

<http://www.sjc.ne.jp/onosc/>

《平成25年6月末現在会員数》
男408名・女195名



おのガーデニングボランティアが育てた花とひまわりの塔

第19号の主な内容

- 理事長あいさつ 2
- 平成25年度定時総会 3～4
- 会員のひろば 5～8
- 健康・料理 9～10
- 安全・適正就業委員会からのお知らせ 11
- 事務局だより 12

シルバー人材センターは会員が主人公

中長期計画を道標に ご一緒に新たな一歩を踏み出しましょう!!

代表理事 理事長 末瀬 美 實



会員の皆
さん、日頃
のご奮闘ほ
んとうにご
苦勞様です。
去る五月

二十五日の総会で理事役員に選任され、同日の理事会で理事長に選出されました末瀬でございます。どうかよろしく願います。

さて、当センターは平成十七年四月一日をもって、それまでの社団法人加西市・小野市広域シルバーセンター小野支部から単独の社団法人小野市シルバーセンターとなり、平成二十四年四月一日に公益社団法人小野市シルバー人材センターに移行し、一ヶ年が経過したところです。

この間、会員数は平成十七年度の四百三十五人から平成二十二年度に

は六百五十二人、平成二十四年度は六百四十三人へと、多少の増減はありますが二百人以上の増加に繋がっております。また、契約金額においては、平成二十年度には受託事業と派遣事業を合わせて三億五千三百万まで到達いたしました。その後の世界的な経済不況の影響を受け、平成二十四年度では三億一千三百万にまで減少しています。社会経済情勢の変動はシルバー人材センター事業にも大きく影響しています。

今日、日本は既に人口減少社会に突入しています。間もなく四人に一人が六十五歳以上の高齢者という、超高齢社会を迎えます。

現在、小野市における高齢化状況は、平成二十五年三月末六十歳以上人口では一五、六二九人、対人口比率で三一、二%、高齢化率（六十五

歳以上人口比率）は対象人口一一、七〇二人で二三、三%に達していますが、健康で働く意欲のある高齢者は今後益々増加するものと推定されます。

「人が高齢期をどう生きるか」は大きな命題であります。現役引退後の生活スタイルに適切な労働を取り入れることは、心と体の健康保持の面からも極めて意義のあることだといわれています。シルバー人材センターは、高齢者の割合がさらに高くなる地域社会の中にあつて、その役割を担う有効なシステムとしての存在価値がより一層増すものと思われまます。

さて、当センターは平成二十五年度定時総会の議案書にも添付しておりますとおり、新たに今後十年間のシルバー事業のあるべき姿を展望し、センターが高齢者の生きがい創造と地域社会への貢献のために取り組むべき基本的な方向を定めることを目的とした長期目標（VISION 2022⇨平成二十五年年度⇨平成三十四年度）と、その前期の五か年間についての具体的な目標設定と、目



標達成に向けた取り組み方策を「中長期事業計画」として策定しています。ご案内の通り、シルバー人材センターは、人と人が結び合う「会員が主人公」の組織です。合言葉は、「自主・自立、共働・共助」、この小野市の地域社会にあつて、一人でも多くの高齢者が参画するシルバー人材センターとして、そして、結集した高齢者が長年にわたつて培ってきた知恵と技・力を地域社会に還元する組織として発展するために、中長期計画を道標として、ご一緒に頑張りましょう。

「福祉の受け手から社会の担い手へ」 元気に働くシルバー会員の仲間が結集した 平成25年度定時総会



井上理事長

平成二十五年度定時総会は、去る五月二十五日土曜日、元気に働くシルバー会員が結集、盛大に開催されました。
当日の出席会員は二五五名（委任状出席は三一名）で、伝統産業会館の大研修室は一杯

