



公益社団法人阿見町シルバー人材センター
広報委員会

住所 〒300-0331

稲敷郡阿見町阿見4671-1

TEL 029(888)2036

FAX 029(840)2486

URL (ホームページ) <https://webc.sjc.ne.jp/ami/>

会員数 315名(9月30日現在)

男 224名 女 91名

第182号 令和6年10月24日発行

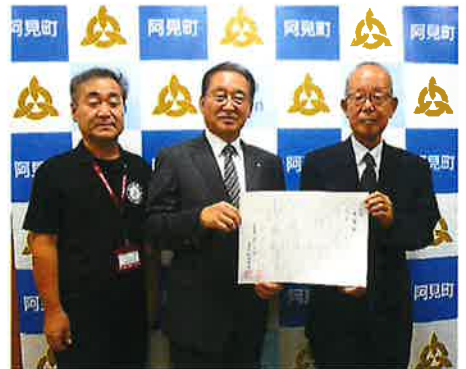
安全就業スローガン

- ・慣れた作業に落とし穴 初心に帰って再確認 (飯崎 一意 会員)
(県シ連 安全就業スローガン 優良賞 受賞)
- ・大丈夫? 作業後の見直し 再確認を (金子 カヲル 会員)
(阿見町シルバー 安全就業スローガン 最優秀賞作品)

全シ協、県シ連の定時総会決議における町への要請行動について

毎年、全シ協、県シ連における定時総会時にシルバー事業

における決議を行い、全国的規模にて各拠点センターから町当局(千葉町長、野口町議会議長)に要望書による要請を行っているものです。



今年度は、9/30(月)に要請行動を行いました。

※詳細はホームページに掲載してありますのでご覧ください。

阿見町長
千葉繁 殿

地域社会に貢献するシルバー人材センターの発展と支拂の促進

大前少子高齢化社会の進展に伴い、高齢者の就業機会の確保が喫緊の課題となっており、シルバー人材センターは、高齢者の就業促進に重要な役割を果たしていただいております。本センターは、地域社会に貢献するべく、高齢者の就業促進に努めてまいりました。しかし、高齢者の就業促進には、地域社会の理解と支援が不可欠であり、町長をはじめとする町当局の御理解と御支援を賜いますようお願い申し上げます。本センターは、高齢者の就業促進に努めてまいりますが、高齢者の就業促進には、地域社会の理解と支援が不可欠であり、町長をはじめとする町当局の御理解と御支援を賜いますようお願い申し上げます。本センターは、高齢者の就業促進に努めてまいりますが、高齢者の就業促進には、地域社会の理解と支援が不可欠であり、町長をはじめとする町当局の御理解と御支援を賜いますようお願い申し上げます。

令和六年九月三十日

公益社団法人阿見町シルバー人材センター 委員会
会長 加藤 保
副会長 松本 康雄

阿見町議会議長

野口雅弘 殿

地域社会に貢献するシルバー人材センターの発展と支拂の促進

大前少子高齢化社会の進展に伴い、高齢者の就業機会の確保が喫緊の課題となっており、シルバー人材センターは、高齢者の就業促進に重要な役割を果たしていただいております。本センターは、地域社会に貢献するべく、高齢者の就業促進に努めてまいりました。しかし、高齢者の就業促進には、地域社会の理解と支援が不可欠であり、町長をはじめとする町当局の御理解と御支援を賜いますようお願い申し上げます。本センターは、高齢者の就業促進に努めてまいりますが、高齢者の就業促進には、地域社会の理解と支援が不可欠であり、町長をはじめとする町当局の御理解と御支援を賜いますようお願い申し上げます。本センターは、高齢者の就業促進に努めてまいりますが、高齢者の就業促進には、地域社会の理解と支援が不可欠であり、町長をはじめとする町当局の御理解と御支援を賜いますようお願い申し上げます。

令和六年九月三十日

公益社団法人阿見町シルバー人材センター
理事長 千葉 繁

(要望書)

