健康づくりと生きがいを創造する

シルバー あさご

Vol.79
2020年8月

鉱石の道
神子畑　鋳鉄橋

(公社)朝来市シルバー人材センター

公益社団法人
朝来市シルバー人材センター

令和2年度 定時総会開く

令和2年度定時総会が、去る5月29日（金）午後1時30分から朝来市高齢者活力創造センターの多目的ホールにおいて、新型コロナウイルス感染症の感染予防および拡散防止のため、会員の安全を第一に考え、例年よりも縮小した規模で開催されました。

会員総数534名中27名の会員が出席し、委任状による出席は442名でした。（出席率88％）

総会は、能見文秀理事の司会で進行され、金山副理事長が開会を告げ、竹口理事長が平成31年度（令和元年度）の事業および会員増強の成果について述べ、「会員からは、入会してよかったと感じる魅力あるシルバー人材センターと市民の皆様から信頼され感謝されるシルバー人材センターを目指して、役職員一同が更に研究、研鑽・改革に努めて、事業運営に邁進したい」とあいさつしました。続いて、朝来市長の多次勝昭氏・兵庫県議会議員の藤田孝夫氏から寄せられたお祝いメッセージが下口光子常務理事兼事務局長の代読によって披露され、議長に楠 貴志男氏を選出して議事が進められました。

この日提案された議題は次のとおりです。

◆第1号報告
平成31年度（令和元年度）事業報告について

◆第2号報告
平成31年度（令和元年度）収支補正予算について

◆第3号報告
令和2年度事業計画及び収支予算について

◆第4号報告
資金調達及び設備投資の見込みについて

◆第1号議案
平成31年度（令和元年度）収支計算書類の承認並びに監査報告について

◆第2号議案
特別会員の承認について

◆第3号議案
理事の選任について

◆第4号議案
理事長に対する権限委任について

以上報告4件、議案4件が上程され、それぞれ事務局から説明があり、慎重審議された結果いずれの案件も承認されました。

最後に、中島隆幸理事が閉会のあいさつを述べ定時総会は無事終了しました。

平成31年度（令和元年度）決算の概要 （単位：千円）

科　目	金　額
経常収益	259,638
受託事業収益	229,054
その他の事業収益	6,401
受取会費	1,519
受取補助金等	22,600
雑収益	64
経常費用	259,043
事業費	250,621
管理費	8,421
当期経常増減額	595
経常外収益	0
経常外費用	0
当期一般正味財産増減額	595
一般正味財産期首残高	44,926
一般正味財産期末残高	45,521

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会

祝 安全就業優良賞受賞！

全国約1,300のシルバー人材センターの中から、当センターがこれまで安全就業について真摯に取り組んできた成果が認められ、この度の受賞に繋がりました。

これからも、安全就業の徹底に努めます！

安全大会

安全就業は、シルバー人材センターの最重要課題です！！

今年も、安全大会を開催して、就業を通じた社会参加と地域の発展に貢献すること、そしてセンター会員は決して事故を起こさないという決意を新たにしました。また、安全スローガンの三部門でそれぞれ優秀作品に選ばれた会員を表彰しました。すっかり恒例になった「但馬牛ステーキ」の副賞に会場からはオーという声も聞かれました。

以下に、優秀作品をご紹介いたします。

標語部門

『安全は 日頃の注意のつみかさね
ゆとりを心のポケットに』

生野地区　山野　信子さん

川柳部門

『これくらい またいだ足が ひっかかり』

朝来地区　清水　司 さん

つぶやき部門

「宿題入れた？ハンカチ持った？」昔子供に言ってた言葉
「薬飲んだ？メガネ持った？」今子供に言われる言葉
「どっこいしょ」知らず知らずに出る言葉　情けないけどこれが現実
だけど誰かが言っていた“今日が一番若い日”と
ならばまだまだ人生捨てたもんじゃない
これからも日々元気に自分磨き！