で熱気の間接られる総会となりました。
総会は、井上正理事長の力強いあいさつに始まり、十年表彰二十七名の会員表彰が行われました。



10年表彰を受ける会員



表彰会員様のご紹介



「10年」

- | | |
|--------|---------|
| 住本孝允様 | 長谷川エイ子様 |
| 石原政昭様 | 松尾国男様 |
| 栗山悦夫様 | 横山義正様 |
| 小西正弘様 | 岸本光明様 |
| 横山 稔様 | 河合 操様 |
| 宮地陽子様 | 牧野良一様 |
| 吉川 創様 | 鈴木鐵夫様 |
| 西尾 弘様 | 上野常雄様 |
| 藤本登志美様 | 庭山秀夫様 |
| 筒井文男様 | 小野善男様 |
| 小林礼子様 | 竹田邦夫様 |
| 萩原富雄様 | 柳田初美様 |
| 太田垣利鎌様 | 内藤清則様 |

続いて、支援と激励を兼ねた井上嘉之小野市副市長の心温まるご祝辞、岡嶋正昭小野市議会議長、藤原昭一兵庫県議会議長のあたたかいご祝辞、小林千津子小野市民生地域常任委員長のご臨席、そして、竹本明正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。
引続き、議長に藤田吉之理事を選出し、平成二十四年度補正予算、平成二十五年度事業計画及び平成二十五年度予算について報告しました。
続いて、以下の議案を審議
①平成二十四年度事業報告について



ご出席いただいた来賓の方々

②平成二十四年度決算について
③第二期役員を選任について
いずれの議案も提案どおり承認及び選任されました。
また、本総会をもって退任された前理事長井上正氏、前理事萩原京子氏、宮内スミ子氏には、末瀬理事長から役員表彰が行われました。

長い間ご苦勞様でした。
これからも
よろしくお祈いします。



役員表彰



第2期役員の皆様

平成二十五年度定時総会で選任されました第二期役員の皆様です。
 (任期：平成二十五年五月二十五日から二年後の総会までの間)
 どうかよろしくお願ひします。



総会風景

監事	監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	常務理事	常務理事	副理事長	理事長
石原正祥	吉田眞輝	桑原安子	長谷川エイ子	藤原龍一	市橋茂樹	藤田吉之	富田元子	吉川創	河島正明	藤田久好	藤井隆雄	末瀬美實		

会員奮闘記 ①

会員 横山庫多

六月二十四日から古墳掘をしました。重機にて田んぼの中に二十数個の穴を掘り、その中で二〜三名一組での作業。まず壁を削るといわれたが、私は「壁？壁などどこにもない。」と思った。掘った穴の両側の事が「壁」というと知り、「へえ〜」と思った。

壁削り作業は、道具をゆっくり・優しく、力を入れずに作業する必要があるが、でも少し力を入れないと重機の跡が見えないようにならず、力加減が難しかった。そして底の部分を平らにする為に少し力を入れ過ぎ、一部深くなりすぎたの



で少し埋めようと思ひ「埋めたらダメなんですか？」と聞くと「層が違うからダメ」と言われ、「あつ、層ですか？」というやり取りをした。

初日より漫才のようなやり取りができ、楽しく作業が出来たが、炎天下の穴の中は無風で、体力はあるほうですが暑さに気が参った。その中、陶器が発掘でき、小さな物ばかりだったけど発掘できた喜びで楽しく作業が出来た。

会員のひろば

おの匠台アクトを 訪ねて

会員 村田 晃



広報委員の村田が、今回は匠台公園体育館（アクト）にシルバーから就業されている陰山

勝彦・井上四郎さんを訪ねました。小野市匠台公園内にあるドーム状の洒落た多目的利用の体育館です。球技が出来るアリーナ、エアロビクスなどの軽運動室、トレーニングルーム、一周百四十mのランニングコース、更衣室が有ります。

シルバーの就業は午後五時からで、職員とスポーツ指導員との三人で、来館される人々の接客に対応します。二十二時以降はロッカー室・シャワー・トイレの照明器具の点検などをおこない、二十



