

シルバー ふくちやま



土師方面から、市街地を望む

延々と続く道、いつもは、何気なく通る道であっても、
行きつくところは、人それぞれ。

新たな歴史文化が刻まれる風景に、昔ながらの夏の風物詩
暑い夏の終わりが近いかも……

会員数 688名

男 445名

女 243名

(平成30年9月1日現在)

平成30年度 第34回 定時総会

第34回定時総会は、平成30年5月26日(土)午後1時から、ハピネスふくちやまにおいて、会員283人の出席のもと、開催されました。

開会行事では、塩見理事長の挨拶に始まり、表彰状及び感謝状の贈呈、12名の来賓の内、福知山市長・京都府知事・福知山市議会議長・京都府議会議員の代表の4名から祝辞をいただき、公益社団法人京都府シルバー人材センター連合会長からはお祝いのメッセージを頂く等、心のこもった、お言葉をいただき、大変ありがたく、心から感謝申し上げます。

本年の総会では、2年に1度の役員改選もあり、それぞれの議案等について慎重に審議され、全議案及び報告事項について承認されました。

出席いただきました、会員の皆様に厚く感謝申し上げます。

以下その概要を報告します。

来賓祝辞・祝電・来賓紹介

◆来賓祝辞

○福知山市長 大橋 一夫 様

○京都府知事代理 稲村 智史 様

○福知山市議会議長代理 芦田 真弘 様

○福知山市議会議副議長 井上 重典 様

○京都府議会議員 石黒 善治 様

◆祝電・メッセージ 公益社団法人京都府シルバー人材センター連合会 会長 家元 優 様

○京都府議会議員 中島 宏之 様

○福知山商工会議所会頭代理 梶村 誠悟 様

○公益社団法人綾部市シルバー人材センター 理事長 渡辺 哲夫 様

○公益社団法人舞鶴市シルバー人材センター 理事長代理 大石 等 様

○公益社団法人宮津与謝広域シルバー人材センター 理事長代理 中嶋 道博 様

○公益社団法人京丹後市シルバー人材センター 理事長 赤松 保 様

○福知山市市民総務部長 山中 明彦 様

議事・審議結果

第一号議案 平成29年度事業報告について

第二号議案 平成29年度収支決算報告について

第三号議案 役員等の報酬等及び費用に関する規定の一部改正について

第四号議案 理事長に対する権限委任について

第五号議案 役員の選任について全議案賛成多数で原案承認されました

報告事項

報告第一号 平成29年度収支補正予算について

報告第二号 平成30年度事業計画について

報告第三号 平成30年度収支予算について

報告第四号 中期計画について

全報告異議なく承認されました。

◆議事・審議結果の内

第五号議案 役員を選任についてを3頁に掲

出します。

◆報告事項の内

報告第二号 平成30年度事業計画についてを

4頁上段に掲出します。

新役員紹介

役職	氏名	摘要	地区班
理事長	中里 嘉久	再任 代表理事	雀 部
副理事長	大槻 博志	再任 代表理事	三和北
専務理事	荒木 一昌	新任 事務局長兼務	
理事	亀井 吉晃	再任 会員代表	雀 部
//	渡邊 満子	再任 会員代表	雀 部
//	門野 道子	再任 会員代表	修 斉
//	浅尾 初美	再任 会員代表	修 斉
//	芦田 胤雄	再任 会員代表	中六人部
//	坂本 葵	再任 会員代表	下六人部
//	尾上 好江	再任 会員代表	雲 原
//	山地 信一	新任 会員代表	大 江
//	松浦 征彦	新任 会員代表	惇 明
//	岨尾 充	新任 会員代表	夜久野
//	安田 信彦	新任 会員代表	惇 明
//	小網 敏子	新任 会員代表	庵 我
監 事	藤田 繁樹	新任 会員代表	中六人部
//	保田 逸二	新任 会員代表	下六人部



中里嘉久理事長



大槻博志副理事長

退任役員

役職	氏名	摘要	地区班
前理事長	塩見 康郎		
前理事	栗田 万三	会員代表	成 仁
//	芦田 泰弘	会員代表	上豊富
//	坂本 厚	会員代表	成 仁
//	中川 敏子	会員代表	惇 明
前監事	太田 哲雄	特別会員	
//	藤田 隆雄	会員代表	修 斉

