

いきいき ふくやま



第

58号

2023.1

特集

スマホデビューを考えよう



年頭のあいさつ	P2
特集／スマホデビューを考えよう・スマホ教室レポート	P4
交流ひろば	P7
輝く仲間	P8
健康だより	P9
事務局だより	P10



シルバー人材センター
マスコットキャラ「チエブクロ」

謹賀新年
二〇二三年(令和五年)



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。

さて、新型コロナウイルス感染症は、新たな変異株の出現などから第8波の最中にあり、未だに収束を見通せない状況です。さらにロシアのウクライナ侵攻もあり、世界経済・社会活動に多大な悪影響をもたらしています。我が国においても原材料不足や大幅な円安で、石油・電気・ガス・食料品・日用品などが軒並み値上がりし、その後の為替変動はあるものの諸物価の高止まりが、日常生活に大きな影を落としています。

こうした状況は、会員数・契約金額・就業延人員の減少など、センターの厳しい運営に繋がっています。また、少子高齢化に対応した経済社会の活力維持に向けた65歳までの雇用確保措置の義務化や70歳までの就業確保措置の努力義務

化によって、センター入会者を始めとする会員の高齢化も年々進んでいます。

しかし、医療の進展や高齢者自らの生活改善などによって、高齢者の身体機能がここ10年余りで5歳若返っているとの喜ばしい情報もあります。このことは、逆転の発想により、高齢者人口の増加と生産年齢人口の減少は、高齢者がその能力をもって活躍できる場の拡大、すなわちシルバーの仲間が増える可能性を示すものと言えます。

「スマート・エイジング」、能楽師・世阿弥の言葉を借りれば、「時分の花(過去)」を振り帰る後ろ向きの生き方ではなく、積極的に「まことの花(今・将来)」を咲かせようとする前向きな人生の在り方で、シルバー人材センターの活動は、この「スマート・エイジング」を仲間と共に体现するものです。より多くの会員加入を促進し、就業分野の開拓・創造等に挑戦することが、地域社会の信頼・期待に応えていくことになると信じ、兔年をみんなでジャンプしていきたいと思っています。

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。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。



監	監	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	常務理事	副理事長	理事長	
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事				
中	飛	川	菅	米	山	中	澤	廣	粟	妹	河	園	多	佐々木	橋	神	平	山	小
山	田	崎	川	谷	本	川	田	川	村	尾	本	尾	田	昭彦	本	原	賀	崎	川
博	洋	節	広		義	安	さえ子	昇	幸	三	美智子	晃	三千男	昭彦	哲之	明	貢	昭	雅
行	悟	子	弥	正	一	司	子		雄	郎							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。

本市では、現在、ウィズコロナの新しい社会を見
据え、「デジタル化の推進」に取り組んでいます。

福山市シルバー人材センターでは、スマートフォン
教室の実施やSMS（ショートメッセージサービス）
を活用した会員へのリアルタイムでの情報発信な

ど、デジタル技術を取り入れた事業を展開されてお
り、高齢者のデジタル活用支援に尽力されていると
ころです。

今年も、こうした取り組みが、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、高齢者が、その豊富な知識や経験、
技術を活かし、年齢にかかわらず生涯にわたって
活躍できるまちの実現に取り組んでまいります。

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
熊谷 寿人

新年あけましておめでとうございます。

福山市シルバー人材センターにおかれましては、
経験豊かな高齢者に就労の機会を提供するという
側面だけでなく、就労を通じた生きがいの創出や
社会参加を促進するという大きな役割を担って
いただいております、深く感謝申し上げます。