理事会

○7月22日(月)令和6年度第2回理事会が開催され、次の議案が審議承認されました。

- 1 正会員入会の承認について
- 2 賛助会員入会の承認について

○9月30日(月)令和6年度第3回理事会が開催され、次の議案が審議承認されました。

- 1 正会員入会の承認について
- 2 賛助会員入会の承認について
- 3 全シ協、県シ連の定時総会決議における町への要請行動について
- 4 最低賃金に伴う単価の改定案について

事業推進本部

○8月26日(月)に事業推進本部会議が開催されました。

- 1 「R6 シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」の活動について
- 2 さわやかフェア 2024 への開催、参加（案）について
- 3 最低賃金の改定について
- 4 広報あみへのセンター紹介記事について
- 5 月刊シルバー誌掲載センター事例報告について

※ 10/27(日)衆議院議員総選挙に伴い、「さわやかフェア 2024」は、中止になりました。

安全委員会

○7月17日(水)に安全委員会を開催し、直近に発生した事故2件について、事務局より内容説明、話し合いを行いました。



(自動車安全運転講習会)

○9月4日(水)と9月19日(木)に自動車安全運転講習会を茨城県自動車学校土浦校にて、実施しました。両日とも各15名、合計30名の参加となり講習会及び実習を行いました。安全運転に、心がけることについて学びました。



(自動車安全運転実習)

自動車安全運転講習会に参加して

○9月4日(水)に茨城県自動車学校土浦校にて、15名の会員で安全運転講習会に参加しました。座学では県内の交通事故状況（全国ワースト9位）や運転マナーについての講義（「茨城ダッシュ」は危険で交通違反の対象）があり、実地では4台の教習車を用いて指導員の指示のもと、コース内を運転しました。普段乗り慣れていない車のため緊張しましたが、何とか指摘を受けずに済みました。参加してみて、安全運転に心がける思いをより一層強くし、貴重な経験をさせていただいたことに感謝しています。



会員 大崎 忠

○安全運転講習会が9月19日(木)に開催されて15名の会員仲間と参加しました。講義では、交通事故が原因で家庭崩壊になってしまった悲しい動画を観たり、実地では、指導員が同乗した自動車を運転して緊張したひとときを過ごしました。私たちにとって講習会に参加することは、日ごろ何気なく運転している者に交通マナー・ルールの大切さを再認識させてくれる良い機会と思っています。これからも講習会の誘いがあった時はできる限り参加します。



会員 斎藤 功

ボランティア委員会

○9月30日(月)に皆様からの善意の使用済み切手を社会福祉協議会へ届けました。社協小林事務局長より、謝辞をいただきました。

○10月7日(月)にボランティア委員会を開催しました。今後の予定としては、11月11日(月)に予科練平和記念館周辺の環境美化活動（除草作業）を予定しています。



(社会福祉協議会にて)

衛生委員会

○衛生委員会が下記テーマにより行われました。

(1)睡眠について（令和6年4月24日(水)開催）

よく眠った次の日の朝は自然に目覚め、疲れが取れてスッキリ感がして、心配事などがあると何度も目が覚めたり、眠れなかったりすることがあります。睡眠は、「量（時間）」と「質（ぐっすり眠る）」の観点からとらえる必要があります。高齢者の長い床上時間は健康リスクがあるため8時間以上にならないことを目安に必要な睡眠時間を確保し、食生活や運動等の生活習慣、睡眠環境等を見直して睡眠休養感を高めることが大切です。

また、長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので長時間の昼寝は避け、日中を活動的に過ごすように心がけると良いでしょう。睡眠時間の短縮、睡眠休養感の低下、日中の眠気・居眠り、寝坊などの症状が継続し、生活に悪影響を及ぼしている場合には、医師に相談してください。



(2) 食中毒予防について (令和6年5月29日(水)開催)



食中毒の病因物質別で一番多いノロウイルスには特効薬はありませんが、点滴等による水分補給を行い、脱水症を防ぐ治療を行います。嘔吐や下痢などの症状は、原因物質を排除しようとする身体の防御反応といえますが、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、頭痛などの症状に対し、医師の診断を受けずに下痢止めなどの市販の薬は逆効果の場合があり、むやみに服用しないようにしてください。バーベキューや野外での焼き肉などの食事で成型肉の場合には、良く火を通すことが大切です。また、0-157、赤痢、ノロウイルスなどによる

