

シルバーだより

第31号 令和元年8月発行

会報

おの

公益社団法人
小野市シルバー人材センター
<https://webc.sjc.ne.jp/onosc/>
小野市王子町801番地(シルバーワークプラザ内)
TEL.(0794)62-6222 FAX.(0794)63-5087



輝くひまわりとひまわりの丘公園で働く人々（五百蔵会員撮影）

【第31号の主な内容】

- ・理事長のあいさつ p 2
- ・令和元年度定時総会 p 3
- ・会員のひろば p 4~ p 8
- ・安全・適正就業委員会からのお知らせ p 9
- ・健康のページ p 10
- ・料理のページ p 11
- ・事務局だより p 12



会員が楽しく働けるセンター、お客様や地域の皆様感謝され・喜ばれるセンターを目指して、会員・役員・職員みんなで頑張ろう!!



理事長 藤田 吉之

皆さん、今日は。5月に新しい理事長に選定された藤田です。

私は平成21年にシルバー人材センターに入会し、事務所で安全・適正就業推進員として5年間、その後、あお陶遊館アルテで4年間就業し、今年で10年目になる会員です。

私がシルバー人材センターに入会して、これまでにシルバー人材センターに対して強く感じていることは、

第1

会員の皆さん一人ひとりが元気で明るく、シルバーで働くことで、私達会員自身が生き生きと暮らして行けるんだという事。

第2

陶遊館で作品を受取りに来られた小さなお客様が、自分の出来上がった作品を見て、本当にうれしそうに顔で「ありがとう」と言われ、私達シルバーの就業がお客様に喜ばれているんだということ。

第3

お掃除の会員が栗生駅の待合室やお手洗いの掃除をされ、利用者や近くの住民の方々から、「きれいにしてくれてありがとう」との声をいただき、私達シルバーの活動が、地域の皆様から感謝されているんだということ。

会員の皆様方もそれぞれの就業場所と同じ思いを持って働いておられることと思います。

人生100年時代、生涯現役社会にあって、シルバー人材センターが高齢者の生き方の一つ

の模範になって欲しいと、政府や地元の小野市長からも期待されているところですよ。

ところが、小野市シルバー人材センターでは会員数の減少が続いています。仕事によっては、注文が有るのに受けられないと言ったこともあるようです。

全国的に見ると、会員の増加しているセンターと、減少しているセンターはほぼ半々だとのことですよ。

小野市で、65歳以上の高齢者人口が増えているにもかかわらず、会員数が増えないというのは、定年の延長や、再雇用制度普及の影響も有りますが、やはり、まだまだシルバー人材センターで働くことの楽しさや、シルバー人材センターが社会のお役に立っていることが十分に市民の皆さまに認識されていないということだと感じています。

会員の皆様、このすばらしいシルバー人材センターの活動を今後も続け、一層発展させていくため、私達皆が一体となって、シルバー活動の意義をア

ピールして行こうではありませんか。

シルバー人材センターの一人ひとりが、自分たちのできる範囲で、広報活動に取り組み、営業し、会員を勧誘し、事業拡大に努め、そして、私達会員皆が楽しく働けるセンター、お客様のお役に立ち、お客様に喜んでいただけるセンター、お掃除や、草刈り、剪定等によって町がきれいになり、市民の皆様方から感謝されるセンターの構築を目指して、頑張りましょう。これからもよろしくお願いいたします。

仲間になりませんか~!



ゴールドenster芝生広場にて

令和元年度定時総会開催

令和元年度定時総会は、去る5月25日土曜日、シルバー会員結集のもと、盛大に開催されました。出席会員は154名（委任状出席は380名）で、伝統産業会館の大研修室はシルバーパワーであふれる総会となりました。