アクト就業中の井上さん

二時三十分には体育館の施設と駐車場を確認し終了します。休館は毎月の第四週の火曜日です。

シルバーのお二人にインタビューしました。

村田：シルバー人材センター会員に登録された切っ掛けは？

陰山さん：五十五才の時に脳梗塞を患い、その後半年間リハビリに務めました。六十才になって、仕事が出来なくなりました。がしたくて入会しました。

井上さん：地域とのつながりを持った働きを自分の時間を確保し、楽しんでいける生活にしたい。

村田：アクトに就業されてどれ位ですか？

陰山さん：半年です。

井上さん：この四月からです。

村田：就業中での思い出は？

陰山さん：仕事上のミスや指導員にフォローしてもらった事です。

井上さん：未だ三ヶ月なので、特に有りません。

村田：その間で楽しかった事は？

陰山さん：毎日が楽しく利用者（子供から年配者まで）に声かけが出来る事です。

井上さん：以前の就業先である都市施設管理協会で、自分が納得出来る仕事が出来た時に草木が喜んで孫の笑顔の様に思えた事です。

村田：余暇の利用や趣味は？

陰山さん：さつき盆栽です。毎年

五月末にゆぴか観光交流センターとフラワー

センターに出展しています。

井上さん：家の周辺の樹木・草木の剪定と、これからは野菜作りにも励みたい。

村田：その他、感じられた事は？

陰山さん：スポーツそのものに全く云って興味がなかったが、一日一日色々な事を教えてもらえ楽しく仕事をしています。

井上さん：小さい子がスポーツを通じて一生懸命の姿には遅い魂を感じます。

村田：今後の目標・抱負・生活信条・モットーは？

陰山さん：一日一日を有意義に過ごす中で、好きな事が出来るたらの思いです。

井上さん：物を作りたいの思いを見つけ、実行するの自分自身が納得出来る人に甘えない普通の生活が目標。



“ゆぴか” さつき盆栽展での陰山さん

会員のひろば

第三回 小野アルプス 縦走ハイキングに参加して

会員 中川豊司

三回目を迎えた小野アルプス縦走ハイキングは晴天に恵まれ、三月二十三日(土)午前九時五十分には神戸電鉄粟生駅を出発した。参加者は三百四十九名で殆どが中年から熟年者であったが若い人も少しいた。参加者多数のため、長蛇のハイキングとなった。

「小野アルプス」とは小野市南西部に連なる低山をいいます。標



出発前の体操



小野ゴルフ倶楽部内を進む

高は一番高い惣山(小野富士)で百九十八、九mで二百m未満の低山が連なっています。手頃なハイキングコースとして最近脚光を浴びています。また、「白雲谷温泉ゆびか」に接続していることから山歩きで疲れた体を癒してくれるハイキングコースとして楽しんで頂けると思います。

ハイキングコースは約十五kmで粟生駅を出発後、鴨池の小野ゴルフ倶楽部の敷地内を通り、少し休憩した後、池を右手に見ながら歩いて行きます。そして、県道百十八号線の福甸峠から小野アルプス



高山山頂

の縦走コースに入り、その後紅山・惣山・総山・アザメ峠・安場山・愛宕山・前山・高山を歩きます。全般的に樹林内の歩行ではありませんが、所々で視界が開け思わぬ光景に出会うのもこのコースの良いところ。特に、見晴らしがよいのは紅山周辺と惣山展望台尾根付近であります。そして、もう一か所忘れてはならないのが「白雲谷温泉ゆびか」手前の高山からの眺望であります。小野アルプス縦走は数回完歩していますが、脇道を歩いていたため高山には一回も登っていません。今回のハイキ



高山山頂からの眺め

ングで初めて高山山頂からの素晴らしい光景に接し新たな感動をしました。

高山を下りると数分でゴールの「白雲谷温泉ゆびか」となります。ゴールでは主催者の人達が出迎えてくださり完歩記念バッジを頂きました。そして温かいお茶のサービスもありました。

「白雲谷温泉ゆびか」の半額入浴券を出発前の受付で頂いたけれど過去二回の経験から当日は激しい混雑になるのがわかっていたので入浴はやめて午後二時三十分発のらんらんバスに乗って自宅に帰りました。

会員のひろば

孫と一緒に

会員 富田元子

私の趣味は旅行です。旅の思い出をと思いましたが、今年はずばらしい体験をしましたので皆様にお聞きしていただきます。

去る三月、好古館で十二単の着付けがありました。小学三年生の孫が「おばあちゃんと一緒に」と云ったので申し込みをしました。

当日、二人の孫娘（九才、五才）と三人で出かけました。十二単は私と上の孫、下の孫は緋色の着物をそれぞれ着付けていただきお姫様のように、市松人形のように変身。

三人が正装で、立ち姿・座り姿等たくさん写真を撮らせていただきました。

孫二人は、緊張した面持ちでお淑やかにお澄ましをして、皆様から「かわいいね！」と



おばあちゃんと一緒に



云っていただき恥ずかしそうにはいかむ顔が、いいとおしく・かわいい。二人の孫娘に囲まれこの上ない良い記念になりました。これからも健康に気をつけて頑張つて行こうと思います。