新型コロナウイルスにつきましては、未だ予断を

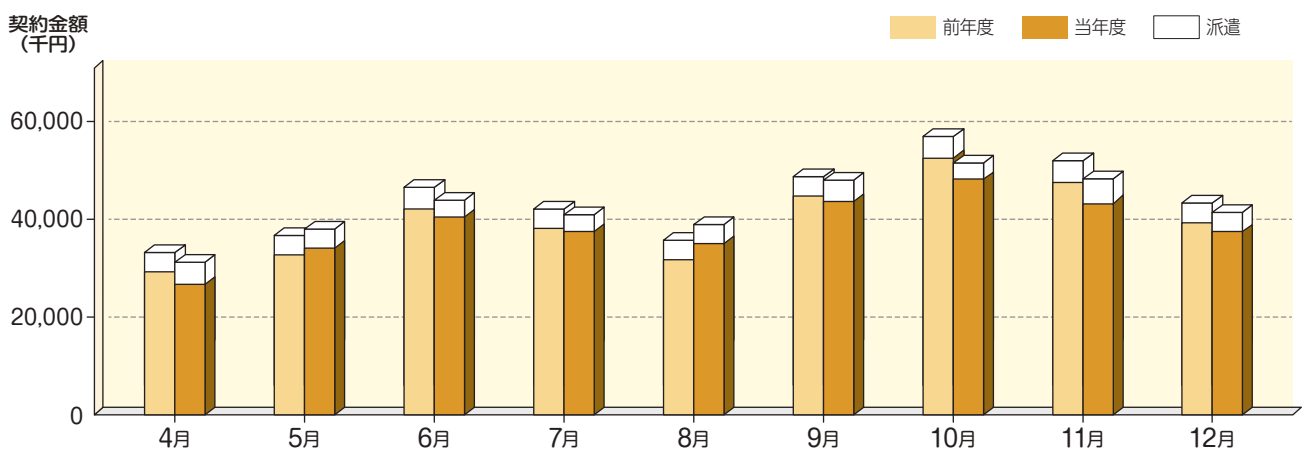
許さない状況が続いており、日本経済に大きな影
響を及ぼしています。会員の皆様におかれまして
は、引き続き、感染症予防対策を行いつつ、安心・
安全・健康を第一に、豊富な知識、熟達した技術
を活かし、市民の方々の暮らしを支えるサービス
を提供していただきますとともに、時代のニーズに
応じ、一層充実した新しい事業活動を展開して
いただきますことを期待申し上げます。

終わりに、福山市シルバー人材センターの更なる
ご発展と本年が皆様にとって輝かしい一年とな
りますことを心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶
といたします。

会員数及び受注契約金額の推移

2022年度(令和4年度)12月末現在

●会員数 1,192人(男 818人 女 374人)



(月別)		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
当年度 (2022)	請負	26,735	34,391	40,111	37,453	35,006	44,118	48,047	43,709	37,419	346,989
	派遣	3,895	3,580	3,899	3,944	3,852	3,896	3,833	4,265	4,220	35,384
	合計	30,630	37,971	44,010	41,397	38,858	48,014	51,880	47,974	41,639	382,373
前年度 (2021)	請負	29,114	32,764	42,111	38,307	31,597	44,911	52,417	47,727	39,304	358,252
	派遣	4,295	3,909	4,229	3,982	3,860	4,067	4,367	4,296	4,491	37,496
	合計	33,409	36,673	46,340	42,289	35,457	48,978	56,784	52,023	43,795	395,748
前年比	91.7%	103.5%	95.0%	97.9%	109.6%	98.0%	91.4%	92.2%	95.1%	96.6%	

特集 スマホデビュー を考えよう!



残り期間
わずか

スマホを1万円値引き!

事務局だより11月号でもお知らせしましたが、皆さんに耳寄り情報をお知らせします。

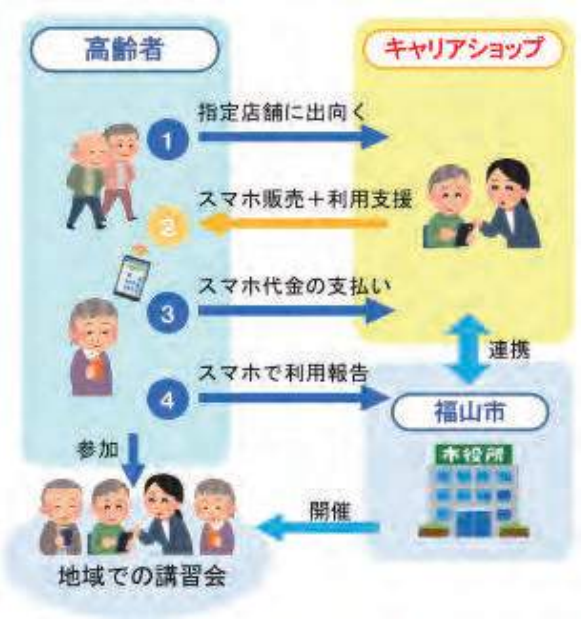
福山市では、今年度65歳以上の人を対象に「**高齢者のスマホデビュー応援**」として**上限1万円の値引きと基本操作や初期設定などの説明や入力支援**を行っています。(機種変更含む)

★期限は、**2023年(令和5年)2月28日(火)**までこれをきっかけに、スマホデビューを考えてみませんか!