総会は、末瀬美實理事長のあいさつに始まり、20年表彰1名、10年表彰19名の会員表彰が行われました。



末瀬美實理事長

続いて、蓬萊務小野市長からシルバーへの支援と激励を兼ねた心強いご祝辞、川名善三小野市議会議長、藤原昭一兵庫県議会議員、高坂純子小野市民生地



蓬萊務小野市長

域常任委員会委員長のご臨席、そして、濱西喜生兵庫県北播磨県民局長からのお祝いのメッセージの紹介をもって前段を終了。



20年表彰を受ける藤原会員

引続き、議長に藤井勝昭理事を選出し、平成30年度事業報

告、平成30年度補正予算、平成31年度事業計画及び予算等について報告しました。続いて、議案審議に入り、平成30年度決算及び令和元年度（令和2年度役員）の選任並びに理事長に対する権限委任についての議案も提案どおり承認可決をいただき閉会しました。



ご臨席いただいた来賓の方々

表彰会員のご紹介

☆20年表彰（1名）

藤原 克史

☆10年表彰（19名）

藤江 輝夫

平岩 たつゑ

井上 昭五郎

蓬萊 喜明

桑原 安子

上田 正典

友藤 ヨシ枝

竹川 和雄

多鹿 勝

田口 新次

中井 征治

増田 正一

井上 重成

俵谷 静

宮永 雅代

岸本 正明

里見 健児

田中 都子

山田 臈

※入会順（敬称略）



新役員

会員表彰受賞者座談会

令和元年度総会で会員表彰を受賞された会員さんを集まっていたいただき、座談会を開きました。

表彰については、「アツという間の楽しい10年だった」「そんな時が来たんだなあ」「自分の番になったんだなあ」「10年がヤツと来たか」といった感想でした。

入会のきっかけは、現役時から勧められていた・以前から知っていた・家のリフォームを機に自営を辞めたから・外仕事に興味があった・職員、友人の紹介と様々です。
会員になって感じる事・今後の抱負をご紹介します。

皆さん元気で、教わる事も多く有意義。今後も頑張りたいと思います。



色々な人と交流が出来て良かった。

事業所の方からの感謝の言葉に支えられている。

明るく！元気に！さわやかに！を目標にしている

よく10年続けられたな。頑張ったな。



“シルバーだから・・・”という甘えをなくさなければ。損して得取れの精神です！



20年表彰の藤原克史会員

発注者さんから『来年も来てな』と言ってもらえ、良い評価をしてもらえるのが嬉しくて、やりがいがある。



後列：桑原会員・田中会員・里見会員・中井会員・上田会員・蓬萊会員
前列：岸本会員・藤原会員・平岩会員・多鹿会員・藤江会員

市内公園の美化⑥

広報委員 村田 晃

五百歳 二期

今回は、やなせ苑を訪ねました。清掃業務をされている皆様を紹介します。火・木・土曜日、1.5時間の就業です。面積が広く、市内外を問わず訪れる人も多く、美観に気を遣い作業をしておられます。



後列：土肥会員・天野会員 前列：杉森会員・平岩会員

土肥 修さん
83歳です。3年前に10年表彰を受けました。作業中に散歩の人から、「綺麗にしとってでんなあ〜」と声を掛けてもらった

り、タバコの吸殻を拾って持って来てくれる方がいる事に胸を打たれます。

就業当初は、道路まで雑草がはびこっていました。私達の努力が実り今の状態になりました。高齢の方が散歩に来ていたのに、いつの間にか見かけないのは寂しいですね！

余暇には、健康維持の為に毎日のように、グラウンドゴルフ・庭木の剪定・野菜作りをしています。庭の木・野菜・草花・グラウンドゴルフ等に元気をもらって、毎日が健康でいられるように思える近年です。シルバーの仕事も、12年の間一日も休むことなく続けてこられた事に感謝しています。健康長寿を目指して続けていくことが今の私の目標です。



作業中の土肥会員

平岩 たつゑさん

工場で働いていましたが、友人の紹介でシルバーへ入会しました。平成20年からコミセンいちばで就業し、今年4月からやなせ苑で就業しています。トイレの清掃が大変です。

就業以外では、老人会の活動で、公民館の花植えや清掃などをしていきます。作業後のお茶会やメンバーでのお食事会、新年会・忘年会が楽しみです。家の田んぼの草刈りや畑の世話も自分でやります。