和田山地区　吉田　久美子さん

優しい音色をおとどけしていま～す♬

ハーモニカサークル「たんぽぽ」

約10年前、女性会員が増えてきたことをきっかけに、女性会員たちで一緒に何か出来ないかと相談したところ、ある会員から「ハーモニカ」を吹いてみたいという意見が出ました。早速、ハーモニカに興味のあった女性会員3～4人で、シルバー人材センターの会議室を使い練習を始めましたが、最初はみなさん大きな音を出すことを遠慮してとても静かな練習の様子でした。

その後、メンバーが自主的に地元のヤマハ音楽教室の講師を招き、演奏技術の向上を目指した練習により、吹く音色にも迫力が出てきました。

福祉施設では、皆さん一緒に歌います

会員の活躍！ワークディレクター奮闘中

4月から、仕事と会員を結ぶパイプ役として、受注業務や就業紹介、また現場確認など、2名の会員が「ワークディレクター」の名称で奮闘しています。

村上さんは、センターの元業務担当職員で、なじみの方も多いと思いますが、習田さんはセンターに入会したばかりのフレッシュマンです。

皆さん、どうぞよろしくお願いします。

習田　和裕さん

村上　政明さん

フォローアップ会で会員支援！

会員の長期継続就業期間について定めた規定の改正により、一つの就業先で就業できる期間が5年から3年に変わりました。それに伴い、令和2年3月は移行期間のため、約百人の会員が就業を替わることになりました。

継続就業を離れることに不安を感じる会員に対し、フォローアップ会を開催して当センターには他にもたくさんの就業先があることをスライドショーなどで紹介しました。

これからも、多くの会員が新たな就業に自信を持ってチャレンジ出来るように支援して参ります。

だんだん演奏する曲目も難しい曲が増え、練習中に会議室から聞こえてくるハーモニカの音色に事務局のスタッフも聞き入るようになりました。

サークルが出来た次の年、5月の定時総会後のアトラクションで、みなさんにお披露目をしようという事務局の提案に、メンバーは尻込みをする人や頑張ってみようと積極的な人など、最初は足並みが揃っていませんでした。しかし、その後の練習は、とても真剣味を帯びハーモニカの音色が揃ってきました。

定時総会での演奏会は大成功で、その後、市内の福祉施設にボランティアで訪問演奏をするようになりました。一時は、月に5～6回も施設訪問をするほど忙しく活躍をしていましたが、家族の健康問題などでメンバーが減り、少し訪問回数を減らしながら約10年間頑張っています。

「たんぽぽ」は、演奏を聴いていただくだけでなく、メンバーの演奏に合わせて歌詞カードを見ながら皆さんに歌って頂くことから、とても訪問を楽しみに待っておられます。

演奏の様子を取材に行った事務局スタッフは、認知症の方が瞳を輝かせながら、とても明るい声で楽しそうに歌う姿に感動し、思わず涙がこぼれそうになりました。

施設訪問の際、皆さんから温かい感謝の声をかけて頂くことも多く、メンバーの励みになっています。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、現在、施設訪問は止まっていますが、一日も早く「たんぽぽ」の優しいハーモニカの演奏をお届けできる日を心待ちにしています。

ウオーキング大会でのミニ演奏会

困った！マスクが買えない…

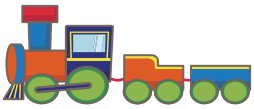
今年は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、感染予防のために誰もがマスクを着用するようになると、たちまち朝来市内のドラッグストアーやスーパーマーケットからマスクが消え、簡単には手に入らなくなってしまいました。

そこで、手芸をされる女性会員に呼びかけて、センターでマスク作りに取り組むことになりました。それぞれにミシン、生地の裁断、アイロン掛けなど各自が得意な分野に分かれ、それぞれ自主的に自分が得意とすることを担当して制作に取り組みました。

女性会員が心を込めて制作した布マスクは、希望する会員に1枚ずつ配布し、それ以上の枚数を希望する人には300円で販売いたしました。また、完成した布マスクの一部を市内の福祉施設で役立てていただくよう寄贈し、会員や施設の方など多くの方から感謝の言葉を頂きました。

市内福祉施設にマスクをお届け

女性会員が大活躍!!



