布を再利用して、「つまみ細工」を作成します
- 募集定員／8名
- 参加費／500円（材料費込み）
- 開催場所／松山市空港通一丁目1番32号
まつやまRe・再来館 北棟（駐車場あり）
- 申込期間／令和4年11月7日～11月14日
- 問い合わせ／TEL089-9333-7373

担当 企画課 柴

わが街再発見



中島本島



朝6時55分三津港発大浦行きフェリーに通学の高校生に混じり乗船。船内はバリアフリーで便利になっていた。朝食は売店でより弁を買って食べることに。

8時15分中島に着き、島内の情報を得るため中島支所内にあるシルバーストーン人材センター中島支部へ。そこで「中島歴史民俗資料館懐古館」を見つけた。常設



ではないため、支所から正賢寺に見学したいと連絡を入れた。

港からバスで25分、島の西側にある正賢寺前バス停で降り、再度住職に連絡して開けてもらった。小さな一軒家に古い農機具や民具が所狭しと置いてあり、説明がないと解らない珍しい道具も多くあり、見ごたえがある。

江戸時代、中島は松山と大洲の二藩による統治が行われていたとか。大洲藩には年貢に米不要と言われたことから中島ミカンの栽培が始まり、献上したという資料が残っているそう。話好きの住職は話題が豊富だ。懐古館を出て海に向かい5分ほど歩くと人材センターで聞いた島唯一のパン屋「しまのぼん



▲「懐古館」では、昔の島民の暮らしを垣間見ることが出来る



▲懐かしい雰囲気とおかみさんの話で、美味しく楽しいひととき



かふえ「cote」がある。昨年オーブンしたばかりというので楽しみにしていたが、今回はお店が休みのため食せなかった。バスの時間まで海を眺め、バスで20分中島港へ。昼食は有名な食事処「瀬戸」の隣にある**お好み焼き「どんぐり」**を訪店して、どんぐり焼きを注文した。50年を超える営業だそう。昔のお好み焼き屋を思い出した。80歳を過ぎた話好きのおかみさんとのんびりとした時間を過ごすことができた。



樹高 22m を超えると ▶ という楠は、900 年以上前から神木として崇められている



港の前の**忽那島八幡宮**参道にある大きな楠に圧倒される。喧騒のない静寂な雰囲気呑み込まれてしまいそうな厳かな参道だ。5分の登山で本殿へ向かうと、ここも静寂さを感じる。近くにある中島総合文化センター内の図書館は郷土資料も豊富で研究するには最適だ。島には道案内をしてくれた地元中学生などいい人が多く、楽しい島旅を満喫することができた。

もの一品



ささみときゅうりの梅塩昆布和え

■材料（4人前）

- ささみ 3本
- きゅうり 1本
- 酒 少々
- A 塩昆布 大さじ1/2
- A 梅干し 1粒



※ごま油や醤油を加えると、しつかりとした味になる。

■作り方

- ①筋取りしたささみを耐熱容器にならべて、酒をふり約2分レンジにかける。
- ②ささみをほぐす。
- ③きゅうりは好みの切り方で。
- ④梅干しの種を取り、細かくたたいておく。
- ⑤ビニール袋にささみときゅうり、A(梅干し・塩昆布)を入れてもむ。
- ⑥器に盛り付ける。

家計

値上げ攻勢、

まず食費から対策



食料品、外食、光熱費など値上げラッシュが続き、年金暮らしが多い高齢世帯にとっては自衛策が必要です。まずは毎日の出費につながる食費の節約から始めてみませんか。

対策①ご飯と旬の食材を

メインに。米は比較的価格が安定している。

対策②食材を小分けにして冷

凍保存。下味をつけておけばそのまま解凍して一品に。この2つで

食事づくりに創意工夫が生まれます。

対策③商品情報を比較し買

出しに。運動にもつながり一石二鳥。

暮らしの一口メモ

環境

我が家のSDGs



幼稚園児でさえ知っているSDGs。17の開発目標の達成で、誰一人取り残さない持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。最近の猛暑や豪雨から地球温暖化の脅威を肌身感じたら人も多いはず。できると

ころから環境にやさしく、エコに配慮したサステイナブルな生活をすることでSDGsに挑戦してみませんか。例えば、ビニールやプラスチック製品は紙や布で代用、今あるもので代用品を考える。楽しみは頭の体操と節約に効果がありますよ。



