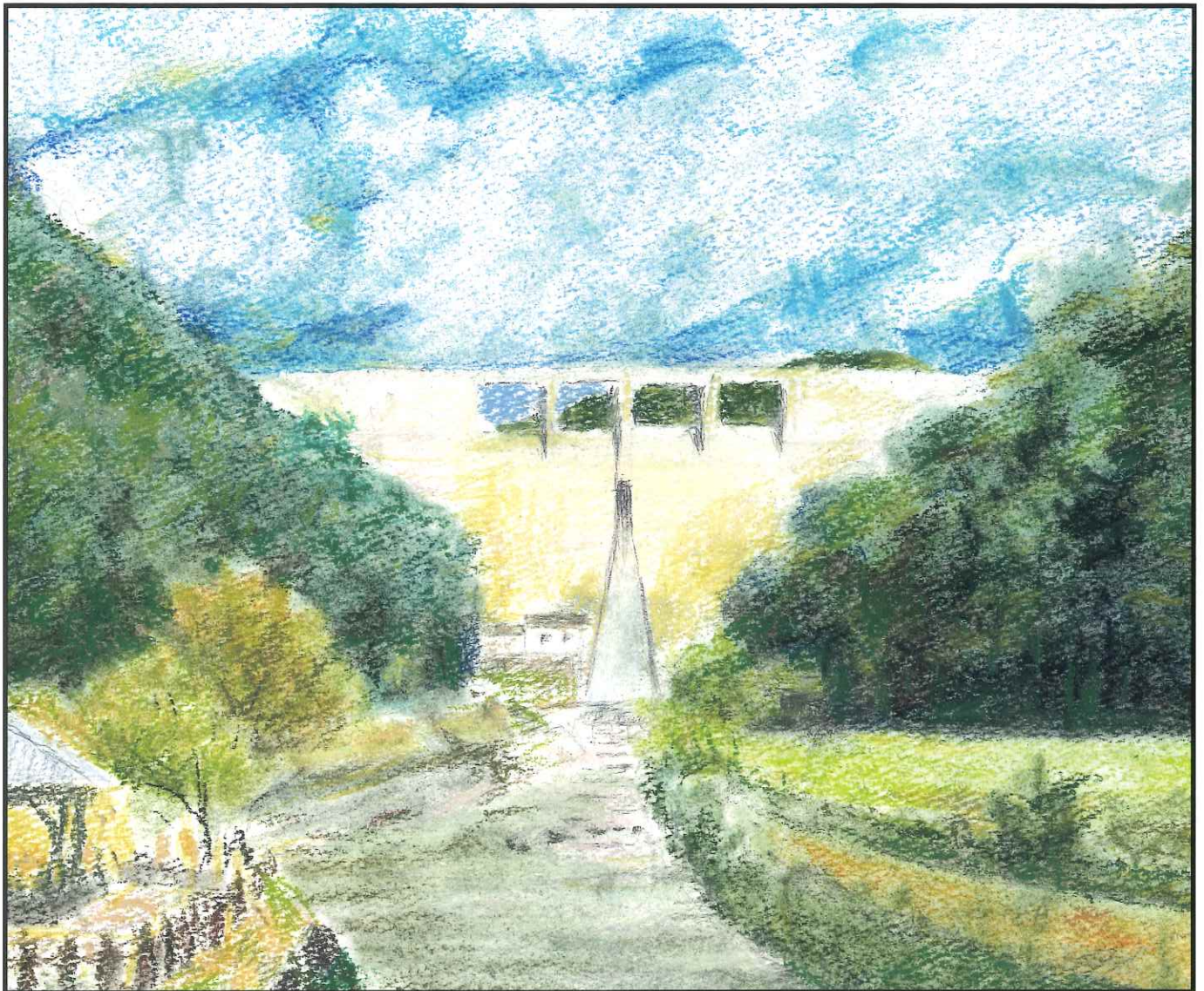


小塚 さん

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 <https://webc.sjc.ne.jp/aioikamigori/>



パステル画「水辺公園から見上げる金出地ダム」東雲 紅風氏 作

安全掲示板

- 1 冬季のスリップ事故防止
 - ◆ 積雪、路面凍結時の自動車の使用禁止
- 2 機械、工具類の点検整備・定数確認・定位置保管の励行
- 3 交通安全規則およびマナーの遵守
 - ◆ 飲酒運転、制限速度、一旦停止、譲り合い、夕暮れ時の早めの点灯等

主な内容

- 安全就業にあたって……P2、P3
 - ・安全成績 ・安全適正就業講習会 ・安全・適正就業標語
- 事務局便り……P4～P6
 - ・地区懇談会 ・ボランティア活動 ・チェンソー講習会
 - ・配分金に消費税 ・会員拡大運動
- 会員の広場……P7、P8
 - ・親睦旅行 ・私の作品 ・会員の入退会状況