旅先にて



会員のひろば

花々と孫たち

会員 岡部道子

昨年、花に囲まれて仕事をしていました。今年も花の季節になり、仕事をさせていただく事になります。

厳しかったグレー一色のような冬から花棚は絵具がこぼれた様な春の花のパレードです。パンジ、ビオラの季節はまるで蝶と見間違え様な模様や色彩で花畑にいます様な気分です。たまに、蝶や蜂が飛来したりします。

花の水やりとひと口で言ってもなかなか難しく、晴れの日、雨の日、湿度が高い日、風のある日、土の乾きが違ってきます。テレビ番組の「趣味の園芸」を見たりしていますが、小さなポットの苗なので又違ってきます。昨日、元気がなかった花が、今日元気になっているとうれしいです。

花のメンテナンスも大事な仕事です。早くお客様の手に渡り、窮屈なポットから広い土の中で伸び伸びと根を伸ばせたら数多くの花

を咲かせてくれると思います。昨年の夏に、私もゴーヤ、うりずんを緑のカーテンとして植えたので、お客様から「うりずんの実が天婦羅にするとおいしいよ」と教えていただきおいしくいただきました。さやが四角形で今迄見た事のないユニークな形をした実をつけました。お客様とのお話もとても楽しかったですね。

私にはもう一つの大事な仕事がありました。娘が保育園に勤めていたので、幼い二人の子供達を預かって、娘が帰って来ると昼御飯をかき込み仕事に出ていました。今迄にないハードスケジュールでした。子供と一緒に遊ぶつもりでないと、なかなか大変な半年でした。今年の春やっど保育園に行ってますが「入園する迄は」という思いで毎日を過ごしてきました。幼い子供達ときれいな花に支えられて頑張ってきたかと思っ

これから元気に保育園に通園するように孫達を見守って行き、仕事もさせていただきながら、色々な事に興味を持っていけたらと思っています。お仕事に関わっていただいている方や色々な方に支えられて本当に有難うございます。



我が家自慢のバラ



愛犬とお花見(岡部さんの桜だそうです)



うりずんの実



かわいいお孫さんたち

健康づくりとは

地域健康づくり指導員 賀内進一

「健康づくりとは 筋力づくり」です。

人間の身体は骨があり、その周りに筋肉がつき身体を支え動かしています。その筋肉が衰えると身体を支えられなくなり、免疫力も低下し病気になる寝たきりになってしまいます。それが老化です。その老化を防ぐには筋力を鍛える事です。高齢者がなりやすい障害を並べてみますと

- ① 大腿四頭筋のうち、内側広筋が弱くなると、膝を痛めやすい。
- ② ひ腹筋のうち、内側が弱くなると、O脚になりやすい。



- ③ 脊柱起立筋が低下し、腰痛等を起こす。
 - ④ ハムストリングス（下足後面を作る筋肉の総称）の低下が坐骨神経痛を引き起こす。
 - ⑤ 前脛骨筋が衰えると、つまづきやすくなる。
 - ⑥ 殿筋が衰えると、大腿骨頸部骨折が増える。
 - ⑦ 内転筋の衰えが、股関節を動かしにくくなる。
 - ⑧ 上腕三頭筋が衰えると、腕を伸ばしにくくなる。
 - ⑨ 肩関節周囲筋群が低下し、五十肩になる。
- それでは、どうすれば筋力の低下を防ぐことができるかといいますと、筋力トレーニングを継続して行うことです。
- しかし中高年になると無理な身体に合わないトレーニングを行うとマ

