

# シルバーあこう No.130



新年のごあいさつ

理事長 吉備 徳浩



新年明けましておめでと  
ございます。  
会員皆様には、穏やかに新年  
をお迎えのこととお慶び申し  
上げます。

旧年中は、関係機関の皆様  
方には、シルバー人材センター  
の事業にあたり、ご支援ご協力  
を賜り厚く御礼申し上げます。  
さて、新型コロナウイルス感  
染症も5類に移行し感染拡大  
による行動制限がなくなりま  
した。しかし高齢者は重症化リ  
スクが高いと言われています  
ので感染予防対策は継続をお  
願い致します。



謹賀新年



シルバー人材センターも、会  
員数・契約金額の減少も大き  
くコロナ禍前に戻っておりま  
せん。また、昨年10月から「イ  
ンボイス制度」が始まったこと  
により、シルバー人材センター  
の運営が非常に厳しい状況に  
なっております。

高齢者で働く意欲のある方  
は、地域社会の担い手として活  
躍できます。  
課題解決に向けて関係機関・  
地域社会と連携し、新規会員・  
新規就業開拓に積極的に取り  
組んでまいります。会員皆様  
のご協力をお願い致します。  
当センターの安全標語、忘れ  
るな「ヒヤリ」で済んだあの経  
験を守り、会員皆様のご健康  
とご多幸をお祈り致します。新  
年のあいさつと致します。

令和六年一月一日



赤穂御崎「大石名残の松」から見た日の出 撮影：安原 義弘

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

9月12日（火）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18名が参加し、KYT（危険予測トレーニング）機器を用いての講習会となりました。

交通事故は、一瞬にして当事者に限らず相手の人生も変えてしまいます。事故の恐ろしさに聞き入っていました。

隠れた危険に気付く危険予知の大切さを講習していただきました。夕暮れ時にも、低い太陽に目がくらみ、出会い頭の衝突も多いようです。夕暮れは、早めにライトを点灯しましょう



【熱心に受講しました】

## 令和5年度第3回 安全・適正就業委員会 開催！

10月24日（火）安全・適正就業委員会が開催され、事故事例の実績、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

## 剪定講習会

10月17日、18日の2日間にかけて、兵庫県シルバー人材センター協会主催による「剪定講習会」が、当センターと武家屋敷公園にて開催されました。

飯塚造園土木株式会社の代表取締役 飯塚隼人氏を講師として招き、会員6名と一般1名の計7名が参加しました。

実技講習では、実際に作業を行う上での注意事項を教えてもらいながらの講習となりました。



さんもく楽市が、いきつき広場で行われ、我々も参加をしました。  
さんもく楽市は人通りが多くて、殆どの野菜は、売り切れてしまいます。

9月



10月



11月



準備が終わるのを待っています

## 加里屋さんもく楽市 シルバー生き活き農産市

8月は炎天下での生き活き野菜市でしたので、事務所一階の玄関スペースで開催しました。

赤穂精華園のパンの移動販売車「ほのか号」も花を添えて頂き、野菜の販売も盛況でした。

11月は肌寒い中、多くのお客様にきていただきました。

8月



11月



## 第39回しあわせフェスティバル



11月19日(日)、晴天に恵まれて「第39回しあわせフェスティバル」が行われました。

就業機会拡大・福祉生活支援担当部会部員・事務局が参加して、シルバー人材センターのアピールを行いました。

ステージでは、開会式に次いで紙芝居・銭太鼓・ダンス・楽器演奏等・福引もあり、大いに賑わっていました。

来場者に対してティッシュ付きPRチラシを配布しました。



シルバーのPR



開会式の様子



## 兵シ協 事業推進大会

10月20日(金)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行われました。

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》

・玉地 登



### 《会員表彰 15年》

- ・山下 智秋
- ・石戸 順一
- ・井上 章
- ・樋口 平和
- ・竹谷 式利
- ・中村 忠雄
- ・木村 政子

★受賞された皆さん、  
おめでとうございます★

# 第27回グラウンドゴルフ大会

## 晴天に見守られた大会でした♪

9月30日(土)に第27回グラウンドゴルフ大会を赤穂元禄スポーツセンターで開催し、会員・職員の計59名が親睦を深めました。

今回は、抜けるような晴天に恵まれ、熱中症に最大の注意を払いながらの大会でした。

和気あいあいと楽しい大会です、ぜひ次回の大会にご参加ください(^O^)



### 成績

### 順位 & スコア

1位	麦踏 和磨	54	6位	守戸 宏	61
2位	深澤 辰美	60	7位	寺下 勉	63
3位	亀井 紀代子	60	8位	樋口 勝治	63
4位	谷 勇	60	9位	金田 繁明	64
5位	那波 勇	61	10位	林 雅美	65