安全就業講習会開催

7月は全国安全就業強化月間であり、7月14日(金)相生市総合福祉会館において、「安全就業講習会」が開催され、相生・上郡地区会員47名が参加しました。



開会にあたり、吉岡理事長から、

令和4年度から安全講習会が再開されたこと、5月8日からコロナウイルス感染症が5類に移行されたこと、安全就業には健康も重要であることから本日の講演は相生市の保健師にお願いしたことなど挨拶をいただきました。

引き続き事務所から、令和4年度の安全目標と成績、事故の内容及び令和4年度、5年度の安全パトロールの実施結果報告がありました。

講演会は、相生市健康福祉部子育て元氣課藤本理恵主査により「コロナに負けないところと体のトータルバランス」と題して講演をいただきました。

はじめに、新型コロナウイルス感染症の現状を説明していただき、続

いてコロナとフレイル、フレイルを予防することの必要性について説明がありました。

▼新型コロナウイルス感染症の現状
▼コロナとフレイル
▼フレイルを予防する
体操を交えて解りやすく講演をいただきました

簡単な体操でフレイルを予防し、安全就業に繋がっていただけたらと思います。

簡単な体操でフレイルを予防し、安全就業に繋がっていただけたらと思います。



フレイルを予防する

講演内容の一部をご紹介します。

●フレイルとは

体力や気力が減少し、心や体の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。

●コロナ禍で起こったこと (高齢者)

体力や筋力が低下することで、転倒して骨折やサルコペニア(筋肉減弱症)のリスクが上昇。また、人と話す機会、刺激を受ける機会が減ったことで、認知機能の低下がみられました。

●フレイルの影響

フレイルが進行すると、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向になります。

●フレイルセルフチェック

5項目をチェックしてみよう。

●フレイルを予防するための3つのポイント

- ・ 食べる (栄養・口腔)
- ・ 動く (体力)
- ・ つながる (社会参加)

●フレイルセルフチェック

フレイルをチェックしましょう。

□体重の減少

6か月間で2kg以上体重減少

□歩行速度の低下

横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった(歩行速度毎秒1m未満)

□握力の低下

ペットボトルのふたを開けにくくなった(握力・男性28kg未満、女性18kg未満)

□疲労感

(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

□身体活動の低下

軽い運動・体操もしくは定期的な運動・スポーツを週1回以上していない

※いくつ当てはまりましたか？

- 1〜2点 プレフレイル (フレイル予備軍)
- 3点以上 フレイル

フレイルを予防する《食べる(栄養)》

★しっかりと栄養をとる

・「たんぱく質」と「エネルギー」を積極的に

・主食と野菜をしっかり食べる

・色んな食品をまんべんなく

※糖尿病や腎臓病などの持病がある方は、主治医の指示を優先に！

フレイルを予防する《食べる(口腔)》

★しっかりと噛めるお口をつくる

・毎日のお口のお手入れ

・お口の体操も習慣に

・定期的な歯科検診

※歯と口の健康は全身の健康と密接に関係することを忘れずに！

フレイルを予防する《動く(体力)》

★しっかりと足腰を保つ

・ウォーキングなどの有酸素運動

・筋肉を使う運動(筋トレ)

※足腰の機能は何歳でも向上可能です！

フレイルを予防する

《つながる(社会参加)》

★「社会」と交流する機会を持つ

・通院や買い物も社会参加

・地域の活動への参加

・趣味の活動への参加

※外に出て、社会と交流することが身体活動や認知症予防になります！

●まとめ

フレイルは早期に適切なケアをすることで、予防・改善が可能です。やりたいこと、好きなことを続けていくために、今できるところから始めていきましょう。



講師 藤本 幸査



安全就業講習会でのフレイル予防

安全・適正就業標語

前号でご紹介した安全標語の選考結果、佳作には次の10点が選ばれました。

今日の安全

明日につながる 第一歩

射延 繁富(相生)

焦らず急がずゆつくりと

初心に戻り再確認

岩谷 美岐男(相生)

安全に 時なし 場所なし

妥協なし!!