食中毒は、感染力が強いため、早めに医師の診断を受けるようにしてください。食中毒を疑ったときは、「食品衛生法」で、医師は保健所に届け出ることが義務付けられています。

(3) 労働災害について (令和6年6月26日(水)開催)

両手で荷物を持って移動するときは手が塞がっており要注意です。タイル床は濡れていると特に滑りやすいので慎重に行動し、転倒防止に努めるようにしたい。会員のみならず、会社の従業員が転倒事故に遭遇する可能性も否定できないので、水を拭き取る丁寧な作業は大切です。また、屋外の洋式便器足元に人工芝風のマットを敷くことは衛生面でどうなのか、事業所の産業医のご意見も伺ってみることも必要ではないかと思われまます。なお、被害に遭われた会員さんは、「骨粗鬆症」の検査を一度、受診されるとよろしいかと思います。



(4) 受講講座「認知症サポーター養成講座」(令和6年7月3日(水)開催)



認知症は、さまざまな原因により脳に変化が起こり記憶力や判断力などが低下し、それまでできていたことができなくなり、日常生活に支障をきたした状態で、通常の老化による衰えとは異なります。原因となる病気により症状は異なり、もの忘れ、理解・判断力の低下などの症状を「認知機能障害」といいます。「不安やうつ、いらいらと興奮、幻覚・妄想、歩き回る・道に迷う」などの認知症の「行動・心理症状 (BPSD)」の背景には、そこにいたる理由があり、本人の視点に立って理解することが大切です。日常生活に影響を及ぼす程度でなく、正常とも言い切れない「軽度認知障害 (MCI)」と診断された人は、認知

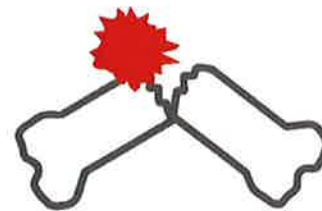
症に移行せず、健常に戻ることも報告されており、脳の活性化や生活習慣の改善に取り組むことは重要です。原因疾患がわかれば、適切な治療により進行を予防できる可能性が高くなります。

(5) 骨粗鬆症について (令和6年8月28日(水)開催)

骨密度検査には様々な方法があり、日本骨粗鬆症学会のガイドラインでは、「腰椎あるいは大腿骨頸部で測定するDXA (デキサ) 法」が推奨されています。DXA (デキサ) 法は、2種の異なるエックス線を照射し、骨と軟部組織の吸収率の差で骨密度を測定する方法で正常値の70%以下の骨密度は「骨粗鬆症」と診断され、治療が必要です。そのほかに超音波検査や骨代謝マーカー血液検査により、



骨の新陳代謝に関わる物質で骨生成や骨吸収の程度を測定できる方法があります。町内の整形外科系のクリニックでは、①DXA（デキサ）法、②超音波検査が検査可能なようです。65歳以上の女性、70歳以上の男性、骨折経験者、ステロイド剤投与、甲状腺・糖尿病・腎臓病等の方々は特に注意が必要です。



(6)防災対策について（令和6年9月25日(水)開催）



今年1月1日の「能登半島地震（M7.6、最大震度7）」、さらに8月8日には南海トラフ地震の前兆が心配された「日向灘地震（M7.1、最大震度6弱）」が発生し大きな災害が生じました。阿見町周辺は比較的災害が少ない地域との印象がありますが、自然災害はいつ、どこで発生するかわかりません。災害セットを購入しても安心せず、中身をよく点検し実際に使えるよう、ローリングストックしましょう。東日本大震災（H23.3.11、M9.0、最大震度7）の教訓としては、診療情報（電子カルテ、医療データ等）の把握が困難となり、停電のため診療に支障を来す事態がありました。とくに災害時の停電対策も重要なことですが、個人による診察券、お薬手帳、保険証所持は大切です。今後は、医療機関連携のなかでの「医療カード（マイナンバーカード）」による患者情報の共有化を図ることも一助であると考えます。

