



新年のごあいさつ

理事長 藤本 大祐



新年おめでとうございます。会員の皆様並びに関係各位におかれましては、晴れやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また旧年中は、センターの事業推進に格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。本年も引き続きご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

さて、会員の皆様の高齢化が進むなか、最も大切なことは安全・適正就業の確保であります。センターでは、就業現場の安全パトロールを適宜実施しているところですが、特に草刈現場における飛石対策については、より一層の注意を払っていただく必要があります。残念ながら昨年も飛石事故が発生しました。草刈はセンターの主要業務でありますので、今年も飛石事故ゼロを目指し、安全ネットの設置など安全対策の徹底についてご協力いただきますようお願いいたします。

また、夏の熱中症対策はすべての会員の皆様にご注意いただく必要があります。その日の気温だけでなく、湿度・日射・気流の4要素を総合的に評価する「暑さ指数」をあらかじめ確認し、こまめな水分や塩分の補給、適切な休憩、一人作業を避けるなど、夏場の業務には特にご注意くださいとともに、十分な睡眠やバランスの良い食事など体調管理にも努め、熱中症の発生ゼロを目指しましょう。

本年も会員の皆様が知識や経験を大いに発揮しいきいきと活躍できるよう、また地域社会に貢献し地域住民から信頼されるシルバー人材センターであるよう役職員一同全力でサポートしてまいります。

最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のあいさつといたします。

令和8年1月1日



赤穂御崎 撮影：松村 学

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11日(木)に、交通安全講習会を開催しました。
 赤穂警察署の方を講師として招き、会員37名が「自転車に関する道路交通法の改正について」をテーマに受講しました。
 2026年4月1日から自転車への青切符(交通反則通告制度)が導入されます。反則金を納付しないように、自転車安全利用五則を守りましょう!



自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



兵庫県シルバー人材センター事業推進大会

10月31日(金)に、(公社)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。受賞された皆さん、おめでとうございます。

- ・兵庫県知事表彰 吉備 徳治
- ・会員表彰 [25年] 吉栖 清美、金田 繁明、堤 岩造
- ・会員表彰 [15年] 福本 次子、吉田 朱美、松島 廣幸、野口 茂、藤井 信弘、岡田 久、藤原 博、中川 正三、山本 徹、野口 康子



シルバーPRマグネット貼り付け

10月6日から11月18日までの約1ヶ月間あまり、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。協力していただいた皆さん、ありがとうございました。



会員日帰り研修旅行

バス旅行に参加して

山根光子

11月8日、1号車2号車51名を乗せセンター事務所より日帰り研修旅行へ出発しました。絶好のお天気に恵まれ車窓には色付き始めた紅葉を眺め、ガイドさんのお話、時には会員さんとのコミカルな掛け合いに和やかな旅となりました。

最初に着いた山田養蜂場では、認知症研究員さんから蜜蜂についてお話をお聞きしました。1つの巣箱の1枚の板には2千匹の蜂が、それが5枚約1万匹の働き蜂が居ます。その中の1匹の女王蜂は1日千個から2千個の卵を産むそうです。蜂蜜が美容と健康に良い事は皆知っていますが成分のプロポリスはアルツハイマー型認知症に効果が有ると言う事でこれからの医学に期待したいです。ガイドさんお勧めのソフトクリームもとても美味しかったです。

お楽しみのお昼は「松茸フルコース懐石」で旬の松茸をいっぱい頂きました。お腹が一杯になり寛いでいる間に倉敷美観地区に到着。配布された観光マップを手に柳の揺れる川端をゆっくり歩き、沢山のお土産物屋さんを覗き、お茶を飲み風情有る街並を出発時間まで存分に楽しみました。

帰りのバスでは、お楽しみジャンケンゲーム。2名の方が賞品を獲得されました。そして17時頃全員無事に赤穂へ帰ってきました。運転手さん、ガイドさん、お世話になった皆様に感謝します。又次の機会を楽しみにして。



一日帰り研修旅行に参加してー

井口 薫

私にとって初めてのバス旅行（11月11日）は、天候にもめぐまれ、7時55分にセンターを出発し、職員と会員25名の参加で岡山県北部（鏡野町）の「山田養蜂場」を訪れ、職員の方から、モニターを視聴しながら蜜蜂の生態（1つの箱の中に1万匹が生活し、雌蜂が働き雄は働かない。女王蜂は1日に千匹から2千匹を産む等）を教えてもらい勉強となった。また蜂蜜の中には認知症、風邪、花粉症等にも効くとの事で早速店の商品を買いました。次に、昼食は松茸フルコース すき焼、天ぷら、炙り焼き、炊き込みご飯全てに松茸が入っており、大変美味しく頂きました。

お腹も満足し、次に、南へ下り倉敷美観地区の散策をしました。白壁の街並や倉敷川沿いの風情有る景色が紅葉も見られ大変良かったです。1時間程歩き疲れたこともあり、最後のお店で抹茶ソフトクリームを食べ大変美味しかったです。あと感じたのは、平日にもかかわらず観光客が多かったこと、特に外国の方が多かったのはびっくりしました。

最後に、この度の旅行で良かったことは、初めてお会いした会員さんとお話しができたこと、ガイドさんのお話しがよかったこと、松茸料理が美味しかったこと等楽しい旅行となり、お世話された方々に厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