落葉掃除・草引き作業

杉森 等さん
間もなくセンターに登録して10年に成ります。やなせ苑以外に月・金曜日にはJR市場駅周辺の掃除もしています。以前はよく釣りに行っていましたが。キャッチ&リリースで

す。

最近、土・日は家内と買物に行ったりしますが、家でゆっくりと過ごす事が多くなりました。

食事も、お肉中心から野菜中心へと変わってきました。でも、本数は減りましたが、日に10本程度のタバコは止められません。

天野 和義さん

センターに登録して8年目です。やなせ苑は広いから大変です。特に、10月から1月中の落葉は凄いです。目地の草引きも苦勞します。作業が終わってからは、家でユックリしています。

娘の手料理で晩酌をするのが楽しみです。配分金が入った時に行くパチンコも楽しみのひとつです。



落葉を集める天野会員・杉森会員

目標を持ち楽しみながら生きる

会員 藤原泰宏

会員の皆さんこんにちは。私は藤原産業に就業して、8年と数か月が経過しました。仕事内容は入庫作業に携っています。約週2日の就業で、会員の仲間33名と和気藹々と活動しています。

残りの日々はと言えば、長年続けている写真撮影・旅行・川柳創作にと趣味に楽しく追われています。

私の趣味について少し紹介させて頂きます。写真活動は、小野写友会に属し、会で催される年三回の写真展に出展しています。



猿壺の滝：新温泉町



マッターホルンを背景に



この写真は妻とスイス観光旅行に行った時に撮影しました。

撮影場所はフランスのエギーユ・デュ・ミディ展望台です。背景にはモンブランとグランドジョラスが見えます。



美山の放水：南丹市美山町



醍醐桜：岡山県真庭市

その他の私のお気に入りの写真を紹介します。

川柳では、社川柳クラブに所属しています。川柳大会にも進んで参加し、川柳の創作に励んでいます。

川柳大会では、入賞を意識していなかった私ですが、篠山市実行委員会賞を頂きました。名前が呼ばれ句が読まれた時は感動しました。その時の事が今も良い思い出となっています。

趣味を通じて好奇心を持ち、社会の動向に関心が深まり、視野が広がって楽しい日々が送れていることに感謝しています。

これからも健康人生を過ごす為に、シルバー人材センターで多くの人々と交わり活動し、趣味である写真・川柳で前向きな目標を立て楽しくチャレンジをする(ちなみに写真は個展の開催を、川柳では最高位の内閣総理大臣賞の獲得を目指します)等を心がけて行く所存です。これからもよろしくお願いたします。

白壁の屋敷も税にこまってる

篠山市実行委員会賞受賞句

庭木の剪定

広報委員 村田 晃

自宅庭木の剪定を、昨年までは自分でしていました。「脚立に上がっての作業は危ない！」と思い、写真を持参してシルバー事務所を訪ねました。柿と山茶花・モチノキ・コノテヒバです。加古さんが下見に来られました。

今まで、素人の私と家内が適当に管理していた庭を、専門家の観点から、詳しいアドバイスを頂きました。作業は二日間でした。施工前後の写真です。剪定した枝も処理して頂けたので助かりました。

エンジン駆動のチェーンソーなどの工具を複数持参されており、故障した場合に取りに帰る手間を省かれています。その他、ヘルメットは勿論、落葉集めのブロワー・事前に樹の根元に敷くシート等々の道具が沢山ありました。



剪定後



剪定前 (モチ・コノテヒバ)



剪定作業中の加古会員

シルバーには3年前に登録しました。現役時代に森林組合に勤めていたのが、活かされています。1〜4月は暇ですが、5月から年末までは忙しいです。個人のお宅に行く時は、作業前の細かい打合せを大切にしています。大きな現場の場合は、リーダー・中堅・新人とチームを組んで当ります。天候に左右される事が多いので、降雨で就業出来ない時は、事前の下見や見積りに当てています。剪定は、出来栄を評価されるので難しいところ。手順・道具・余裕など、作業の段取りを一番に考えます。

就業日の晩酌は楽しみです。特に趣味と言う程の物はあります。

加古和嘉さんに話を聞きました。



剪定後：スッキリ！！です



剪定前 (柿・山茶花)

