

シルバーだより

会報



第25号 平成28年8月 発行

公益社団法人
小野市シルバー人材センター

<http://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



小野まつりの花火(小林絹次会員 撮影)

【第25号の主な内容】

理事長のあいさつ	P2
平成28年度定時総会	P3
会員のひろば	P4~P7
シルバーだよりおの 10年の歩み(1)	P8
料理コーナー	P9
健康コーナー	P10
安全・適正就業委員会からのお知らせ ..	P11
事務局だより	P12



会員募集中!



シルバー人材センターと一緒に働きませんか?小野市内在住で60才以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも登録できます。ご希望の方は、事務所までご連絡ください。

TEL.(0794)62-6222

FAX.(0794)63-5087

当センターは単独法人に移行して12年目に入っています
改めて、自主・自立、共働・共助の理念を共有した新たな挑戦を！

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労様です。

当センターは去る5月28日に平成28年度の定時総会を終えたところです。現在、単独法人への移行から12年目に入りました。平成27年度の事業実績は、会員数、契約金額、就業延人員のいずれも前年度より少し減少しています。最近の特徴的な現象としてみられるのが、会

員の入会年齢の高齢化と入会者数の減少傾向です。雇用環境の変更等によって、定年後も引き続き雇用が確保できているのであれば、今の状況は必ずしも否定的に捉える必要もないのですが、地域で「何もしないでいる健康な高齢者」が増えているとすれば、シルバーの役割不足ともいえます。改めて私たちの地域を見つめなおし、声をかけ合う取り組みを会員各位にもお願いするところです。

現在、小野市の高齢化率は26.2%（平成28年3月末）、4人に1人以上が65歳以上という状況にあります。この傾向は益々拡大していきます。確実にシルバー会員となっていた多く対象者は増加していると推定できるのですが、入会に結びついていないのが現状です。当センターは、既に平成25年4月に「公益社団法人小野市シルバー人材センター中長期計画」を策定し、長期目標（VISION 2022）と、中期事業計画（平成25年度～平成29年度）を共有しています。その中心的な課題は、

- 1、 会員の拡大と女性会員比率の向上
- 2、 就業機会の確保・拡大
- 3、 適正就業の推進
- 4、 安全就業の徹底
- 5、 公益社団法人にふさわしい事業運営

超高齢社会の現在、地域社会において高齢者の果たすべき役割は、これから益々大きくなって参ります。健康な高齢者がこれまでに培ってきた知識・技能・経験を社会に還元する

ことは、ある意味では私たち高齢者の使命でもあります。これからのシルバー人材センターの未来を考えたとき、地域社会から求められる役割を果たすことによりその存在感を高めることができるものと思料しています。

中長期計画では、多くの高齢者が活躍して暮らす、そんな明るい豊かな地域社会をイメージして、そこでのシルバー人材センターの在り方を想定しています。

現在、小野市では平成28年度から「セカンドライフセミ

ナー」が計画されており、小野市流！高齢者活動プラットフォームの構築が予定されています。シルバー会員の増加等を見据えて、コーディネート先の設置も計画されています。小野市におけるこれらの計画と当センターの中長期計画の実施をマッチングさせ、小野市における高齢者にとつて、生涯現役社会の構築が進展すればと期待しているところです。

私たちシルバーは、発想の起点を「次世代のためにどういう社会を残すか」という言葉に求めています。次世代に残すべき社会を創造するために、「もうひと肌脱ぐ。」という、さわやかな緊張感をもって前進していきますましよう。

なお、小野市の全面的なご支援で構築されたシルバー人材センターの砦としての「シルバーワークプラザ」が開設されています。会員相互の文化活動、小物づくり、研修活動等に是非ご利用ください。会員各位の積極的なご提案等もお待ちしています。どうかよろしくお願いいたします。

平成28年度定時総会開催

平成28年度定時総会は、去る5月28日土曜日、シルバー会員が結集、盛大に開催されました。出席会員は178人(委任状出席は391人)で、伝統産業会館の大研修室はシルバーパワーで熱気を感じら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13名の会員表彰が行われました。



