

いきいき ふくやま



第 **56** 号
2022.1

謹賀新年

二〇二二年(令和四年)



年頭のあいさつ	P2
特集／ドローン体験講習会	P4
交流ひろば	P6
輝く仲間／襖・障子班	P8
健康だより	P9
事務局だより	P10



※ドローンからの撮影

発行／公益社団法人福山市シルバー人材センター 編集／会報編集委員会

【本部】
福山市新涯町二丁目21番30号
TEL(084)953-5222 FAX(084)953-5233

【北部事務所】
福山市神辺町大字川北1349番地
TEL(084)963-9555 FAX(084)963-9556

URL : <https://webc.sjc.ne.jp/fukuyama/> メール : fukuyama@sjc.ne.jp

会員数 2021年(令和3年)11月末現在 1,232人(男 865人 女 367人)

年頭のあいさつ



理事長
小川 雅朗

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、日頃から当センターの運営にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

一昨年来、新型コロナウイルスの感染拡大が全世界に影を落としています。そんな中でも無観客での開催とはなりましたが、東京オリンピック・パラリンピックは各国選手の躍動により、明かりを求める人々に大いなる勇気と感動を与えてくれました。

その後、新規感染者数が急激に減少し続け、少し落ち着いた状況でしたが、新たな変異株の出現により、再び予断を許さない状況に陥っています。

また、全国の会員数は70万人を割り込み、当センターの事業も厳しい状況が続いています。

ここは、一段と腰を低くして、粘り強く押し戻していく気迫が求められているようです。会員の皆様には引き続き基本的な感染防止対策を守り、健康に留意さ

れながら地域の期待に応えていただくようお願いいたします。

我が国の人口は、5年前から約95万人減少する一方、65歳以上の人口は223万人以上増加しています。昨年4月に70歳まで働く機会の提供を企業の努力義務とする改正高年齢者雇用安定法が施行され、センター入会者の高齢化が進むと予想されますが、それでも我々の仲間となる可能性を持った人々は決して少なくありません。

私たちには、地域社会から信頼され、そして期待に応えられるシルバー事業を推進していく使命があります。

シルバー人材センターがその本来の役割を果たしていくためには、より多くの会員加入を促進するとともに、就業分野の開拓・創造等新たな挑戦が強く求められます。

積極的に前進することこそが充実した組織を築いていくと信じています。

終わりに、本年が皆様にとって輝かしい年となりますよう心から祈念申しあげ、年頭のあいさつとさせていただきます。ともに頑張っていきましょう。

本年もよろしくお祝い申し上げます。



監	監	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	常	副	理		
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	務	理	事		
中	飛	川	菅	米	山	中	澤	廣	粟	妹	河	園	多	佐	橋	神	藤	山	小
山	田	崎	川	谷	本	川	田	川	村	尾	本	尾	田	々	本	原	本	崎	川
博	洋	節	広		義	安	さ		幸	三	美	晃	三	昭	哲	明	真	昭	雅
行	悟	子	弥	正	一	司	え	昇	雄	郎	智	一	千	彦	之	子	悟	孝	朗

職員一同



福山市長
枝広 直幹

新年あけましておめでとうございます。
会員の皆様には、輝かしい新年をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

また、平素から本市の保健福祉施策の推進に格別の御理解と御協力を賜り厚くお礼申し上げます。

一昨年から、新型コロナウイルス感染症が社会経済活動に大きな影響を及ぼしており、今後も感染症の流行については注視すべき状況が続くものと考えています。

こうした中、福山市シルバー人材センターにおかれましては、会員の皆様が安心して活動できる環境づくりに努められ、高齢者の就業を通じた生きがいづくり

や社会参加の促進など、高齢者福祉の向上に貢献いただいております。深く敬意を表するところです。

昨年、貴センターでは、高齢者の活躍の可能性を求め、ドローン講習会を開催されるなど新しい分野にも果敢にチャレンジされています。今年も、こうした取組により、就業機会が創出され、貴センターの魅力の向上や会員の仲間づくりにつながっていくことを期待しています。