【問い合わせ先】
福山市役所 高齢者支援課
TEL 084-928-1064



←福山市HPはこちら



現在のガラケーは、2026年(令和8年)3月末の3G回線終了により、近い将来使用できなくなります。また、昨年4月のNTTドコモ モバイル社会研究所の発表では、携帯電話のスマホ比率が94%に達し、年齢層でも60代が91%(前年比+11)、70代は70%(前年比+8)と上昇し、その比率は過半数を上回っているとのことです。

▶ スマホのメリット

画面が大きくて見やすい

ガラケーよりも大きく見やすい画面です。メールや調べものをする時にも、大きな画面・大きな文字で見れるため、高齢者におすすめです。(文字をさらに大きくできる設定もあります。)

音声入力が便利

スマホは、音声での検索や文字入力ができます。スマホに向かって話すだけで入力できるため、文字入力が苦手な人でも使いやすくなっています。

家族とのやり取りが気軽に

無料で通話やメッセージの送信などができる「LINE」を利用して、やり取りが気軽にできるようになります。ビデオ通話も簡単で、遠方に住んでいる家族とも顔をみながら話せます。

生活をより充実させる

生活に役立つさまざまな機能やアプリ*が取得でき、例えば、位置情報機能(現在地周辺の店舗情報や目的地までの経路案内など)を利用して、快適な観光ができます。

*特定の機能や目的を持ったプログラム

一方では…

スマホを利用しない理由①

起動の仕方、電話のかけ方や文字入力といった基本操作がわからない。



スマホを利用しない理由②

利用する前に、スマホの初期設定が必要で、面倒だと感じる。



スマホを利用しない理由③

使いたいアプリがあっても、取得方法がわからない。



便利なスマホ！こんなことが、スマホデビューのハードルですが、使い方さえ覚えてしまえば、確実にガラケーより単純で使いやすいといわれています。



そこでご利用ください！

相談窓口

わからないことがあったら、電話の相談窓口やお近くの携帯ショップに気軽に相談できます。
(相談自体は、基本無料)

また、スマホに慣れている家族や友人への相談は、スマホを通じたコミュニケーションの機会にもなります。



講習会

センターや福山市では、電源の入れ方や電話のかけ方など基本的な操作を説明する初心者向けと LINE・スマホ決済などの活用方法を説明する中級者向けのスマホ講習会を開催していますので、積極的にご利用ください。



気になる！ 小話

ICT(情報通信技術)の利活用がもたらす効果

総務省「高齢者・障害者のICT利活用の評価及び普及に関する調査研究 報告書第5章 高齢者のICT利活用がもたらす効果」として、次のようなことが示されています。

コミュニケーションや活動の増加

活動的になり、交友関係や行動範囲が広がる。

楽しみ・喜び・刺激 安心感の提供

多様な情報に接することで、刺激が得られ、日々の生活に楽しみが増える。

健康面の改善

キーボードを打ったり、インターネットで調べたりすることで、脳の活性化に大変良い。

居場所と役割の形成

インターネットを通じて、新しい交友関係や人間関係が生まれ、居場所ができたり、新しい役割が作られる。



意欲や生活満足度の向上

ICTを学んだり、活用して何かに取り組むことは、生きる力や意欲、自分の生活に対する満足度を高める。



スマホ教室レポート

スマホを持っていても、使いこなせていないともったいないですね。スマホの使い方をもっと知って日々の生活を便利に楽しみましょう。

ということで、昨年11月17日と18日の2日間、携帯ショップの講師を招き、スマホ教室を開催しました。

分からないことはその場で質問ができ、また、スマホの貸し出しもあるなど、スマホが初めての人にとっても分かりやすく有意義な講習会でした。



受講内容

初級

- 文字の入力
- インターネット検索
- 翻訳
- 写真検索
- スマホのセキュリティ



中級

- LINE のメッセージ・画像などの送り方
- LINE の友達登録
- LINE スタンプの入手
- スマホのセキュリティ



受講者の声

スマホ教室は、とても役に立ちました。スキルアップのために、回数を増やしてほしいです。

知らない機能を知ることがうれしくて、とても勉強になりました。

時代はすすんでいます。時代に取り残されないように、挑戦していきます！

スマホ教室は楽しいですね。参加して、ますますスマホを使いたくなりました。



なるほど、やっぱり便利だ！



みなさまが楽しめる有意義な講習会をこれからも開催します！

次回の講習会はこちら

【日時】 2023年2月10日(金)