会員表彰

続いて、シニア世代が輝くまちづくりを推進するためのシルバーへの支援と激励を兼ねた小林清豪小野市副市長の心



ご臨席いただいた来賓の方々

強いご祝辞、岡嶋正昭小野市議会議長、藤原昭一兵庫県議会議員のあたたかいご祝辞、川名善三小野市民生地域常任委員会委員長のご臨席、そして、貝塚史利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。



表彰会員

表彰会員のご紹介

- 20年表彰(1名)
土肥 美智子
- 10年表彰(13名)
瀬川 久美子
岩永 久
吉岡 絹雄
國光 厚吉
横山 正市
永井 眞二
中井 稔
西垣 三四子
藤本 ときゑ
粟津 嘉代子
藤本 好子
奥田 文孝
岡部 道子

※入会順(敬称略)



総会会場風景

引続き、議長に富田元子理事を選出し、平成27年度事業報告、平成27年度補正予算、平成28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27年度決算、橋本浩明理事の辞任に伴う後任理事に松井孝氏の選任、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ました。

小野市では「シニア世代社会参加推進事業」の一環として、シニア世代を対象とした「セカンドライフ応援セミナー」の開催や「就労・ボランティア・趣味・学びなど」様々な活躍の場をマッチングさせるジョブ・コーディネーターの設置を計画されています。

小野市におけるこれらの計画と当センターの中長期計画の実施をマッチングさせ、高齢者がいつまでも光輝く、生涯現役社会の構築に協力していきたいと考えております。



会員のひろば

シルバー人材センターに入会し、早20年が経ちました。いろいろなお仕事を見せて頂いた中で、公園での清掃が多かったです。

神鉄小野駅西側の雁又池公園での清掃作業をしていた時のことです。桜、つつじ、あじさい、四季折々の花を見るのも楽しみでした。秋にはうず高く積った、赤や黄色色とりどりの落葉、かき集めてもす



ぐに積もる落ち葉。毎回その落葉との奮闘でした。ある日通りすがりの人から、「落葉もいろんな色があつて風流やね。」と声をかけられたことがあります。その時に、道行く人を和ませているんだな：と思ひ、その事を励みに頑張ることが出来ました。仕事を通じて多くの仲間との出会いがあり、支えになっています。

又、仕事の仲間を見つけては、たくさん仲間とのカラオケを楽しんでいます。特に、氷川きよしの大ファンです。昔は、コンサートにも足を運んでいました。(最近は氷川きよしも歳を取ったかな！)

他には、図書館での読書が楽しみです。



図書館



吉川英治さんの大ファン



お孫さん(三女) お宮参り



お孫さん(三女)の七五三

あつと言う間の20年でした。入会時に産まれた孫も、成人式を迎え、二重の喜びです。健康で仕事を続けられた事に感謝しています。



土肥さんと娘さん(3姉妹のお母さん)との写真



かわいい3姉妹



匠台、小野工業団地にある(株)アクシスマテリアを長谷川広報委員長と訪ねました。



会社外観

一日に3人づつ、9時～16時で就業しています。作業内容は製品の出荷に使う化粧箱の組立て作業です。空調完備でゴミ一つ落ちていない綺麗な事業所です。作業終了後、会議室をお借りしてインタビューをしました。



作業風景

総務部次長 田坂様

弊社は2000年8月に住友電工ハードメタルとアライドマテリアルとの合同出資で設立。ドリル・他の工具の材料となる超硬合金素材を製造し、国内外に販売。ここ匠台は交通網が発達し、出荷・原材料搬入に便利。会員向けに電子取引もしている。

総務部長付 山村様

アクシスは「軸」、社会の軸になろうという思いが込められた社名。社内が綺麗なのは初代社長の方針で、昼休みの後、社長以下全員で掃除している。

ISLRグループ長 松田様

日々の物量の変化で、化粧箱の使用量も作業時間も変わる。シルバーさんに柔軟に対応して貰い、現場として非常に助かっています。



(株)アクシスマテリア 田坂次長さん・総務部長付山村さん・ISLRグループ長松田さん(写真左から)

