



シルバー
とやま

No.124 1月号

11月 16時頃
富山市田尻池にて

次の一歩

石 吾 則 子 (婦中)

シルバー人材センターに入会して、初めて一泊旅行に参加しました。今回、世界遺産登録された富岡製糸場ということで、是非にと思い申し込みました。富岡製紙場は、明治5年に建てられた赤レンガ造りの建物で、今も当時のままの姿で保存されており大変貴重なものでした。

旅の楽しみは、なんとと言っても夜の宴会です。おいしいご馳走を頂きながら踊りを踊る人、カラオケを歌う人などに拍手喝采して楽しい一時を過ごしました。二日目は、幾つもの急カーブを曲がりながら榛名湖へ。紅葉にはあと少しというところ、とても残念でしたが下りは左手に湖を見ながら「湖畔の宿」を合唱して下ってききました。

今回の旅行では普段交流のない会員さん達とも親睦を深める良い機会となりました。お世話下さった役員の方々、本当に有難うございました。



平成28年度特定公益増進法人

寄付金企業等一覧

見どころ探訪

今回は平成28年4月に婦中町で開園されてから21年目を迎える『富山県中央植物園』を紹介したいと思います。

当園の基本的なミッションの一つに植物の収集展示を通じた憩い安らぐ空間の提供とあります。

昨年の4月から70歳以上は無料になり、歩行困難な方には車椅子も用意してあります。行く所が少なくなくなった高齢者にもってこの場所の一つであると思います。敷地面積が東京ドームの5倍もありますので、先ず入園されたら解説付きの園内バス百円(20分)一周されることをお勧めします。(11月〜3月頃運転休止)

春夏秋冬いつでもお花が見る事ができ、屋外は日本の植物ゾーンと世界の植物ゾーンが桜並木(花のプロムナード)で分かれていて所々にベンチが設置されて疲れても休めるように配慮されています。弁当持参で一日中過ごせます。散歩コースで森林浴もでき、ウォーキングなど体力作りに最適。天候が悪くとも屋内展示温室には、熱帯果樹、高山・絶滅危惧植物など見ることが沢山あります。4月の桜並木(無料開放日もあり)を皮切りに藤の花、甘い香りのスイートピー、アジサイ、池にはスイレン夏には子供が乗れるオオオニバスの花、花の命が1日という月下美人を観られる時期は夜9時半まで開園していて沢山の方々が訪れています。

企画展ではツツジ・シヤクナゲ展、春と夏にはラン展、クリスマスローズ、雪割草の展示と年中楽しませてくれます。干支に因んだ植物は1月11日まで展示されています。



特筆すべきは植物の宝庫といわれる雲南省の植物と世界遺産「石林」の石灰岩を富山で見られるということです。

広報委員 杉田 紀子



シリーズ

認知症にはならない!?

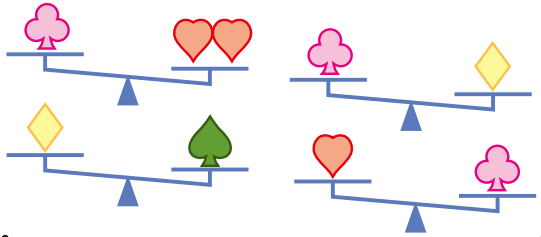
認知機能を改善する!

認知症の早期発見、治療、予防を目的とする研究成果を聴く機会がありました。それは昨年富山市民病院市民公開講座で金沢大学山田正仁教授の特別講演でした。内容は『地域における認知症と治療・予防法の最新情報』。その中の2つについてお知らせします。

- ①『リハビリ方法(認知リハビリ、運動リハビリ)』 地域脳検診を受診された38名の方について、2か月間、週1回1時間の教室を実施しました。頭を使うリハビリや、運動リハビリとして、有酸素運動の強さでウォーキング、筋力運動、ストレッチを行いました。その結果参加した人は**認知テストで効果が確認されました**。参加していない人に統計学的な改善はありませんでした。
- ②『緑茶の効果』 緑茶・紅茶・コーヒーの摂取が将来の認知機能や認知症の発症に及ぼす影響を明らかにしたものです。地域検診を受診した方に、緑茶・紅茶・コーヒーの摂取頻度のアンケートをとり、3年間の認知機能の追跡調査を行いました。認知機能の低下が、緑茶を飲む習慣がないグループでは31%見られたのに対し、緑茶を週に1日以上飲む習慣があるグループでは15%、緑茶を毎日のむ習慣があるグループでは11%で見られました。**緑茶をのむ高齢者は、認知症や軽度認知障害の罹患リスクが低い結果となりました**。コーヒーや紅茶では同様の効果が見ることができませんでした。

天秤パズル

天秤で重さを比べています。一番重い絵はどれですか。○をつけてください。



- [] [] [] []