※同スコアの場合は年齢の高い順

### 【実行委員の準備】



### 【開会式・ラジオ体操】



## スマホ教室

8月28日、11月21日にパソコンサービスまるともの代表 中村友法氏を講師に招き、当センターでスマホ教室を開催しました。「スマホを使ってみよう」をテーマにシルバーからのメッセージの受け取り方、地図アプリの使い方、スケジュール管理など教えていただきました。

### 第1回



### 第2回



## 第10回シルバーの日 ボランティア (赤穂城清掃)

10月22日(日)、晴天に恵まれて第10回シルバーの日ボランティア活動-赤穂城清掃ボランティアを開催いたしました。会員・職員28名が参加し実施しました。

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、落ち葉拾いや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。



## 私の健康づくり (39)

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「吉村小百合さん」に聞いてみました。

### 笑顔が一番!

城西 吉村小百合 (68歳)

#### ◆現在の体調は?

・至って体調に問題有りません。

#### ◆持病はありますか?

・特に有りませんが、少し花粉症が有るくらいです。

#### ◆体調維持のためにしていることは?

・50代後半より仕事に出る様になりました。50kgあった体重が40kg台に成っています。また高齢者大学での講座で良い話を聴かせてもらったり、今までした事が無いグランド・ゴルフやクラブ活動も楽しく参加しています。

#### ◆それはどういう意味(効果)で行っていますか?

・自分の日常生活にどう取り入れていったらいいかとか考えながら行っています。

#### ◆そのきっかけは何時頃(何年前)から?

・だいたい10年余りになります。

#### ◆実施する周期は?

・仕事は月に20日程度、半日です。  
・高齢者大学は現在4年生。大学は4年で卒業なので、続きはカレッジに続けて頑張りたいと思います。

#### ◆その他に気付いたこと、皆さんに伝えたいこと!

・仕事に出る事で、人との出会いや自分が行動しているときに気付いたことも勉強になっています。



## 高齢者の健康管理 78

### 腎臓の検査を受けましょう

赤穂市保健センター 管理栄養士 林 有香

高齢化が進む中で、生活習慣と社会環境の変化に伴う糖尿病患者数の増加が課題となっています。糖尿病は放置すると網膜症、腎症、神経障害などの合併症を引き起こします。赤穂市では糖尿病重症化予防対策として、治療が必要な方に対し、受診勧奨を行っています。

#### 慢性腎臓病 (CKD) って?

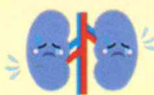
腎臓の機能が低下した状態や尿蛋白陽性が持続する状態を慢性腎臓病 (CKD) といいます。症状がないため、放置してしまうと徐々に腎臓の機能が悪くなり、むくみや貧血が進み、さらに進行すると透析が必要になります。



これらの症状が自覚される時は、すでに慢性腎臓病 (CKD) が、かなり進行している場合が多いといわれています。定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることが早期発見につながります。特に尿蛋白陽性の方は要注意ですので、病院で詳しい検査を受けるようにしましょう。

#### ◎早期の受診が大切です!!

元々、腎臓の機能は血管の老化により加齢とともに低下し、さらに血管を痛めるような病気、糖尿病や高血圧症などがあると慢性腎臓病 (CKD) の進行が早まります。逆に、これらの病気をしっかり治療すれば、慢性腎臓病 (CKD) の進行をコントロールすることができます。慢性腎臓病 (CKD) をきちんと管理すれば、脳卒中や心臓病の危険性を低め、健康寿命を長く保つことができます。



#### 〈健診結果を見直してみましょう〉

- ・尿蛋白 蛋白(1+/2+/3+)は医療機関の受診を
- ・腎機能 eGFR60未満は医療機関の受診を

出典：赤穂市健康増進計画 (第4次)

**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6年1月15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）	2件（内派遣1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、ご友人はいませんか？

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9日（火） 1月24日（水）

2月13日（火） 2月28日（水）

3月11日（月） 3月27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。

最近では、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。

ご自宅で農産物を作られている方、販売してみませんか。事務局まで、ご相談ください。

**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＝23件。就業＝28件」
- 会員は「紹介＝1人。入会＝1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。詳細は事務所です。

**♥新会員紹介♥**

（※R5年9月1日～R5年11月30日）

地区名	会員番号	氏名
城西	3475	高取 正人
坂越	3476	濱本 一子
塩屋	3477	青木 隆明
塩屋	3478	米原 朋子
城西	3479	苦瓜 順子
尾崎	3480	司波 伸作
令和5年11月30日現在 合計510名（男性362名）（女性148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19日（金）
1月分	2月20日（火）
2月分	3月19日（火）

**派遣賃金支払日**

12月分	1月25日（木）
1月分	2月22日（木）
2月分	3月25日（月）