事務局

センター事務局から皆様の携帯電話へのメール送信について

令和3年9月より、「センター事務局からのお知らせ・情報」などを会員の皆様の携帯電話に送信（SMS）しておりますが、誰からなのか解らないメールや知らない番号メールは、安全のため開かないと聞き及びました。センターから皆様の所有している携帯電話への送信は、携帯電話会社によって番号が異なりますので、改めてご確認ください。

- (1) NTTdocomo、au、楽天モバイルをお使いの方 ⇒ 050-5491-4105、
- (2) Softbank、Yモバイルをお使いの方 ⇒ 242244、

上記の番号で発信しております。皆様のメールアドレス帳に「阿見町シルバー人材センターSMS」登録を必ず行ってください。なお、この番号は送信専用のため、電話やメールでの返信をいただくことはできませんのでご了承ください。事務局への連絡やご不明の点がありましたら、センター事務局（029-888-2036）まで、お申し出くださるよう、よろしくお願い致します。

事務局長

フリーランスの取引に関する新しい法律がスタートします！

この法律は、フリーランスの方と企業などの発注事業者の間の取引の適正化と、フリーランスの方の就業環境の整備を図ることを目的としています。シルバー人材センターの会員が請負・委任の形態で就業する契約について、契約方法の見直しを行います。

会員の広場 (趣味自慢)

私は阿見町中央公民館で施設管理業務・夜間窓口業務を行っています。男性5名と清掃業務を担当する女性3名でシフトを組んでチームワーク良く楽しく働いています。

町職員の方々と共に、利用者の皆様が気持ちよくご利用できるよう努力しています。

後期高齢者の仲間入りしたばかりですが、燻製作り・木工・テニス・ウォーキング等多くの趣味を続け健康寿命を少しでも伸ばし楽しい人生を過ごしたいと考えています。

今回はこれらの趣味の中から燻製作りをご紹介します。

私が燻製作りを始めて25年になります。東京のしゃれた居酒屋で食べた鯖の燻製が忘れられず燻製の本を買い集め、段ボール製の燻煙箱で作った玉子の燻製には感動しました。

25年続けられた燻製作りの魅力は

- ・酒のつまみとして最高

燻製は一般的には店で売られていることはなく、作った人のみが味わえるものです。日本酒には鯖、ビールには手羽先、ワインにはスモークサーモン、ウイスキーにはビーフジャーキー等々。

- ・奥深さ

塩漬け用ピクル液の香りづけ、塩抜き加減、煙の温度・時間のすべてが仕上がりに影響し失敗・反省・改善の繰り返しです。

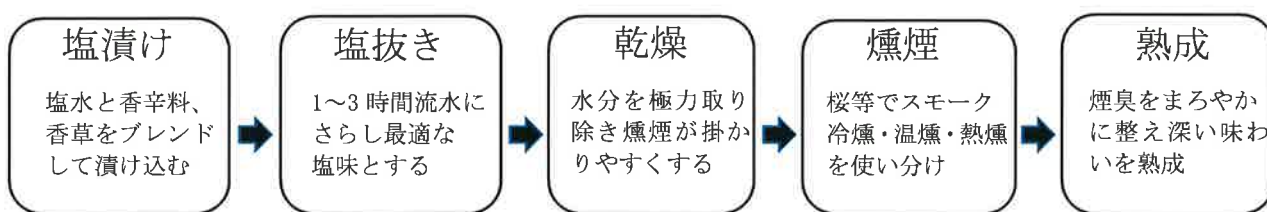
燻煙を充填させる燻煙箱は段ボール箱、空き缶等でも可能ですが私は趣味の木工技術を活かして木製の燻製小屋を作っていますが改良を積み重ね現在は三代目になります。また温度管理も重要なので温度センサーを使って設定温度に保つための自動温度調節器を自作しました。

