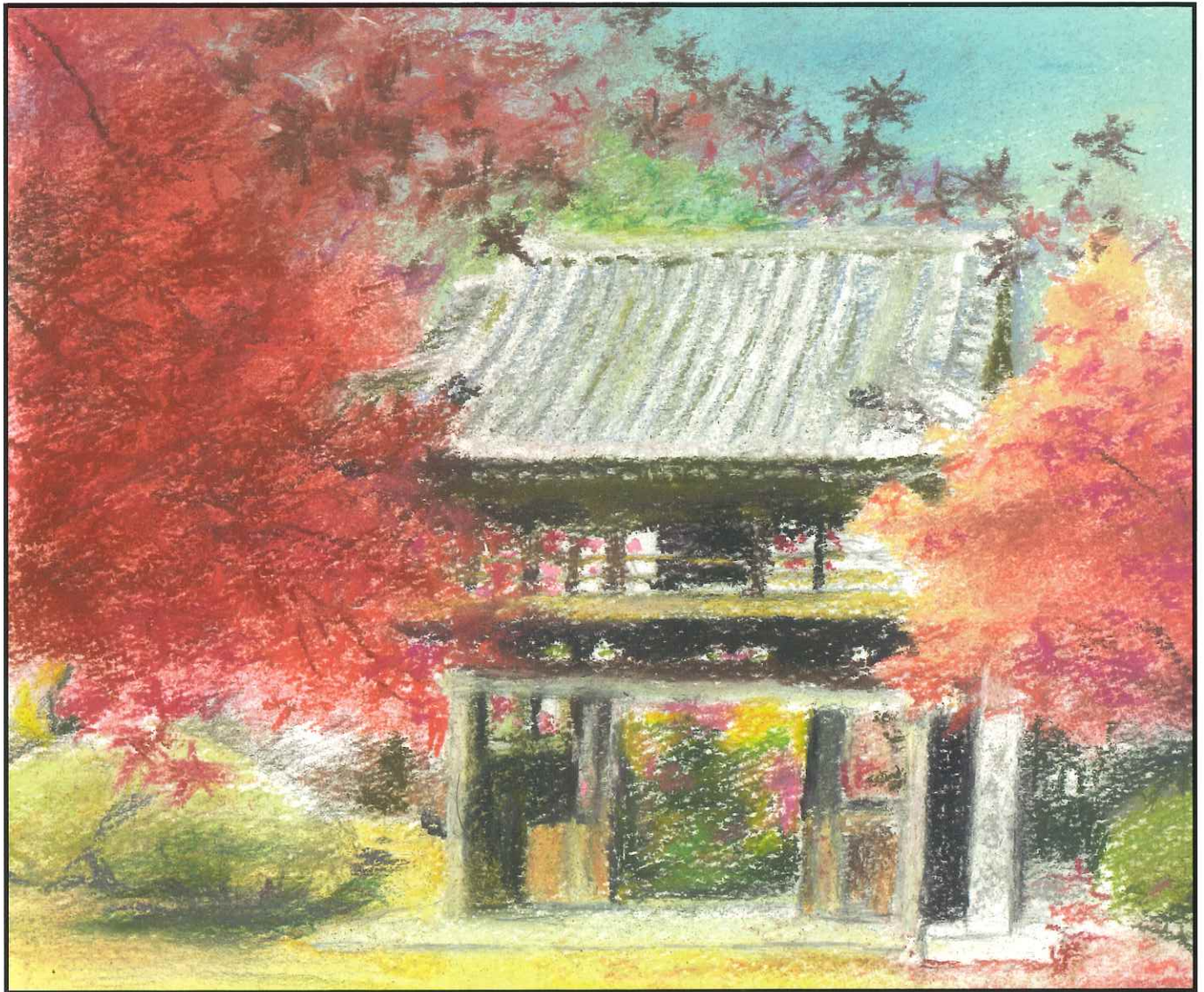


# 小察<sup>さん</sup>

## 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「太山寺寶蔵院の紅葉」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
  - ・安全就業講習会 ・フレイル予防 ・安全成績
- 事務局便り ……………P4、P5
  - ・地区懇談会 ・ボランティア活動 ・チェーンソー講習会
- 会員の広場 ……………P5～P8
  - ・輪投げ大会 ・メルカリショップの取り組み
  - ・フレンドリーショップ ・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18日(木)相生市総合福祉会館において、「安全就業講習会」を開催し、相生・上郡地区会員44名が参加されました。