せん。昔ほどではないのですがパチンコには行きます。家内は車の運転は出来ませんが、近くに娘が住んでいるので助けられます。

人生を楽しく生きる事を考えています。「やりたい事があればとにかくやってみる。試してみる。」と言うような前向きさが大事だと思っています。

まだまだ現役続行中です。

会員のひろば

小野市立好古館(歴史博物館)

広報委員 村田 晃

平成30年4月から、3人の会
員が休館日(原則月曜日)を除
く午前9時から午後5時15分
の受付業務に就業しています。仕
事の内容は、開館までの準備・
入館券発券などの来館者への応
対・パソコン入力・閉館前に売
上金の精算・日誌記入などで
す。
粕谷修一副館長にお話を伺いま
した。

小野市立好古館は、平成2年
11月に開館した歴史博物館で
す。小野市は古代から現代まで
豊かな歴史がある町なので、そ
の歴史を多くの児童・生徒、市
民や市外から小野市へ来られた
方に知ってもらうため建設され
ました。シルバーさんにお手伝
いしていただいているのは、受
付業務です。好古館に来られる
方は歴史に興味のある方が多い
ので、受付で専門的な質問をさ
れる方もおられます。そのよう

なときでもシルバーさんはご自
分の経験を生かして、われわれ
職員とお客様の橋渡しをして頂
けるので、お客様も満足してお
帰りになります。私どもでは大
変心強く、感謝しています。



ビッグひなまつり

西尾 美津子さん

定年退社し、センターを知り
入会しました。昨年4月から好
古館で就業しています。初めて
の就業で、とても不安でした
が、館の職員の方々がとても親
切に教えて下さり、一年間無事
に務める事が出来ました。
「ビッグひなまつり」の時はツ
アー団体や神鉄利用の神戸方面

の方々が沢山入館され、戸惑う
事もしばしば有りますが、会員
3人で頑張っています。休日
は、友達とフラワーセンター等
で花を見ながらおしゃべりやラ
ンチが楽しみです。今はバラ園
や藤、あじさい等の花々に癒や
されています。



受付での西尾会員

菅生 好美さん

定年で会社を辞め、のんびり
と生活していましたが、「もう
一度社会との繋がりをもちた
い!」、「何か?したい!」と
思い、説明会に参加しました。
センターの存在は、広報の方や
センターの会員拡大推進員から
お聞きしました。

好古館の展示には、常設展・

企画展が有ります。私が驚いた
のは「ビッグひなまつり」で
す。市・県内は勿論、大阪・岡
山と遠方より、又、近隣の介護
施設から続々と来館され楽し
んで帰られました。中でも施設か
らの高齢者様が、一番喜ばれま
す。大変忙しかったですが、楽
しみ喜んで頂けると、共に嬉し
く思い笑顔になれます。
休みの日には、ヨガ教室・日
本舞踊等で身体を動かし、時々
旅行に出掛けリフレッシュして
います。これからも健康に気を
付けて笑顔で日々務めていき
たいと思っています。



趣味の日本舞踊発表会：菅生会員

安全・適正就業委員会だより

平成三十一年度草刈り講習会

令和元年度安全・適正事業計画

五月二十八日実施

令和元年度第一回安全パトロール

令和元年度事故状況

四月二十五日(木)草刈り・チェーンソー講習会を開催しました。
今回の講師はシルバーのベテラン会員にお願いし「会員の会員による会員のための安全講習」になりました。



実技前の講義



飛石ガードを使用

- 主な講習内容
- ①刈払機説明
構造の説明、機械手入れの注意点等
 - ②服装の確認
長袖、長スボン、ヘルメット
保護メガネ、手袋、作業靴
 - ③刈払い実技
就業場所安全確認
安全標識の設置
3班に分かれて実技
片付け
 - ④チェーンソー説明
構造の説明、機械手入れの注意点等
安全な作業姿勢
目立て