退任されました皆様には、当センターの運営、発展にご尽力いただきありがとうございました。

今後ともご指導、ご支援をよろしくお願いいたします。

◆中里嘉久理事長 就任挨拶

今回、前理事長の退任に伴い理事長に就任いたしました中里嘉久でございます。

課題も山積したシルバー人材センターの運営は大任ではございますが、会員の皆様・役員一同、それぞれの熱い 自主 自立 共働 共助の理念を念頭に、充実発展のために微力ではございますが、精一杯努力いたします。皆様のご支援・ご協力のほどを何卒よろしくお願い申し上げます。

◆大槻博志副理事長 就任挨拶

今回、副理事長に就任いたしました、大槻博志でございます。

理事長を補佐し、皆様方と一緒にシルバリーの充実発展のため頑張りたいと存じておりますので、皆様のご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

◆塩見康郎前理事長 退任挨拶

今総会をもって退任することとなりました。在任中は大変お世話になりましたこと厚く感謝申し上げます。

私としましては、在任中は精一杯努力してまいりましたが、皆様全ての満足にはならなかったと存じております。

新体制のもとで更なる充実発展をされますことをご祈念申しあげ退任の挨拶とします。

平成三十年度

事業計画

次の事業実施計画の項目を中心に事業推進を図ります。

- 事業経営方策の推進
- 健全な安定した事業経営と自主財源の確保
- 安全就業と健康管理の徹底
- 適正就業の実施
- 会員の増強
- 就業開拓と受注拡大
- 職群班の育成強化
- 独自事業の推進と自立促進
- 地区班の活動の推進
- ボランティア活動等社会参加活動の推進
- 普及啓発活動の推進
- 情報収集・提供・調査研究
- 個人情報保護
- 組織体制の充実強化
- 事務局機能の充実強化
- 会員の福利厚生推進

表彰状・感謝状

第34回定時総会の席上、シルバー人材センターの発展にご尽力いただいた役員・会員・地区班長に表彰状・感謝状に記念品を添えて贈り、功績を讃え感謝の意を表しました。

表彰状



特別功労賞

問島 正様

功労賞

梶原 躋泰様
山下 忠雄様

表彰状



正会員

高橋 進様	日高 恵子様	浅尾 初美様	松田 聡様	赤井 淳様	細見千代子様	石間 敏員様	中田 敏郎様	高橋 保穂様	高橋 進様	日高 恵子様	浅尾 初美様	松田 聡様	赤井 淳様	細見千代子様	石間 敏員様	中田 敏郎様	高橋 保穂様	森島 洋子様
久斗 文枝様	和泉 道雄様	本田まとい様	田中奈美江様	問島 正様	垣岡 俊尚様	榎原 克典様	佐竹すみ子様	大槻 道春様	塩見よし恵様	森島 洋子様	藤田 隆雄様	太田 哲雄様	中川 敏子様	坂本 厚様	栗田 万三様	衣川 政明様	芦田 泰弘様	藤田 隆雄様

感謝状

理事

芦田 泰弘様
衣川 政明様
栗田 万三様
坂本 厚様
中川 敏子様
藤田 隆雄様

監事

太田 哲雄様
藤田 隆雄様

感謝状

地区班長

森 正宣様
荒木 静男様
芦田 義隆様
藤原 由具様
牧 隆躬様
野々垣丈夫様
門田 浩様
田中 孝夫様
足立 保様

担 当 役 員

理事・監事 役員

役職名	氏 名	摘 要
理 事 長	中 里 嘉 久	
副理事長	大 槻 博 志	
専務理事	荒 木 一 昌	事務局長
理 事	亀 井 吉 晃	
理 事	渡 邊 満 子	
理 事	門 野 道 子	
理 事	浅 尾 初 美	
理 事	芦 田 胤 雄	
理 事	坂 本 葵	
理 事	尾 上 好 江	
理 事	山 地 信 一	
理 事	松 浦 征 彦	
理 事	岨 尾 充	
理 事	安 田 信 彦	
理 事	小 網 敏 子	
監 事	藤 田 繁 樹	
監 事	保 田 逸 二	

