

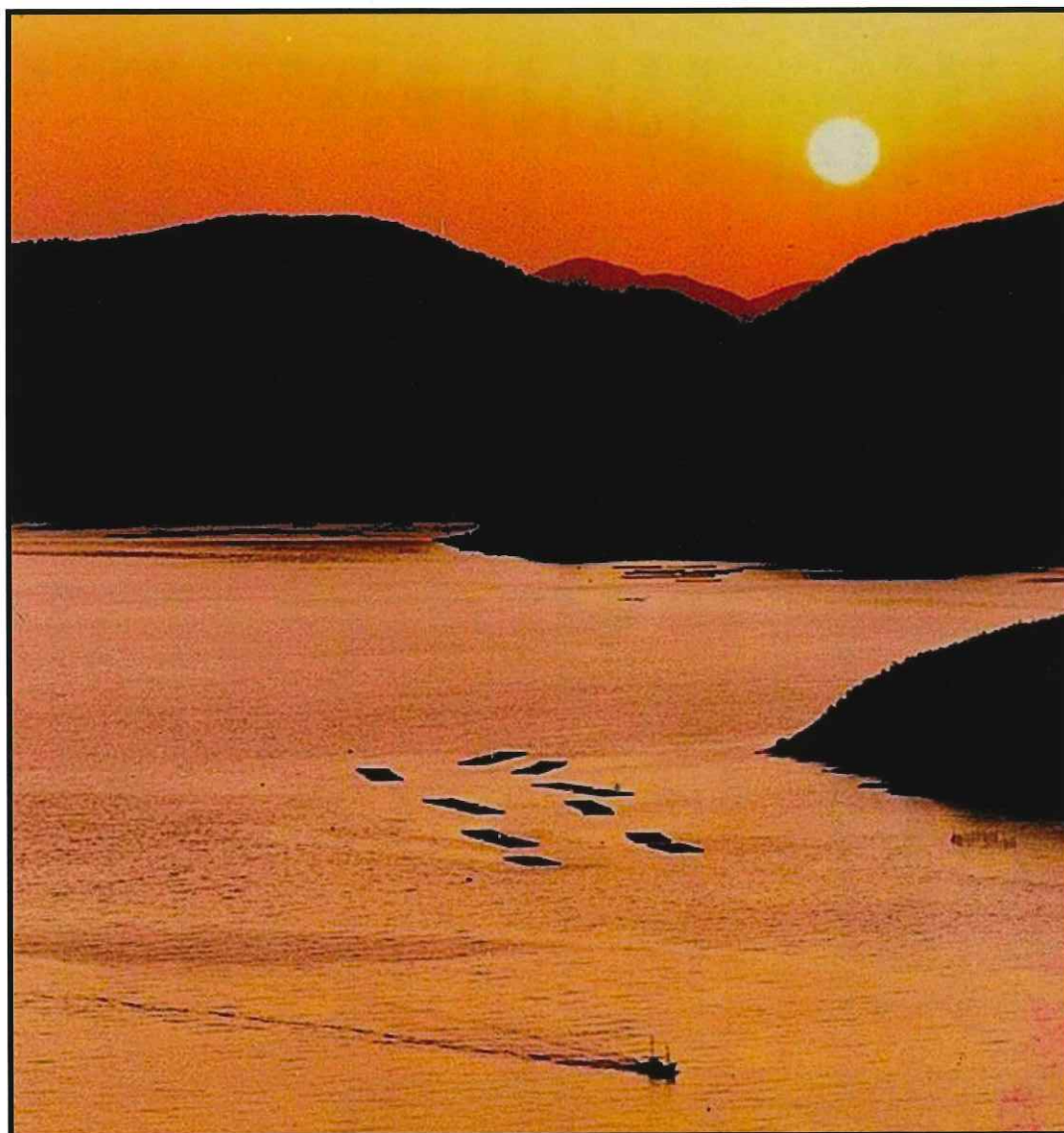


さん
小堀

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/>



写真画【相生の秋】堀端 茂伸氏 撮影

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 ・安全成績 ・安全・適正就業スローガン
・チェンソー技能講習会
- 事務局だより……P4～P5
・地区懇談会開催 ・ボランティア活動(学校清掃、庁舎周辺清掃)
- 親睦委員会だより……P6
・輪投げ大会
- 会員の広場……P6～P8
・俳句を楽しもう!! ・バルーンアートボランティア ・ミニ知識
・就業相談会の開催について ・お知らせ ・私の作品 など



