

# シルバーあこう No.125

我が町

福浦

地元自慢

No.4

我が町の良い所、穴場、自慢できる所を紹介します。今回は福浦地区の「横山直美さん」にお聞きしました。

皆さんこんにちは。今回は、我が町福浦地区の花園にお誘いしましょう！

私どもの通称呼び名「ハス池」がそれです。蓮池は、一年前に兵庫県による改修工事が完了してすばらしい「ハス池」へと変貌し、六月初旬頃から、蓮の花が池全体に咲き誇って、優雅な姿で身も心もウツトリです！

## 8月初旬 見事に咲いた蓮の花



以前から県外のアマチュアカメラマンが早朝三時頃から、蓮の花の撮影に訪れています。たまに私も一緒に訪れます。昔の諺に「蓮泥より出でて泥に染まらず」と言われますが、その通りですね。

私は、昔も今も仕事の行き帰りに蓮池を眺めては、その美しさに魅了され、疲れた身体が癒されます。感謝の気持ちで家路につきます。

でも、この美しい蓮の花を、お盆に高収入を得ようと他県からの悪徳な業者が来ます。そう言った業者を追放するために地区の住民が一致団結した取り組みを行っています。

私も約一年前に、下手ながら「池への立ち入り禁止」の看板を三カ所に設置いたしました。

この素晴らしい蓮池が赤穂市

## 立花池（通称はす池）



の名所に成って貰える事を念じています。これからも末永く自然を大切に見守って戴きたいと思えます。

皆さんコロナ禍で大変な世の中、是非一度「ハス池」に足を運んで、豪華な「ハスの花」を満喫されては如何でしょうか。心よりお待ち申し上げます。

美しい「ハスの花」は昔からの言い伝えが有ります様に「泥より出でて泥に染まらず」でした。



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) 4 3-7 2 0 0 (代) FAX (0791) 4 3-4 6 8 7

<https://webc.sjc.ne.jp/ako-sjc/index>

# 令和4年度第2回 安全・適正就業委員会 開催！



【委員会の様子】

## 安全は全てに優先

令和4年7月22日に安全・適正就業委員会が開催され、事故事例の対策等を話し合い、委員会のメンバーに依る就業先の安全パトロールを行いました。

今回は榊横山サポートテックを訪問し、会員の作業環境等についてパトロールを行いました。

訪問先の皆様、お忙しい中、ご協力賜り本当にありがとうございました。



【榊横山サポートテックの就業場所パトロール】

## 安全・適正就業委員

- |       |       |
|-------|-------|
| 委員 長  | 吉備 徳治 |
| 副委員 長 | 小林 環樹 |
| 委員    | 寺下 勉  |
| 委員    | 幾島 忠  |
| 委員    | 森田 利孝 |
| 委員    | 中川 正三 |
| 委員    | 溝口 孝夫 |
| 委員    | 三村 訓弘 |
| 委員    | 内波 順司 |
| 委員    | 河本 真季 |

行事・活動



# 健康管理講習会

令和4年6月24日、赤穂市地域包括支援センターの作業療法士の箕田氏と保健師の松浦氏を講師として招き健康管理講習会を開催しました。

この講習会は人数を制限し規模を縮小して開催し、会員15名が参加しました。まず柔軟体操から行いました。手の動き特に左右異なった動きの難しさを体験しました。更に我々高齢者は、健康年齢を保つには、え・栄養を こ・口腔を う・運動をし・社会参加をし 常に気を配り、毎日の生活送るこの大切さを教えて頂きました。



【熱心に聞き入る会員さん】



【動的ストレッチ】

# 網戸張替講習会

【 実技講習 】



【 講師による実演 】



上手く張れました!!

令和4年6月29日、会員の今井勝正さんと木村政子さんを講師として、網戸張替講習会を開催しました。会員6名、一般9名の計15名が参加しました。

講師による実演のあと、実技講習をしました。網の張り具合、コーナー部分の難しさは、体験してわかりました。

## 加里屋さんもく楽市 & シルバー生き活き農産市

6月16日



“加里屋さんもく楽市”



“生き活き農産市”

22日

毎月恒例のシルバー生き活き農産市を6月、7月も開催致しました。暑い中での開催となりましたが、毎回たくさん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ました。加里屋さんもく楽市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、感謝でございます。

21日

“加里屋さんもく楽市”



7月

27日

“生き活き農産市”



## 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4年7月24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・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。

枯れ葉、雑草が多く、ゴミ袋が一杯になりました。皆様お疲れ様でした。



## 親睦委員会名簿

R4.6.1 ~ R6.5.31

委員長	安原	義弘
副委員長	横山	直美
副委員長	國分	建司
庶務	吉田	照子
委員	中川	正三
委員	深澤	辰美
委員	古森	雄三
委員	徳見	尚子
委員	室井	伊佐夫
委員	三宅	伸治

## ハーモニカサークルがロビーコンサート

総会直前の5月28日(土)、ハーモニーホールロビーで「ロビーコンサート」を行いました。この日の出演者6名と、友情出演3名も加わり大勢の観客の前で誰もが知っているお馴染みの演歌、懐メロを演奏して拍手喝采を受けました。

