

# あささん 相生

# 相生・上郡

(公社)相生・上郡広域シルバー人材センター 相生市山手2丁目123番地  
TEL 0791-22-4050 FAX 0791-23-3345

ホームページ <http://www.aioikamigori-sjc.or.jp>



パステル画「道の駅・海の駅・まちの駅 白龍城」東雲（紅風）氏作

## 安全掲示板

- 1 高所作業時の安全対策
  - ◆脚立・三角梯子使用時の足元の安全確認
  - ◆安全保護具、安全帯の使用
- 2 交通安全意識の啓蒙
  - ◆自転車乗車交通安全講習会の実施
  - ◆交通ルール、マナーの遵守



## 主な内容

- 総合 .....P2
  - ・安全適正就業講習会
- 事務局便り .....P3~P5
  - ・相生地区懇談会
  - ・ボランティア活動
  - ・各種講習会
- 会員の広場  
親睦委員会便り .....P6~P8
  - ・連載手記「山の雑記帳」
  - ・研修旅行
  - ・会員の入退会状況



【安全適正就業講習会開催】

「全国シルバー人材センター安全強化月間」に合わせ、7月15日(土)、相生市立総合福祉会館において相生・上郡地区会員96名が参加して、「安全就業講習会」を開催しました。



開会に当たり、山本理事長から昨年度の当シルバーセンターの事故発生状況について、人身災害6件、物損事故14件と過去に類のない多くの事故が発生したことは誠に残念であります。

本日の「安全強化月間」の講習会を契機に、安全意識を持って、安全就業に徹して事故防止に努めて頂きたいとの挨拶がありました。

続いて、森川常務理事・事務局長から、当年度6月までの安全成績およびパトロールの実施結果報告がありました。

特に、既に6件の物損事故が発生し、安全目標の5件を超えている現状を踏まえ、今後は交通災害を含めた事故ゼロに向けて、安全



「安全強化月間」の講習会を契機に、安全意識を持って、安全就業に徹して事故防止に努めて頂きたいとの挨拶がありました。

就業の徹底と事故防止への協力要請がありました。



講演会は、健康運動指導士・溝渕紀子氏による「からだのコンディションを整えてロコモ予防」と題して講演と実技の指導がありました。

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略で、骨・関節・筋肉などを支えたり、動かしたりする運動器が衰えて歩行困難や介護が必要になる状態のこと。原因は、筋肉量や筋力の低下、骨粗しょう症等、骨量の低下などがあります。

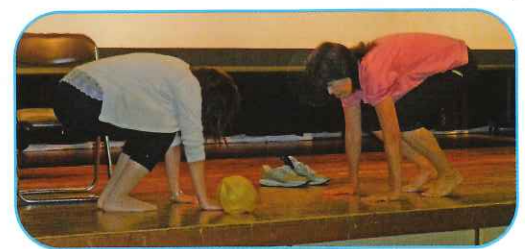
等)などがあります。実技では、「関節の動きの維持・向上」、「血液循環の向上」、「疲労回復の促進」を目的とした、ストレッチ体操で全身の筋肉の和らげ方、そして、ひざ・股関節・腰・手足の指など、関節のほぐし方を教わりました。

参加者の皆さんお疲れ様でした。

**安全就業・標語きまる**

◆佳作 (五十音順・敬称略)

身軽な動作は若い頃  
今は足踏みしめて  
中田 勝康(相生)  
安全は 確かな手順と 操作から  
西川 彰 (相生)  
前方 後方 左右見て  
危険予知して事故防止  
濱崎 淳助(上郡)  
危ないと 気付いた人が責任者  
止める勇氣に事故はなし  
日笠 光昭(相生)  
慣れるほど忘れてしまう安全意識  
正しい動作が身を守る  
前田 達巳(相生)



**平成29年度安全成績**  
(平成29年4月1日～8月末)

| 安全目標   | 結果 |
|--------|----|
| 重篤災害件数 | 0件 |
| 一般災害件数 | 2件 |
| 休業日数   | 0日 |
| 物損事故件数 | 9件 |