イナスになってしまい、正しく自分に合ったトレーニングを見つけることが大事です。

私が皆さんにお勧めしているのが呼吸に合わせてのスロートレーニングとストレッチです。

会員さんの中にはウォーキングをしたり、グラウンドゴルフをしたりしていらっしゃる方がたくさんおられると思いますが、スポーツをしたり仕事をしても筋力はずいぶん減ります。逆に、筋力が無いのに長時間ウォーキング等をしますといずれ膝や腰に負担がたまり、痛める元となります。運動をする前には必ず準備体操をし、終われば筋肉疲労をとるためにスロートレーニングをし、十分なストレッチを行っていただきたいのです。

そして、色々なことをするときには楽しく、できれば笑いを忘れずにすることです。



思い切り笑うことで心肺機能や腹筋が強化され、血行も促進されます。血圧が下がり、スト

レス状態も減少します。またがん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞も活性化します。つまり

笑いには心理的効果だけでなく、短時間で免疫力を正常化させる生理学的効果があります。

笑いは百薬の長です。

高齢者の方は、怪我をして、周りに迷惑をかけてはと思い、できるだけ動かないようにしてしまう傾向があります。トレーニングは、身体機能を向上させます。

体を支え、歩くこと、そして心肺機能も維持できます。これからの長寿社会において重要な視点ではないでしょうか。

私の好きな言葉

『継続こそ力なり』



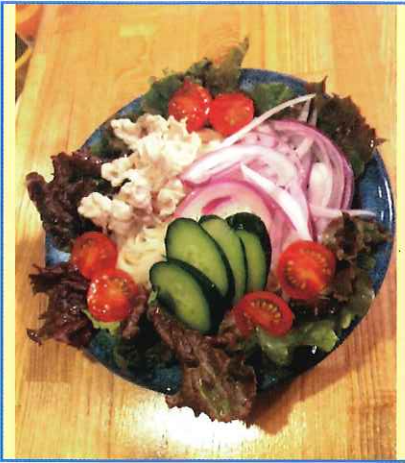
小野市健康課より



夏になり食欲がないからといって、食事を簡単に済ませていませんか？食欲がない時は、効率よく多くの種類の食品がとれる様に工夫しましょう。

夏野菜は、カロチン・ビタミンC・ビタミンE、などを多く含みます。また、水分も多く体温を下げる働きもあるので毎日食べるようにしましょう。

冷しゃぶそうめん



材料

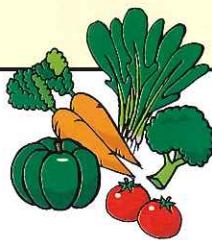
- そうめん
- 豚肉
- ゴーヤ
- 玉ねぎ
- トマト
- きゅうり
- オクラなどの夏野菜
- 冷しゃぶドレッシング

作り方

- ①豚肉はさっとゆでて水にとり、食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。他の野菜も食べやすい大きさに切る。
- ③ゴーヤは白い部分と種を取り、薄切りにして塩をふり、水気が出てきたら軽く絞る。さっとゆでて水気を切る。
- ④ゆでたそうめん①②③を盛りつけて、冷しゃぶドレッシングをかける。

※一皿で多くの種類の食品をとる事ができます。

一日に野菜350gを摂りましょう!!



トマトの酸味が胃液の分泌を促し、たんぱく質などの消化を助けます。豊富なビタミンCが細胞と細胞をしっかりとつなぐコラーゲンを作り、血管を丈夫に保ちます。血液の中の塩分を排泄し、血圧を下げるのに役立つカリウムも豊富に含まれています。

食事事典
トマト



会員奮闘記②

去る六月二十四日から、きらら通りの除草作業をしました。車等の通行量が多い通りなので、安全に十分注意して作業を行いました。

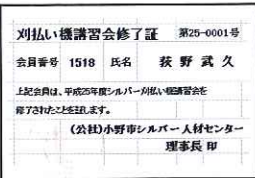


安全・適正就業推進員からの御報告

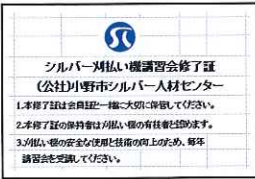
◇草刈り・チェーンソー講習会

四月十九日メーカーの講師を迎えて、講習会を開催し、三十六名の会員が参加されました。構造、手入れ等の説明に続いて、六班に分かれて班毎に実技を実施し、実施後、各班長から、作業中の距離や溝付近の刈り方等、お互いにアドバイスやコメントを行いました。講師から安全に対する会員の熱心な取組みを評価していただきました。会員の皆さんからのアンケートでは、会員間で技術や準備に対する考え方等に差があり、全体レベルの向上、新入会員の育成等が必要との意見がありました。