午前の部 10:00～12:00

午後の部 14:00～16:00

【場所】 シルバー人材センター本部 中会議室

【予約先】 福山市スマホデビュー講習会事務局

TEL 084-963-8357



『幸せの瞬間』



矢 迫 輝 美

会社を定年退職して肩書きを捨て、全てが楽になったとき、シルバー人材センターと出会い会員になりました。運搬班に入ると、雰囲気良く安心しました。二十年も続けられているのも、明るい仲間との良い関係のおかげです。

センターの行事は、全て参加し貢献しています。ゴルフ同好会、ボランティア同好会の世話役を一手に引き受け、仲間と共に行動しています。世話は苦になりませんから、むしろ楽しいです。

私は日ごろから、相手の立場になり行動することをモットーにしています。

センターの依頼で、遠方に住んでいる人の墓地の管理・献花も行っています。清掃前と後の写真などを送ると、感謝の声を頂きます。お客様の顔は見え

ませんが、誠心誠意、一生懸命に仕事をしている結果だと思います。

仕事は“やってあげている”のではなく、“させていただく”という気持ちを大切にしています。人生百年時代、先は長く、これからも皆様に笑顔になってもらいたいです。

私の元気の源は、妻と毎朝、公園に散歩に出掛け、ラジオ体操にも参加することです。

昨日、妻とレストランで食事をしました。そのとき、私たちの隣に座った高齢女性の言葉に感激しました。

「あなたの顔は、幸せがいっぱいですね」と言われたのです。私はすぐに「妻のおかげです」と応じました。妻は、私の言葉に恥じらい気味にニコッとしました。幸せの瞬間です。人生を前向きに、元気に楽しく生きられるパワーをもらいました。

（『月刊シルバー人材センター』 2022.12月号より転載）



ゴルさんが 作った世界 なぜ壊す
儀式終え 迎えるハネの音 心地よし
祭りの輪 子どもも入り 踊りだす
娘から 朝メールなくて 気にかかり
マスク会議 声音聞いて 人判る



増成 重由



～ふしぎなご縁で～



舟石 満月



～再生自転車班～



岸本さん 遠藤さん 國本さん 上田さん 小野さん 神原さん(班長)

再生自転車事業は、当センターの設立3年目の1988年（昭和63年）以来、34年の長きに渡り続けています。

福山市の「広報ふくやま」でも紹介してもらっており、毎回多くのお客様でにぎわい、センターのイメージとしてもすっかり定着しています。

そんな再生自転車事業ですが、現在は6名の班員で毎月30台程度の再生・販売を行っています。

今日は2021年（令和3年）1月から再生自転車班に加わった岸本さん、國本さん、小野さんの3人にインタビューしました。

再生自転車の仕事を選んだ理由は？

【岸本】もともと機械関係の仕事をしていたし、機械いじりが好きだったので。

【國本】会社勤めをしていた頃、バイクに乗っていたし、自転車にも興味がありました。センターに再生自転車業務があることを知ってから、これから先、私の居場所はここだと思ったからです。

【小野】自転車とは全く関係ない仕事をしていましたが、昔から家族の乗る自転車を修理したり、パンクを直したりしていて、慣れていたので。

仕事をして嬉しかったことや失敗談は？

【小野】やはり自分が整備した自転車が売れたときがうれしいです。逆に売れずにロビーに残っていると気になります。

【國本】この仕事を始めて間もない頃に、部品を逆に取り付けたことがありました。販売前の自転車組合さんの点検でチェックが入り、ヒヤッとしました。

うれしかったことは、自転車を配達した際「遠いところまで持ってきてもらってありがとう」など、お客様からねぎらいの言葉をいただいたときや、買ったばかりの自転車にうれしそうに乗られているのを見たときに「よかったなあ」と思います。