安全就業講習会開催

「行動習慣」と

「凡事徹底」で事故を防ぐ

7月15日（水）、相生市総合福祉会館4階多目的ホールにおいて、会員57名が参加し、安全就業講習会を開催いたしました。

今回の講習会では、SORA保険サービスの金田健太氏を講師にお招きし、「死亡や重度の後遺障害につながる事故を防ぐための『行動習慣』づくり」をテーマに、安全に就業するために日頃から意識しておきたいポイントについて学びました。

講習では、近年ますます厳しさを増している暑さによる「熱中症」の危険性について取り上げられました。高齢者の場合、暑さやのどの渇きを感じにくくなることもあり、「これくらいなら大丈夫」と無理をしてしまうことが、重大な事故につながる可能性があります。そのため、体調に少しでも異変を感じたら無理をしないこと、水分補給や休憩を意識的に行うこと、作業前に自分自身の体調を確認することなど、日頃からの習慣が大切であるとの説明がありました。

また、交通事故についても、年齢とともに起こり得る「認知・判断・

反応」の変化について、具体的な事例を交えながら説明がありました。

「見えているから大丈夫」「まだ運転できるから大丈夫」と思っているも、危険を認識してから実際に行動するまでのわずかな時間の差が、事故につながる可能性があります。

そのため、速度を控える、交差点では十分に確認する、時間に余裕を持って行動する、無理な判断をしないなど、一つひとつの安全行動を日常の習慣として身につけることが、事故防止につながるというお話でした。

講習の中では、実際に発生した事故の事例も紹介されました。身近な「ちよつとした油断」や「いつも通りだから大丈夫」という思い込みが、重大な事故につながる可能性があることを具体的に知ること、参加者一人ひとりが改めて安全就業について考える機会となりました。

今回の講習で特に印象的だったのが、「事故を防ぐためには、特別なことをするのはなく、日頃の行動を習慣化することが大切」という考え方です。

安全は、講習を受けたその日だけ意識すればよいものではありません。仕事を始める前の体調確認、こまめな水分補給、適切な休憩、交通ル―

ルの遵守、周囲の安全確認など、一つひとつの基本的な行動を毎日の就業の中で繰り返すことが、重大事故の防止につながります。

講習会の最後には、安全副委員長の西角義一氏から総括がありました。その中で特に強調されたのが、講習でも取り上げられた「凡事徹底」という言葉です。

「当たり前のことを、当たり前のように、きちんと行う。」

一見すると簡単なことのようにですが、事故を防ぐためには、この基本を継続することこそが重要です。

暑い日は無理をしない。体調が悪ければ作業を控える。水分を取る。休憩する。交通ルールを守る。周囲を確認する。

こうした一つひとつの「当たり前」を確実に実践することが、自分自身の命を守り、仲間を守り、安心して働ける環境づくりにつながります。

今回の安全就業講習会は、参加した会員の皆さまが自身の働き方や日頃の行動を振り返り、「安全を守るために、自分は何を習慣にすべきか」を考える貴重な機会となりました。

令和8年度 安全成績

(令和8年4月1日～8月31日)

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



熱心に聴講する参加者の皆さま

今年は飛び石事故が0件です。会員さん一人一人がとても安全を意識して作業されています。このまま飛び石事故0件を目指していきましょう！

安全・適正就業スローガン

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。(敬称略)

指差し声だし危険予知

意識高めて安全作業

安藝 正則(相生)

今日もまた 無事故で帰ろう

我が家まで

尾鼻 弘光(上郡)