- ①安全目標と実績
- ②安全・適正就業管理
安全・適正就業委員会の開催
年三回開催(七月、十月、三月)
第八期 安全・適正就業委員選出
安全・適正就業推進員等研修会参加
- ③事故防止対策
就業現場の安全パトロール
五月二十八日実施
七月、九月、十月、二月
不定期の個別パトロール
不安全作業に対する警告書発行
- ④安全教育・講習会の開催
安全教育 令和二年三月
安全講習会 令和二年二月
剪定講習会 令和二年四月二十五日
草刈り講習会 平成三十年四月二十五日
リーダースクール 令和元年十月
- ⑤安全意識の普及啓発
安全就業・適正就業だよりの発行
安全就業スローガンの募集

令和元年6月17日現在

事故区分	令和元年度	令和元年度
	目標	発件数
傷害事故	重篤事故	0件
	重大事故	0件
	傷害事故	5件以下
	連続無事故日数 (MAX)	14件 (238日)
事故賠償	20万円以上	0件
	20万円未満	3件以下



民家(剪定)

荷台からの枝のはみ出しに注意

- ③服装・作業靴等
長袖、長スボン着用
ヘルメット ↓ 全員着用

- ①服装・作業靴等
法面のためスパイク付雨靴を着用
ヘルメット ↓ 全員着用
防護メガネ ↓ 全員着用
- ②作業間隔
適正な作業間隔を確保



田圃(草刈)

雨中の法面での作業を確認

番号	発生年月日	保険種類	作業内容	事故の型	症状	事故概要
1	R1.6.3	傷害	清掃	自転車転倒	首軟骨損傷	就業場所からの帰り、電動自転車のハンドル操作を間違えて転倒。首の右軟骨を損傷した。
2	R1.6.10	賠償	草刈り	飛散させた物で損壊		草刈り中の飛石により、道路際駐車場の車の、左後ろウィンドウを破損した。
3	R1.6.12	賠償	チップの加工、片付け	自動車・機械・用具等の誤操作		チップを降ろすためバック走行中、ブレーキが遅れチップの山と衝突し軽トラの後部を損傷した。

健康アドバイス

健康管理が大切な今こそ

小野市市民福祉部健康増進課より

定期的に基本健診(特定健診)や、がん検診を受けましょう。

■ 健診内容・対象者・料金

(年齢基準日：令和2年3月31日)

健診名	40～74歳の方			75歳以上の方、後期高齢者医療保険に加入の方
	小野市国民健康保険に加入の方	小野市国民健康保険以外の健康保険に加入の方	本人	
		被扶養者等 保険者が集合契約日に加入している全国健康保険協会、健康保険組合等	本人 保険者が実施する勤務先の健診を受診してください。ただし、全額自己負担での受診は可能です。	
特定健診 〔基本健診〕	無料	保険者発行の受診券に記載された金額	11月 6,641円	無料
肺がん検診	400円(75歳以上無料)			
胃がん検診	1,300円(75歳以上無料)			
大腸がん検診	500円(75歳以上無料)			
前立腺がん検診	【50歳以上の男性】1,500円			
胃がんリスク検診	2,000円			
骨粗しょう症検診	【40歳以上の女性】1,700円			
肝炎ウイルス検診	【過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない方】1,000円 ※40・45・50・55・60・65・70歳の方、75歳以上の方は無料			

11月に町ぐるみ総合健診を実施します。今年度受診されていない方は、この機会にぜひ受診しましょう！

月日	対象地区/受付時間
11月7日(木)	対象地区/小野地区 受付時間/指定日時の方 8時30分～11時30分 どなたでも 11時30分～12時
11月8日(金)	対象地区/小野地区以外の地区 受付時間/指定日時の方 8時30分～11時30分 どなたでも 11時30分～12時
11月9日(土)	対象地区/全地区 受付時間/どなたでも 8時30分～12時

〈場所〉福祉総合支援センター

おのアクティブポイント対象事業!

健診のお問い合わせ・お申込み先 小野市市民福祉部健康増進課 ☎63-3977

シニアの方は…フレイル対策を!



