

# シルバーあこう No.121

## 大津八幡神社



大津はかつて大きな港で、大津千軒と言われた大きな集落がありました。今でも貝殻が発見されることもあります。県道岡山・赤穂線（旧備前街道）の帆坂峠からは、大津湾に入ってくる帆掛船を眺められたようですが、今はそのような面影は全くない昔のことです。

大津八幡神社は1250年前に和氣清麻呂が九州宇佐八幡宮から帰路寄港して八幡神を勧進

我が町《大津》地元自慢 No.2

我が町の良い所、穴場、自慢できる所を紹介します。今回は大津地区の「中川正三さん」にお聞きしました。

## 会員による黒鉄山頂上の除草



したそうで、その時に船を繋いだとされる御船寄松の古株が今も祀られています。

山陽自動車道赤穂インターの整備に伴う発掘調査で、堂山塩田跡がみつきり、確かにそこまで海岸線があったようです。

大津地区には市内で最も高い黒鉄山（標高430.9m）があり、4年前に大津自治会の依頼で赤穂市シルバー人材センターの会員10名が登山道や視界

を遮っていた頂上付近の草刈・雑木伐採等を行い、見晴らしが良くなりました。

頂上からは中国山地、赤穂市街地、家島諸島、四国、鹿久居島まで一望できるので、一度登ってみてはいかがでしょうか。

帆坂峠の中腹にはJR西日本が5年かけて山陽新幹線帆坂保守基地が新設されており、今後は新幹線の保守作業の拠点として活用される予定です。

又、大津には新幹線を撮影できるスポットがあります。遠方からも立派なカメラを片手に土曜、日曜は多数来られています。黄色い新幹線（ドクターイエロー）を間近で見てもみませんか。

## 大津の撮影スポットにてドクターイエロー



## 公益社団法人 赤穂市シルバー人材センター

〒678-0239 赤穂市加里屋 822-2  
 TEL (0791) 43-7200(代) FAX (0791) 43-4687  
<https://webc.sjc.ne.jp/ako-sjc/index>

# 令和3年度第1回 安全・適正就業委員会 開催!



# 行事・活動



**「安全第一」安全は全てに優先**

**今年度は物損事故が既に7件! 細心の注意を!**

令和3年7月15日に安全・適正就業委員会が開催され、安全パトロールの実施及び実施報告、事故発生状況等について協議されました。

事故防止対策としましては・・・



## 事故発生状況

○傷害事故 (令和3年4月1日～7月15日)

事故の型	件数	事故の状況
不安全な行動	1	ヘッジトリマの刃で切創

○物損事故 (令和3年4月1日～7月15日)

作業区分	件数	事故の状況
草集作業	1	車両一部破損
草刈作業	3	飛石による破損
草抜作業	1	車両一部破損
広報紙等配布作業	1	車両一部破損
剪定作業	1	民家トイレ使用による漏水

## 安全パトロールを実施



会員が就業している事業所や作業現場に赴き、十分な安全対策が講じられているかを点検するため、安全・適正就業委員会のメンバーによる安全パトロールを実施しました。

この度は株式会社大通と、公益財団法人ひょうご豊かな海づくり協会 赤穂事業場にご協力を頂き、会員たちの日常の作業状況や、作業環境について点検を行いました。会員の皆さんはそれぞれに安全に努められ、お仕事を頑張っていました、お疲れ様です。

また訪問先の職場の皆様、お忙しい中ご協力を賜り誠にありがとうございました。

令和3年4月1日から7月15日の間に発生した傷害事故は1件で、剪定作業中にヘッジトリマの刃で指を切創した事故でした。機械を正しい使用方法で落ち着いて作業をしていれば防げたものと思います。

又、物損事故につきましては既に7件発生しており、自動車の事故3件の内2件は運転ミスによるものです。これは長年の運転に対する過信からくるものではないでしょうか。運転をよくする会員さんは交通安全講習会等に積極的に参加して、高年齢者である事を自覚して安全運転を心掛けて下さい。

草刈中の飛石事故は3件の内2件は安全ネットを設置していたにも関わらず飛石により家屋や車両の破損となりました。安全ネットは当然ですが、対象物を移動できるものは移動をしたり、また飛石しにくい機材を使用する等工夫が必要となります。

安全は全てに優先します。今一度見直しを行い、事故ゼロを目指して安全第一で作業をお願いします。

# 令和3年度「安全標語」入選作決定

## ★ 最優秀賞に田中汎さん 外9点の優秀賞 ★



7月に募集した安全標語ですが、会員19名（作品53点）の応募がありました。その中から第一次選行者を選んだ19点を、安全・適正就業委員会の中で最終選考を行った結果、最優秀賞及び優秀賞の入選作10点が左記の通り決定しました。会員の皆様、作品のご応募、誠にありがとうございました。次回もたくさんのご応募よろしくお願ひします。