本市といたしましても、貴センターへの支援に努めるとともに、高齢者の豊富な知識や経験、技術をいかし、年齢にかかわらず、生涯にわたって活躍できるまちづくりに取り組んでまいりますので、引き続き、皆様方の御支援と御協力をお願い申し上げます。

終わりに、福山市シルバー人材センターの益々の御発展と皆様方の御健勝を祈念申し上げまして、年頭の御挨拶といたします。



福山市議会議員
小川 眞和

皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

福山市シルバー人材センターにおかれましては、日頃より、高齢者への就業機会の提供や生きがいの創出など、高齢者福祉の向上にご尽力を賜り、深く感謝申し上げます。

長期化している新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、未だ予断を許さない状況が続いており、社会経済活動に大きな影響を及ぼしています。市議会といたしましては、市民の皆様の健康や命、暮らしを守る

ため、引き続き、新型コロナ対策の推進に全力で取り組んでまいります。

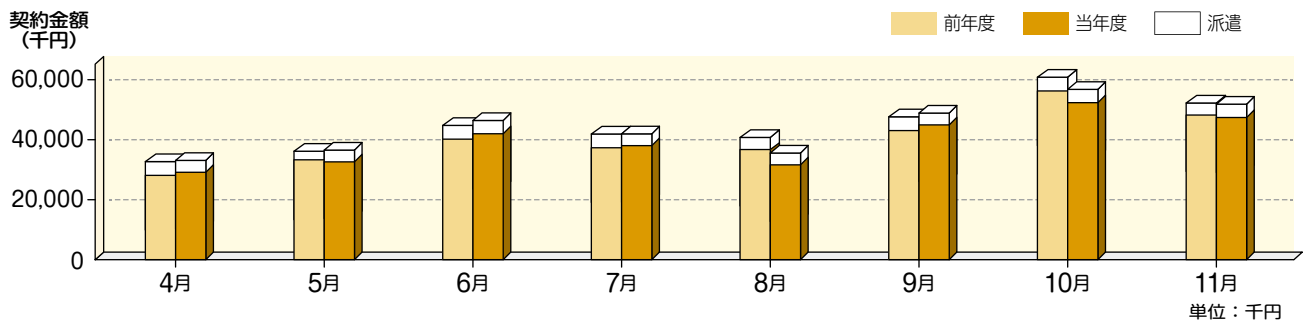
さて、本格的な少子高齢・人口減少社会の到来による社会活力の低下が懸念される中、高齢者の生きがいや健康づくり、さらには地域づくりに繋がる場として、シルバー人材センターの活動に寄せられる期待は益々高まっております。

市議会といたしましても、高齢者の方々が健康で充実した毎日を過ごされながら、地域で活躍できる仕組みづくりに積極的に取り組んでまいりますので、会員の皆様にはその豊富な経験と知識をもとに、一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、福山市シルバー人材センターの益々のご発展と、会員の皆様のご健勝を祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

受注契約金額の推移

2021年度(令和3年度) (11月30日現在)



ドローン

体験講習会

特集!!

～何かを始めるのに年齢は関係ありません!～

みなさんは「ドローン」をご存じですか？

ラジコン機のように無線で操縦する小型無人機のこと、ドローンを使ったビジネスも2010年頃から盛んに行われるようになり、農業での農薬散布や人が立ち入ることが危険な災害場所や状況の把握、警備などの空撮などに活用されるようになりました。

私たちの生活がもっと便利になるように、様々な分野での活用が期待されるドローン。



くまべ けんいちろう
隈部健一郎先生

「まずは挑戦してみよう！動かしてみよう！」ということで、講習会を企画したところ、定員8名に対し、予想を超える57名からの応募がありました。当初の10月26日・11月2日の2日間に加え、急遽12月14日・16日の追加日程で講習会が開催されました。

講師は、夢絆社中の隈部健一郎先生。先生のモットーである「笑顔で、わかりやすく」の実践で、和気あいあいとした雰囲気ですべて講習は進んでいきました。

初日は、ドローンの基礎知識と操作に慣れるために190gのミニドローンを使って屋内飛行の実習。2日目は、最初にドローンの機能説明があり、いよいよお待ちかねの屋外での飛行実習です。当日は晴天微風で、ドローンの操縦練習には絶