事故防止、急ぐな、あせるな、気を抜くな！

作業前みんなで話そう 危険予知  
活かす職場に事故はなし  
前田 善博(相生)  
ちよつとした油断と無理が  
事故のもと  
矢野 繁 (相生)  
朝の挨拶 元気よく  
貴方も私も安全に  
戴内三千代(相生)  
無事故 無違反 みんなの願い  
一人ひとりが災害防止  
山上 秀人(相生)  
安全は誰もが願う合言葉  
今日も一日ご安全に  
山田 鉄仁(相生)

# 事務局便り

## 《地区懇談会開催》

恒例の地区懇談会が、7月8日（土）から8月10日（木）まで12会場  
で各地区の世話人さんが中心となつて開催されました。

この地区懇談会は、会員相互の意見により地域の活性化を図るとともに、事務局が会員さんから直接意見や要望などを聞かせていただきシルバー運営に反映し、活力あるシルバーとすることが目的であります。



本年度の参加者は、15名で猛暑の中で開催であり、参加率31.4%で少ない参加率となりました。

は、初めに事務局からの報告として、本年度の重点項目の「中長期計画の推進」、「ふるさと高齢者お助け隊事業」、「安全就業・安全対策」等の取組み状況の説明が行われ、それぞれの活動への理解と協力要請がありました。

その後の意見交換では、「まごころサービスの進め方」、「就業中の事故の内容と安全対策」、「就業内容の確認」、「会員減による弊害」、「親睦事業」などの、シルバー運営に対する意見・提言がありました。

この懇談会での意見・提言は、集約し、センター運営の参考とさせていただきますとともに、会員の皆さんに世話人さんを通じてお知らせいた

ます。  
会員および世話人の皆様には、地区懇談会お疲れ様でした。



「環境改善グループの視察研修を終えて」

環境改善グループ 平野妙子  
環境改善グループは、8月21日  
(月)、松本副理事長、関根グループ  
代表他10名が、兵庫県三田市シルバ  
ー人材センターを訪問しました。  
常務理事、事務局長と会員2名の  
出迎えを受け、意見交換に入  
りました。



7名の会員で行われていましたが、  
現在は2名の会員が空いている時間  
を利用してコツコツと作業しておら  
れます。  
石鹸作りの苦労は私達と同じで、

同センタ  
ーは、平成  
21年に持込  
み企画とし  
て、環境に優  
しいEM菌  
(有用微生物  
群)を使って  
石鹸、堆肥  
(ボカシ)作  
りに取り組  
まれました。  
開始当初  
は一人では  
め、多い時は



手間がかかり、気温  
の変化で固まり  
方や色合いも違  
ってくるので、  
より良い石鹸作  
りを目指して努  
力されています。

このEM石鹸、EM  
ボカシ(堆肥)がまだ多くの人に知ら  
れていないのが実情です。色々なイ  
ベントを利用してPRして行きたい  
と思います。

「ボランティア活動」

「相生地区」  
(学校清掃ボランティア)

8月20日(日)、26日(土)27日(日)  
の3日間、相生市内7小学校で清掃  
作業が行われ、当シルバー会員82名  
は、教職員・PTA・児童の皆さん  
とともに

に、校  
舎の窓  
ガラス  
の拭き  
掃除、  
清掃や  
校庭や  
その周  
辺の除



草作業、樹木  
の剪定など  
のボランテ  
ィア活動に  
参加しまし  
た。

はじめに、  
校長先生か  
ら私達シル  
バー会員が  
参加してい  
ることの紹  
介がありまし

た。その後、担当の先生から注意事  
項と作業場所の割り振りなどの指示  
があり、参加者はそれぞれの持ち場  
へ分かれて作業をしました。  
私達シルバー会員は、事務局が準  
備した道具を持って指定された場所  
に移動して作業をしました。

会員の中に  
は、草刈り機、  
剪定鋏、鎌な  
どを持参して  
参加された方  
もあり、樹木  
の切枝や刈り  
取った草を集  
積場に運び、手際よく作業をしまし  
た。



作業終了後の閉会式で、シルバ  
ー会員へ感謝の拍手を頂き、少しうれ  
しい気分を味わいました。  
例年、地域貢献の一環として実施  
しているこの行事に、猛暑の中、奮  
闘して頂いた会員の方々、苦労さま  
でした。

「上郡地区」

(庁舎周辺除草作業)

