

シルバーあこう No.129

我が町《赤穂御崎》地元自慢

我が町の良い所、穴場、自慢できる所を紹介いたします。今回は御崎地区の「寺本幸治さん」にお聞きしました。

皆さん赤穂御崎に来てください。歴史ある神社があります。昭和4年（1929）毎日新聞社主催の「新日本百景」に入選しました。地元の人々の努力の結果、この榮譽を獲得するにいたりました。

まず御崎の「伊和都比売神社」について、今を去ること一千余年前、延喜式神名帳にその名が記載されています。「伊和津比売大神」をおまつりしています。朝廷をはじめ、国司の格別の尊崇をうけたお社です。

一直線上に並ぶ小豆島のシルエット



2023.07.31

大昔には、お宮の瀬戸の海を高野山の空海さんや比叡山の最澄さんらが遣唐使船で航海した、海のシルクロードでもあります。沢山の文物が中国から日本にもたらされました。

戦前に於いては、歴代連合艦隊司令長官の崇敬厚く、しばしば艦隊を率いて、帝国海軍の勇士が参拝しました。

現在も船と漁業の関係者の航海安全と大漁祈願はあとをたちません。また最近では、縁結び、また「恋人にめぐり会えますように」と「姫守」をうける人が多く参詣に來ています。当社本殿前『鳳凰』の彫刻の装飾です。この神社を守っている魔



海が観える恋人の聖地（一望の席）

除けでしょう。龍や蛇よりも位の高い神聖なる霊鳥なり。②「南北一直線上、揃いぶみ」、神社の石畳の上から、目を南に向けると、大鳥居が目に入りま

壘岩の遠景



さらに南の方を見ると、「二十四の瞳」で有名な「小豆島」が見えます。小豆島の島影（シルエット）が、あたたかも観音様の涅槃の姿に見えます。いわゆる、オン・ライン上に神社・灯台・小豆島と南北「そろいぶみ」です。

世界中探してもこんなハッピーなホットスポットはありません。想像力と創造力と閃きを持って見に來て下さい。③はるか西方に沈む「夕日」の美しさ。景勝なり。④キラキラ坂にて『♡マーク探し』

⑤大石名残の松と石碑。⑥壘岩⑦旅館「対鷗館」そばの遊歩道ぞいの風景、眺望、共に素晴らしいです。皆さん『ぜひ赤穂御崎へ一度はおいで』!!



旅館下の遊歩道と瀬戸内海

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5年度第1回 安全・適正就業委員会 開催！

「安全第一」安全は全てに優先

今年度は物損事故が1件！細心の注意を！

令和5年7月21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。



就業先のパトロール



行事・活動



事故発生状況

○ 傷害事故 (令和5年4月1日～7月21日)

事故の型	件数	事故の状況
不安全な行動	1	転倒

○ 物損事故 (令和5年4月1日～7月21日)

作業区分	件数	事故の状況
草刈作業	1	飛石による破損

安全パトロールを実施



会員が就業している作業所などの安全に対しての就業状況を点検するべく、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。

この度は株式会社アコール様にご協力を頂き、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ながら頑張っていました。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5年4月1日から7月21日の間に発生した傷害事故は1件で、清掃作業中に雨で濡れていたコンクリートのところで滑って転倒した際に右手小指側をついて受傷しました。雨降りの際には特に足元に気をつけましょう。

又、物損事故につきましては1件発生しており、草刈作業中の飛び石による破損によるものです。飛石事故は15mほど離れた建物の窓ガラスにヒビ割れが生じました。草刈作業ではいかなる場合でも、確実に飛び石対策が必要となります。

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5年度「安全標語」入選作決定

★ 最優秀賞に的場和一さん 外9点の優秀賞 ★

7月に募集した安全標語ですが、会員20名(作品55点)の応募がありました。その中から第一次選考者が選んだ18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

・ 忘れるな「ヒヤリ」で済んだ あの実験

【的場和一】

優秀賞

・ 熱中対策自己管理 体調管理も自己責任

【鍛冶 信幸】

・ まず知ろう 受けた仕事の危険箇所

【田中 汎】

・ 大丈夫 少しのゆだんが事故のもと

【中川 美智子】

・ 作業手順をきちんと守り 今日も元気で無災害職場

【樋口 平和】

・ 小さな注意は大きな安全

【深澤 辰美】

・ 慣れてても 油断禁物 慎重に！

【古森 雄三】

・ 早道は 危険がひそむ 落とし穴

【安原 義弘】

・ ちょっと待て 合っていますか その手準

【山根 光子】

・ 安全は 人に頼らず 我身で拓く

【吉田 和文】

事務所新入職員からの挨拶

初めまして、8月から勤務させていただきます。家根さおりと申します。

前職では、公共施設で事務職員として勤務しておりましたが、この縁あって赤穂市シルバー人材センターで働くことになりました。

まだまだ分からない事が多く、ご迷惑をおかけしてしまうこともあると思いますが、会員のみなさんに顔を覚えていただき、一日でも早くお役に立てるように、努力いたします。ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。



健康管理講習会

令和5年6月29日、高田 恭子氏を講師として招き健康管理講習会～チェアヨガで肩こり改善～を開催しました。

会員15名が参加しました。講師先生に習って、座っているときの姿勢、立ち上がっているときの姿勢に気を付け、背筋を伸ばすことの重要性を教えてくださいました。この姿勢こそが肩こり、腰痛の要因なのです。改善するために、ゴムベルト等を使って行われました。終わるころには皆さんスッキリしていました。