各地区担当役員

地区名	担当理事氏名	
桃 映	大 槻 博 志	松 浦 征 彦
	小 網 敏 子	
南 陵	芦 田 胤 雄	坂 本 葵
	安 田 信 彦	藤 田 繁 樹
成 和	亀 井 吉 晃	門 野 道 子
	浅 尾 初 美	岨 尾 充
六 人 部	芦 田 胤 雄	坂 本 葵
	小 網 敏 子	
川 口	亀 井 吉 晃	尾 上 好 江
	岨 尾 充	
日 新	渡 邊 満 子	浅 尾 初 美
	保 田 逸 二	山 地 信 一
三 和	大 槻 博 志	保 田 逸 二
	藤 田 繁 樹	
夜 久 野	門 野 道 子	安 田 信 彦
	山 地 信 一	
大 江	渡 邊 満 子	尾 上 好 江
	松 浦 征 彦	

専門部会担当理事

部会名	氏 名	
普及啓発 部 会	大 槻 博 志	芦 田 胤 雄
	山 地 信 一	浅 尾 初 美
	小 網 敏 子	荒 木 一 昌
就業開拓 部 会	大 槻 博 志	渡 邊 満 子
	亀 井 吉 晃	門 野 道 子
	安 田 信 彦	荒 木 一 昌
安全就業 部 会	大 槻 博 志	岨 尾 充
	坂 本 葵	尾 上 好 江
	松 浦 征 彦	荒 木 一 昌
事業推進 部 会 (公 共)	大 槻 博 志	芦 田 胤 雄
	山 地 信 一	坂 本 葵
	浅 尾 初 美	小 網 敏 子
	荒 木 一 昌	
事業推進 部 会 (民 間)	渡 邊 満 子	亀 井 吉 晃
	岨 尾 充	門 野 道 子
	安 田 信 彦	尾 上 好 江
	松 浦 征 彦	荒 木 一 昌
総務部会	大 槻 博 志	渡 邊 満 子
	亀 井 吉 晃	門 野 道 子
	松 浦 征 彦	荒 木 一 昌

独自事業担当役員

事業名	氏 名	摘 要
シルバー ショップ “やすらぎ”	大 槻 博 志	運営副委員長
	芦 田 胤 雄	仕入販売部長
	荒 木 静 男	商品生産部
	門 野 道 子	商品管理部
	藤 田 繁 樹	商品開発部
	渡 邊 満 子	商品開発部
しめ飾り 製 作	渡 邊 満 子	
	亀 井 吉 晃	
	浅 尾 初 美	
	大 槻 博 志	
シルバー農園	尾 上 好 江	
シルバー太鼓	大 槻 博 志	
里山事業	渡 邊 満 子	
	芦 田 胤 雄	

※荒木一昌理事は、専務理事として各部会を担当

各種委員会委員

適正就業推進委員会委員 (13名)

役職名	氏名	摘要
委員長	大槻博志	会員・理事
副委員長	渡邊満子	会員・理事
委員	亀井吉晃	会員・理事
委員	坂本 葵	会員・理事
委員	芦田胤雄	会員・理事
委員	足立和則	会員
委員	畠中保穂	会員
委員	荒賀淑子	会員
委員	楠元 學	会員
委員	大槻ノリ子	会員
委員	谷口幸美	会員
委員	山田博允	会員
委員	荒木一昌	専務理事

編集委員会 (8名)

役職名	氏名	摘要
委員長	後田正行	会員
委員	渡邊満子	理事
委員	安田信彦	理事
委員	尾上好江	理事
委員	柴田洋子	会員
委員	吉田久仁夫	会員
委員	大槻祥二	会員
委員	加藤洋行	会員

安全就業委員会委員 (8名)

役職名	氏名	摘要
委員長	大槻博志	担当理事
副委員長	坂本 葵	職種班(環境パーク)
委員	尾上好江	担当理事
委員	桐村達夫	職種班(機械除草)
委員	田辺和樹	地区班長(修斉地区)
委員	高橋康雄	職種班(剪定)
委員	山田博允	会員
委員	荒木一昌	専務理事