好の天気でした。風に流されないよう、また、空撮ができるようにと、1100gのドローンを使用しました。

この日は、ドローンを目線の高さに浮上させて、指定された場所まで移動させ、再び元の場所に着地させるという内容でした。ドローンの操作は、操縦用のアプリが入ったスマホやiPadなどの通信機器をコントローラーに接続して行うのですが、コントローラーは右手と左手でそれぞれ別の操縦を行うため、動かす強さによってドローンの方向やスピードが変わるようになっています。慣れないうちは、離れた位置からだと距離感などがつかめないため、指定された位置にほかの受講生に立ってもらい、身振りや方向を示してもらって、少しずつ指定場所にたどり着くことができるようになりました。

先生いわく、10時間くらい訓練して、なんとか動かせるようになるとのこと。

操作に苦労しながらも、手元のコントローラーには、ドローンに搭載されたカメラで捉えた映像が送られてくるので、いつもとは違う風景を堪能し、鳥になったような気分になった方もいたのではないのでしょうか？

講習後に参加された方に感想を聞いてみました。

- ・むずかしいと思っていましたが、慣れれば私でもできるかなと思いました。
- ・手が思うようには動きません。でも、楽しかった。
- ・先生の見せてくださった風景がすばらしく、自分でも見てみたいと思いました。
- ・部屋の中で飛ばすのもおもしろかったですが、実際に外で飛ばすともっと楽しかった。

などなど、とても充実した時間を過ごされたことが伝わってきました。

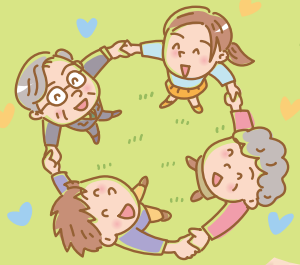
最後に、印象に残った先生の言葉で、記事を締めくくりたいと思います。

“何かを始めるのに年齢は関係ありません！”

2022年、あなたも新しいことを始めてみませんか？



交流心ひろば



『継続は力なり』

土居 義晴

19歳で運送会社のドライバーとして入社。71歳で退職するまで無事故で過ごすことができました。毎日の朝の点呼で唱和「安全五指…確める・ゆずる・無理をしない・規則を守る・あせらない」、KY（危険予知）運動、ヒヤリハットなど、安全対策に取り組んでくれた会社には感謝です。

朝の出発時、タオルで車をきれいに「今日もよろしく」と車に一声。高校時代の野球部グラウンドに入る時「お願いします」、出る時「ありがとうございます」

ました」、練習後のグラウンド整備、破れたボールの修繕、物に対して感謝が目覚めたのはこの頃です。これらの経験は、社会に出て役に立ちました。

シルバーでも今まで経験したことは活かせると思っています。先輩会員の方の特技を見たり、聞いたりしてもっと自分自身成長したいと思っています。現在もソフトボールの審判、英会話も頑張っています。これからもよろしくお願いいたします。



『自作紙芝居で平和を訴える』

橋本 玲子

終戦が近づくと戦況報道が増す。8月6日は何の日かに即答できぬ若者がおびたしい数という。第二次世界大戦を経験した事から、若者を再び戦場へ送ってはならないと反省。今後の生き方等考える機会にしたいと『私の戦争』という紙芝居を作り、小学校・公民館等へ。

私は、日中戦争の勃発の年に誕生し、国民学校2年生で終戦。「欲しがりません勝つまでは」を合言葉に、全国民一丸となって戦争の勝利を願い、耐乏生活に耐えた。

私をこよなく慈しんでくれた叔父が徴兵検査で甲種合格。係官からいい体をしていると肩を叩かれた。1枚の赤紙により、戦場へ。私の誕生日には必ず、玲子に何かプレゼントをと、戦場から祝金が届いたという。

戦地から一時帰還、妻をめとり長女誕生。2回目

の招集で宇品での面会で、祖母が「元気に帰れ」と口にしたら「お母さん、今度はアメリカとの戦いで元気に帰国は望めない。長女の育成をよろしく」と。これが最後の言葉になったと淋しい顔。