会員の皆さんに聞きました。

廣瀬静子さん

2年3ヶ月前から就業。新たな友達との出会いがあり、カラフルな化粧箱の組み立ても楽しい。サイクリング・歩く事・健康体操等で健康管理に気を付けている。

栗津嘉代子さん

今年、シルバー10年表彰受賞。こちらは2年前から。40年間の勤務時代は立ちっ放しの仕事で、座っての作業は珍しい。休みの日は、ゆったりとテレビを観たり、友人(介護を必要)と買い物と食事。

進藤美津子さん

26年4月に入会。作業に慣

れる迄は心配だった。シルバーの皆さんと知り合えた事が楽しい。趣味は写真。

廣瀬美喜代さん

定年後もちょこっと働けたらと思ってお世話になった。1年3ヶ月前にシルバー会員登録。就業環境に満足。休みの日は、孫の相手と庭いじり。料理教室へ行ったり、ウォーキングで健康一番！

辻本フミ子さん

毎日遊んでいるのも勿体無い気がしてシルバーに登録。就業してまだ1ヶ月ちょっと。仕事を覚えるのに毎日緊張。趣味は芸能観賞・コンサート・スポーツ・散歩。コーラスをやっている。健康に気を付けて頑張りたい。



インタビューに答える会員さん



会員のひろば

私達夫婦と
グレとの出会い

会員 久保高重



家でのようす

お盆休み明けの朝「休み癖がついて体がだるいなあ」と仕事仲間いつもの軽口をたたきながら表に出た時、「えっ」。聞きなれてるけどここじや聞けない声が：「あんな、なにしてんの！こんなところで」思わず口にした私に『だって、あちこち見てたら帰る家がわからなくなつて、美味しい匂いにつられて入ったら入口が閉まって出られなく

なつたんだよう」と言うように「ニャア、ニャア」と私に訴えるキジ虎猫がアライグマ用のゲージの中にいます。

「どこかの飼い猫かなあ」「野良猫かなあ」仕事仲間とゲージを囲み見ると首輪をしているので、ゲージを開けたら手の平に頭を寄り寄せ甘えてきます。生き物ならすべて好きな私に「お持ち帰りしたいわいいやんか」と心の声が。しかし「飼い主さんが探してるよ」と別の声も。「そうやね、飼い主さんのところに帰るのが一番や」と、持ち帰りたい気持ち隠して、近くの森に放したら帰るやろうと放すことに：

私の勤めていた職場は周りに雑木が茂っていたのです。抱きかかえ、降ろしてやると意外と簡単に、ありがとうも言わず(当たり前か)去っていききました。

そんな出来事も忘れていた一か月後の朝、「この前の猫がまたゲージに入ってるぜ！」と仲間が。「ええっ！」慌てて行くと見覚えのある黄色の縞

模様の子が「おなかですいたよう！」と目と声で訴えてきます。どこで何をしていたのやら？やせ細り毛艶も悪く具合も悪そうです。とりあえず牛乳を飲ませました。(後ほど、猫は牛乳を消化できず下痢すると教えられました)

この時は知りませんでした。お昼ごはんのおかずが魚があつたので前に置くと、「食べなよ！」と言う間もなくペロリと平らげてしまいました。「もう無いよ！」と言っても私にじゃれついてきます。



おねだりするグレ

「これは運命の出会いだろう。見放すと死ぬ。きつとそうだ」と女房に電話「なんですつて！絶対にダメよ！飼わない！」「わかつた、捨てる！」とダンボールに入れて我が家へ。「捨てるどころがな