（優秀賞は五十音順）

### 最優秀賞

・無理するな 事故や怪我が 忍び寄る

【田中汎】

### 優秀賞

・睡眠 水分 気持ちのゆとり 体調管理は自己管理

【鍛治信幸】

・これくらい その気持ちが 事故のもと

【苔縄恭子】

・安全は 心と作業の余裕から

【小林和代】

・時間の余裕は 無事故のひとつ

【田中睦】

・仕事では 家族の笑顔 忘れずに

【谷勇】

・慣れた作業も油断せず 基本に忠実安全作業

【樋口平和】

・1秒のこの点検が身を守る

【深澤辰美】

・安全は ひとりひとりの心掛け

【萬代正幸】

・いつもの作業に思わぬ油断 仲間と取り組む危険予知

【村阪産代一】

## 赤穂城清掃ボランティア

### 炎天下の中、皆様お疲れ様でした！

令和3年7月25日（日）、赤穂市教育委員会文化財課主催の『赤穂城清掃ボランティア』に会員・役職員の計45名が参加し、赤穂城周辺のゴミ拾い等の清掃作業を実施しました。



# 加里屋さんもく楽市



## 市民の皆さんへ 新鮮な農産物をお届け！！

7月15日、天気が心配される中、「加里屋さんもく楽市」にシルバー生き活き農産市班が参加し農産物の出品を行うと同時に、当センターのパンフレット配布やセンター主催の生き活き農産市の案内などのPRを行いました。

出品はジャガイモ、ピーマン、ナスをはじめ桃などをお安くご提供し、大好評で終わりました。



さんもく楽市会場風景



農産市班ブース

# シルバー生き活き農産市



## 旬の野菜、果物

直売所

毎月恒例のシルバー生き活き農産市を6月、7月、8月に開催致しました。暑い中での開催となりましたが、毎回30〜40名のお客様にお越し頂いております。夏を彩る花やスイカの出品もあり、ほとんどが売り切れました。中には、さんもくにも買いに来てくれているお客様や、何度も買いに来てくれている常連のお客様もたくさんいらっしゃり、大変感謝しております。



## 私の健康づくり (30)

年齢と共に体調維持のために様々な取り組みをしている会員の皆さん、その健康づくりが気になります。今回は「小林和代さん」に聞いてみました。

### 感謝の心を忘れず、1日1日を大切に

城西 小林 和代 (72歳)

#### ◆現在の体調は？

・良好です。毎年生活習慣病健診を受診しています。令和3年度も異常なしとの判定を頂いて嬉しく思っています。



#### ◆持病はありますか？

・高血圧症ですが、毎日薬を服用して安定しています。食事でも塩分を控えるように気をつけています。

#### ◆体調維持のためにしていることは？

- ・①早寝早起き ②ラジオ体操 ③家庭菜園
- ④いきいき百歳体操 ⑤楽しく健康教室
- ⑥絵画教室

#### ◆それはどういう意味(効果)で行っていますか？

・①規則正しい生活ができる ②心身共にリフレッシュできる ③季節の野菜や花を育てる楽しみがある ④⑤体力づくり、仲間づくり、地域づくり、又、体操や健康の講話が聞ける ⑥水彩画を描いて楽しんでいます

#### ◆そのきっかけは何時頃(何年前)から？

- ・①約40年前 ②約10年前 ③約20年前
- ④約4年前 ⑤⑥約3年前

#### ◆実施する周期は？

- ・①②③毎日 ④週1回 ⑤⑥月1回

#### ◆その他に気付いたこと、皆さんに伝えたいこと！

心身が健康で明るく元気に笑顔で過ごせますのは、多くの皆様方のおかげです。感謝の心を忘れず、これからも1日1日を大切に健康管理と健康増進に頑張ります。ありがとうございました。

### ～小林和代さん 水彩画～



## 高齢者の健康管理 (69)

### 旬の食材でフレイルを予防しましょう



赤穂市保健センター 管理栄養士 林 有香

フレイルとは、加齢に伴い筋力や認知機能、社会性など「心身の活力」が低下した状態のことを指します。低栄養、低体重(低BMI)はフレイルを進行させる大きな要因となります。様々な食材をバランスよく食べることが最も大切です。例えば、糖質は心と身体のエネルギー源に、脂質はエネルギー源であると共に皮膚やホルモンの材料に、たんぱく質は筋肉や内臓、骨などの材料になっています。特にたんぱく質はしっかり摂りましょう。