軍事郵便によれば、マニラを前に船は撃沈。禰^{ふんどし}1枚で上陸したが、レイテ島で玉砕。あの体格のいい叔父が小さな箱に入っの帰宅。葬儀の時の私の嗚咽を今でも鮮明に覚えている。

多くの人々は大切な人を失い失意のどん底に。争いのない安心して生活ができる世の中にとの願いから、紙芝居により、戦争とは何か、尊い命が保持できる暮らし、全世界の人々が手を携え明日を願って。微々であるが訴え続ける。



『天城越え』

綿谷 弘志

「一つを指して天城山と呼ぶ峰は無く伊豆半島の中央を東西に横切ったこの山脈を眺めて、そのうちのどれであろうと構わず人はただ天城山あまぎさんと呼んでいる(深田久弥著・日本百名山・天城山より)」

「惹かれる」と言う言葉がある。人名、山、峠、等々、私は「天城」と言う地名に惹かれた。三浦光一の歌「踊り子」の数十年後、石川さゆりの「天城越え」が大ヒットした。

どうしても行きたくなかったが福山山岳会でリーダーの必須条件は下見である。しかし伊豆は遠い。ネットでコース行程時間配分宿舎等、全て調べ2004年バスチャーターで仲間18名と行った。初日は観光メインで浄蓮の滝～旧下田街道～河津七

滝～福田屋～旧天城隧道。翌日本番、旧天城隧道から天城峠へ直登。伊豆半島を縦走し最高峰の万三郎ばんざぶろう岳だけ(1406m)から万二郎岳ばんじろうだけを經由し無事下山出来た。最後の宿の熱海では笑顔、爆笑の中で天城越えは終わった。しかし終わらなかった。「噂を聞いた！次はいつ行く？私も行きたい、連れてって！」等々。私自身も再度行きたかった。天城越えの途中、西日本の山では見た事も無い幻想的な場所が二カ所あり、私は茫然と立ち尽くしていた。あの場所へもう一度立ちたい！8年後の2012年27人の仲間と前回と全く同じ内容で実施した。しかし最後の宿は修善寺に変更した。理由は只一つ「修善寺」と云う地名に惹かれた。



『シルバーの日 清掃活動』

矢迫 輝美 (ボランティア同好会)

昨年は、コロナ禍の為に「シルバーの日・ボランティア清掃」活動は中止になりました。

今年は、10月16日(土)にシルバーの日・ボランティア清掃活動が再開され、互助会のボランティア会員も沢山参加しました。



福山市役所南側の公園に集まり9時から局長のあいさつで清掃活動がスタートしました。

場所は、市役所(本庁)から駅前通り付近の清掃でした。大きなゴミは殆どなくタバコの吸い殻が少しありましたが、道路は綺麗で福山市民のマナーが大変良くなっている様に感じられ、私はうれしく笑顔が出ました。



増成 重由

カタカナ語 わからずとも
まあいいか
老いいわく 昔王子で
今おじい
一日の 大切ニュースは
天気予報
オリンピック ラジオとテレビの
双方で
前夜祭 宮司とハネが
響きあい
エビをあげ タイをもらってアア
よき友か
三年かと 思いしシルバー
早十年
松山の メダルパットで
カラス鳴く
パラリアン 教えてくれた
人の道





～ 襖・障子班 ～

襖・障子班にとって、11月中旬は繁忙期の真っ只中の状況です。そんな忙しい合間を縫ってインタビューをさせていただきました。

現在、メンバーは6名で、職歴15年のベテランから、始めて1年の会員もいますが、班に加入するまでは、ほとんどの会員が襖・障子の心得がなかったそうです。

加入についても、ものづくりの経験が生かせるのではと考えた会員、あるいは、たまたま当時の班員から声が掛けられたなど、きっかけも様々です。

仕事について尋ねてみました。まずは、失敗談を尋ねると、ベテランでも、こまかな失敗はしょっちゅう、とのこと。丁寧に仕上げた襖・障子をお客様の庭先で植木に引っ掛けて傷つけてしまうと本当にがっかりするとのことでした。