事故調査会議委員 (6名)

役職名	氏名	摘要
委員長	山下実千穂	職種班班長
副委員長	高橋康雄	職種班班長
委員	大槻博志	安全就業委員長
委員	山田博允	有識者
委員	石川 勉	会員
委員	荒木一昌	専務理事

平成30年度 安全就業対策について

「事故0運動」継続実施中！安全就業の徹底を！

◆平成29年度の事故発生状況

	H29	H28	増減	事故の主な内容
傷害事故	8	11	▲3	落下1、転倒4、その他3
物損事故	17	18	▲1	車両6、飛び石4、切断3、その他4

◆事故防止対策

平成29年度の傷害事故の発生原因は、「転倒」が4件と最も多く、骨折等により休業されました。長期の入院・治療は、高齢者にとって致命的なものとなりますので、無理をせず、事故を起こさないように十分に気をつけましょう。

物損事故では、機械除草時の「飛び石」と「車両の運転」に関するものが、半数以上を占めており、昨年と同様の結果となりました。

安全就業委員会では、一層の安全意識高揚の啓発、パトロールの強化、研修会等の開催を通して、会員が一丸となって安全就業に取り組むことが確認されています。

◆第1回安全就業委員会を開催【委員名簿は6ページを参照】

7月6日(金)午後1時30分から本年度第1回目の会議を開催し、事故防止の取り組みを決定した。

■重点項目

- 飛び石防止 ・ナイロンカッターの使用禁止
・飛散防止ネットの使用
- 作業におけるヘルメットの着用
- 再発防止のため顛末(始末)書・理由書の提出
- 「健康診断」受診の啓発

■事業計画

- 重点項目の会員への徹底
- 安全講習会、パトロールの実施

■「安全・適正就業に関する標語」を選考、決定

本年度も会員13名から33点の作品応募があり、審査の結果、次の2点を京都府シルバー人材センター連合会への推薦標語としました。

たくさんの応募をいただき、ありがとうございました。

安全意識 高めて今日も 無災害

足立喜代士会員 (修斉地区)

やっていますか! 指さし声だし 安全確認

山地 信一会員 (大江町地区)



啓発立看板

7月は、全国一斉「安全・適正就業強化月間」 安全・適正就業強化月間の活動

全国統一スローガン

「事故防止、急くな、あせるな、気を抜くな」



啓発のぼり旗

■7月19日(木) (公社)京都府シルバー人材センター連合会主催

平成30年度 安全・適正就業推進大会に参加し、安全対策の研修を深めました。

京都府の安全・適正就業標語 入賞作品

最優秀賞 作業前 心のベルト 締め直せ (向日市 平林 勇夫さん)

優秀賞 事故を呼ぶ 慣れが 油断が 慢心が (長岡京市 野間口 正さん)

声かける 気遣う心が 事故防ぐ (南丹市 藤田 孝一さん)

◆適正就業委員会

7月13日(金)午後2時から30年度第1回適正就業推進委員会を開催し、29年度の事業評価を行い、30年度の事業計画について検討、審議し、具体的取り組みを決定した。



●事業実施計画

- ・ 臨時的、短期的、又は軽易な仕事を 請負、委任、派遣による就業推進
- ・ 発注者の多様なニーズに豊かな経験、技術技能と就業マナーで誠心就業
- ・ 適材適所、公平平等を基本に就業相談を充実し就業意識の高揚を図る
- ・ 未就業会員の解消、長期就業の是正のためのワークシェアリング及びローテーションの推進