フレイル予防3ヶ条

- ① 体重減少に要注意
- ② しっかりかめる、お口をつくる
- ③ 1日3回、3つの皿(主食・主菜・副菜)をそろえて食べる

フレイルとは?

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のこと。
長期間放っておくと要介護状態になる危険性が高くなります。

副菜

野菜・海藻のおかず

主菜

肉・魚・卵・大豆製品のおかず

主食

ご飯・パン・麺類など



思い当たる方は要注意…

☑ 該当するものにチェック

- この半年くらいの間体重が減った
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1～2回のことが多い



1日3回、3つの皿(主食・主菜・副菜)をそろえて食べましょう!

暑い日が続くと食欲がなかったり、食事を作るのが面倒になり、「ご飯と漬物だけで済ませよう」と思うこともあります。

年齢が高くなっても、身体の機能を維持するために必要な栄養量はほとんど変わりません(1食あたりご飯2口減るぐらいです)。また、消化吸収する力が低くなるためシニアの方は適度に栄養を摂ることが必要です。食事を抜くと水分摂取量が減り、脱水を引き起こすこともあります。

今回は、火を使わず手軽に作ることができ、さっぱりとした味でたんぱく質と野菜を摂ることができる「サバの水煮缶の冷汁」を紹介します。

ご飯にかけてたり、そうめんやうどんのかけ汁としてもおいしくいただけます。

サバの水煮缶の冷汁



《材料(2人分)》

サバの水煮缶	1/2缶
木綿豆腐	1/3丁
きゅうり	1本
大葉	4枚
水	300cc
味噌	大さじ1と1/2
白ゴマ	小さじ1

《作り方》

- ①サバの水煮缶は、身と汁に分け、身と木綿豆腐を盛り付け用の器に入れ、フォークでざっくりくずす。
- ②きゅうりは、薄い輪切り、大葉は細切りにする。
- ③器に①の汁、水、味噌、白ゴマをいれて混ぜ、味噌を溶かす。
- ④①に②を加え、③を注いだら完成。

第8回 環境保全ボランティア活動

平成31年3月17日(日)、「桜づつみ回廊」・「山田の里公園周辺」のゴミ拾いボランティア活動を行いました。会員さん60名と事務局6名が参加し、軽トラック2台分のゴミを収集しました。ご参加いただいた皆様、ご苦勞様でした。ありがとうございました。



令和元年度行事予定

日時	行事
11月3日	会員親睦旅行
11月	グラウンドゴルフ大会
11月	シルバーリーダースクール
令和2年2月	剪定講習会
令和2年3月	環境保全ボランティア活動

現在会員数 (R1.7月末)
 総数 568人 男性 381人 女性 187人

小野市シルバー人材センター
 男性も 女性も
会員募集中

人生を2度楽しもう！ 新入会員大歓迎！
 精進を活かして、生き甲斐作り。(下記以外にも相談して下さい)



- 会員の条件
- おおむね60歳以上
 - 働く意欲がある方
 - 小野市内在住の方
 - シルバー人材センターの規約に同意された方
 - 健康な方

入会説明会
 毎月 第2・第4火曜日
 13:30~(90分程度)
 ※事前予約して下さい



お申し込み、お問い合わせ先
 (公社) 小野市シルバー人材センター
 HP <https://webc.sjc.ne.jp/onosc/>

気軽にお問い合わせ下さい
 TEL.0794-62-6222
 E-mail onoscakiya@gmail.com

編集後記

「シルバーだよりおの」第31号が無事発行できました。ご協力頂いた方々、ありがとうございました。今回の出来栄えはいかがでしょう？ご意見・ご感想をお待ちしております。

今年の夏も暑くなりそうです。対策を万全にして、元気に乗り切りましょう。

シルバー刃とぎ館より



ひまわりの丘公園内「匠の里・シルバー刃とぎ館」では、毎週日曜日午前9時から午後1時まで刃物研ぎを行っています。綺麗に新品同様に蘇ります。ぜひご利用下さい。

包丁	500円
剪定ハサミ	600円
植木ハサミ	600円
刈込みハサミ	1,000円
ラシャ切ハサミ	800円
鎌	300円