開会にあたり、吉岡理事長から草刈作業における飛石事故が多発していること、また

報告があり、飛石対策の重要性・安全に対する意識を持つこと、また暑くなってきたため熱中症の注意喚起がありました。また相生市健康福祉部の保健師をお招きし、ご講演いただくので会員の皆さんには体調管理、健康管理に十分留意されるよう挨拶がありました。

引き続き事務所から、令和5年度の安全成績、事故の内容及び安全パ

トロールの結果報告がありました。

特に、草刈作業における飛石事故が多発している現状を踏まえ、今後は事故ゼロに向けて、安全就業の徹底と事故防止への協力要請がありました。

河合恵保健師による講演会では、「コロナに負けないところと体のトータルバランス」と題してお話をいただきました。

はじめに、新型コロナウイルス感染症の現状、続いてところと体のバランスを整えるための「健康づくりのポイント」について説明があり、体操を交えて解りやすくご講演をいただきました。

簡単な体操でフレイルを予防し、安全就業に繋げていただけたいと思います。



**こころと体のバランスを整えるための「健康づくりのポイント」**

**▼ポイント①運動(脳トレ)**

- ・足腰の衰えに注意しましょう
- ・今より少しでも多く身体を動かしましょう  
→ 座りっぱなしの時間を少なくする
- ・有酸素運動に加え、筋トレなど多様な運動を有酸素運動、筋力トレーニング(筋トレ)、柔軟運動(ストレッチ)、バランス運動等
- ・身体と同様に脳も「使わなければ衰える」「鍛えれば維持・向上する」という原則に当てはまる

**▼ポイント②栄養**

- ・1日3食、栄養バランスの良い食事を  
主菜1皿、副菜2皿
  - ・意識して「たんぱく質」を取りましょう  
肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品
  - ・「やせすぎ」に注意しましょう
- BMI 体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m)

年齢	やせすぎ	目標範囲	肥満
50~64歳	19.9以下	20.0~24.9	25.0以上
65歳以上	21.4以下	21.5~24.9	25.0以上

**▼ポイント③睡眠**

- ・睡眠の質を高めましょう

  1. 床上時間を減らす(6~8時間)
  2. 昼寝は30分程度に
  3. 日中は積極的な活動を
  4. 睡眠環境を整える(光、音、温度)

**▼ポイント④予防**

- ・予防接種と感染症対策を行いましょう  
「新型コロナワクチン」は令和6年度から定期接種に位置付けられます  
「帯状疱疹予防接種」は令和6年4月1日より助成を実施しています

**▼ポイント⑤健診・検診**

- ・病気の予防、持病の重症化を防ぎましょう  
感染症の重症化予防にもつながります

**▼まとめ**

自分が「今できること」から始めていきましょう



「番外編」熱中症について

〈予防のための4つのポイント〉

- ・のどが渇く前から水分補給
- ・室温と湿度チェック
- ・部屋を涼しく快適に
- ・風通しのいい服装で涼しく過ごす
- ・外出するときは日差しから身を守る

フレイル予防に取り組もう

●フレイルとは

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

年齢を重ねると、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、健康に過ごせていた状態から生活を送るために支援が必要な要介護状態に変化していきます。