8月22日(火)午後、上郡地区の会  
員12名は、当日の作業終了後、上郡  
町第三庁舎周辺の草刈・清掃作業を  
実施しま  
した。

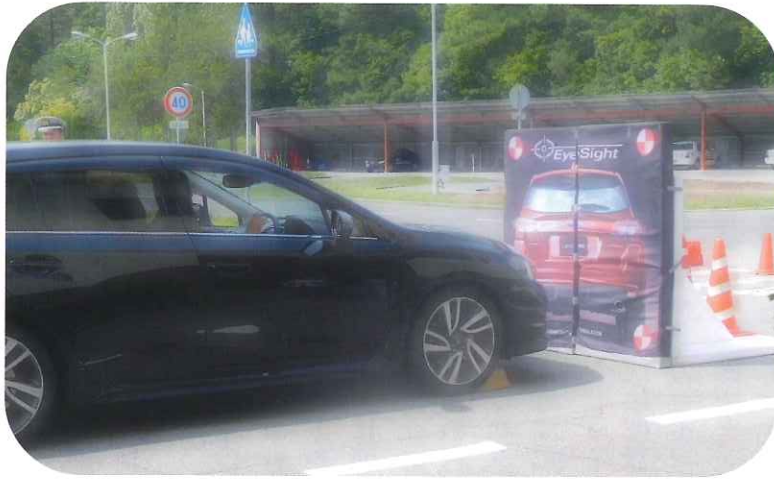
年々、  
猛暑が更  
新される  
ような毎  
日です。

熱中症  
予防にも  
配慮しな  
がら広い  
面積を、  
効率よく  
作業が進み、周辺はきれいになり無  
事終了しました。  
参加された会員の皆様、猛暑の中  
お疲れ様でした。



【相生シルバードライバーズ  
スクール開催】

6月10日(土)、相生警察署からの要請で、相生自動車教習所において開催され、21名が参加しました。はじめに、スバル(株)先進安全技術搭載車(衝突の危険がある場合の自



動減速、誤操作による急な飛び出し防止)に会員が同乗し、衝突回避のための急停止と衝突の体験、誤操作による飛び出し防止装置の実演を体験しました。

教習所指導員同乗のもと、一人ずつ安全走行訓練を行い「運転姿勢・スピード感覚・交差点進入速度・停車位置・交差点での確認」の項目の採点が行われ、受講者は注意すべき項目の確認をしました。

最後に教習所所長から、「一時停止はキツチリ止まる」、「方向指示器の合図は早めに」、「左右確認は早めに」を実行するよう指導を受けました。

参加者から『指導員の同乗で緊張したが、運転の基本を再確認できた』等の感想もあり、安全運転を考える一日となりました。

【チェンソー技能講習会】

6月14日(水)、「安全就業」、「新人の育成と熟練者のスキルアップ」を目的とした「チェンソー技能講習会」を開催し、参加者は19名でした。はじめに、事務局から安全就業の心得や会員は企業等の労働者ではなく、個人事業主としての就業であることの説明がありました。

講習会は、講師に愛林興業(株)・中村実智留氏を招いて、知識編では「伐採の手順」、「作業中の安全対策」、「チェンソーの取扱い方」などを教わりました。

実技は、相生スポーツセンターに

移動し、駐車場周辺の樹木で太さ45cm以上の巨木を対象に「切り倒しの方向」、「受け口」、「追い口」などチェンソーの向きや使い方を講師が実演しながらの説明を受けました。



参加者はチェンソーを使って、講師が伐採した倒木を運搬しやすい大きさに切り、片づけをしました。

最後に、講師より「自分や周囲の人の安全を守る」、「チェンソー使用後の手入れ」、「刃の目立ては左右均等に」などコメントがありました。

参加者から、『伐採をどの方向に倒すかを考えて体の位置、チェンソーの持つて行き方、角度等を知ることができた、今後の作業に活かしていきたい』との感想がありました。

介護・家事援助のご相談は

シルバーセンターへ

働く意欲にあふれた介護福祉士さんやヘルパーさんが、学習会や研修会を重ねて「やさしく、ていねい」をモットーに暮らしのお手伝いをしています。なお、家のお掃除・買い物・料理など家事援助も行なっております。会員のご親戚や知人にご希望の方がありましたら、お気軽にお電話ください。お伺いしてご相談に応じます。

ヘルパー事務所 Tel 22-4611  
(シルバーセンター事務所 22-4050)