平成30・31年度 地区班長・副班長・地区員・互助会協力員

地区名	役職	氏名	地区名	役職	氏名	地区名	役職	氏名
惇明	班長	松浦 征彦	遷喬	班長	青木 繁實	中六人部	班長	藤田 繁樹
	副班長	赤井 淳		副班長	上田 洋一		副班長	芦田 胤雄
	副班長	達脇 裕二		地区員	津田 茂		*互助会協力員	芦田 胤雄
	地区員	前田 健一		地区員	大槻 芳子	上六人部	班長	田中 康弘
	*地区員	赤井 淳		地区員	高橋 章		互助会協力員	福井 勉
	地区員	審良 鈴代		*地区員	上田 洋一	下川口	班長	高橋 啓久
	地区員	中野 喜久栄		*地区員	青木 繁實		副班長	松井 輝明
	*地区員	達脇 裕二		互助会協力員	片山 砂雄		*互助会協力員	松井 輝明
	*互助会協力員	赤井 淳		庵我	班長	塩見 均	上川口	班長
昭和	班長	牧 変	副班長		今次 忠雄	副班長		桐村 麟之介
	副班長	畠 生保穂	地区員		安達 博明	地区員		藤田 健一
	副班長	楠 元 學	地区員		西田 典右	地区員		西村 壽彦
	地区員	細尾 三洋治	地区員		中川 淑子	互助会協力員		阪梨 範明
	地区員	谷 垣 秋雄	地区員		山中 光男	金谷	班長	今福 庄治
	地区員	金山 光男	地区員		塩見 需		副班長	今福 五男
	地区員	井元 智恵	地区員		浦岡 みどり		互助会協力員	横岡 奈津代
	地区員	荒木 礼子	互助会協力員		小網 敏子	三岳	班長	谷 光幸
	地区員	芦田 久美子	佐賀		班長		松本 五郎	副班長
地区員	青木 とし子	副班長			田辺 節子	互助会協力員	田中文雄	
*互助会協力員	細尾 三洋治	地区員			四方 吉和	金山	班長	安達 文彦
互助会協力員	桐村 達夫	*互助会協力員	四方 吉和	副班長	大林 清子			
大正	班長	横田 義和	修斉	班長	田辺 和樹		互助会協力員	佐竹 勝子
	副班長	吉田 勲		副班長	藤田 隆雄	雲原	班長	渡辺 長義
	副班長	吉田 久仁夫		副班長	浅尾 初美		互助会協力員	山村 隆
	地区員	石井 登喜枝		地区員	森田 義巳	三和町北	班長	岡村 進
	地区員	松野 重雄		地区員	石間 敏員		副班長	田中 孝夫
	地区員	中井 義雄		地区員	荒木 静男		互助会協力員	中馬 三代子
	地区員	大槻 ノリ子		地区員	田辺 一正	三和町南	班長	藤田 輝雄
	*互助会協力員	大槻 ノリ子		地区員	門野 道子		副班長	足立 保
	雀部	班長		後田 正行	上豊富	地区員	田辺 良博	夜久野町
副班長		殿 最 千代子	地区員	足立 昌弘		副班長	居合 俊一	
地区員		松山 壽子	*互助会協力員	田辺 良博		地区員	衣川 進	
地区員		山本 直義	班長	芦田 正敏		互助会協力員	居合 和子	
地区員		深川 秀基	副班長	足立 悦雄		大江町	班長	山地 信一
地区員		土田 則男	互助会協力員	芦田 泰弘			副班長	新田 要
地区員		稻継 久子	下六人部	班長			保田 逸二	互助会協力員
地区員		柏木 光夫		副班長		坂本 葵		
地区員		大槻 はるみ		副班長		竹本 昌保		
互助会協力員		梶原 躰泰	地区員	笹田 鈴子				
成仁	班長	赤瀬 満修	互助会協力員	南野 幹夫				
	副班長	善積 眞幸						
	互助会協力員	山田 貞行						

*印は兼務

会員互助会第14回 定期総会を開催

5月26日(土)、センターの定時総会に引き続き会員互助会総会を開催し、30年度の事業・予算を決め、役員改選を行いました。

議事事項

- 第1号議案 平成29年度事業報告
- 第2号議案 平成29年度収支決算報告・会計監査報告
- 第3号議案 平成30年度事業計画
- 第4号議案 平成30年度収支予算
- 第5号議案 役員改選について

提案された議案は、全議案とも原案のとおり承認可決されました。

決定事項

役員改選

- 会長 畠中 保穂
- 副会長 大槻ノリ子
- 庶務会計 楠元 學
- 監査 藤田 繁樹
- 監査 保田 逸二
- 事務局 荒木 一昌
- 幹事 大林 清子
- 河内 涼子
- 四方 吉和
- 細尾三洋治
- 飯島由紀子
- 桐村久美子
- 田中 美幸
- 牧 変

退任役員

- 前会長 山田 博允 様
 - 前幹事 石井登喜枝 様
 - 前幹事 谷口 幸美 様
- たいへんお世話になりました。



健康診断 **特定健診** **人間ドック** を 受けに行こう!!