●フレイルの3つの種類

・身体的フレイル

運動器の障害で、移動機能の低下（ロコモティブシンドローム）、筋力の衰え（サルコペニア）など

・精神的フレイル

定年退職やパートナーを失うことで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態

・社会的フレイル

社会とのつながりの希薄化で生じる独居や経済的困窮の状態

この3つのフレイルが連鎖していくことで、若い（自立度の低下）は急速に進みます。

●フレイルの3つの予防

・栄養

タンパク質をとり、バランス良く食事をし、水分も十分摂取する

・身体活動（運動）

歩行やジョギングなどの有酸素運動や、スクワットなどの筋力トレーニングを行う

・社会参加

就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む

歩く速度が遅くなり、食事でもせることが増えていませんか。

フレイルには「可逆性」という特性もあり、予防に取り組むことで進行を緩やかにし、健康な状態に戻すことができるようです。

予防は栄養・身体活動・社会参加の三位一体です。まず

気づき、行動を変えて予防に努めましょう。



高齢者の筋力トレーニング

適切な筋力トレーニングは、姿勢保持能力の向上、転倒予防、移動能力の向上を図ることができます。高齢者の場合は病気や怪我などにつながるリスクがあるので、個人にあった負荷強度で行うことが大切です。筋肉の種類うち、姿勢を保ち、身体を動かす骨格筋には「遅筋」と「速筋」があります。

「遅筋」は瞬時に大きな力を発揮できませんが長時間同程度の力を発揮し続けることができ、年をとっても衰えにくい筋肉です。マグロやカツオに代表され、鍛えるには有酸素

運動（歩行やジョギングなど）が有効です。

「速筋」は瞬時に大きな力を発揮できますが、20歳前後から萎縮が起これるといわれており、衰えるのが早い筋肉です。ヒラメやスケソウダラに代表され、鍛えるには負荷をかけて繰り返し行う運動が適しています。（「ニッスイ速筋タンパクソーセージ」というのがあるそうです。）健康増進のためには有酸素運動と筋力トレーニングを行うと効果的です。

事務局職員の異動

【新任職員】

▼相生事務所



榎村奈保美

【退任職員】

▼相生事業所



木村みや子

・西川 秀美 ・村尾 愛美

令和6年度 安全成績

(令和6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	1件
休業日数	120日以下	2日
物損事故件数	5件以下	8件
(飛び石事故件数・内数)		(4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〕

恒例の相生地区懇談会は、各地区の世話人さんが中心となり、6月30日(日)から8月4日(日)まで11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など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が地域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113名で、猛暑の中での開催でしたが、参加率

31・6%で例年程度の参加となりました。

地区懇談会は、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「中期計画の推進」、「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。また、秋からフリーランス新法が施行されるにあたって、就業条件明示が必要なことから、「smile to smileの登録」を会員さんと一緒にさせていただきました。

その後の意見交換では、「草刈作業の安全対策」、「草刈・剪定に対する就業体制」、「熱中症対策」等様々な意見がありました。

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。ただくとともに、会員の皆さんには世話人さんを通じてお知らせいたします。

ます。世話人および会員の皆さま、地区懇談会お疲れ様でした。





「ボランティア活動」

《上郡地区》庁舎周辺美化清掃作業

8月26日(月) 山本副理事長のもと、事務局、上郡地区会員総勢12名が、上郡町役場第3庁舎周辺にて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。当日は台風接近に伴い少し曇り空でしたが、今夏は特に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。

会員の皆さんの清掃活動により、駐車場をはじめ庁舎周辺の美化、環境が改善されました。

《相生地区》学校清掃ボランティア

7月22日(月)と8月17日から24日の土・日の4日間、相生市内6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56名は、教職員、PTA、児童の皆さんと共に、校舎周辺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。



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した。



両地区の参加いただいた会員の皆さん暑い中、大変お疲れ様でした。

「チェンソー技能講習会」

6月12日(水)相生会員13名、上郡会員5名の参加を得て、チェンソー技能講習会を実施しました。講師に愛林興業(株)の中村実智留氏をお招きし、前半は相生事務所で座学を、後半は、相生墓地公園にて実際の伐木を通して実技講習を受講しました。天候に恵まれ、例年よりも暑い中