新入ヘルパー  
渡邊さん

会員の広場

『連載手記』《山の雑記帳 2013》  
「天空の楽園 雲の平をゆく」

藤原 雅裕

2016年7月黒部川の源流近く薬師沢から高天原(たかまがはら)温泉に立ち寄って3日目、樹林帯を抜けると雨上がりの高原「雲の平」に出ました。



薬師沢小屋と黒部源流

そこは、ヨーロッパのアルプスに囲まれたスイスの村のような風景に感激しました。

雲の平は北アルプス最深部に位置し、標高2600m。どこの登山口からも徒歩で2日を要し、知床と並ぶ日本最後の秘境と言われています。知床半島は地勢険しく、クマの生息数も日本一の密度と言われ誰でも容易に行けるところではない、それに比べ、ここは経験と体力さえあれば行くことができます。

山と言うより、苗場山のような台地ですが、薬師岳、黒部五郎岳、鷲



ハクサンイチゲ

出す光景は庭師でも作り得ない名園の趣です。

その中ほどに牧舎のような雲の平山荘が点景となつて建っています。スイス庭園と呼ばれる所を過ぎる頃から、前面に深田久弥氏も絶賛した堂々とした黒岳の雄姿が現れました。その黒岳にかかる雲が静かに流れて行き、ここだけは時間の流れ方が違うような感じがしました。

羽(わし)岳、黒岳(別名水晶岳)といった百名山の懐にすっぽりと抱かれていませう。4km四方の高原に池と岩、花、ハイマツ、シラビソの作り



雲の平から黒岳を望む

「雲の平」という名称のままの風景に私は時を忘れ自然の中にゆつたりと身をゆだねていました。

(おわり)

「サークル紹介」

現在、当センターで活動しているサークルを紹介します。

なお、入会等の詳細については、当センター事務局へ問い合わせして下さい。(代表者の敬称略)

▼カラオケ同好会

- ・代表者 大倉 幸之輔
- ・会員数 5名

▼スプリングパートナー

(ターゲットバードゴルフ)

- ・代表者 大田 馨
- ・会員数 14名(うち会員6名)
- ・活動日 毎月日曜日

▼AKゴルフクラブ

- ・代表者 中村 満
- ・会員数 26名

▼パソコン同好会

- ・代表者 上田 俊夫
- ・会員数 7名

▼環境改善グループ

- ・活動日 毎月第2・4 土曜日
- ・代表者 関根 正道
- ・会員数 12名
- ・活動日 毎月第2・4 金曜日

「表紙のこぼれ」 東雲 紅風

今回は、相生市の道の駅・海の駅・まちの駅を合わせ持つ「白龍(ペーロン)城」です。白龍(ペイロン)の中国語がなまったもので、朱色の柱や屋根の色がひととき相生湾に映えています。

毎年5月のペーロン祭は、ペーロン競争と、5000発の海上花火大会などで大変賑わいます。ペーロン競争は、中国から長崎に伝わり、相生と沖繩に広がったと言われています。

9月～12月は

会員拡大運動重点期間として取り組んでいます

皆様のご協力をお願いいたします

親睦委員会便り

「よしもと観劇と  
テーブルマナーの研修旅行」

9月9日(土)、相生地区45名、上郡地区19名の会員が参加し、バス2台に分乗して、大阪「なんばグラン



ド花月」の観劇と、「ホテル プラザオオサカ」での「テーブルマナー」の研修旅行に行きました。

上郡地区の会員は、6時30分出発途中、矢野・若狭野地区の会員を乗せて相生駅で相生地区の会員と合流した。

車内では日頃の就業の場とは違い気分を変えて、お互いの就業中の苦労話、「孫」の活躍や自慢話などで和やかな会話が弾んでいました。



そんな中、第1の目的地「なんばグランド花月」に到着、観劇や漫才などでお腹を抱えて大爆笑の連続でした。

観劇後に、出演していた芸人さんと握手や記念写真を撮ったりして、日々蓄積されたストレスも一気に吹っ飛ばした。

大いに笑ってお腹をすかせたところで、第2の目的地「ホテル プラザオオサカ」に到着、フランス料理を頂きながらテーブルマナーを学ぶ体験です。

結婚式や公式のパーティーなど「西洋料理テーブルマナー講師」の説明では、『単に料理を食べるだけでなく、同席の方々とお話を交わし、ワインなどを楽しみながら食する』のが西洋風