加里屋さんもく楽市

9月18日と10月16日にいきつぎ広場にて、赤穂商工会議所主催の「さんもく楽市」にシルバー生き生き農産物班が参加し、農産物の出品を行うと共に、当センターのPRを行いました。暑い中ご苦労様でした。

9月18日



10月16日



原はら土器ドキ Festival 2025

9月27日(土)に、うね地区まちおこし隊主催の「原はら土器ドキ Festival 2025」に参加し、当センターのPR用ポケットティッシュやチラシを配布しました。



チェアヨガ講習会

11月13日(木)に、シルバー人材センター2階大会議室にて、女性を対象とした「チェアヨガ講習会」を開催しました。ayur_yogaの高田恭子氏を講師に招き、会員・一般18名参加のもと、『チェアヨガで肩こり改善』をテーマに教えて頂きました。日頃からの心がけで病気やケガを防ぎましょう。



私の健康づくり (47)

年齢ととも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「三島里恵さん」に聞いてみました。

無理をしないことが大切!

塩屋 三島 里恵(66歳)



◆現在の体調は?

不調はないです。
普通に元気です。

◆持病はありますか?

特にありません。(健康です。)

◆体調維持のためにしていることは?

フラダンスを岡山で約3年程。
30年ぶりにテニスを始めました。
岡山でトールペイント。
孫の世話をして一緒に遊んでいます。

◆どんな効果で行っていますか

ストレス発散。
孫の世話をして規則正しい生活をしています。

◆そのきっかけはいつ頃(何年前)から?

30年前にテニス仲間とトールペイントを始め、同じ仲間とフラダンスもしています。

◆実施する周期は

フラダンスは週2回、テニスは週1回、トールペイントは月1回。

◆その他気付いたこと、皆さんに伝えたいこと!

シルバーの仕事と趣味を少しでも続けられるように無理をしないことが大切です。



三島 里恵

いきいき健康通信 (6)

お酒の飲み過ぎに注意しましょう!

赤穂市保健センター

保健師 日笠 二三枝

年末年始にかけ、ついついお酒を飲みすぎたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

厚生労働省は、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」の中で「生活習慣病のリスクを高める1日あたりの純アルコール摂取量」について、男性40g以上、女性20g以上としています。生活習慣病を防ぐためには飲酒量は低ければ低いほどよいこととなります。また、飲酒による疾患への影響は個人差があり、年齢や性別、体質の違い、体調などによっても飲酒による影響は異なります。

【純アルコール20g程度の目安】

アルコールの種類	量
ビール	中瓶(500ml)
日本酒(15%)	1合(180ml)
チューハイ(7%)	レギュラー缶(350ml)

【健康に配慮した飲酒の仕方について】

- ・自らの飲酒状況等を把握する。
自分の状態に応じた飲酒を心がけましょう。
- ・あらかじめ量を決めて飲む。
自ら飲む量を定めることで、過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながると言われています。
- ・飲酒前、飲酒の合間に水や食事をとる。
血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける。
毎日飲み続けるといった継続した飲酒を避ける。
ご自身の飲酒習慣を振り返り、健康に配慮した飲酒を心がけるようにしましょう。

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
F A X：0791-46-8705

受注拡大・会員紹介 皆さん協力ありがとうございます

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＝20件。就業＝30件」
 - 会員は「紹介＝8人。入会＝8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。

事故発生状況 (R7年9/1～R7年11/30)

会員傷害事故	物損・人身賠償事故	
0件(内派遣0件)	0件(内派遣0件)	

♥ 新会員紹介 ♥

(※R7年9月1日～R7年11月30日)

地区名	会員番号	氏名
尾崎	3579	土佐 福子
有年2	3580	松本 成史
有年2	3581	濱田 博
尾崎	3582	松岡 正子
尾崎	3583	宮本 陽子
有年1	3584	平尾 祐子
塩屋	3585	新家 義行
赤穂	3586	久保 友美
赤穂	3587	小山 真一
城西	3588	坂本 幸徳
有年2	3589	倉内 春美
尾崎	3590	後藤 和子
尾崎	3591	麦踏 松宏

令和7年11月30日現在
合計477名(男性336名)(女性141名)

追悼

謹んで、ご冥福をお祈りいたします。

- ・小村 泰弘(御崎) 令和7年6月逝去
- ・山本 千代子(赤穂) 令和7年7月逝去
- ・江端 正雄(尾崎) 令和7年9月逝去

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8年1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

12月分	1月20日(火)
1月分	2月20日(金)
2月分	3月19日(木)

派遣賃金支払日

12月分	1月23日(金)
1月分	2月25日(水)
2月分	3月25日(水)

事務所からの連絡

★Instagram始めました!

シルバー人材センターの活動の様子を載せていますので、よかったら覗いてみてください。フォローや「いいね」もお待ちしています。引き続きFacebookにも投稿します。



AKOSHI_SILVER

★シルバー会員募集中!!

お友達やお知り合いの働く意欲のある60歳以上の方をご紹介ください。

入会希望者をご紹介していただき、入会されますと報奨品(プリペイドカード等)を進呈します。



あとがき

- 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：松村)