の講習となりましたが、事故のリスクが高い作業であることから、安全確保の重要性を周知したうえで講習

に臨み、講師・受講者共に怪我もなく無事に講習を終えました。

会員の広場

「輪投げ大会開催」

6月1日(土)、相生市民体育館にて初めての輪投げ大会に30名の会員が参加されました。

競技輪投げのルールを用いて、一人3回投げて合計点で勝敗を決める個人戦で実施しました。輪が一行に入るビンゴや、高得点が出ると、拍手と共に歓声が上がると、大いに盛り上がる楽しい時間となりました。

競技終了後には、ミニゲームを実施しました。参加者からは「初めてだったけど楽しかった」、「みんなとプレイできて面白かった」など嬉しい感想もいただきました。

今年が残念ながらパーフェクト賞は出なかつたので、来年は是非「パーフェクト賞」を狙いつつ、楽しんでいただけたら幸いです。



【就業相談の開催について】

現在、未就業、あるいは職種の変更を希望される方は、是非ご相談ください。

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	12日	26日
12月	10日	24日
1月	14日	28日

・場所：所属事務所(相生または上郡)

表紙のことは

「太山寺寶藏院の紅葉」

上郡町高山の山上にあり、行基開山と伝えられる山岳寺院で、中世には大寺として栄え、西高野と称されました。太山寺、寶藏院、金剛院にその面影を残しています。

【東雲 紅風】



# メルカリショップ もめんくらぶ



もめんくらぶ  
★★★★★ 28 フォロワー 21

ショップデザインの編集

商品

ショップ情報

販売中

↑ 新着順



メルカリショップ“もめんくらぶ”を立ち上げてから1年が経過しました。これまでたくさんの方がショップを見てくださっています。北は北海道、南は沖縄まで約30名の方に約50点をお買い上げいただきました。手芸班の皆さんの真心こもった作品は評価も上々でコメントもたくさん寄せられています。会員の皆さんも是非メルカリショップをご覧になっていただきたいです。メルカリショップにアクセスできない方は事務局にお声がけください。