背筋を伸ばして！！



【ベルトを使ってストレッチ】

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5年7月23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34名が参加し、赤穂城周辺のゴミ拾い等の清掃作業を約1時間実施しました。朝方は曇り空で少し涼しい・・・と思っていましたがさすが7月下旬です。皆さん汗だくでした。

飲んだ後の缶とか、包装紙等や枯れ葉でゴミ袋が一杯になりました。終わって冷たいお茶を、いただいて帰りました。

皆様お疲れ様でした。

作業始めの注意事項等の説明



加里屋さんもく楽市

6月



7月



今回も、良い天気恵まれて赤穂商工会議所主催のさんもく楽市に参加しました。

今回も暑い中、沢山のお客さんで最初の30分間は、長蛇の列になっていました。

中には袋の持ち手がちぎれんばかりに沢山買っていただいた頼もしいお客さんも、居られました。

ご来場ありがとうございました！

シルバー生き活き農産市

新鮮な農産物をお届け！！ 市民の皆さんへ

この時期は目立つ野菜は少ない時ですが、会員の努力で思ったより沢山の野菜が出品されました。

今回は、赤穂精華園「ほのか号」も出店し、パン類の販売で花を添えて頂きました。

パンの販売も大変好調でした。

6月



商品の一例です

7月



朝から雲一つないカンカン照りのお天気で準備する時から、既に汗ビッシヨリになり、この暑さのなか、外では出来ない判断して、急遽事務所の玄関を利用して、商品を並べることにしました。風通しがよく、涼しい場所でした。お客さんにも好印象でした。

出品の「美味しそうに熟した桃」「大きいスイカ」等が目を引きました。

私の健康づくり (38)

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 實さん」に聞いてみました。

城西 小林 實 (75歳)

◆現在の体調は？

・現在のところ元気です。

◆持病はありますか？

・11年前に脳梗塞で入院をし、薬を毎日飲んでます。

◆体調維持のためにしていることは？

・週3日位夕方にリハビリを兼ねて散歩をしています。又健康維持の為、野菜を作って新鮮なうちにいただいています。

◆それはどういう意味(効果)で行っていますか？

・何と言っても自身の健康と、体力向上の為です。その為にも日々頑張れます。

◆そのきっかけは何時頃(何年前)から？

・70歳を過ぎたころから足や膝に不安があったから少しでも良くなりたいと思って現在続けています。

◆実施する周期は？

・雨でない限り週3回位は、夕方に約1時間散歩をしています。

◆その他に気付いたこと、皆さんに伝えたいこと！

・会社を定年退職して長い長い老後の生活が待つて居ます。自分の出来る事を長く続けて心豊かな人生を送っていければ、幸福と思います。



旅好きな小林さん



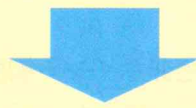
高齢者の健康管理 77

減塩、気にしていますか？

赤穂市保健センター 管理栄養士 林 有香

こんな習慣、ありませんか？

- ①調理の時、好みや目分量で調味料を入れている。
- ②味のついている料理にさらにしょうゆや塩をかけている。
- ③ラーメンやうどんの汁はいつも残さず飲み干している。



食塩のとりすぎは脳卒中や心臓病など高血圧に起因する疾病や胃がん、腎機能障害の原因にもなります

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の1日の食塩の摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。また、高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量は6.0g/日未満とされています。日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。

塩分半減！素材の味を楽しもう！

今日から始める減塩の第一歩。塩味にかわる味の5つのアクセント

- ①香ばしさの利用
焼きたて、揚げたての香ばしさでおいしく。
- ②酸味の利用
酢、レモン、ゆずなどの柑橘類、トマトなどの爽やかな酸味がアクセントに。
- ③香辛料の利用
スパイス、ハーブ・にんにく・ねぎ・唐辛子などの香味、辛味が味の引きしめに。
- ④旨味の利用
天然のだし(昆布、削り節、干しいたけなど)の旨みは塩味の引き立てに。
- ⑤塩味と甘味は一緒に減らす
砂糖やみりんも一緒に減らすと、塩味だけを減らしたときの物足りなさが軽減されます。

漬物は控える、麺類の汁は残す、新鮮な食材を用いる、具だくさんの味噌汁にする、しょうゆやソースは『かける』より『つける』など、無理のない減塩を長く心がけることが高血圧予防につながります。

出典：兵庫県栄養士会

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10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（R5年6/1～R5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

ポイント制度は、定められた行事等にご参加いただくと、シルバーが発行する『ポイントカード』にポイントを付与し、貯まったポイントに応じて商品券と交換する制度です。

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？

特に草刈り・剪定を希望される方を募集しています。

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ポイントと粗品（商品券）を進呈します（^o^）

《入会説明会日程》

10月10日（火） 10月25日（水）

11月13日（月） 11月22日（水）

12月11日（月）

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。

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）

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＝52件。就業＝26件」

●会員は「紹介＝4人。入会＝3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。詳細は事務所でお応じます。

♥ 新会員紹介 ♥

（※R5年6月1日～R5年8月31日）

地区名	会員番号	氏名
塩屋	3465	朝日 秀明
御崎	3466	神吉 伸幸
西部	3467	横峯 三男
坂越	3468	菅原 真樹
坂越	3469	中田 洋子
尾崎	3470	山川 博子
城西	3471	春名 弘子
有年1	3472	丸尾 訓弘
城西	3473	池澤 朝次
城西	3474	久保 五十鈴

令和5年8月31日現在
合計516名（男性364名）（女性152名）

配分金支払日

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

派遣賃金支払日

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