山本 勉(相生)

急いでも その差はわずか慎重に

心に刻み安全運転

藪内 美千代(相生)

今日の作業

昨日と違うぞ 再点検

桑原 伸次(相生)

笑顔で「おはよう」声かけて

今日一日を事故無しに

仕事終りの「お疲れさん」

吉田 健(相生)

自分を守る安全保護具

しっかりと身に付け 就業開始

西角 義一(相生)

「危ないよ」言える勇氣と聞く心

相互注意で事故はなし

中濱 千恵美(相生)

重ねよう

小さな気づきが大きな安全

濱崎 和平(上郡)

「たれくら」と

思う気持ちが事故の元

平山 初男(上郡)

令和5年度 安全成績

(令和5年4月1日～8月末)

	安全目標	結果
重篤災害件数	0件	0件
一般災害件数	5件以下	5件
休業日数	120日以下	60日
物損事故件数	5件以下	7件
(飛び石事故件数・内数)		(5件)

安全は無理せず 焦らず 油断せず!

事務局便り

「地区懇談会開催」

コロナ感染症の影響で中止していた地区懇談会を令和4年度から再開し、今年も各地区の世話人さんが中心となり、6月14日(水)から7月30日(日)まで12会場で開催されました。

この地区懇談会は、会員さんから直接意見を事務局が聞かせていただき、当センターの運営に反映し、活力あるシルバーとすることや地域の活性化を図ることなどが目的で開催しております。

本年度の参加者は128名で、猛

暑の中での開催でしたが、参加率34・4%で例年程度の参加となりました。

懇談会は、はじめに事務局からの報告で、当センターの重点項目として、「中長期計画の推移」、「安全就業・安全対策」等の取り組み状況の説明が行われました。

その後の意見交換では、「各業務の後継者不足」、「草刈作業の安全対策」、「就業先の紹介方法」、「親睦事業や補助事業について」など様々な意見がありました。

また世話人さんから、もう少し積極的に懇談会に参加してほしいとの意見もありました。

この懇談会の意見・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、会員の皆さまには世話人を通じてお知らせいたします。

世話人および会員の皆さまには地区懇談会お疲れさまでした。



「ボランティア活動」

《相生地区》

《学校清掃ボランティア》

8月19日から26日の土・日曜の3日間、相生市内5小学校で「親子ふれあい清掃」が行われました。



当センター
—会員延べ55名は、教職員、PTA、児童の皆さんと共に、校舎清掃や運動場の樹木の剪定、除草、草刈などのボ

ランティア活動に参加しました。
シルバー会員は、事務局が準備した用具を使って指定された場所での作業です。

会員の中には、草刈機、剪定鋏、鋸、鎌、ほうき等を持参された方も



あり、皆さん手際よく作業されています。いまし



《上郡地区》
（庁舎周辺清掃作業）
8月25日
（金）、上郡地区



会員10名が上郡町役場第3庁舎周辺でボランティア活動を行いました。今年度は庁舎駐車場周辺における樹木の剪定及び除草、清掃作業を実施しました。
今夏も猛暑日が多いことから熱中症に配慮しつつ、午前中での作業となりました。
会員の皆さんの美化清掃活動により、駐車場の環境が改善されました。参加いただいた会員の皆さん、たいへんお疲れさまでした。



「表紙のことば」

「水辺公園から見上げる
金出地ダム」

治水と利水を目的として、兵庫県が施工した金出地ダム。2015年の竣工に合わせて水辺公園が整備されています。春は桜、秋は紅葉と町民の目を楽しませ、憩いの場になっています。

【東雲 紅風】

【就業相談の開催について】

現在、未就業または職種の変更を希望される方は、ぜひご相談ください。

開催日は次のとおりです。

開催月	開催日・時間	
	15:00~	13:00~
11月	14日	28日
12月	12日	26日
1月	9日	23日

・場所 所属事務所（相生または上郡）

【チェーンソー技能講習会】



6月14日(水)に「技能者の育成と熟練者のステップアップ」、「安全教育」を目的に「チェーンソー講習会」を会員13名の参加を得て開催しました。当日は曇り空

でしたが相生墓地公園での実技講習も予定どおり実施できました。

前半は事務局による安全成績及び安全就業の心得11か条の再確認をし、安全就業への意識がより一層高



くなりました。後半は愛林興業 榎の中村 実智留氏を講師に招き、チェーンソーによる伐倒・伐木作業の安全な方法について講義を受けた

後、相生墓地公園に移動し実技に入りました。今回は「つる」の役割をメインに、



「受け口」の作り方、「追い口切り」の方法等講義で学んだことを受講生が交代で挑戦しまし

た。切り倒しの実技と同時に倒す位置の確認、作業者の避難場所の確保、倒す方向のロープでの誘導方法等、ひとつずつ確認しながら実習を行いました。



受講生一同、和気あいあいとした中にも緊張をもち講習を終えました。今後は講習の内容を忘れることなく、安全

就業に繋がっていただくよう期待します。



会員拡大にご協力を

9月から12月は会員拡大運動重点期間として取り組んでいます。

この期間は、相生市、上郡町の全戸に会員募集のチラシを配布したり、合同説明会に参加したりして、会員を増やす取り組みを行っています。

また、相生市の広報紙に毎月、入会説明会開催の案内を掲載しています。

会員の皆さんには、知人、友人への呼びかけを行っていただき、一人一会員勧誘運動にご協力をお願いいたします。

【配分金には消費税が含まれています】

現在、会員の皆さんが受け取っている配分金には、就業したことによる報酬とその報酬に係る消費税が含まれています。

本来、会員は受け取った配分金に係る消費税は税務署に申告納税する必要があります。しかし、消費税法上は、課税売上として受ける金額が、年間一千万円以下であるため免税事業者として取り扱われ、申告納税する必要がありません。