## お客さまのうれしい声



シン  
お手玉入り巾着袋 ハンドメイド  
◎ 2023年8月25日 22:12

孫二人への  
プレゼントです！  
可愛い  
お手玉  
探していました！  
見つけて  
嬉しかったです！  
良かったです！  
有難うございました！



レース編みドイリー ハンドメイド  
¥300 送料込み(出品者負担)  
♡0 ◎0 ⌚1年前  
入荷希望リクエスト: 2件

入荷リクエストが  
きています！



パイナップル編み 手提げバッグハンドメイド  
¥300 送料込み(出品者負担)  
♡3 ◎75 ⌚1ヶ月前

たくさんの方がこの  
商品を見ています！



肩掛けポーチ ハンドメイド  
◎ 2023年8月21日 22:48

無事に届いています！  
デザインと柄が気に入って購入しました。綺麗に縫製されていますね。有難うございました！

そうでしたか😊  
喜んでいただけて嬉しいです。  
またよろしくお願いします。  
ありがとうございました。  
2023年8月26日 11:43

お買い上げありがとうございました。  
またよろしくお願いします。  
2023年8月22日 9:05



## フレンドリーショップ(会員優待割引)制度

フレンドリーショップ協力店で、当センターの「会員証」を提示するだけで、様々な特典やサービスが受けられる制度です。皆さまぜひご利用ください。

### フレンドリーショップ一覧 (届出順)

相生市		上郡町	
協力店	住所	協力店	住所
チキンショップ鳥和	若狭野町出 183	ベーカリーコネル	駅前 144
COFFEE 紬	若狭野町若狭野 427-1	喫茶ヨット	駅前 35
珈琲の観世	大島町 2-28	Pasta & Pizza Legami	大持 361-2
原田商事	大浜町 18-10	喫茶ラク	山野里 2299
ファッションライフ タブチ	大浜町 18-11	鮮魚・氷 竜中	駅前 88
パソコン教室いこい	山崎町 217-1	お好み焼きたまちゃん	上郡 1401
にこにこクラブ & kitchen にこにこ	旭4丁目 11-18	司庵	大持 19-5
だるま珈琲	大石町 19-10	フジタカーサービス	大持 406-1
お食事処だるく亭	陸本町 4-33	hana テラスレストラン	大枝 274 番地
パン工房マウンテン (山本ベーカリー)	若狭野町福井 102-5	(株)はらだ呉服店	上郡 139-3
相生ステーションホテルアネックス	本郷町 5-3	写真スタジオ105 (はらだ呉服店内)	上郡 139-3
あいおいアクアポリス (ペーロン温泉)	那波南本町 8-55	青木衣料品店	上郡 956
ファミリーキッチン スピカ	竜泉町 163-1	※新たに加わりました 末廣堂 光都苑 (令和6年9月1日より開始) 〒678-1205 赤穂郡上郡町光都 2-27 TEL : 0791-58-1188 特典 : ランチ、昼食のドリンク (コーヒー、紅茶) サービス	
自家焙煎珈琲 ぶどうの木	山手2丁目 291		
ラヴィーナ相生	山手1丁目 91		
らんぶる	旭1丁目 17-5		

※会員特典 (優待割引)、電話番号は、当センターのホームページに紹介しています。協力店は随時募集中です。会員の皆さまのおなじみ、お気に入りのお店がありましたら、是非ご紹介ください。

**「お知らせ」**

- ◆もみじまつり(出店)
  - ・令和6年11月10日(日)
  - ・羅漢の里
- ◆くらしの生活展
  - ・令和6年12月7日(土)
  - ・なぎさホール
- ◆ボランティア活動
  - ・令和6年12月14日(土)
  - ・中央公園
- ◆親睦会行事
  - ▽グランドゴルフ大会
  - ・令和6年10月12日(土)
  - ・中央公園

**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、相生市、上郡町の全戸に会員募集チラシの配布、ミニコミ誌を使った会員募集など、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。

会員の皆様方には、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します。





播磨野  
書  
長塚たかしの歌  
翠舟(西川 幸代)

私の作品

竹細工 坂本 逸志

## 会員の入退会状況

(令和6年5月1日～令和6年8月31日)

【新入会員】相生 8名・上郡 3名 合計 11名 (敬称略)

### 《相生地区》

植山 公明      櫻村 奈保美      岸本 淳      櫻田 國夫      寺村 文夫  
西脇 栄      三橋 正博      山本 須恵子

### 《上郡地区》

小田原 宜子      中園 進      野村 祐司

【退会会員】相生 8名・上郡 5名 合計 13名 (敬称略)

### 《相生地区》

大下 美和子      大西 茂      尾崎 禮子      西山 秋夫      前橋 俊之  
三浦 一子      宮崎 政義      由田 正純

### 《上郡地区》

櫻村 奈保美      香山 章夫      西川 敏春      橋本 信子      藤井 瑞穂

相生地区	上郡地区	全 体		会員合計
		男性	女性	
402	108	382	128	510

### 『編集後記』

今年の暑さは、昨年を上回り連日猛暑日が続き、熱中症警戒アラートの情報が途切れることがありませんでした。全国高校野球選手権大会では、暑さ対策として、日中の試合開始を避けた朝夕の「二部制」の導入や「給水タイム」を行いました。今後の開催にあたっては検討されることでしょう。

さて、当シルバーでは、安全適正就業講習会が開催され、特に草刈り作業時の飛び石事故の根絶、作業前の安全確認の実施など安全就業の徹底が求められました。

私たち高齢者は、健全な体力を保つため「栄養のバランス」「適度な運動」「余暇活動での社会参加」を心掛けましょう。

編集委員会発行 (阿部・浦川・大西・友上・柘田・湊)