今後、講習会参加の会員には受講証を発行し、会員台帳に記録し、全体のレベル向上や裾野拡大に努めて参ります。



受講証：表



受講証：裏



コーンの表示や、安全チョッキを付けて就業する会員



竹林でかなり太い竹を草刈機であざやかに刈り倒して行く会員

◇安全パトロール

五月九日、吉川創安全・適正就業委員長、岸本文吾委員、園田勝彦委員、西尾逸子委員に加えて草刈り班長の前田会員と荻野事業担当、藤田で二班に別れ、榊町、浄谷町、中谷町二カ所の計四カ所の現場パトロールを行いました。その後の藤田局長が参加された反省会で、竹切りで竹専用の刃を用いて草刈機でかなり太い竹を容易に切断する熟練の技を見せてもらうとか、池の掃除を楽

にするため、かなり前から水を抜いておく用意周な準備とか、種々、会員の方の技術や経験に基づく就業例が紹介されました。

◇事故状況

平成二十五年度の当センターのシルバー保険対象の事故状況は左表のとおりです。傷害事故が二件、賠償事故が一件起きています。

●傷害事故状況

月日	性	年齢	事故内容	部位等	
6/24	男	68	草刈りで転倒、骨折	肋骨	通院
7/4	男	71	草刈り中ハチ刺され	左手甲	通院

●賠償事故状況

月日	事故内容	被害額
4/27	伐採木で電線切断	¥25,491

◇ハチ対策

今年もハチ刺され事故が発生しています。当センターでは事務所にハチスプレーを常備し、会員の皆様に屋外での就業で携行されるようお勧めしています。



◇安全グッズの配備

屋外で就業する場合のシルバーの必携の安全グッズ、ヘルメット、安全チョッキ、安全ベルト、のぼり、コーン等、これまでは原則、就業時に事務所から貸与して、完了時に返却、ただし、剪定班、草刈り班所属会員で、就業が継続している会員は返却しなくて良いこととしていました。

しかしながら、事故の発生が止まらず、安全の確保が最優先の課題であることから、断続的に就業されている会員にも拡大することにして、どの会員の方にも何を常時携行していただくか、現在、順次、調査中です。調査へのご協力を、何よりも必要時に必要なグッズを着用され、事故の撲滅、又、万一遭遇されても、ケガの程度を最小限に留められるよう、お願いします。

◇熱中症対策

まだまだ暑い日中、会員の皆様におかれましては、しっかり熱中症対策をされ、就業されていることと存じます。ご家族、シルバーの仲間のためにも安全就業をよろしくお願ひ申し上げます。

第二回「環境保全・ボランティア活動」



平成二十五年
三月二十四日
(日)、昨年に引き続き「桜づつみ回廊」、「山田の里公園周辺」のごみ拾いボランティア活動を
実施しました。
昨年以上の六十九名の会員さんの参加をいただき、軽四トラック三台の量のゴミを収集しました。

ご参加いただきました会員さん、ありがとうございます。ご苦勞様でした。

シルバー刃研ぎ館から

毎週日曜日の九時～十三時まで「ひまわりの丘公園」で刃物研ぎをしています。当日持って行けない方は、事務局で一時預りいたします。(平日の月～金)是非ご利用下さい。



兵シ協のDVD作成の為に取材を受ける会員さん達
於：ひまわりの丘公園内シルバー刃とぎ館

浄土寺あじさいの里

今年もきれいなあじさいの花が咲きました。小野市産業課からの依頼を受けシルバー会員が定期的に手入れをしています。今年には新たにあじさいの苗を38本植樹しました。元気に育って、他の花に負けないきれいな花を咲かせてくれる事を願っています。



編集後記

「シルバーだより」おの第十九号が無事に発刊できました。ご協力いただいた方々、ありがとうございます。

年々最高気温が上昇して、熱中症患者も増加しています。まだまだ暑い夏が続きますが、体調管理にはくれぐれも気を付けて、無理のない就業を心がけて下さい。