かつたからうちに捨てるわ！」と訪問者の顔を見せると「そうだと思った！」と満面の笑み。お互い顔を見合わせて「見放せないねえ」と笑いあいました。

雄、雌？猫砂・爪とき・寝床・餌は？食器は？水は飲む？「名前を決めなきゃね。家をはぐれたのでグレにしよう」ここから二人と一匹の生活がとにかく始まったのです。



見つめるグレ

あの運命の出会いの日から7年、すっかり猫派になった私たち夫婦は、グレの後輩猫達に癒されながら、パワーをもらいながら、元気に楽しく過ごしています。

この子達との出会いのお話は、又機会があれば：

市内公園の美化
 広報委員 小林 絹次
 村田 晃



作業のようす

「市役所周辺は、いつも綺麗だけれど誰が掃除してくれているのだろうか?」と書いていましたが、シルバー会員の手に依る事が判りました。

今回の市役所を手始めに、市内の各公園・駅舎等を訪問し、清掃作業の会員さんの様子を紹介します。

訪問した日は、市役所隣の「コミレス陣屋」前の広場で就業中でした。
 2人1組・2班に分かれ月曜

日から金曜日まで清掃作業をしています。就業時間は午前7時から11時で、清掃の範囲は広場の他に東西駐車場など市役所敷地内全般だそうです。

太田垣 利鎌さん

ボイラー技士の免状を持つているので、日本管財(株)からの発注で、市役所の暖房用ボイラーの管理や営繕作業をしている。暖房を必要としない期間には芝生の刈り取り作業などを行っています。趣味は絵画です。



太田垣会員の作品

中井 征治さん

神戸市や小野市内のメーカーで勤めを終えてリタイア、8年前からシルバー会員。最近では膝が痛くて、除草作業

は布団の上に膝をついての作業。就業の無い日は、自宅の田んぼや畑で作業をしていて、元気そのものです。

橋本 昇さん

シルバー入会は3年前、現在の就業は3ヶ月。現役時代は芝刈り機や園芸用具の修理をしていたので、今の就業でもTPOに応じた道具を自分で考案しています。作業用のネコ車に沢山の道具が積まれています。余暇は、家庭菜園でミニトマトを50本植えました。



橋本会員の家庭菜園

多鹿 勝さん

シルバーに入会して8年。大池総合公園で5年就業、4月から此処で。就業日が、毎週替わるので生活のリズムを作り難いが頑張っています。血圧で月

に1回病院を受診しているが、晩酌は欠かせない。妻を亡くしたが、毎朝40分のウォーキングをする。余暇は園芸や図書館通いをしています。

井上 勝さん

平成16年の入会で最初はひまわりの丘公園で就業。此処は平成20年4月からで、最古参です。引継ぎの準備をしている。芝生の散水の時期は、ホースの長さや散水栓の場所を考えて作業する。春は桜・秋は落ち葉が広範囲に散らばり清掃はとでも大変。余暇はゲートボールを楽しんでいます。



タイルの目地の草を取る作業

(これから、暑くなりますので、熱中症に注意して就業される事を望みます。)



シルバーだより おの 10年の歩み 第1回

今回掲載しました“シルバーだよりおの”第1号から第6号は、シルバーワークプラザにて展示中です。

第1号



close up!

会員親睦旅行

第2号



第3号



close up!

シルバー刃とぎ館
ひまわりの丘公園に
オープン!

第4号



「シルバーふれあい喫茶」
ズームイン朝で放送されました。



close up!

▲神戸新聞に
紹介されました!

第5号



広報委員会での初めての
「シルバーだよりおの」発行

第6号





料理コーナー

小野市 市民福祉部 健康課から



魚の ねぎ巻き焼



【材料】2人分

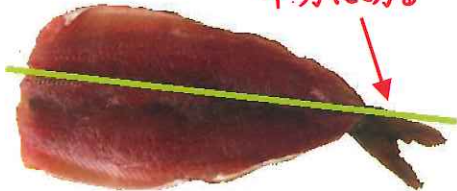
小さいわし	4尾
白ねぎ	3cm×8個
小麦粉	適宜
こしょう	適宜
油	適宜

(お好みで、からし醤油)

作り方

- ① いわしは手で開き、余分な水気をペーパーなどで拭き取った後に半分に切り、こしょうをふる。
- ② 白ねぎを3cmの長さに切り、①のいわしを巻き、つまようじでとめる。
- ③ 小麦粉を②にまぶし、フライパンに油を入れて焼く。白ねぎに火がとおったらつまようじを抜き、転がしながらこんがり焼ければできあがり。
- ④ お好みでからし醤油をつけて、お召し上がりください。

半分に切る



減塩のポイント

- ★ 食塩のかわりに、こしょうを使います。
- ★ 表面をこんがり焼くことで香ばしくなり、ねぎの香りと素材の味で美味しくいただけます。
- ★ からし醤油は…練りがらしを加えることで、醤油の量を減らすことができます。

