

# シルバーあこう No.126



坂越の風景 撮影：安原 義弘

会員の皆様 新年明けましておめでとうございます。令和5年の初春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症により、社会・経済活動に影響を及ぼして3年が過ぎます。コロナ禍において感染症対策を徹底して、シルバー人材センター事業を推進する必要があるとあります。

今年の喫緊の課題であります「インボイス制度」が10月から実施されます。制度の導入は、シルバー人材センターの運営、消費税の免税事業者である会員皆様に非常に大きな問題となります。この制度の対応については随時情報提供をしてまいります。



新年のごあいさつ

理事長 吉備 徳浩

我が国は、少子高齢化による人口減少社会になっていきます。シルバー人材センターは、「健康で働く意欲」「地域社会への貢献」などを目的とした高齢者の自主的な団体であります。団塊世代が後期高齢者に入る現在、特に必要な組織であります。コロナ禍の影響により、会員数・契約金額の減少が続いています。

これらの課題解決に向けて、地域社会・お客様と「三方よし」の関係を築き魅力あるシルバー人材センターを目指す必要があります。

最後に会員皆様にとりまして穏やかな年となりますよう祈念いたしまして新年のあいさついたします。



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>



# 交通安全講習会

10月6日(木)交通安全講習会を開催いたしました。赤穂警察署交通課の方々を講師として招き、会員15名が参加し、交通安全についてDVD視聴、講話、また自転車シミュレーターを用いた講習会となりました。

自転車の運転については、見通しが悪ければ徐行を、交差点での一時停止等をし、しっかりと安全確認をしてください。今は運転免許自主返納制度もございます。最近運転に不安を感じる方は一度お考えください。



【まずはお手本】



【模擬自転車を運転】



【熱心に、真剣に受講しました】

# 第9回シルバーの日ボランティア(赤穂城清掃)

10月23日(日)第9回シルバーの日ボランティア活動として、赤穂市教育委員会主催の赤穂城清掃ボランティアに会員・職員47名が参加しました。

歴史博物館前に集合して、2班に分けて赤穂城内を分散し、分別しながらゴミ拾いや草抜き等を行いました。皆さま、お疲れさまでした。



# 令和4年度第3回 安全・適正就業委員会 開催!

10月18日(火)安全・適正就業委員会が開催され、傷害及び物損事故等発生状況の報告、対策等を話し合い、委員会のメンバーに依る剪定現場と草刈現場の安全パトロールを行いました。



【剪定現場のパトロール】



【草刈現場のパトロール】



安全は全てに優先







どんな野菜があるかなぁ

## 加里屋さんもく楽市 シルバー生き活き農産市



開始前。多くのお客様が並んでいます



今回のスタッフ

生き活き農産市は、沢山の野菜と沢山のお客さんでした。いつもの通り待ち切れない表情で、買い物かごを持った30人余りのお客さん、その中には『さんもく楽市』でお会いし、必ず行くと言ってくれた方も来られていました。大変感謝しております。

## 第38回しあわせフェスティバル



シルバーのPR



11月20日(日)、3年ぶりに第38回しあわせフェスティバルが赤穂市総合福祉会館で行われました。

屋外仮設舞台では楽器演奏や、紙芝居、舞踊などが披露されました。一方会館内ではハーモニカ演奏、また屋外の広場では、各種団体のお店、福引等多彩な催しが有り、我々シルバー人材センターも相談窓口のブースを設け、PR活動を行いました。

来場者に対してPR入りマスクとティッシュ等を配布しました。



開会式の様子

## 兵シ協 事業推進大会

10月24日(月)兵庫県シルバー人材センター協会主催の事業推進大会が開催されました。

受賞された会員の皆様へは、事務局から表彰状と記念品をお渡ししました。

今後も健康で、より一層のご活躍をお祈り申し上げます。

### 《会員表彰 25年》

・山田 康幸

### 《会員表彰 15年》

- ・鍋島 勝義
- ・橋本 一郎
- ・平田 民子
- ・田中 照美
- ・吉川 克之
- ・中村 清和
- ・津高 一郎
- ・野口 昇
- ・中田 俱代

★受賞された皆さん、

おめでとうございます★



## ときめくお洒落講習会

兵庫県シルバー人材センター協会主催の「ときめくお洒落」講習会が10月13日、14日の両日当センターで開催され、会員4名、一般2名の計6名が受講しました。身も心もお洒落になりました。

シニアのためのメイクアップ  
講師：島田 真友氏

参加者全員、似合う色を教えてください、メイクをしていただきました。



おもてなしの心を学ぶ、オシャレなマナー講習  
講師：芝池 公子氏

コミュニケーションの第一歩のあいさつのマナー、物の受け渡し方と持ち方の美しい所作の仕方、心を込めたおもてなしの茶菓のマナーを教えてくださいました。

## シルバーPR マグネット貼付

自家用車にシルバーPRマグネットを貼付していただき、シルバーのPRに協力していただきました。



## チェアヨガ講習会～椅子ヨガ～

10月27日（木）に、ayur)yogaの高田恭子氏を講師として招き、チェアヨガ講習会を開催致しました！

女性会員14名が参加し、「チェアヨガで肩こり改善」をテーマに椅子に座って行うヨガを行いました。上半身や肩周りもほぐれ、呼吸も整い、血色も良くなり、最後には皆さん笑顔になりました。