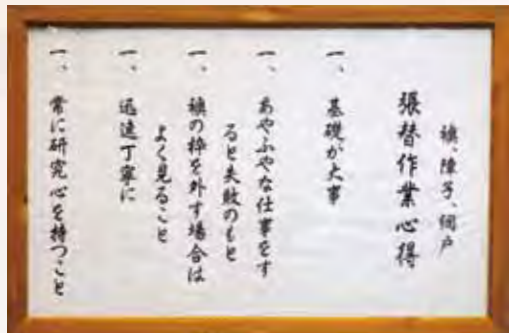
一方で、うれしかったことを尋ねると、お客様から「きれいになった、部屋が明るくなった」とお褒めをいただくのが一番うれしい、とのことでした。それ以外にも、夏場に汗だくで納品した後に、冷たいものを出してもらおうと生き返る、などなど。

また、ご高齢のお客様はさみしがり屋の方も多く、納品以上に話相手の時間がかかることもあるとか。特にコロナ禍の現状では簡単に身内や友達に会えずさみしい思いをしているのだろうから、とついつい長話になることも。

最後に、襖・障子班からメッセージです。

「経験がなくても、女性の方でも大丈夫。一緒に楽しく働きませんか」

ご希望の方は事務局へお問い合わせください！



井上さん 高橋さん 神森さん
金島さん 森下さん(班長) 水戸さん

脳トレ③ 《懸賞問題》

3	5			■	9	
7			9		8	3
				3		1
			3			7
6		7				3
	9		7		2	
■	2		5	9	6	
8				6		
9		8			7	6
		2			1	5

2つある■に入る数字の合計はいくつになるでしょう



【ルール】

- ★あいているマスに1～9までの数字を入れます。
- ★タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太字で囲まれた3×3のブロック(9マスのブロックが9つ)のどれにも1～9までの数字が1つ入ります。

【応募方法】

- ハガキに答えを書いて福山市シルバー人材センター事務局へ送ってください。
 - 締切日：2022年2月25日(金)必着
 - 当選発表：3月の事務局だよりに掲載
 - 賞品：パズル正解者の中から抽選で5名様に粗品進呈
- ◎答えの応募時に会報誌でよかった記事、印象に残った記事などをお聞かせください。

健康だより

オーラルフレイルを 予防・改善しよう！

オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル」とは、口の【**むせいな衰え**】のことを言います。

適切な処置をせず放っておくとその衰えが積み重なり、口の機能の低下のみならず、食欲の低下や身体機能の低下にまでつながります。

こんな症状ありませんか？

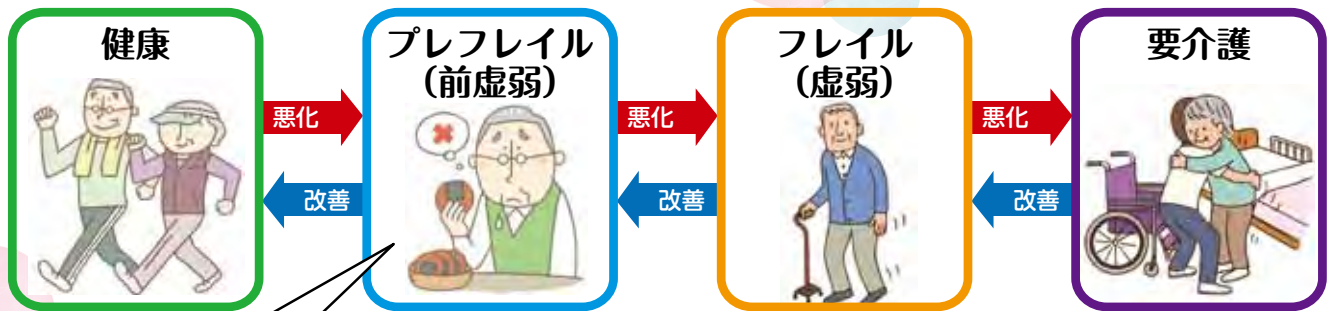
- 食べこぼす
- 鼻が気になる
- 滑舌が悪い
- 口が乾く
- 食欲がない
- むせる



