シルバーあこう No.141

我が町《尾崎・赤穂八幡宮》地元自慢 No.10

我が町の良い所、穴場、
自慢できる所を紹介します。

今回は尾崎地区の赤穂八幡宮秋季例大祭について「亀井紀代子さん」にお聞きました。

３６０年以上の歴史をもつ赤穂八幡宮秋季例大祭。長い歴史の中で継承され独自のしきたりによって伝統を守りながら、時代に合わせて変化を重ねた神幸式の魅力をお伝えします。

塩田の町として栄えた尾崎には紹介したいこと数あるなかでも、尾崎宮山の麓に鎮座する赤穂八幡宮秋季例大祭は、赤穂の氏神様として「応神天皇・神功皇后・仲哀天皇」の三柱を祭神として「五穀豊穣、地域安泰」を神様に感謝する大祭で、宵宮から多くの人たちが集まり、賑やかに祭り当日を迎えようとしている。

祭り当日は、早朝より太鼓の音と共に、鼻高・獅子の舞が氏子の住まう町内を練行する。そのとき鼻高の化粧紙がちぎれ落ち、その紙を持つことは速く走ることができるとの言い伝えもあり、子供たちが鼻高の後をつきまわり、その頃から多くの露天商たちが出始める。

神幸式の本番を迎え、長刀持を先頭に頭人行列が宮から広小路へとすすむ中、石橋を渡る長刀持の練りが見せ場で、見物客の中から掛け声と拍手そして後に続き、白い化粧姿の男衆たちが、お菓子を祭り見物人へのおおばん振る舞いなどで盛り上がる。この頭人行列は長刀持、宰領、頭人、台傘持ち等で構成され平成２３年には赤穂市無形民俗文化財に指定されている。

続いて腹に響く太鼓の音に合わせ舞う鼻高（天狗）・獅子の舞は兵庫県指定重要無形民俗文化財でもあります。悪霊を祓う勇壮な獅子舞に続き神輿・子ども屋台・町内屋台などの練りがありこの日最高の盛り上がりを見せ、頭人行列・獅子舞・神輿の巡行が宝崎神社（ノット）に向かいノットにて神事の後、宮に帰り祭りを終える。

歴史と伝統の重みを感じる赤穂八幡宮秋季例大祭を見に来てください。

今年の祭りは１０月１５日（例祭）、１７日（宵宮）、１８日（神幸式）です。


赤穂八幡宮


宝崎神社ノット岩


長刀持


獅子舞


鼻高


頭人

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８年度　第１回　安全・適正就業委員会開催

６月９日（火）に安全・適正就業委員会が開催され、安全・適正就業委員の任命を行い、推進活動報告や傷害、物損等の事故発生状況の報告の後対策等を話し合いました。

また、就業時の熱中症予防するため、空調付作業服などの購入費を７月１日より助成しています。

除草作業や剪定作業、その他屋外で行われる作業等必要と認められる作業に従事している会員を対象に毎年度１回購入額の半額または３千円のいずれか低い額を上限に交付しています。



安全＋第一

安全・適正就業委員

委員長	藤本　大祐
副委員長	平野　佳秀
委員	三村　訓弘
委員	溝口　孝夫
委員	小林　福重
委員	土佐　孝英
委員	岸原　正明
委員	加藤　照幸
委員	内波　順司
委員	山口　享子

健康管理講習会

６月２３日（火）に健康管理講習会を開催しました！

今回は、地域包括支援センターの澤﨑さんを講師に迎え、「高齢者の再骨折を予防しよう」「いきいき百歳体操」をテーマに講習していただきました。

一度骨折を経験した人は再び骨折しやすいそうです。

1　ウォーキングや運動で骨に適度な負担をかける
2　カルシウムやビタミンDを含む食品を摂取する
3　転びやすい環境を作らないよう、自宅内の危ない箇所を見直す

怪我なく健康でいられるよう、上記の内容を心掛けていきましょう！











活躍するシニアのためのスキンケアセミナー

７月１５日（水）に兵シ協主催による「活躍するシニアのためのスキンケアセミナー」が当センターで開催され、会員８名、一般３名の計１１名が受講しました。

講師には、株式会社ノエビアから派遣していただき、スキンケアレッスンとメイクアップレッスンを行いました。メイクの落とし方からお顔のマッサージ方法、メイクのコツなどを細かく教えていただきました。最初は皆さん緊張されていた様子でしたが、講師の方に積極的に質問し、帰りには表情も明るくなっていました！このセミナーをきっかけにお出かけする機会が増えたら嬉しいです。



明るい笑顔でハイチーズ！

健康体操講習会

８月１８日（火）にAKOさくら女子会が企画した、女性限定の「健康体操講習会」が開催され、会員２５名、一般３名の計２８名が受講しました。

姫路市でトレーニング教室をされているロッキートレーニングの石田信康さんに講師をお願いし、体幹トレーニングと、日常生活や仕事の際に腰に負担をかけないような姿勢などを教えて頂きました。

今回は女性限定の講習会との事で、とても和気あいあいとした雰囲気の中での講習会となりました！

ご参加いただいた皆さまありがとうございました！



第６回赤穂城跡清掃ボランティア

６月２８日（日）に第６回赤穂城跡清掃ボランティアを行いました！今回は不安定な天候の中での開催となりましたが、７２名の会員と職員が参加し、赤穂城跡周辺のごみ拾い等を行いました！
ご参加頂いた皆様ありがとうございました。






親睦委員会名簿

R8.6.1 ～ R10.5.31

委員長	古森　雄三
副委員長	國分　建司
副委員長	横山　直美
委　員	吉田　照子
委　員	中川　正三
委　員	深澤　辰美
委　員	徳見　尚子
委　員	室井伊佐夫
委　員	岡田　真
委　員	齋藤　智栄