しかし、令和5年10月1日から「インボイス制度」が始まります。これにより、免税事業者である会員の皆さんに代わりセンターに納税義務が生じます。導入から3年間は8割減額されますが、4年後には5割減額、7年後からは10割納税しないといけなくなります。

センターは会員の皆さんになるべく負担がないよう考えておりますが、将来負担が生じるやもしれません。差し当たり、配分金の中に消費税が含まれていることはご承知ください。

親睦委員会便り

【嵯峨野トロッコ列車嵐山 渡月亭にて昼食と散策】

昨年引き続き、今年度も休日と平日に計画して、7月22日(土)と24日(月)2日間で相生地区57名、上郡地区14名の会員が参加し、それぞれ



バス1台でまずトロッコ嵐山駅まで、それぞれコ列車で桂川の景色を楽しみました。

その後、臨濟宗の大本山「天龍寺」を参拝し、渡月亭で季節の竹弁当をいただきました。

昼食後、1時間半は



どの自由時間をとり、散策とお買い物を楽しみました。

渡月橋から嵐電嵐山駅までの間は、お土産屋さんやお洒落なカフェがひしめき、財布の紐もゆるんで、たくさんのお土産を

バスに積み込み帰路につきました。両日とも天気に恵まれ、真夏の京都を満喫しました。来年度も親睦旅行を企画しますので、また皆さまに参加していただけるのをお待ちしております。



正職員募集!!

仕事内容 総合職(事務管理、就業支援等)
応募資格 高卒以上 40歳以下 要普通免許(経験不問)
本給(月額) 高卒 170,900円、短大卒 184,600円、大卒 202,400円
※経験等に応じて決定、諸手当あり
勤務時間 8時30分~17時15分
応募 令和5年10月31日(火)必着

詳細はホームページまたは事務所までお問い合わせください。

「お知らせ」

- ◆もみじまつり(出店)
 - ・令和5年11月12日(日)
 - ・羅漢の里
- ◆くらしの生活展(出店)
 - ・令和5年11月23日(木)
 - ・なぎさホール
- ◆ボランティア活動
 - ・令和5年12月9日(土)
 - ・中央公園
- ◆親睦会行事
 - ▽グラウンドゴルフ大会
 - ・令和5年10月14日(土)
 - ・中央公園



ポーチ 額田律子さん

私の作品



シュシュ・エコたわし 岡本しづ子さん

会員の入退会状況

(令和5年5月1日～令和5年8月31日)

【新入会員】相生19名・上郡 1名 合計20名 (敬称略)

《相生地区》

井上 成生・大谷 有佳・大西 和子・小田 一郎・木村 久松・近藤 珠美・坂本 和己
 佐々木 保・菅原壯太郎・高田 雅仁・田中よし子・中谷ゆかり・中西 文和・中本 昇子
 藤田 仁彦・藤原 建二・二見 重雄・松村 育子・山本 昌子

《上郡地区》

小野 勲

【退会会員】相生23名・上郡 1名 合計24名 (敬称略)

《相生地区》

今井 純二・大田 馨・岡本 東・沖 幸一・小田 恵子・加波 典彦・神谷 信子
 北石 道子・衣笠美代子・小谷 英子・小林 和章・寺田 近義・西村 繫・平松富美子
 福永 剛・松本 愛子・松本佐智子・間庭 道・満田 純子・宮本 洋美・森谷 光明
 山本 秀己・吉門 栄子

《上郡地区》

岸田 隆好

相生地区	上郡地区	全体		会員合計
		男性	女性	
418	107	392	133	525

『編集後記』

3年を超えるコロナ禍でいろいろな行事が自粛されてきましたが、イベント、観光などもかなり回復、夏祭りの花火大会も各所で競演。やっと夏らしさを存分に感じ取ることができました。でも、やっぱり感染症が心配、年をとると重症化する確率が高いとも・・・。

感染を広げないためにこれまでのような配慮を怠らず、若い人たちの模範となって活動していきたいものです。

編集委員会発行 (阿部・浦川・大西・友上・栞田・湊)