★このような症状が当てはまると**オーラルフレイル**かもしれません…

オーラルフレイルは、プレフレイルから始まります！

★オーラルフレイルは早い段階で適切な処置をすることで、再び健康なお口の状態に回復することができるのが最大の特徴です。



ここがポイント！！

改善できる可能性が高い

オーラルフレイルはプレフレイルから要介護状態までのことを言います

オーラルフレイルを予防するためには

- ◆ 歯科の定期健診を受けましょう
 - ◆ お口の中を清潔にしましょう
 - ◆ お口の筋肉を鍛えましょう
 - ◆ しっかり噛んで食べましょう
- ★オーラルフレイルは、本人が自覚しにくい場合が多いので、家族や周囲の人が気づいてあげることが大切です。



やってみよう！自分でできる

『オーラルフレイル』予防！

《パタカラ体操》 食べこぼしや誤嚥の予防に効果があります。

パ・唇をしっかり閉じてから発音

タ・舌を上あごにしっかりとくっつけて発音

カ・のどの奥に力を入れて発音

ラ・舌先を上の前歯の裏につけて発音

5回がしんどい時は3回でやってみましょう！

① 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声で発音します。

※パ。パ。パ。パ。タタタタタ。カカカカカ。ラララララ
② 「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。

※パタカラ、パタカラ、パタカラ…

感染予防のため、飛沫が食卓やほかの人にかからないような場所で行いましょう。

事務局だより

※事務局だよりには、会員の皆様への大切なお知らせ等が掲載されておりますので、必ずお読みください。

重要!! 配分金に係る消費税の扱いについて

現在会員の皆様が受け取られる配分金には、就業したことによる報酬とその報酬に係る消費税が含まれています。本来会員は、受け取った配分金に係る消費税は税務署に申告納税する必要がありますが、消費税法上、課税売上として受け取る金額が、年間1,000万円以下であるため免税業者として取り扱われ、申告納税する必要がありません。しかし、2023年(令和5年)10月1日からは、「適格請求書等保存方式(いわゆるインボイス制度)」が導入される予定で、これにより、会員が受け取る配分金に係る消費税の扱いについても変わっていく可能性があります。今後対応がはっきりした時点で、随時情報提供していきます。

お知らせ

●公共業務での就業会員募集について

公平公正な就業機会を提供するため、公共業務での就業会員を募集します。希望者は、内容を確認のうえ、申し込みください。

●配分金支払証明書について

2021年1月から12月の間で受取られた配分金(2020年12月から2021年11月就業)の支払い証明を同封します。配分金は、税法上、「雑所得」として扱われます。確定申告などにご利用ください。

※確定申告に関することは、福山税務署 084-922-1350へお問合せください。

※再発行を希望される方は、事前に事務局へ連絡後、来所ください。

●ポイント表彰制度途中経過

11月末までのポイント数は次のとおりです。

- ・90～100ポイント以上…3人
(最高ポイントは168ポイント)
- ・70～89ポイント…4人
- ・50～69ポイント…9人
- ・40～49ポイント…24人

*40ポイント以上の会員はあと少しで50ポイントに到達です。



ポイントをためて記念品をゲットしましょう!(50ポイント以上の会員上位20名に5,000円程度の品)
現在の自分のポイントを知りたい会員は、事務局へ問合せください。

会報編集委員

橋川 中川
本 河本
崎 美智子
康 節子
子 子 子 子 子 子

中 管 園
前 川 尾
智 智 智
恵 恵 恵
子 子 子 子 子 子

編集後記

コロナ禍で様々なイベントや催しが中止・延期となる中、皆様のご協力で会報発行が出来ました。今後もマスクを着けた生活が続くと思われませんが、感染拡大予防に努めながら健康に留意して元気に活動してください。

皆さんからのご意見、ご感想をいただき、より身近な情報誌になればと考えています。ご協力よろしくお願いたします。㊦

コロナ禍で迎える新年。でも3回目のワクチン接種、内服薬の開発など科学の力が、私たちにとって光となってくれるでしょう。そんな中でも、編集委員の方々と顔を合わせて会報を作れ、喜びを感じています。今年は仕事を通じてもっと皆様方とつながり合って行きたいと思います。㊦