軽音サークル紹介

令和８年５月、軽音サークルが発足しました！
年に１回の定時総会での演奏や、福祉施設等を訪問しボランティアで演奏をさせていただくことを目的として活動します。
現在、サークルメンバーは４名です。
経験者はもちろん、未経験・初心者の方も大歓迎です。
一緒に、会員相互の親睦と健康保持に努めましょう！！
ご興味のある方は、事務所までご連絡ください。





加里屋さんもく楽市

６月１８日と７月１６日にいきつぎ広場、６月３０日にはイオン赤穂店にて赤穂商工会議所主催の「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ともに当センターのＰＲを行いました。暑い中ご苦労様でした。

６月１８日






６月３０日ＩＮイオン






７月１６日






私の健康づくり（50）

体調維持を心掛け、様々な取り組みをされ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「室井伊佐夫さん」に聞いてみました。

みんなで元気でいましょう！！

有年２　室井　伊佐夫（73歳）



◆現在の体調は？
いたって健康です！

◆持病はありますか？
目薬をさしているぐらいです（笑）

◆体調維持のためにしていることは？
朝のラジオ体操やヨガなど、他にはテニスもしています。

◆どんな効果がありますか？
人とおしゃべりをしてコミュニケーションをとることで、心の健康と体の健康を維持しています。
ヨガをすると体の硬さが取れるので、テニスをするのにも役立っています。

◆そのきっかけはいつ頃（何年前）から？
定年退職をしてからラジオ体操やヨガを始め、テニスは６７歳からです。

◆実施する周期は？
ラジオ体操は毎日行っています。
ヨガは週１回で、テニスは週１回か２回行っています。

◆その他気付いたこと、皆さんに伝えたいこと！
ラジオ体操や１００歳体操などできることをコツコツ行い、みんなで元気でいましょう！！



いきいき健康通信（9）

いつまでも元気に歩くために
～骨を丈夫にする食事～

赤穂市保健センター
管理栄養士　林　有香

骨がもろくなる「骨粗鬆症」になると、転んだだけでも骨折しやすくなり、寝たきりの原因になることもあります。しかし、毎日の食事や運動を心がけることで、骨の健康を守ることができます。

骨づくりに欠かせない栄養素

① **カルシウム**
骨の主成分となる栄養素です。牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐、小松菜などを積極的に取り入れましょう。

② **ビタミンＤ**
カルシウムの吸収を助けます。鮭、さんま、いわし、さば、干しシイタケなどに多く含まれます。また、適度に日光を浴びることで体内でも作られます。

③ **ビタミンＫ**
骨にカルシウムを取り込む働きを助けます。納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなどに豊富です。

④ **たんぱく質**
丈夫な骨や筋肉をつくる材料になります。肉、魚、卵、大豆製品などを毎食取り入れましょう。

摂りすぎに注意したいもの

塩分の多い食事は、尿と一緒にカルシウムが排出されやすくなります。また、カフェインやアルコールの摂りすぎもカルシウムの吸収や排出に影響するため、適量を心がけましょう。加工品や清涼飲料水に多く含まれるリンも、過剰摂取にならないよう注意しましょう。

毎日の食事に加え、散歩や体操などで体を動かすことも骨を強くするために大切です。無理のない範囲で日光を浴びながら体を動かし、いつまでも元気に自分の足で歩ける体を目指しましょう。

赤穂市保健センター
受付時間：平日８：３０～１７：１５
住　　所：赤穂市南野中３２１
電　　話：０７９１－４６－８７０１
ＦＡＸ：０７９１－４６－８７０５

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＝ 22 件。就業＝ 15 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。

♥新会員紹介♥

（※ R8 年６月１日～ R8 年８月 31 日）

地区名	会員番号	氏　名
坂越	3630	玉石　ナエミ
塩屋	3631	中本　順子
御崎	3632	親木　康高
尾崎	3633	堀　明
尾崎	3634	橋本　邦子
塩屋	3635	熊倉　道夫
高雄	3636	安達　美知子
有年２	3637	起塚　芳久
有年１	3638	川端　容子
塩屋	3639	吉栖　巧
尾崎	3640	山下　司聖
尾崎	3641	坪田　静枝
尾崎	3642	猪谷　三郎
城西	3643	大石　ユミ子
西部	3644	武本　和宏
尾崎	3645	山下　雅義
城西	3646	金家　君子
尾崎	3647	汐江　憲和
赤穂	3648	木村　勝則

令和８年８月31日現在
合計 481（男性 330 名）（女性 151 名）

追悼　謹んで、ご冥福をお祈りいたします。
・馬場 政儀（坂越）令和８年８月逝去

事故発生状況（R8 年 6/1 ～ R8 年 8/31）

会員傷害事故	物損・人身賠償事故
１件（内派遣０件）	１件（内派遣１件）

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を、下記のとおり行います。
◆ 日時：令和８年10月19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。

配分金支払日

９月分	10月20日（火）
10月分	11月20日（金）
11月分	12月18日（金）

派遣賃金支払日

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

事務所からの連絡

★**９月から生活道路の法定速度が 30㎞ / ｈへ！**
中央線・車両通行帯等がない生活道路は法定速度が 60㎞ /h → 30㎞ /h に変更になりました。
速度標識がある場合は標識が優先。適切な安全運転と交通ルールを守って、事故のないように心がけましょう。



★**健康麻雀について！！**
会員のみなさん、麻雀に興味ありませんか？
麻雀をしたい、してみたいと思う会員の方は事務所までご連絡ください。
（☎ 0791-43-7200）



あとがき

●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 11 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：松村）