No. 120

公益社団法人大津市シルバー人材センター

事務局からのお知らせ

会員状況（12/1現在）

会員数	就業会員	就業率
1,548名 男 1,001名 女 547名	949名	65.1%

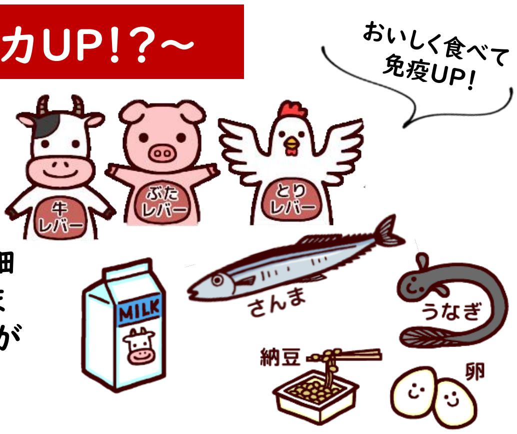
2020/12/14発行

理事長あいさつ

会員の皆様 就業やボランティア活動にご尽力いただき誠にありがとうございました。
令和2年は、新型コロナウイルスで始まり新型コロナウイルスで幕を閉じるという大変な1年でありました。これまでと同様に消毒、手洗い、マスクの着用などを励行され、また、三密の回避などの自粛をいただくなど、引き続き感染予防に取り組んでいただきますようお願いします。
英国ではこの12月8日からワクチン接種が開始されたという嬉しい報道がありました。
通常の「日常」を取り戻すまでのカウントダウンが始まったように感じております。
本年度は、コロナウイルス感染禍の影響で業績を伸ばすことは難しい見通しですが、収入を確保し、支出を抑制することで収支の均衡を何とか図って参りたいと考えておりますので、引き続き、会員皆様のご理解・ご協力をいただきますようよろしくお願いします。
会員の皆様、どうぞよいお年をお迎えください。来年もよろしくお願いします。

公益社団法人
大津市シルバー人材センター
理事長 拾井 道夫

『ウィズコロナの過ごし方』 ～粘膜強化で免疫力UP!?～



身体を細菌やウイルスなどの外敵から守るには「免疫力」が大切です。
そこで注目したいのが「粘膜」の健康です。
食事から粘膜強化を図りましょう。

②ビタミンB2

「ビタミンB2」にも、粘膜を保護して細胞の再生をサポートする働きがあります。ビタミンB2が不足すると、口内炎ができやすくなる場合もあります。
「ビタミンB2」が多い食品：レバー、うなぎ、さんま、ぶり、卵、納豆、牛乳、ヨーグルト など

①ビタミンA

「ビタミンA」は粘膜を丈夫にする働きがあるため、健康な粘膜作りには欠かせない栄養素です。脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂取すると吸収率もUPします。
「ビタミンA」が豊富な食品：レバー、うなぎ、卵、牛乳、チーズ など

健康な粘膜作りのために摂りたい栄養素3つ

③ムチン

「ムチン」とは、おくらなどのネバネバした食品に含まれている成分です。
ムチンのぬめりによって粘膜が保護されるため、風邪やインフルエンザ予防にもつながるといわれています。
「ムチン」が多い食品：納豆、やまいも、里芋、おくら、なめこ、れんこん など

ムチンは水溶性なので、加熱することによって食材から溶け出してしまいます。
汁ごと食べられる調理法がおすすめです。「おくらの煮浸し」「なめこの味噌汁」「長芋や里芋の煮物」など。（茹で汁まで利用するよう意識してください。）

食生活は、免疫力を上げるために大切です。
日頃から着実に食事で対策していくようにしましょう。

緑のgooHP（フリーランス管理栄養士 今井 尚美著）より引用

公益社団法人
大津市シルバー人材センター
〒520-0043 大津市中央2丁目2−5中央市民センター3階

お気軽にご相談ください
☎077-525-2528

確定申告に
必要な書類です

配分金支払証明書の送付について

配分金支払証明書（証明期間：令和元年１２月就業分（令和２年１月支払分）から令和２年１１月就業分（令和２年１２月支払分）までを送付します。ご確認の上、確定申告が必要な方はお手続きをお願いいたします。別紙「配分金支払証明書の送付について」をご参照ください。

なお、各人の確定申告については、**税務署および大津市市民税課ならびに大津市各支所にお問合せください。** シルバー派遣給与のある方は、滋賀県シルバー人材センター連合会より源泉徴収票が送付されます。送付は令和３年１月末頃の予定です。

シルバーのホームページが新しくなります!!

より数多くの人に新鮮で多彩な情報を提供するためセンターホームページを新しくします。公開は今月の予定です。お楽しみに♪

随時入会ができるようになりました。

事務局でシルバー会員登録に係る手続きを随時受付（随時入会）することになりました。ホームページに掲載の「事業説明スライド」をご確認いただき、「会員申込書兼会員票」をご記入の上、事務局にご持参いただいた方はその場で入会していただくことができます。入会説明会に参加される必要はありません。シルバー会員が拡大されるよう会員皆さまのご協力をお願いいたします。簡素化された入会手続きをご活用ください。

介護月末報告会のお知らせ

令和２年１２月２４日（木）・２５日（金）両日共に９時３０分開始または、１３時３０分開始の１日２回、計４回開催させていただきます。

訪問介護で就業されているヘルパー会員の皆さんは、上記日程のうち、いずれかにご参加くださいますようよろしくお願いいたします。

調理実習講習会開催のお知らせ

定員１２名

2021年
1/20

ヘルパー会員向け

〝野菜ソムリエプロ”
辻川 育子先生による

「野菜を美味しく食べるメニュー」

上記テーマで調理講習会を下記のとおり開催致します。
ヘルパー会員の皆様奮ってご参加ください。

日時：**令和３年１月２０日（水）１０時～１４時**
場所：大津市平野コミュニティセンター２階　調理室
（馬場３丁目１５－４５・無料駐車場有）

定員：**１２名**
持物：エプロン・三角巾・ハンカチ・マスク
申込方法：センター（℡５２５-２５２８）に、お電話にて申込みお願い致します

締切：令和３年１月８日（金）迄です