## 運営委員会の紹介

### ◆ 運営委員会

当センターの健全な発展及び経営の安定化を図るため、会員の増強及び就業機会の拡大等を目指し、運営委員として活躍して頂く皆さんです。3つの部会に分かれて活動を実施しています。

#### 【就業機会拡大・法人担当部会】

寺田 祐三	運営委員長兼部会長
小林 環樹	運営副委員長
的場 和一	
谷口 徹	
國分 建司	
三宅 伸治	

#### 【就業機会拡大・福祉

#### 生活支援担当部会】

古森 雄三	部会長
横山 直美	
吉田 照子	
米谷 徹志	
樋本 朝子	

#### 【普及啓発部会】

安原 義弘	部会長
大津 金作	
中川 正三	
室井 伊佐夫	
徳見 尚子	



## 私の健康づくり (35)

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「竹内友江さん」に聞いてみました。

### 継続することに効果有り!

高雄 竹内 友江 (73歳)

#### ◆現在の体調は?

・すこぶる健康です。

#### ◆持病はありますか?

・取り上げて特に有りません。

#### ◆体調維持のためにしていることは?

- ・沢山の趣味を持つ事です。
- ・毎朝集団登校する児童と45分歩いています。
- ・ゲートボールの練習(月)(水)(金)を2時間と月2回の試合をします。
- ・ハーモニカの練習 他に草刈りボランティアをしています。

#### ◆それはどういう意味(効果)で行っていますか?

- ・登校時の歩きは、自分の健康と児童の見守りを兼ねています。
- ・ゲートボールは、頭脳ゲームだから認知から遠ざける努力です(フレイルの予防)
- ・ハーモニカは、肺活量維持に効果が有ります。

#### ◆そのきっかけは何時頃(何年前)から?

- ・学童との歩きは2001年(平成13年)大阪付属池田小学校事件から半年後 ともに歩き始め健康と見守りの一石二鳥です。
- ・ゲートボールは、民生児童委員時代(平成11年から)取り組み、まだルールが理解できません。
- ・ハーモニカは、60歳前から始め、軽い・小さい、持ち運びに負担が無く何処でも練習が出来ます。

#### ◆実施する周期は?

・先ずは、続ける事です。効果は必ず有ります。

#### ◆その他に気付いたこと、皆さんに伝えたいこと!

・背筋を伸ばして、お洒落をすること、男性は整髪髭剃り、歯磨き・女性は着物を着る、お化粧、ネイル、整髪に努めて男女共line友達を50人以上持ち、毎日情報交換をすることかな。



今日も元気で児童の送迎を続けられる竹内さん

## 高齢者の健康管理 74

### +10(プラス10)で健康寿命をのばしましょう

赤穂市保健センター 管理栄養士 林 有香

明けましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。今年の抱負はもう決められましたか?まずは、健康第一。生活習慣の改善に取り組みましょう。

プラス10で健康寿命をのばしましょう!

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

こうすれば+10

#### 地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか?
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウインドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

#### 人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては?
- 困ったことや知りたいことがあったら、保健センターに相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

#### 安全のために

誤ったやり方からだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☑ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ☑ 体調が悪いときは無理をしない。
- ☑ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

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5年1月16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9/1～11/30）

会員傷害事故	物損・人身賠償事故
1件（内派遣0件）	3件（内派遣0件）



## 事務所からの連絡

### ◆ 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いて、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》

1月10日（火） 1月25日（水）

2月13日（月） 2月22日（水）

3月13日（月） 3月22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。

### ◆ 加里屋さんもく楽市 & シルバー生き生き農産市！

加里屋さんもく楽市は、赤穂商工会議所が主催で、原則毎月第3木曜日の10:00～12:00にかけて、いきつぎ広場にて開催。是非お立ち寄り下さい。

シルバー生き生き農産市は、当センターにて原則毎月第4水曜日の10:00～11:30に開催しております。

開催時間前には行列が出来ており、開催約30分後には売り切れてしまう野菜等もあります。

シルバー生き生き農産市班が丹精込めて作った農産物をお買い求めの方は是非、お早めにお越しください！

## 受注拡大・会員紹介 皆さん協力ありがとう

8月1日から10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＝30件。就業＝36件」
- 会員は「紹介＝2人。入会＝2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。

## ♥ 新会員紹介 ♥

（※ R4年9月1日～R4年11月30日）

地区名	会員番号	氏名
尾崎	3431	桃田 カツエ
塩屋	3432	札幌 ますみ
赤穂	3433	高谷 光男
御崎	3434	米谷 由佳子
赤穂	3435	矢野 龍
尾崎	3436	竹内 禮子
赤穂	3437	田川 公伸
塩屋	3438	井上 一久
城西	3439	藤田 正治

令和4年11月30日現在  
合計517名（男性368名）（女性149名）

## あとかき

● 会報1月号をお届け致します。 ● 次号発行は4月1日です。原稿締め切りは2月20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

12月分	1月20日（金）
1月分	2月20日（月）
2月分	3月20日（月）

### 派遣賃金支払日

12月分	1月25日（水）
1月分	2月24日（金）
2月分	3月24日（金）