### 秋の旬の食材の代表格 ～ 秋刀魚 ～

秋刀魚のたんぱく質は、人間が身体の中で生成できない必須アミノ酸をたっぷりと含んでいる良質なたんぱく質です。秋刀魚の脂には、EPAとDHAが含まれています。EPAは血液をサラサラにしたり血管を柔らかくして動脈硬化や血栓の予防、悪玉コレステロールを低下させる働きがあります。またDHAは脳細胞の活性化に効果があります。

秋刀魚にはカルシウムも豊富に含まれています。カルシウムは、骨や歯の健康に必須な栄養素であるだけでなく、認知症を予防したりと脳の健康にも欠かせない栄養素です。しかも、カルシウムの吸収に欠かせないマグネシウムやビタミンDも秋刀魚には豊富に含まれています。また、神経や血液の細胞を健康に保つ役割のビタミンB12は、ほかの魚と比べ3倍以上も含まれています。他にも目や肌の健康に欠かせないといわれているビタミンAや強力な抗酸化力で体内の炎症や老化を防いでくれるビタミンEなども豊富です。そしてこのビタミンAとビタミンEは脂溶性ビタミンなので、良質な脂と一緒に摂ることでさらに吸収率がアップします。

秋刀魚は栄養豊富な優秀食材です。秋刀魚以外にも、旬の食材は季節外れの食材と比べると栄養価が高くなります。秋といえば食欲の秋とうたわれるほど、秋は食べ物の美味しい季節です。新米が出回る時期でもあり、ぜひ日本の四季を楽しみながら旬の食材を取り入れ、できるだけ毎日、2回以上は「主食・主菜・副菜」を揃えて食べましょう。

事故発生状況 (R3年6/1～R3年8/31)

会員傷害事故	物損・人身賠償事故
1件 (内派遣0件)	4件 (内派遣1件)



未就業会員を対象の就業相談会

今回は10月18日(月)13:30～

未就業の会員を対象にした就業相談会は、下記の要領で行います。

- ◆日時：令和3年10月18日(月)13:30～
  - ◆場所：シルバー事務所1階相談室、ロビー
- ご希望の方は、直接シルバー事務所までお越しください。

受注拡大・会員紹介  
皆さん協力ありがとう

5月1日から7月31日までの受注紹介、会員紹介は下記の通りです。

- 受注は「紹介＝24件。就業＝18件」
  - 会員は「紹介＝6人。入会＝6人」
  - ◆会員の皆さんは全員が営業マンです。
- シルバーに入会したい人、仕事の依頼などの相談を受けた場合は親切に対応してください。詳細は事務所で対応します。

事務所からの連絡

◆会員の皆さん！是非ポイント制度をご活用下さい

4月1日より導入しているポイント制度について、ポイントの対象となる事業等へご参加頂くとポイントを付与致します。貯まったポイントに応じて商品券と交換する事ができます。

既にポイントカードをお持ちの方は、対象事業に参加する際はお忘れのない様にポイントカードをご持参下さい。まだお持ちでない方は対象事業に参加された時にお渡しさせていただきます。

◆新規会員様 絶賛募集中！！

赤穂市内に在住の60歳(女性58歳)以上の、心身共に健康で働く意欲のある方、シルバーに入会してみませんか？何もする事がなく暇を持て余している方、何か新しい事にチャレンジしたい方、シルバーで適度に程よい仕事をして、平凡な日常に少しの刺激を求めてみませんか。まずは、お気軽に入会説明会にお越し下さい(^o^)

《入会説明会日程》

10月11日(月) 10月27日(水)  
午後1:30～ センター2階大会議室にて

♥新会員紹介♥

(※R3年6月1日～R3年8月31日)

地区名	会員番号	氏名
坂越	3366	小林 環樹
有年2	3367	柏木 多聞
塩屋	3368	齋藤 修
高雄	3369	木本 義和
高雄	3370	竹内 友江
御崎	3371	干飯 政美
塩屋	3372	山本 茂幸
塩屋	3373	深尾 佳樹
御崎	3374	柳 順久
尾崎	3375	源内 六男
赤穂	3376	丸山 隆之
有年1	3377	富田 富子
塩屋	3378	久田 伸次

令和3年8月31日現在  
合計548名(男性393名)(女性155名)

あとかき

- 会報10月号をお届け致します。
- 次号発行は1月4日です。原稿締め切りは11月10日となります。ご協力下さい。
- この会報の編集方法や、その他お気づきの点などご意見等ございましたら、センター事務所又は編集担当者までお知らせ下さい。

(編集担当：安原、吉田)

配分金支払日

9月分	10月20日(水)
10月分	11月19日(金)
11月分	12月20日(月)

派遣賃金支払日

9月分	10月25日(月)
10月分	11月25日(木)
11月分	12月24日(金)