なぜ、受ける必要があるのかな？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）につながるような生活習慣を見直し、生活習慣病を予防することが目的です。

健康診断（特定健診・人間ドック）でチェック！

血圧測定

血圧の異常は体になんらかの問題が起こっている（起こりつつある）シグナルです。ある日突然発症するかのように思われる心筋梗塞や脳梗塞も、本当は突然ではなく、長い間がまんを強いられた血管が耐えかねた証拠なのです。

血液中の脂質の検査

脂質異常には自覚症状がありません。気づかないうちに中性脂肪や悪玉コレステロールたちは、せっせと動脈硬化を加速させています。血液中の脂質の量は動脈硬化の進行の速さや心筋梗塞との距離を知る手がかりなのです。

尿中・血液中の糖質の検査

細胞に取り込まれず血液にあふれた糖は、血液中に居座り続け、じわじわと血管を痛めつけています。糖尿病は「血管の病気」。放っておけば、体のあらゆるところで問題が起きてきます。

**健康診断は健康で豊かな生活を脅かす
生活習慣病予防の第1歩です!!**

※健診のお問い合わせは、それぞれが加入する医療保険へ、お問い合わせ下さい。

「福知山市国民健康保険」「後期高齢者医療保険」に加入の方は、
下記へお問い合わせ下さい。

福知山市市民総務部保険年金課（電話：24-7015）もしくは、
福祉保健部健康医療課（電話：23-2788）へ。

熱中症 ～思いあたることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分をとっていますか？

- ✕ のどの渇きを感じない
- ✕ 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



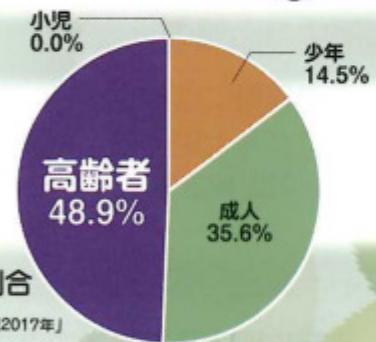
エアコンを上手に使っていますか？

- ✕ エアコンは体が冷えるから嫌だ
- ✕ エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。



熱中症患者の年齢別割合

「消防庁/熱中症による救急搬送者の状況2017年」より作成

暑さに強いから大丈夫？

- ✕ 暑さをあまり感じない
- ✕ 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がりすぎていないか確認するなど注意しましょう。



部屋の中なら大丈夫？

- ✕ 部屋の中では熱中症対策をしていない
- ✕ 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。



【高齢者は特に注意が必要です。】

①体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

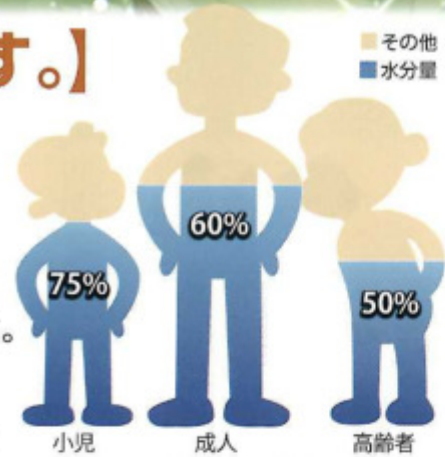
②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

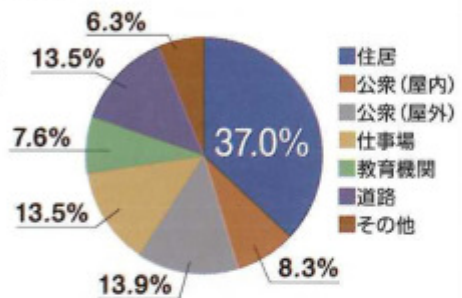


「輸液・栄養ハンドブック」より作成

熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

熱中症の発生場所 (2017年)