- ・コミュニケーションツール

燻製を作ってテニス仲間、ご近所様、子供家族等に配るのも楽しみの一つです。「おいしかった」の一言が励みになります。

全国の燻製愛好家とのSNSでの交流も楽しいです。

(燻製の作り方) 基本工程は下図のとおりで完成まで3日から2週間くらいです。



たまご



手羽先



鯖



スペアリブ



新会員のご紹介 (令和6年7月1日~9月30日) 7名

No	氏名	行政区	No	氏名	行政区
1	荒井 敏夫	一区	5	宮本 ちえ	大砂
2	大崎 嘉一	大室	6	宮本 秀子	上長
3	曾我部 政啓	住吉	7	吉田 英夫	上小池
4	野口 洋美	曙東			

○ 新規賛助会員のご紹介 (合計 33 団体となりました。)

	事業所名	住所	事業内容
1	(株) エム・ディ・ インスツルメンツ	阿見町吉原 3 2 6 2 - 3	歯科用レントゲン、歯科用CT、 歯科用ユニットチェアなど
2	カナケイ (株) 事業本部 茨城営業所	阿見町香澄の里 3 6 - 1 富士電機株式会社内	警備防災 (施設警備、交通誘導 警備、雑踏警備、駐車場管理、 自衛消防) など
3	魚と酒菜 とき和	阿見町吉原 3 5 9 7 - 1 1 8	和風割烹 (ランチ、懐石)、居 酒屋、忘年会など大小宴会、 法事、通販 (魚介製品) など

一口メモ

「カラスの識別能力について」

実りの秋、天高く馬 (私) 肥ゆる秋。ご馳走をいただいた後のゴミを、ハシブトガラス等に荒らされていることがあります。そうされないためには、黒い色のものに包んで捨てることだそうです。人はものを赤、青、緑の三色で見ますが、カラスはその三色の他に紫外線で識別します。普通の半透明のゴミ袋の場合、中が人には見えなくてもカラスに見えるのは紫外線でわかるからです。そこで、紫外線を通しにくい黒い色のもので、さもなければ、なるべく厚く包んで、ゴミ袋に入れることが肝心とのこと。



ハシブトガラス



ハシボソガラス

カラスは、知能も高く (人間の七歳ほど)、数もわかり、人の顔も認識出来ます。嫌われる鳥の代表ですが、幼少のころ、傷ついたハシボソガラスの雛を巣立たせたものとしては、複雑なおもいをしております。
(ハシブトガラスとハシボソガラスの違いについて)

名前からもわかるように、くちばしの太さが違います。くちばしが太く、先の方に向けて大きく湾曲しているのがハシブト、くちばしが細く、カーブがややなだらかなのがハシボソです。2つ目が、頭の形。ハシブトは額が丸く、ちょっと出ているのが特徴です。

広報委員 竹野下 陽子

「優良安全運転管理者」表彰について

平成24年から当センター安全運転管理者として担当している小泉事務局次長が、県警察本部長、県安全運転管理協会より「優良安全運転管理者」として表彰されました。

アルコールチェックや交通規則をよく守り、常に交通安全に心掛け、安全運転の推進に積極的に協力していただいております。今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。



阿見町そば畑

阿見町を回ってみると、白い花が咲き乱れている、そば畑を多く見かけます。

そば畑といえば県北の山間地のイメージが浮かぶというのは、だいぶ昔の話です。

阿見町では、良質な畑地で休耕地となっていた土地に「常陸秋そば」を導入しました。地元にある茨城大学農学部と共同で取り組んだ事業が、現在では地元生産者を中心に拡大し、いつの間にか茨城県南地域でも有数の「常陸秋そば」の産地となりました。

栽培面積だけでなく、試験栽培や調査・研究を繰り返すことで、品質の高いそばの産地として認められ、平成29年度には「全国そば優良生産表彰」と「茨城県そば共進会優良賞」を受賞しています。

事務局 西川 覚

※阿見町シルバー人材センターのホームページにアクセスするには、

パソコンからは、「<https://webc.sjc.ne.jp/ami/>」です。

スマホからは、右のQRコードを、読み取りご利用ください。

※会員の皆様からの「会員の広場」への投稿を、お待ちしております。

よろしくお願いいたします。