住まい

石油ファンヒーターとストーブのお手入れ



暖房器具を使う前に、故障していないかの確認に合わせ手入れしてから使いましょう。

●石油ファンヒーター

- ① 去年の灯油が残っていたら抜き取るか新聞や布にしみこませて処分する。

●石油ストーブ

- ① 残っている灯油を抜く。
- ② から焼きして芯についたタールを取り除く。
- ③ 燃焼筒、反射板、置台のすすを乾拭きで取り除く。

き取り、全体を乾拭き。

- ② 給油タンク奥のオイルフィルターの汚れを取り除く。
- ③ 背部のエアフィルタや温風吹き出し口の埃を掃除機やハンディモップでふき取り、全体を乾拭き。

会員の動き
人育て・仕事育て

コロナ感染症が沈静化する中、センターではさまざまな養成講座が開かれました。暑さの中、多くの会員が参加したスキルアップ研修の様子を少しご紹介します。

「イクじい・ばあばママ」

養成講習会終わる

9月6日から3日間、令和4年度「イクじい・ばあばママ養成講習会」が行われました。

昨今、当センターにおいては育児サポーターのニーズが高まっていますが、育児支援に携



わるためには、この講座修了が条件となっており、受講に

者は熱心そのもの。「入会してまだ日が浅いのですが、少しでも仕事の幅を広げたい」「ご近所の若いお母さんの子育てを応援したくて」「変化する子育て事情を学びたくて」と受講の動機はさまざま。

11名の受講生は、経験豊かな小児医療や保育の専門家を講師に、子どもの心理や親の気持ちなど実際のサポートに必要な知識を学ぶ機会となりました。

イクじい・ばあばママ養成講習会 講習内容	
第1日目	●自尊心を育てる ●今どきの子どもと保護者事情
第2日目	●保育のこころ ●子育てサポーターとして
第3日目	●子育てサポーターとして ●子どもの理解と安全・安心な子育てサポート

夏季学童保育支援活動で

得意分野を發揮

ここ数年、夏休みの学童保育で子どもたちの教育指導にあたる元教師の会員が活躍しています。

例えば元美術教師はポスターの描き方、元国語教師は感想文の指導にあたり、子どもたちだけでなく保護者にも喜ばれています。また、専門的なスキルを活かして、子どもたちに俳句の指導やいっしょに調理実習を行った食育の授業など、子どもたちに日ごろ体験できないさまざまな学習の指導を行いました。

子どもたちの見守り役で

大活躍

夏休みの間、松山市ハーモニープラザで実施された子育て支援事業に会員9名が参加。子どもたちの受け入れや、宿題、遊びの見守りにあたりました。この事業は小学生の子どもたちが夏休みを楽しく過ごすことが

できるように大学生、保護者、シルバ－と多世代が交流しながら、創意工夫をこらしての支援。のびのびと過ごす子どもたちのよき理解者、見守り役となりました。

介護分野就労機会促進事業が

始まりました

高齢者介護施設等で職員の皆さんが行っている業務のうち、シニアの潜在能力を活かして無理なくできる仕事を探し出して、人材不足に悩む施設での就業につなげる「介護分野就労機会促進事業」が8月から始まりました。現在2名の会員さんが比較的自宅に近い介護施設でのデイサービスで短時間の仕事をしています。

他の施設からも仕事の依頼を受けていますので、興味のある方は説明会を開催しますので、ご連絡をください。

■問い合わせ連絡先

本部企画課 担当／矢野



浅間道春さん (69歳)

古希記念・ひとり芝居 尽きぬ役者魂を 応援しませんか!?

投稿／おーひらひろゆき

来年、松山市シルバーストリー人材センターの仲間・浅間道春さんが、松山ならではの念願の舞台に立ちます。いや、立とうと、現在せっせと企んでおります。

「古希記念」と銘打ってはいませんが、浅間さん、一夜の夢を叶えたいばかりに、唐突にひとり芝居を思いついたわけではございません。

浅間さんは松山に転居する3年前まで、東京・高円寺にある小劇場「明石スタジオ」の支配人を40年にわたり務めてきました。

た。「高円寺の明石」といえば、芝居好きにはよく知られた、新進劇団にとつての登竜門的な劇場。女性だけの演劇集団として個性を極めた、木野花さん率いる『劇団青い鳥』など、その後注目を浴びる、多くの人気劇団が明石スタジオから巣立ちました。

一方、支配人として数多の劇団を陰で支える傍ら、自らも40歳前まで、役者として舞台上に立ってきました。写真を見る限り、浅間さん、若かりし頃は結構なイケメンだったような…!? 根っからの芝居好きなのです。