だそうです。

会員の中には、今回のマナー講習でナイフとフォークは苦手だと言う人も上手に扱えるようになった人、やっぱりお箸のほうが良いと言う人などそれぞれに意見がありました。

日本では今まで、ご飯はよく噛んで静かに食べることが常識とされていましたが、最近では、和洋折衷や創作料理など日本のグルメは多種多様になっています。参加者から、食べ方のマナーについて、懐石料理など和食にも作法があるが、正式に西洋料理を頂くのも良かったとの声もありました。

今回の研修旅行は、爆笑した新喜劇、カチカチ音を立て、お喋りしながらフランス料理を頂いたマナー研修を通して、会員同士の親睦を深める機会が持てました。



お知らせ

◆ドライバースクール

・平成29年10月21日(土) 14時～16時

・相生自動車教習所

◆ふれあいの祭典(出展)

・兵庫県主催・兵シ協協賛  
・平成29年10月28日(土) 29日(日)

・播磨科学公園都市広場

◆もみじまつり(出展)

・相生市主催  
・平成29年11月12日(日)  
・羅漢の里

◆ボランティア活動

・平成29年12月10日(日)  
・中央公園

◆親睦会行事

▽グラウンドゴルフ大会

・平成29年10月14日(土)  
・中央公園

▽ボーリング大会

・平成30年1月27日(土)  
・相生スカイレーン



《落ちない城：白旗城》  
 国指定史跡の白旗城は、中世の武将・赤松円心の居城で、足利尊氏を追う新田義貞の軍勢を50日余り防ぎとめた「難攻不落の城」として有名です。  
 白旗城まつりは、毎年11月23日、上郡町・赤松地区において、手作りの「よろい・かぶと」を身に付けて、賑やかに開催されます。

## 会員の入退会状況

(平成29年5月1日～平成29年8月31日)

【新入会員】相生16名・上郡4名 合計20名(敬称略)

### 《相生地区》

山下 光章・藤田 好晴・崎本 和夫・宮崎 正行・小林 道子・平井 明美・片山 義夫・松原 宏壺  
 阪 三枝子・武藤 嘉代子・田浦 光廣・山田 由記雄・北野 喜代子・貝賀 美幸・丑田 利明  
 川原 明美

### 《上郡地区》

芳林 芳和・松本 優・小谷 満・歌房 太志

【退会会員】相生23名・上郡6名 合計29名(敬称略)

### 《相生地区》

池田 佐智子・孝田 清美・橋本 一・中條 紀夫・松永 孝二・中津 昭吉・三木 義文・前川 逸男  
 大道 位久男・富山 律子・白石 友記・蔦谷 隆二・宮本 三範・山崎 清・前田 義廣・牟田 岩夫  
 肥塚 省三・山下 丈夫・中西 和則・山下 幸・野村 孝行・横山 光夫・溝口 和己

### 《上郡地区》

藤原 信雄・嶋上 悟・金澤 冬至生・山脇 丈一・山下 吉照・永友 寿文

### 【在籍会員数(人)】

| 相生地区 | 上郡地区 | 全 体 |     | 会員合計 |
|------|------|-----|-----|------|
|      |      | 男 性 | 女 性 |      |
| 547  | 103  | 504 | 146 | 650  |

## 編集後記

今年も大根がたくさん収穫できそうです。母が「もんで味出せ切り干し大根」と言っていたことを思い出します。切り干し大根は、もめばもむほど大根の繊維が柔らかくなってとても美味しくなります。シルバー世代の私たちも、人生の荒波にもまれながら、経験を年輪のように刻んできました。この貴重な経験を子から孫へと繋げようではありませんか。

7月の安全就業講習会で講師の溝渕先生から、「ロコモ予防」の講演がありました。私達高齢者は運動器(骨・関節・筋肉など)の機能の低下が指摘されました。例えば、「歩く速さが人より遅い」など、ちなみに横断歩道の青信号は「一秒1m」の歩行速度で設定しているそうです。日頃からウォーキングや筋トレで体を動かし、脳トレで脳を活性化し、体力と気力の維持・向上に努めましょう。

編集委員会発行 (安西・浦川・濱中・松本・森川)