仕事を始めて、生活が変わりましたか？

【岸本】お酒の量が減りました（笑）。規則正しい生活で、体調も良好です。

【小野】夏場には、仕事から帰ってのビールがうまいこと！



今後の抱負は？

【國本】再生自転車班には、仙人のような大先輩がいます。先輩を目指して頑張ります。

（注）上田さんのこと。御年90歳で未だ現役（!!）

【岸本】80歳くらいまでは、元気で頑張りたいです。

【全員】健康でなくてはいい仕事はできません。健康に気を付けて頑張りましょう。

ありがとうございました。引き続き、今後の活躍を期待しています。

健康 だより

みんなで健康 感染症予防！ ～うつらない・うつさないために 一人ひとりができること～

新型コロナウイルス感染症が国内で初めて報告されてから、3年が経過しました。

冬は新型コロナウイルス以外にも、インフルエンザウイルスやノロウイルスなど様々な感染症が流行しやすい季節です。

感染症が流行する理由として、冬は気温や湿度が下がるため、低温・低湿度を好むウイルスの感染力が高くなる。また、湿度が低くなることで、咳やくしゃみによる飛沫が素早く乾燥して小さくなり、空気中に長く浮遊しやすくなることなどが考えられます。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症は、生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）や慢性呼吸器疾患など基礎疾患のある人、高齢者は重症化しやすいと言われています。

「感染」が成立する3要因

感染症は ①病原体（感染源）②感染経路 ③宿主の3つの要因が揃うことで感染します。

感染対策においては、これらの要因の、ひとつでも取り除くことが重要です。

どんな対策をしたらいいの？

①感染経路を遮断する

「病原体を持ち込まない」「病原体を持ち出さない」「病原体を拡げない」ことが大切です。

具体的には、マスクを着用する、外出先の建物の出入りの際や作業前などは手の消毒をする、帰宅したらすぐ手洗いとうがいをする、体調がすぐれない場合は自宅で休養するなどです。

②病原体（感染源）を排除する

病原体となるウイルスは、咳やくしゃみ、血液などの体液中に存在します。

咳やくしゃみと一緒に排出されるウイルスは、2メートル飛ぶと言われています。

具体的には、体液が付着した（付着した可能性のある）場所は素手で触らない、使用した物品等は消毒する、部屋を換気するなどです。

③抵抗力を高める

宿主とは、感染する人のことをいいます。感染しないためには、個人の抵抗力を高めることが大切です。

具体的には、規則正しい生活、食生活を心がける、適度な運動をする、予防接種を受けるなどです。

一人ひとりが感染症予防を心がけ、元気にこの冬を乗り越えましょう。



①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いのポイント
・爪は短く切っておきましょう
・指輪や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の隅を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

毎日の心がけが
大切だよ!!



ばらのまち福山
イメージキャラクター
「ローラ」

お知らせ

●交通安全講習（報告）

昨年暮れの「交通事故防止 県民総ぐるみ運動」期間の12月5日に福山東警察署交通1課の廣島様を講師にお迎えし、交通安全講習を開催しました。運動期間の重点項目を中心に研修を受ける中で、高齢運転者の交通事故防止として次のようなお話がありました。

- ① 自動車の運転は、速度は控えめ、早めの合図、安全確認
- ② 体調が悪い時は無理に運転しないこと
- ③ 身体機能の低下等に安全な運転に不安のある方は、安全運転相談窓口（問い合わせ先：#8080）へ相談（運転免許証の自主返納の検討も…）

最後に、自分の加齢に伴う身体機能の変化等を受け入れ、無理をせず、安全運転を心がけてください、との話で講習会は終了しました。

●ポイント表彰制度途中経過

12月末までのポイント数は次のとおりです。

- ・ 最高ポイントは 85 ポイント
- ・ 70～89 ポイント…3人
- ・ 50～69 ポイント…7人
- ・ 40～49 ポイント…33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。

脳トレ④ 《懸賞問題》

7	1		9	8	3	6
		8	3	2		4
		4		6	2	
		1	5	9		7
6	7	3	2	1		8
	5				2	
	2	6	4	3		5
	4	5	7	2	9	1
				5	6	

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：2023年2月20日(月)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
- ◎ 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。

編集後記

ウクライナ戦争（侵攻）で、ロシアのプーチン大統領の孤立化がいつそう進み、世界中が今後の行方に注視しています。編集会議では、平賀新事務局長をまじえて、どのような内容にすれば、より関心を持って読んでもらえるか話し合いました。特集記事や仲間の紹介の欄を取り入れました。皆さんからの寄稿やご意見をお待ちしています。 K・S

時代は移り変わるので、新しい物にチャレンジする。楽しみながらそんな気持ちを持ち、仲間と楽しく仕事をしたいものです。 M・K

令和5年の出発にあたり、ますますの会員様の健康と活躍を期待しております。広報誌「いきいきふくやま」を読んでいただける様、紙面づくりに精進いたします。 T

会報編集委員
橋川 中川
本 崎 本
康 節 美
子 子 安
子 子 司

中管 園
前 川
智 尾
恵 広
子 晃
子 弥 一