「消防庁/熱中症による救急搬送者の状況2017年」より作成

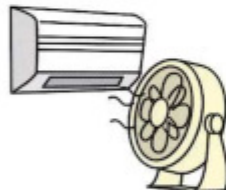


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう。

こまめに水分補給をしている



エアコン・扇風機を上手に使用している



シャワーやタオルで体を冷やす



部屋の温湿度を測っている



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



部屋の風通しを良くしている



緊急時・困った時の連絡先を確認している



涼しい場所・施設を利用する



予防法メモ

- ▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- ▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- ▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。

メモ欄

京都府シルバー人材センター連合会主催による

「介護入門」講習会が開催されました

福知山地区では、7月24日から26日まで「介護入門講習」が市民交流プラザふくちやまにおいて開催されました。本講習会には8名が参加し、熱心に講習を受け、必要な技能を修得しました。

講習に参加された方からは、専門的な内容であったが、身近な所で活用できるのでは。また、医療の進歩と介護制度の変化に驚いたという感想が寄せられました。

本講習会修了者の中から、当センターの入会説明会にきていただき、実のある講習会になりました。



「オフィス・マンシヨン清掃スタッフ」講習会が開催されました

8月21日から22日にかけて、京都府立中丹勤労者福祉会館において、「オフィス・マンシヨン清掃スタッフ」講習会が開催されました。本講習会には受講後、シルバー人材センターに入会・就業を希望される方を含め9人の参加があり、熱心に講習を受け、必要な技能を修得しました。参加者からは、活用できる内容のある講習会であったという感想が寄せられました。



ボランティア活動

雀部地区班(後田正行班長)では、平成30年7月22日(日)に、福知山市立雀部小学校で、環境ボランティア活動に取り組みました。

より良い環境で子ども達が勉強できればとの思いからの取り組みで、今年で3年目となります。本年は10名が参加し、校舎周辺のツツジの剪定、生い茂った雑草の草刈りなど、この日も、立っているだけで汗が噴き出す暑い一日でしたが、参加した会員は、こまめに休憩をとり、水分補給しながら手分けして作業に取り組みました。

後田班長は、「ボランティア活動は、地域のみなさんの意見を聴きながら、今後も継続して取り組んでいきたい」と話しておられます。



シルバー行事

お知らせ案内板

互助会日帰り旅行

行き先 ルミナス神戸ランチクルーズの旅
 会員・職員 120名(大型バス3台)
 ※参加募集は、9月7日で終了しました。

全国一斉「シルバーの日」普及啓発活動

- ・日時 10月13日(土)
- ・場所 市内大型店舗前

互助会親睦グラウンド・ゴルフ大会

- ・日時 10月20日(土) 午後
- ・場所 三段池公園 おおはらっぱ広場
- ・申込み 別途参加申込書を配布します。

シルバー一斉ボランティア活動

- ・日時 10月20日(土)
- ・集合 午前8時15分
- ・開始 午前8時30分から(2時間程度)
- ・場所 市民病院、三和工業団地
- ・内容 除草、剪定、清掃等
- ・申込み 別途参加申込書を配布します。

互助会一泊親睦旅行

- ・日時 11月9日(金)~10日(土)
- ・行先 南紀勝浦温泉への旅

第28回 福知山マラソンボランティア

- ・日時 11月23日(金・祝)
 - ・場所 三段池公園体育館及び周辺
 - ・定員 会員・職員60人
(ゴミ分別50人・警備10人)
- ※参加募集は、9月8日で終了しました。



第10回「シルバーのつどい」

- ・日時 平成31年2月16日(土)
- ・場所 サンプラザ万助



..... 老会員の独り言

① 小家の祖先に「辞世の句」を詠んだ人がいる。

この粋な祖先の真似をして、辞世の句を詠んで、後世に残しておこうと思い取り組んでみた。本を買ったり、通信添削を受けたりしたが、未だ満足なもの出来ない。そこで死神に呼びかけた。**(死神よ、ちょっとまで、辞世の句ができるまで)**死神がこの呼びかけに応じてくれるなら、句を完成しない方が私は長生きする事になる。詠の作成能力の無さの言い訳にしている昨今である。