元気で就業シルバーライフ

危険予知して安全確保

西角 義一(相生)

危険だよ!思った瞬間声掛ける

注意しあえる大事な仲間

西川 格雅(上郡)

ひとりひとりの安全が

明るい明日の 職場をつくる

前田 伸二(相生)

小さなヒヤリも手順見直し安全作業

松村 敏造(相生)

ゆつくりと 慌てず焦らず確実に

心の余裕が安全対策

藪内 三千代(相生)

作業前 周囲を見渡し 安全作業

山田 鉄仁(相生)

これぐらいはと思う気持が事故を呼

ぶ 焦らず慌てず慎重に

山本 孝一(相生)

ちょっと待て慣れた作業も一呼吸

立花 實(上郡)

全国統一安全就業スローガン

「声掛けは 仲間を守る

いのち綱」

【チェンソー技能講習会】

6月11日(木)、相生会員17

名、上郡会員6名の参加を得て、

チェンソー技能講習会を実施いたし

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

務所会議室で、「チェンソーを用い

ての伐倒、伐木の基本」と「チェン

ソーの使用に際しての注意点」を座

学にて受講し、後半は相生墓地公園

にて実際の伐採を通しての実技講習

を行いました。天候にも恵まれた

中、複数人で協力しての大木の伐採

や、丸太を使つての効果的な追い

口・受け口の作り方など、実践的な

講習に臨み、充分な安全の確保のも

と講師・受講者共に和気あいあいと

怪我もなく無事に講習を終えまし

た。



観察学習



屋外実技



座学講習

事務局だより

「地区懇談会開催」

相生地区懇談会が、6月27日(土)から8月29日(土)まで11会場で各地区の世話人さんが中心となって開催されました。

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、事務局が会員の皆さま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開催しております。

本年度の参加者は121名で、猛暑の中での開催でしたが、参加率は33・7%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、スマイルトウスマイルの普及率と今後の使い方について説明がありました。

その後の意見交換では、「草刈作業における安全対策」、「スマイルトウスマイルの見方」、「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とともに、会員の皆さまには

「スマイルトウスマイル」を通じてお知らせいたします。また、事務所でも閲覧していただけるようにします。世話人および会員の皆さま、地区懇談会お疲れさまでした。



相生地区



若狭野地区



千尋地区



矢野地区



双葉地区



那波野地区



佐方地区

『ボランティア活動』

《相生地区》

《学校清掃》

8月20日（木）、22日（土）、9月11日（金）の3日間、相生市内4小学校で清掃作業が行われました。

当センター会員48名は、各小学校の教職員・PTAの皆さまと共に校舎周辺の除草作業等のボランティア活動に参加しました。

今年も猛暑ため、児童の参加を見合わせたり、作業時間を早めたりする学校もありました。

担当の先生からの挨拶後、参加者はそれぞれの持ち場に分かれて草刈や伐採、草集めなどをしました。会員さまの中には草刈機や鎌などを持参してくださった方もおり、熱中症予防に配慮しながら手際よく作業されていました。

学校の児童や先生からは、「きれいにしてくれてありがとうございます。」「気持ちよく2学期をスタートできます。」「本当に助かりました。」など、感謝の言葉も沢山いただきました。参加された会員の皆さま、猛暑の中、本当にお疲れさまでした。なお、双葉小学校のボランティアは11月14日（土）になります。ぜひ、ご参加ください。

《上郡地区》

《庁舎周辺清掃》

8月20日（木）、上郡地区の会員19名が参加し、上郡町役場第3庁舎周辺の美化清掃活動を実施しました。

当日は気温^{32℃}の猛暑となりましたが、熱中症に十分注意しながら、会員の皆さまがそれぞれの経験や技能を生かして作業に取り組みました。今年度は、これまでの草刈りや剪定作業に加え、駐車場周辺の土砂上げにも取り組みました。暑さの厳しい中での作業となりましたが、参加者同士で声を掛け合いながら、手際よく作業を進めてくれました。