夢を叶えたシルバーの仕事

平成26年に電力関係の会社を退職、JRの仕事をやりたくて、平成28年にシルバー人材センターに入会しました。

早速その年の4月からJR生野駅で仕事をさせて頂くことが決まり夢が叶いました。通知を受けた翌日から1か月間、毎日弁当持ちで生野駅に通い勉強させてもらいました。

JRの仕事を希望したのは、小さい時からSLが好きだったからです。特に播但線を走っていたC57が好きで、高校生の時、C57の三重連が播但線を走り、学校を休んで写真を撮りに行った事もありました。また、退職した年には、裏庭に1年かけて東京ディズニーランドの「ウエスタンリバー鉄道」をイメージした1周30メートルの鉄道模型を造り、5人の孫達が皆喜んで乗っています。

鉄道が好きだからと云ってもJRの業務経験はなく、切符一枚の発券においても、指定席券、定期券、回数券、割引切符も色々あり「種々の条件を踏まえた真剣勝負」の世界です。聞きなれない駅名を言われると、その駅が何線にあるのか、どの経路で行こうとされているのか、それにより運賃も変わり固有の条件が付いている事もあるので、それを覚えるのも大変でした。今は、何とか一人で出来るようになりましたが、これは、同じ職場の皆さんが凄く親切で色々な事を丁寧に教えて下さったお陰です。本当に感謝しています。

現役の頃は、会社という組織を通じての仕事でしたが、今は切符の販売を通じてお客様と同じ目線に立って仕事をし、以前と違った世界で第二の社会勉強をさせてもらい視野が広くなった様に思います。

現在は新井駅で就業していますが、仕事ばかりでなく休みを利用し、家内と一緒にJR西日本が誇るトワイライトエクスプレス「瑞風」に乗って旅行をしたいと思っています。

谷渕　雅晴さん　65歳

絆を大事に

総合事業

以前自分もヘルパーさんにお世話になり自分が助けられた分恩返しをしたいと思い、資格を取りヘルパーとなり、介護センターで勤務後総合事業の仕事をすることになりました。また、お年寄りが好きで、人の役に立つ仕事なので是非やってみたいと思い希望しました。

買い物で重い荷物を持って階段を上るのは大変ですが、それも依頼者さんが待ってくださっていると思うと苦になりません。嬉しいことは、依頼者さんが行くのを心待ちにしてくださることです。そしてちょっとのことでも「ありがとう!」と感謝の気持ちを表してくださるので、こちらまで嬉しい気持ちになります。

この仕事をするに当たって心掛けていることは、自分がしてもらって嬉しいことをしよう、また、決められた仕事だけしようということです。それは会員の誰が行っても同じことができるのは依頼者さんの安心と信頼につながるからです。

そして仕事だけでなく、総合事業の仕事の大切なことは、依頼者の体調や生活の変化に気づくことです。意識して見たり聞いたりすることが大切で、その人をサポートする気持ちで接するようにしています。変化をシルバー本部やペアで仕事をしている人にも知らせ、共通認識することがこれからの依頼者さんの生活を守ることにつながると考えます。

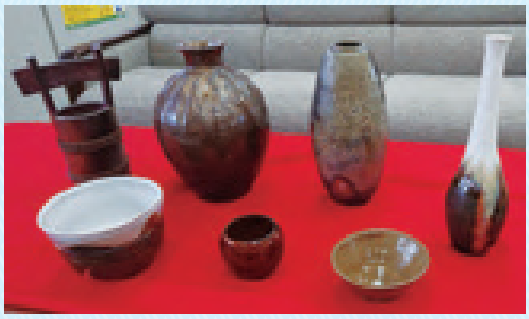
高齢者の方ばかりなので学ばせてもらうことも多く、人生の先輩として敬う気持ちで接しています。人と人、個対個のつながりが深い仕事なので、これからも依頼者さんとの絆を大切に取り組んでいきたいと思います。