今回の芝居のタイトルです。

ご存じ、松山で最期を迎えた、放浪の俳人・種田山頭火がテーマ。松山ならではのワケはこれでおわかりいただけただろうか。

台本を手がけるのは、長年の

芝居仲間である高谷信之さん。現在も演出家兼脚本家として活躍する高谷さんは、『中学生日記』(NHK総合)などのテレビドラマや、数多くのラジオドラマを手がけています。どんな山頭火ワールドが出現するか、楽しみです。

さて、浅間さんと山頭火との出逢いは18歳。故郷・静岡県沼津市で過ごす高校時代のこと。一瞬で山頭火にどハマりした浅間さんは、その後すぐ、彼の生誕地・山口県防府市から福岡、熊本、そして松山へと、その足跡をたどる、4カ月にも及ぶ放浪の旅に出るのであります…。

今も続くその熱い想いが、長い時を超え、遂に形になります。「19歳の夏、山頭火を追いかけて、たどり着いたのが松山。50年の時を経て、何の因果か、この地で山頭火の芝居をやること



▲ 右側は浅間さんを取り上げた雑誌記事(『東京人』2006年1月増刊) / 左写真は舞台上立つ、若かりし頃の浅間さん

になりました。これも運命かな、と。ぜひ、応援してください!

※現在、浅間さんの企みを応援してくださる方を募集中です(音響、照明、衣装、雑用など何でも可)。一緒に芝居をめぐる冒険に出かけましょう!

■問い合わせ

松山市シルバーストリー人材センター
本部事務局・企画課

担当／矢野

事務局からのお知らせ

理事会の動き

令和4年度

第5回理事会を開催

令和4年9月20日（火）に松

山市ハーモニープラザにおいて、

第5回理事会を開催しました。

●議案審議

各議案の内容は次の通り。

■第1号議案「新規事業について」

高齢者のデジタル・デバイスド解消に伴う総務省公募型新規事業「利用者向けデジタル活用支援推進事業（地域連携型）」が採択され、実施することについて決議した。

■第2号議案「令和4年度収支補正予算（案）について」

令和4年度収支予算について、補正予算策定理由により策定した収支補正予算（案）について定款第43条第1項の規定により決議した。

■第3号議案「会員就業料金基準単価の改正について」

令和4年10月5日付での愛

媛県最低賃金の改正に基づ

き、会員就業料金（配分金）

基準単価を改正することにつ

いて決議した。

施行日：令和4年10月1日

■第4号議案「諸規定の改正について」

当センターの諸規定を改正

することについて決議した。

①育児・介護休業法及び年次

有給休暇の取得単位等の改

正に伴い、育児・介護休業

等に関する規程、就業規程、

給与規程、退職手当支給規

程、パートタイマー雇用事

務取扱い要綱、臨時職員就

業規程の改正について決議

した。

②介護職員処遇改善支援補助

金、及び福祉・介護職員臨

時特例交付金が「介護職員

等ベースアップ支援加算」

に制度変更されることに伴

う、介護職員処遇改善特別
手当支給要綱の改正につい
て決議した。

③インボイス制度及び自主財

源確保に対応可能な体制整

備のための事務費規程の改

正について決議した。

●報告事項

担当理事報告、事務局報告と

して、理事長の入会承認を受け

た会員数の報告、令和4年度7

月末現在の事業実績及び収支執

行状況について報告した。

8月末時点会員数2141名

（前年同月比、140名増）

8月末現在の契約金額3億2

千327

万円（前

年同月比

103.1%

編集後記

猛暑が去り、秋の訪れを感じ

はじめました。食欲の秋を満喫

するには10月からの6500品

目値上げが足かせとなり、飽食

に慣れていた私たちにはちよっ

としたパンチ一発。

さて、会報108号をお届け

します。

会報は会員とセンターを結ぶ

数少ない接点。できうる限り両

者をつなぐツールとしていただ

きたく編集しました。年4回、

限られたページ数の中で皆さん

が知りたいことは何か、セン

ターが伝えたいことは何かを模

索した結果、長寿時代を迎えい

かに健康寿命を伸ばし、生涯現

役を貫くかをテーマに、「フレ

イル」を特集しています。皆さん

のフレイル予防の一助になる

ことを期待しています。（D）

編集委員 土居園江 梶原常晴

桑村啓三 赤尾真由美