作業終了後には、雑草がなくなり、樹木も整えられ、庁舎周辺や駐車場は見違えるようにすっきりとした環境になりました。

こうした活動は、単なる清掃作業にとどまらず、会員一人ひとりの経験と技能を地域のために生かす、大切な地域貢献活動です。ご参加いただいた19名の会員の皆さま、猛暑の中、本当にお疲れさまでした。

これからもシルバー人材センターの力を地域のさまざまな場面で発揮

していきましょう。

ボランティアの様子

《相生地区》



《上郡地区》



親睦委員会だより

【輪投げ大会】

6月6日(土) 相生市民体育館にて「輪投げ大会」が開催されました。

当日は、男性19名、女性19名の合計38名の会員が参加されました。

親睦委員会の山下委員より輪投げルールについての競技説明を行い、参加者は7班に分かれ、男女それぞれ個人戦で得点を競い合い、高得点が出る度に参加者は歓喜に盛り上がりました。

個人戦の集計の間に行われました「ホールインワンゲーム」では、真ん中の⑤に入ると賞品が頂けるミニゲームも実施いたしました。

参加者からは、「最初は不安があったけれどみんなと触れ合うことが出来てとても楽しかった」という感想をいただきました。

輪投げ大会をとおして会員同士の親睦を深め、楽しい時間を共有出来たことで、これからのシルバー人材センターの活動に大いに役立ったと思います。

パーフェクト賞は出ませんでした。が、来年はパーフェクトを狙って沢山の会員の皆さまが参加していただけたら幸いです。



ほのぼのの輪投げ



あったか空気



輪投げチャレンジ

会員の広場

【俳句を楽しむ!!】

藤原 雅裕

現役リタイア後は再雇用での仕事の他に、百名山登山、園芸、物書き及びボランティア活動等を通じての社会貢献という目標を掲げました。中でも俳句は自然に親しみながら作ってみようという単純な動機でした。それからほぼ20年。思いつくまま自作三句を紹介し、その場の景色や雰囲気、縁に浮かびましたら幸いです。一、『登り来て生きるちからやお花畑』平地では見たことのない高山植物の群生地感動しての一句。兵庫県俳句祭特選をいただきました。



藤原 雅裕

令和八年一月相生市なぎさホールで開催された石見神楽に感激の一瞬を詠みました。神戸新聞入選句です。自然が好きで自分自身をみつめることが出来る俳句は老化防止と脳トレに最適です。この程度なら私も作れそうと思われる人は是非一緒に楽しみ人生を豊かにしましょう。相生、赤穂で月一回学んでいます。



二、『頂のひしめく小屋の星月夜』

薬師岳頂上小屋での一夜。土間まで雑魚寝状態で埋まった小屋の息苦しさで外へ出た際、月夜のように明るい天井の星の世界に圧倒された一句。大分県宇佐市展入選句。

三、『神楽笛首飛ぶ大蛇(おろち) 曇まる』

【バルーンアートボランティア】

平井 明美

私は相生市社会福祉協議会の「バルーンズ」の一員として活動しています。

バルーンアートはカラフルな風船を立体的に変形させるパフォーマンスです。蛸や犬、花など様々な物を細長い風船や丸い風船を使って作ることができます。色合いを考えたり、指先を使って風船をひねったりする動作が脳の活性化に効果的とされています。

今は福祉施設や小学校などに「バルーンアート講習会」のボランティア講師として参加していますが、その活動を通してたくさんの人に笑顔の輪がひろがり、私自身も元気をもたらしています。