★いわしの手開き



- ① 包丁でいわしの頭をおとし、指でお腹の柔らかい皮をやぶって内臓を取り出し、水洗いする。
- ② 水気を拭き取ったら、いわしのお腹に親指を入れ、尾の方まで開いていく。この時、いわしの背中の方までしっかり指を入れて開いていく。
- ③ 中骨と身の間に親指を入れ、頭から尾に向かってはがす。尾の部分で中骨を折ってできあがり。

☆ひとことポイント☆

いわしは簡単に手で開くことができます。ぜひ、チャレンジしてみてください。



「おの楽しく体操」で転倒を予防しましょう②

～小野市地域包括支援センター～



【1日10分 週2回で効果あり】

介護保険の認定で「要支援」の認定を受けた方のうち、介護が必要になった原因の第1位は関節疾患、第2位は高齢による衰弱、第3位が骨折・転倒です。(平成25年国民健康基礎調査調べ)
年と共に低下する筋力を無理なく鍛えるこの「おの楽しく体操①②」を週2回行うことで、いきいきと生活しませんか。

4 つま先立ち・かかと立ち (各3回)
～骨盤の動きをよくして、
下腿三頭筋を鍛えよう～

1. 椅子等を持ち、「1,2,3,4,5」と数えながら5秒かけてつま先で立つ。
2. 戻して、「1,2,3,4,5」と数えながら5秒かけてかかとで立つ。

🔊 腰を前後に動かしてバランスをとりましょう。
🔊 声を出しましょう。

5 楽しくスクワット (3回)
～足全体の筋肉を鍛えよう～

1. くるぶしの間は握りこぶし1つあける。
2. 腰をおとし、膝をつけたまま、「1,2,3,4,5」と数えながら5秒かけて立ち上がる。

🔊 立ち上がる時に声を出しましょう。

6 横歩き (左右3回)
～バランスがよくなる～

1. 両足をそろえて立つ。
2. 「1、2」と数えながら、左足を真横へゆっくりと上げ、「3」で左足をつく。
3. 「1、2」と数えながら、右足をゆっくりと上げ、「3」で右足を左足にそろえる。
4. 「1、2」と数えながら、右足を真横へゆっくりと上げ、「3」で右足をつく。
5. 「1、2」と数えながら、左足を真横へゆっくりと上げ、「3」で左足を右足にそろえる。

🔊 不安がある方は、支えとなるものを持ちましょう。
🔊 できるだけ大きくゆっくり踏み出しましょう。

「おの楽しく体操」のDVD、VHSビデオを下記で販売しています。(各500円)
小野市地域包括支援センター(福祉総合支援センター内) 電話:0794-63-2174

安全・適正就業委員会からのご報告

◇平成28年度

安全・適正就業計画

①安全目標

項目	目標値
重篤事故(6ヶ月以上入院)	0件
重大事故(1ヶ月以上入院)	0件
傷害事故	5件以下
賠償事故(20万円以上)	0件
賠償事故(20万円以下)	2件以下
連続無事故日数達成目標	150日

就業前 ひそむ危険を 見逃すな

- ②安全パトロールの強化
 - ・パトロール時の安全指導の強化及び警告書の発出等ペナルティ制度の履行
- ③作業別安全適正就業基準の遵守
 - ・剪定就業基準の遵守
 - ・刈払機除草就業基準の遵守
- ④危険・有害な作業の回避
 - ・プレス機械・重量機械操作
 - ・有害物資の取扱・重量物運搬
- ⑤安全就業強化月間の設定
 - ・7月及び11月

◇安全推進講習会の開催

事故ゼロに向けて、主に屋外作業(剪定・草刈)に従事されている会員の方を対象に開催しました。

※日時 4月14日(木)

※場所 コミセンおの一階ホール

※講師 ジェイアイシーウエスト(株) 林顧問

※参加 43名



講習会に参加の皆さん

※講演内容

「安全はすべてに優先」

- ・安全第一・品質第二・生産第三
- ・仕事上の事故は98%防げる
- ・事故を減らすには、一人ひとりの努力が必要

◇刈払機・チェーンソー講習会

今年の刈払機等講習会は、労働基準局が示す「刈払機取扱作業者に対する安全衛生教育カリキュラム」に基づいて実施しました。

※日時 4月27日(水)