総合事業に携わる女性会員たち

ベストコレクション

陶芸

和田山　松上　久生



文芸欄

川柳

生野　岸田　隆雄

豪腕トランプも　コロナにギブアップか
あと二十年　百までは無理か

俳句

和田山　石田　諄蔵

豊作を　青田風にも願いけり
刈り込みを　終えて狭庭（さにわ）の夏めける

和田山　枚田かつ子

いま少し　蕾のままで盆の花
夏萩の　雨後の雫や風に揺れ

短歌

生野　前田　吉幸

あじさいの花にそぼ降る梅雨しぐれ
蛍のつがいは誘われ飛び交う
七夕に託す願いはこれ一つ
コロナウィルスの早期終息

和田山　藤原紀美子

さわやかな藍を一輪際立たせ
季節外れの紫陽花の咲く
マスクして心がみえずと思いきや
目は口ほどにものを言いあり。

和田山　天野　朝子

娘（こ）の部屋を見る度居ない現実を
確かめて居り嫁ぎて三月（みつき）
コロナ自粛の粛の書き方覚えたり
今年の春は花見も自粛

編集長コラム

夏の風物詩といえば、大輪のひまわりです。黄色く色付いた花は、見ているだけで元気が湧き出るような力強さを感じますね。和名の「向日葵」は、花が太陽の方向を追うように動くことに由来しているようです。◆新型コロナウイルス感染症がここまで抑えることができたのは、人々の努力と犠牲によるものと思われます。新型コロナウイルスの感染を受けるリスクが高いのは高齢者です。まだまだ気は抜けません。したがって、今年の夏は、感染予防と拡散防止のために採り入れられた「新しい生活様式」を遵守することにより、海水浴や川辺での水遊び、夕涼みを兼ねての花火見物、盆踊りなどを楽しむことが出来ないのが残念ですが、ステイホームで出来ることを見つけて、取り組んでみてはいかがでしょうか。◆高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。自立神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなり夏バテの症状がでてきます。夏バテしないために、「毎日規則正しい生活をして疲れを残さない質の良い睡眠をとる」「適度の運動で汗をかく」「食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給で体力をつける」などにより、夏に適した生活リズム、暑さに負けない体力づくりなどで、この暑い夏を乗り切りましょう。◆私ども広報編集委員は取材活動を重ねて、会員や地域のシルバー世代に役立つ情報などを、会誌「シルバーあさご」に掲載して、市民の皆様へお届けして参ります。取材やご執筆等へのご協力と本誌のご愛読をよろしくお願い申しあげます。

シニア世代　人生100年時代を目指して!

コロナ疲れなんて
吹っ飛ばせ

これからの生活の提案

２月からずっとコロナの話題ばかりで、お疲れのことと思います。情報が飛び交いそれに振り回される毎日でしたが、やっと緊急事態宣言が解除されました。しかし、また感染が拡大されつつあります。それに向け、大変だった第一波とは違った生活スタイルの提案をしたいと思います。

1. 家に引きこもらないで

①人と話そう　※マスク・２メートル離れる・換気・３密を避けるなど手立てをとって！

・周囲の人と連絡を取って会話をしましょう。電話・手紙・はがき・ラインなどもいいですね！

②散歩をしよう

・日の当たる場所で深呼吸するだけでもリラックスできるし、気分転換にもなります。

2. 家にいる時間を楽しい時間に

①趣味や初めてのことにも挑戦してみよう　※楽しいことをすると、幸せホルモンが出てリラックスできる

・音楽・読書・手芸・俳句・絵画・写真・料理・・・などなど

②部屋の模様替えや配置換えをしてみよう

③アルバム整理をしてみよう

・楽しかったことを思い出したり、行きたい所の写真や動画を見たりしてみましょう。

3. 体力をつけておこう

①体操や散歩など、自分に合った体の動かし方でやってみよう

②生活リズムを整えよう

・睡眠を十分とって、夜更かしはやめましょう。

③バランスのとれた食事をとろう

4. 情報はほどほどに

①情報に振り回されないようにしよう

・テレビはつけっぱなしにせず、
「これだけ見よう」と決めて見ましょう。

コロナ疲れでストレスを溜めないよう、何もかも我慢するのではなく、手立てを取って心身の健康が保てる程度の日常生活を送りましょう！

（公社）朝来市シルバー人材センター

〒669-5132　朝来市山東町溝黒411番地

TEL：079-670-7600 ／ FAX：079-670-7601

メールアドレス：asago@sjc.ne.jp　　ホームページアドレス：http://webc.sjc.ne.jp/asago