興味をもたれた方がいましたら、一緒に作って子どもからお年寄りまでたくさんの人を笑顔にしませんか。



表紙の言葉

【万葉の岬から望む】

瀬戸内海国立公園の夕景

相生市の南端に万葉の岬があります。古くは万葉集にもうたわれた風光明媚な景色です。

今では、ホテル万葉もあり、多くの観光客を集めています。一度、お越しください。

堀端 茂伸

ミニ知識

【気温の変化にご注意を!!】

夏から秋にかけては、朝晩と日中の変化が大きくなります。私たちの体は、暑いときは血管を広げて熱を逃がし、寒いときは血管を縮めて常に体温を一定に保とうとする働きがあります。この体温調節をしてくれているのが自律神経です。しかし、1日の間で気温差が7℃以上あると自律神経の乱れが現れやすいとされ、気温差があればあるほど自律神経への負担も大きくなり、様々な不調が現れる可能性が高くなります。

自律神経の働きを助けるには、体の酸化ストレスを減らし、免疫力を高める栄養素を意識的に摂ることが

大切です。特に、「ビタミンC・E」「マグネシウム・カルシウム」「タンパク質」を意識することで体調を崩しにくい体を作ることができます。

栄養素	食品	摂取のこつ
ビタミンC	ブロッコリー・レモン さつまいも・芽キャベツ	水溶性で熱に弱いのでサラダや果物から摂るとよい
ビタミンE	かぼちゃ・アボガド ナッツ類・ウナギ	油と一緒に摂ると吸収率が高くなる
マグネシウム	大豆製品・ごま・ひじき アオサ・干しエビ	マグネシウム・カルシウムと一緒に摂ると吸収率が高まりやすい
カルシウム	牛乳・乳製品・小松菜 小魚・木綿豆腐	味噌汁や煮物などに組み合わせて入れると効果的
タンパク質	豚肉・鶏肉・ゴマサバ マグロ・チーズ・大豆	毎食に少しずつ摂取することが理想 動物性と植物性をバランスよく摂る

「お知らせ」

◆親睦委員会行事

▽グラウンドゴルフ大会

令和8年10月10日(土)

相生市中央公園グラウンド

◆もみじまつり

令和8年11月8日(日)

羅漢の里

◆グリコンフェス

令和8年11月23日(月)

相生市文化会館なぎさホール

◆ボランティア清掃活動

令和8年12月12日(土)

相生市中央公園

【就業相談会の開催について】

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～
10月	13日(火)	27日(火)
11月	10日(火)	24日(火)
12月	8日(火)	22日(火)

・場所 所属事務所(相生または上郡)

私の作品

堀端 茂伸さん
写真
左【白川郷ライトアップ】
右【嵐山傘灯路】



会員の入退会状況

(令和8年5月1日～令和8年8月31日)

【新入会員】 相生9名・上郡4名 合計13名 (敬称略)

《相生地区》

井上 生子	岸原 拓実	桑田 武則	坂越 真由美	佐藤 良夫	柴田 正子	武貞 芳和
宮崎 幸三	山口 公三郎					

《上郡地区》

浦川 和宏	奥本 雄美	古寺 美都理	清水 静夫
-------	-------	--------	-------

【退会会員】 相生12名・上郡1名 合計13名 (敬称略)

《相生地区》

五百井 世紀	大須賀 真人	太田 正孝	木村 久松	田村 幾代	袖山 光雄	中嶋 義輝
藤田 仁彦	山崎 清	山本 孝一	山本 佐和子	和田 稔幸		

《上郡地区》

立花 實

相生地区	上郡地区	全 体		会員合計
398	109	男性	女性	507
		381	126	

『編集後記』 秋号から編集に携わらせていただくことになりました、尾鼻（おばな）と申します。神戸で35年間、教員として勤めた後、10年前に上郡へ移住してまいりました。現在は、ひきこもっている若者の支援や、高齢者向けのパソコン教室などを通して、地域のさまざまな社会課題に取り組んでいます。今回ご縁をいただき、シルバー人材センターの皆さまの活動を、会報を通して少しでも多くの方に知っていただければと思っています。

「こんな活動をしている」「こんな記事を書いてほしい」など、皆さまからの声もぜひお聞かせください。上郡へお越しの際は、どうぞお気軽にお立ち寄りください。これからどうぞ、よろしくお願いいたします。



編集委員会発行 (阿部・大西・尾鼻・平岡・湊・矢内・渡邊)