因みに祖先の辞世の句は

「いざ行かん 花も香も沿う 法の道」

死後の世界も前向きに捉え、「いざいかん」の表現が気に入っている。

② 長年懇意にしていた人が2年前に逝去した。故人は学生時代に水泳部に所属し背泳が得意としていた。彼の奥さんへの年賀状に下記の文面を添えた。

三途の川を背泳で渡った人から私に連絡があった。

「ここは良い所。君も早く来い。一杯やろうと。」

私は、「後10年待って下さい」と返事した。

奥さんから下記の返信が来た

寂しがりやの主人の処に、昨年可愛がっていた猫を送り出しました。

仲良く遊んでいる様子で、今は寂しくないはずです。

後10年と言わずに長く健康を保ちお過ごし下さい。

私は10年以上生きるべきか？

③ 会社退職後、生まれ故郷福知山に戻り実家で生活している。

青少年時代を実家で過ごしたので、近所には昔ながら私を「〇〇ちゃん」と呼んでくれる人がいる。ところが、ここで生活したことが無い子ども達には、「〇〇ちゃん」と呼んでくれる人はいない。つまり現在の居所は私にとり馴染みのある場所であっても子どもや孫には馴染みや知人のない場所である。

こんな場所に小家の先祖代々の墓地がある。

後世が北海道等の遠隔地に居住するようになれば、墓参りする機会は遠ざかる。しかし、墓は粗末に出来ないので近隣や知人に管理を依頼する。(シルバーにも遠隔地から墓掃除の仕事の依頼がある)管理を他人に委託出来る間はよいが、後継が進むと墓は放置され易い、無縁仏が散見される昨今である。後世に墓地管理の物心の負担を掛けない為にどうすべきか、身辺整理(断捨離)を進める年齢になった今、墓の取扱いに悩んでいる。

私の基本的な考え方は(固定場所に墓地を持たないで)

① 墓地の仏の永代供養を考える。

② 後世がお参りするのだから後世の近くに墓地を引墓する。

③ 後世の近くの寺に檀家替えする

(②と③は後世の考え方による)

小家には墓地があるので上記①が実施可能であるが、墓地を寺の永代供養塔に引墓して今の墓地を更地にする事であるが、墓地を更地にする決心がつかない。悩んでいる。

この悩みから逃れるために…「死後の事は考えない」…ことにして、考え方を後世に残し、実施 するかしないかは任せることにしている。(一会員)

身近な材料で魔法の鉢を作ってみました。
 細かくちぎった新聞紙とセメントを水で練り、鉢の形にして自然乾燥すると完成です。
 魔法の鉢は、どこにもない世界で1つのオリジナルな作品です。
 出来あがった鉢に、好きな花を寄せ植えて、小さな四季を楽しみましょう。

あなたも作ってみませんか？



もみじと山野草の寄せ植え
 下六人部地区班
 西村 カズ子さん

私のさわやか健康レシピ

～夏野菜の超簡単レシピ～

T.S(雀部地区班)

◆ 胡瓜のわさび漬 ◆

材料 胡瓜 …… 1 kg 塩 …… 35g
 砂糖 …… 170g ワサビ …… 1本(チューブ入り)

◆ 作り方

- ・ 胡瓜はひと口大の乱切り
 - ・ ビニール袋に材料を全部入れて混ぜる。
 - ・ 冷蔵庫に3～4時間保管
 - ・ 6等分に分け、円形にしておく。
- わさびのきいたおいしい胡瓜漬ができます。



◆ カボチャのムニエル (2人分) ◆

材料 カボチャ(中位) …… 4分の1
 塩・こしょう …… 適量 小麦粉 …… 適量
 油 …… 大さじ2
 バター(マーガリン) …… 大さじ3

◆ 作り方

カボチャは半分に切り、たねを取り5mmの厚さに切り塩・こしょうをした後、小麦粉をまぶし、余分ははらう。フライパンをあたたため、油・バターを入れ、小麦粉のついたカボチャを入れこんがり焼く。