全員出演の演奏及び独奏は、見事でした。脚でリズムを取りながら口ずさんだのは私一人でしょうか！更にはアンコールで「六甲おろし」と大盛況のコンサートでした。



## 事務所 新入職員からの挨拶

**頑張ります！**



職員 萬里子

5月からお世話になっております、萬里子と申します。神戸勤務を経て、地元で働きたいという強い意志の元、この度ご縁でこちらで働かせていただくこととなりました。

先ず最初に驚いたことは、会員の皆様のお元気さと仕事に対するプロ意識の凄さです。私も皆様の元気とパワーをいただきながら、体当たりでぶつかっていきたいと思います。また皆様に助けをいただきながら、日々精進してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。

初めまして。5月から勤務させていただいております、山口享子と申します。

まだ分からない事も多く、会員のみなさまにご迷惑をおかけしてしまう事もあるかもしれませんが、温かい目で見えていただくと幸いです。

色々教えて頂きながら、一日でも早くお役に立てるように一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

**よろしくお願ひします！**



職員 山口 享子

## 私の健康づくり (34)

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「土師 浩一さん」に聞いてみました。

### 自転車、気持ちいい～!

御崎 土師 浩一 (75歳)

#### ◆現在の体調は?

・特に悪い所はなくて良好です。

#### ◆持病はありますか?

・今現在、血圧が高く 朝夕医者  
に指示された薬を服用して  
います。飲まない時 血圧は  
直ぐに上がります。



#### ◆体調維持のためにしていることは?

- ・毎朝 30分から1時間掛けて近くを歩いています。
- ・月に1, 2回ゴルフ&グランドゴルフをしています。
- ・時々 車と自転車と組み合わせてトレッキングをしています。
- ・市民農園を借りて畑仕事をしています。

#### ◆それはどういう意味(効果)で行っていますか?

・全ては、体力作りの為です。歳と共に衰えて行く自分を見つめて脚、腰を維持したいです。

#### ◆そのきっかけは何時頃(何年前)から?

・会社現役を退き、動かなくなった60歳位から散歩を始めました。週に1, 2回は遠出をします。

#### ◆実施する周期は?

・上記の通りですが、毎日少しずつ身体を動かして体力を維持するように努力しています。

#### ◆その他に気付いたこと、皆さんに伝えたいこと!

・何でも良い趣味を持つ事だと思います・・・将棋とか囲碁をお勧め致します。私は、トレッキングに「しまなみ海道」の往復約140kmを2日間かけて走破して来ました。楽しかったです。又ゴルフで初めてコースに出た時これが日本か、と思い驚いた事もありました。



私と共に行動する  
愛車です。

## 高齢者の健康管理 73

### フレイル予防で健康長寿



赤穂市保健センター 林 実歩香

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。年齢を重ねていくと、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、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

フレイルには、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻ることができるという特徴があります。そのため、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、運動、社会参加」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

#### 予防のための3つのポイント

##### 1. 栄養

###### 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康にも気を配りましょう。赤穂市では成人歯科健診を実施しており、40歳以上の方は年度に1回、無料で歯科健診を受けることができます。

##### 2. 運動

###### ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。椅子から立ち上がった座るをくり返す椅子スクワットやももあげ運動なども効果的です。

##### 3. 社会参加

###### 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分にあった活動をみつけましょう。

(出典：厚生労働省)

**未就業会員を対象の就業相談会**

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4年10月17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。

**事故発生状況 (R4年6/1～R4年8/31)**

会員傷害事故	物損・人身賠償事故
3件（内派遣0件）	1件（内派遣0件）



**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

令和3年度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。

◆ 新規会員募集中！！

赤穂市内に在住の60歳以上の、心身共に健康で働く意欲のある方のお知り合いはいませんか？  
新規会員さんを紹介していただき、その方が入会に至ると紹介していただいた会員さんへ粗品（商品券）を進呈します(^O^)

《入会説明会日程》

10月11日（火） 10月26日（水）

11月14日（月） 11月24日（木）

12月12日（月） 12月28日（水）

午後1：30～ センター2階大会議室にて

※オンラインではいつでも入会説明会に参加が可能です。  
詳しくはホームページをご覧ください。

**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＝31件。就業＝20件」
- 会員は「紹介＝5人。入会＝5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丁寧な対応をお願いします。詳細は事務所で対応します。

**♥ 新会員紹介 ♥**

(※ R4年6月1日～R4年8月31日)

地区名	会員番号	氏名
高雄	3422	那波 勇
赤穂	3423	西田有美江
坂越	3424	前田 康雄
赤穂	3425	西 敏史
御崎	3426	川崎 勝弘
尾崎	3427	川本 幸美
赤穂	3428	樋口 明子
御崎	3429	大熊 正夫
高雄	3430	中林 順子

令和4年8月31日現在  
合計523名（男性374名）（女性149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（木）
10月分	11月18日（金）
11月分	12月20日（火）

**派遣賃金支払日**

9月分	10月25日（火）
10月分	11月25日（金）
11月分	12月23日（金）