※場所 伝統産業会館・ひまわりの丘公園

※参加 36名 第二駐車場南側斜面



学科教育の主な内容

- ◎ 振動障害とその予防に関する知識
 - ・ 振動障害の原因及び症状
 - ・ 振動障害の予防知識
- ◎ 労働安全衛生規則(関係法令)
- ◎ 刈払機作業における安全・適正就業基準
- ◎ 刈払機の取扱・作業の方法
- ◎ 刈払機の点検・整備の方法等

◇安全・適正就業第1四半期の取組

◎ 4月

- ・安全推進講習会の開催
- ・作業別安全就業基準制定
- ・草刈班打合せ(安全就業対策等)
- ・刈払機等講習会(チェーンソー)開催
- ・安全就業・適正就業だより発行

◎ 5月

- ・未就業会員状況の調査
- ・職群班班長の選任・委嘱
- ・剪定班打合せ(安全就業対策等)
- ・第一回安全パトロールの実施
- ・再発防止に向けた事故原因分析・対策の立案

◎ 6月

- ・長時間就業会員の調査
- ・第二回安全パトロールの実施(警告書発出→嚴重注意)



- ・「適正就業に関するQ&A」の作成
- ・就業先企業訪問(適正就業の指導)
- ・安全就業・適正就業だより発行

事務局だより

▼山田の里公園



▲桜づつみ回廊



平成28年3月20日(日)、「桜づつみ回廊」山田の里公園のゴミ拾いボランティア活動を実施しました。
 合計60人の参加で、軽四輪トラック3台に山盛りのゴミを収集し、周辺の環境美化に貢献することができました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

環境美化に貢献

第5回環境保全・ボランティア活動

厚生労働省委託 主催・(公社)兵庫県シルバー人材センター協会



受講生募集!!

受講料 無料

さらに技能を習得したい方を支援します！
 講習を受け、新たな仕事に就いてみませんか！

送迎(福祉)ドライバー講習会

介護者業務の基礎知識や車いす等の装具の操作方法、また、移動・乗降介助の方法等を学び福祉有償運転者として安全運転の実技も取り入れた講習

応募資格:60歳以上で、シルバー会員として就業をご希望の方
 非会員の方も応募できます！

募集期間:平成 28年 8月 1日(月)～9月 6日(火)

講習期間:平成 28年 9月12日(月)～9月16日(金)・5日間

講習場所:小野市うるおい交流館エクラ・中会議室

定員:15名(応募者多数の場合、受講できないこともあります。)



お問合せ先



(公社) 兵庫県シルバー人材センター協会 事業課
 〒650-0011 神戸市中央区下山手通5丁目7番18号 兵庫県下山手分室3階
 TEL : 078-371-8012 FAX : 078-371-8016

送迎(福祉)ドライバー講習会

厚生労働省からの委託による高齢者活躍人材育成事業は、会員の就業を促進するため、60歳以上のシルバー人材センター会員を育成する事業です。兵庫県シルバー人材センター協会(兵シ協)は、地域の高齢者が人手不足の分野で、就業するにあたり、必要な知識及び技能を付与することを目的として技能講習を企画・運営し、一人でも多くの高齢者の活躍の場を確保し、臨時的かつ短期的、または軽易な業務に係る就業を支援するものです。平成28年度は、その一環として、小野市において「送迎(福祉)ドライバー」講習会が実施されます。会員はもちろん、非会員の方も受講できます。

「シルバーだよりおの25号」が無事発行できました。ご協力頂いた皆様ありがとうございました。ございました。暑い日が続きますが、体調管理に気を付けてこの夏を乗り切りましょう。

編集後記



平成28年度 行事予定

日時	行事
11月6日	会員親睦旅行
11月未定	グラウンドゴルフ大会
11月未定	シルバーリーダースクール
平成29年2月	剪定講習会
平成29年3月	環境保全ボランティア活動

会員数と受注件数 H27.4～H28.3