※答えは次回4月号で…

認知症について会報シルバーとやままでのお知らせは4回目になりますが、今までの記事「脳トレ」「運動」「食事習慣」を思い出していただき是非実行して頂ければと考えています。認知症を正しく理解し高齢期に豊かに生き生きと過ごしたいものです。

広報委員 牧野 哲夫

●123号クイズ回答 (472)

E-mail/toyama-sjc@hitwave.ne.jp
http://www.hitwave.or.jp/toyama-sjc/

公益社団法人 富山市シルバー人材センター 広報委員会
〒930-0858 富山市牛島9番4号 TEL: 076-444-5535
FAX: 076-444-5521

平成29年1月号 No.124
シルバーとやま

事務局だより

【行事予定】
★地区懇談会を2月中旬に予定しています。

【お知らせ】
★新入会員を募集しています
未就業の方はもちろん、家族・親戚・お友達で働く意欲のある方は、事務局にお問い合わせ下さい。
紹介いただいた方には粗品を進呈いたします。
★就業情報について
就業情報は、本・支所の掲示

会員数

(平成28年11月末現在)

| | |
|---|--------|
| 男 | 1,232人 |
| 女 | 780人 |
| 計 | 2,012人 |

板に掲載してあります。また、ホームページでも見ることができます。
就業ご希望の方は事務局まで。

◎皆さんからの寄稿をお待ちしています。

配分金に対する所得税の確定申告について

配分金収入は、所得税法上「雑所得」として扱われ、確定申告の必要な場合があります。

①所得が「配分金所得のみ」の場合

| | | | |
|-----|------------|---|--------|
| 配分金 | 必要経費65万円 | × | 適用所得税率 |
| | + 基礎控除38万円 | | |
| | + その他所得控除 | | |
| | | | 所得税額 |

②所得が「配分金と公的年金等による所得」の場合

| | | | | |
|-------------------|------------|--------|---|------|
| 配分金 - 必要経費65万円 | + 基礎控除38万円 | | | |
| + 公的年金等 - 公的年金等控除 | + その他所得控除 | | | |
| × | | 適用所得税率 | = | 所得税額 |

●なお配分金収入は必要経費として、上限65万円の特例控除が認められています。
申告並びに納付について不明な点ありましたら、富山税務署個人課税第一部門にお問い合わせください。

富山税務署 個人課税第一部門 ☎432-4195
※センターでは相談は行っていませんのでご注意ください。

各班の出発時刻は下記の通り

| | |
|----|-------------------------------|
| 1班 | JR 富山駅北口 (8:00) |
| 2班 | 大沢野支所前 (7:40) 大山支所前 (8:00) |
| 3班 | 八尾支所前 (7:20) 婦中支所前 (7:40) |

各班帰着時刻は 16:00 の予定となっています。

★日帰り親睦会★

〈会員互助会〉

参加者募集!!

日時 平成29年2月24日(金)
黒部川明日温泉元湯

場所 バーデン明日

見学 特別天然記念物 魚津埋没林博物館

会費 5500円+ 振り込み手数料

申込 1月25日(水)まで 折り込みハガキで。

●後日、会費の納入を案内します。
※電話での受付はいたしません。
※自家用車での参加はご遠慮下さい。

問合せは
●広瀬副幹事長まで
●電話 / 42312371

あとがき

昨年、4月の熊本地震、8月の台風10号による北海道、岩手県に記録的大雨で各地区氾濫となりました。日本列島は、台風、猛暑大雨、渇水で天気は異例づくめでした。10月には36年ぶり爆発的噴火した阿蘇山と鳥取地震の発生。避難地では今だに避難生活で不自由な日々を送っておられます。

この暗い出来事を吹き飛ばす8月の7日間に及ぶ熱戦のリオデジャネイロオリンピックで日本勢は史上最多のメダルを手にししました。特に女子柔道の田知本選手、レスリングの登坂選手が県内で初めて金メダルを獲得し、私達は感動と最後の最後まで諦めない勇気をもらいました。4年後はいよいよ東京です。また、新たな勇氣と感動をもらいましょう。

さらに10月には、日本人3年連続25人目の大隅良典・東京工業大学栄誉教授がノーベル生理学・医学賞を受賞され日本中が喜びに沸きました。

国勢調査では、総人口に占める65歳以上の高齢者の割合が調査開始以来最高の26.7%となり初めて高齢者が4人に一人を超えました。富山県は30.4%で全国10番目の高さです。ますます私達の活躍する時代です。会員の皆様方も本年も健康で互いに社会に貢献しましょう。(北日本新聞より)

私達広報スタッフも会員間の絆である広報誌をより一層充実していきたいと思っています。

広報委員 廣川 昭