

シルバー 東広島

SILVER HIGASHIHIROSHIMA

第62号

令和5年8月1日
《発行》公益社団法人
東広島市シルバー人材センター

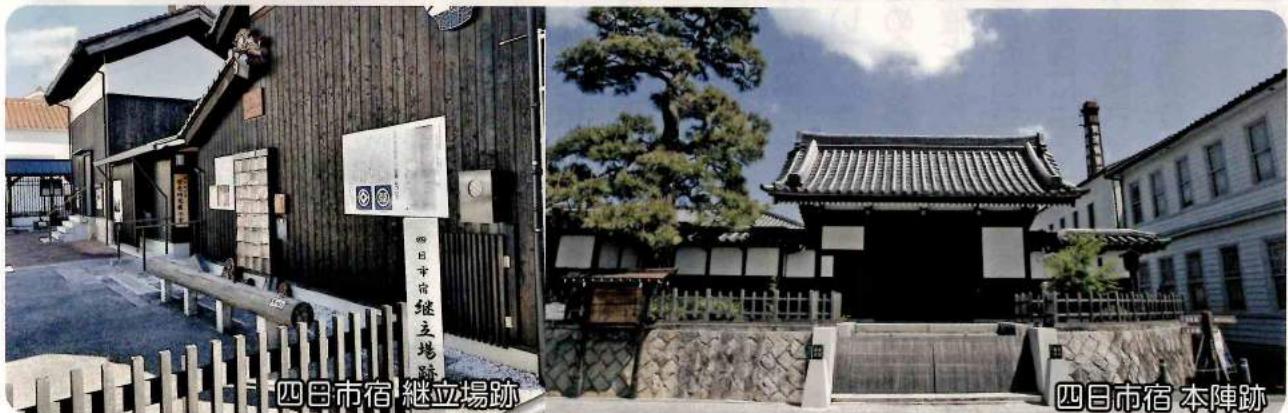
〒739-0015

東広島市西条栄町9番18号

TEL(082)426-4683

FAX(082)426-4684

東広島市シルバー

検索

継立場（つぎたてば）は、江戸時代の街道の休憩施設。本陣は宿場の中で一番格式が高い宿泊施設で休憩にも使われました。

安全はすべてに優先する

公益社団法人 東広島市シルバー人材センター 安全標語

確認は 我身を守る 命綱

八本松町 隠善 照明

監	監	理	理	理	理	理	理	理	兼常務	副理事長	理事長	役員
事	事	事	事	事	事	事	事	事	事務局長	理事長	長	員
佐々木	石田	二村	中田	地山	大府	大島由	小林	福光	笹井	木原	寺谷	山本
稔輝	俊彦	悦彦	澄彦	一志	富美子	美子	忠教	直美	徹治	哲弘	辰也	勉
安全対策委員会	安全対策委員会	事業部会	事業部会	事業部会	総務部会	総務部会	総務部会	総務部会	総務部会	総務部会長		

新しい役員が
決まりました。
よろしくお願ひします。



令和5年度 定期総会開催

理事長挨拶

山本辰也



5月30日に公益

社団法人東広島市
シルバー人材セン

ターの令和5年度

定期総会を開催し
ましたが、心配し

ております新型コロナウイルスについては
感染症法上の位置づけが変わりましたが、

高齢者等は重症化のリスクが高く、5類移
行後も感染対策を継続する必要があるとの
ことですので、引き続き、会員の皆様の安
全確保を第一に考え、書面による議決権行
使等の方法により出席を極力控えていただ

くことといたしました。

そのため会場および参加者の規模を縮小
しての開催となりましたが、会員の皆様に
はこの趣旨をしっかりと理解、ご協力をい
ただき、書面による議決権行使等を会員の
過半数以上の皆さまが行われ、3階会議室
で定期総会を滞りなく開催することができ
ました。

した会員の皆様にお礼を申し上げますとと
もに、出席いただきました皆様に感謝を申
し上げます。誠にありがとうございました。
また、会員表彰につきましては52名の皆
様の表彰が決まりましたので表彰状と記念
品を贈らせていただきます。受賞された皆
様にはこれまでのご活躍に敬意と感謝を申
し上げ、益々のご活躍を祈念申し上げる次
第でござります。

さらに、安全標語につきましては、41
名、155点の応募の中から選考委員会の
審査を経て10点が入選されました。誠にお
めでとうございます。これからも安全就業
へのご配意を賜りますようお願いを申し上
げます。

さて昨年は令和2年から引き続いており
ます新型コロナウイルス感染症の拡大に世
界情勢の不安定さも加わり、雇用情勢をは
じめ社会経済活動が低迷した1年となり、
全国的にも会員数や契約金額の減少など
シルバー事業も大きな影響を受けており
ます。

令和4年度のセンターの主な状況を申し
上げます。

※ 名議案は定款に基づき、承認決議された事
事を報告いたします。

令和4年度収支補正予算（報告）
令和4年度事業報告（報告）
令和4年度収支決算承認（議案）
令和5年度事業計画及び収支予算（報告）
役員の選任について（議案）
理事長に対する権限委任（議案）

会員数につきましては、新入会員は昨年より増えましたが、病気や加齢等による退会者が入会者を上回ったため2.5%の減となりました。

就業状況につきましては、請負事業の受注件数は減となりましたが、請負事業の受注実績額は9年ぶりに増額となつております。

また事故発生件数につきましては、物損事故、傷害事故ともに減少し全体でも前年より減となっており、今後も「安全はすべてに優先する」を基本理念に法令順守はもとより、業務の点検・改善を推進し、会員皆様の更なる自覚のもとに、安全・安心就業を引き続き徹底してまいりたいと思います。

令和5年度も「第三次中期計画」を指針として事業に取り組んでまいりますが、コロナ禍や高齢者を取り巻く社会情勢の変化を考えますと、様々な課題に直面することが懸念され、また10月に実施されます消費税におけるインボイス制度の導入は、今後のセンターの運営基盤を揺るがしかねない大きな問題であると認識しております。



一にとりましては厳しい状況になると想定しております。

しかしこのような状況だからこそ、会員の皆様のご協力をいただきながら、引き続きセンターの存立意義を踏まえセンター事業を推進してまいりたいと考えております。そしてこのような会員の皆様の取り組みにより本センターが地域共生社会の一員として地域社会に貢献することにもつながっていくものと思っております。

この度の総会には議案3件、報告3件を提出し、慎重なるご審議のうえ、ご承認、ご議決を賜りましたことをご報告申し上げます。誠にありがとうございました。

終わりに、関係の皆様には、更なるご支援をいただきますようお願い申し上げ、会員の皆様にはご健勝でご活躍されることを祈念申し上げまして、ご挨拶とさせていただきます。



新理事の抱負



二村 悅子（八本松町）

シルバーに入会し、今年で九年目になります。

色々な仕事も経験し、仲間と出会い健康で働くことに感謝して居ります。

この度、理事という大役を受け責任を感じますが、私に出来る事があれば皆様の協力を得ながら、精一杯やっていこうと思います。

どうぞよろしくお願い致します。

笠井 徹治（西条町）

この度理事という大役を引き受け、身の引き締まる思いと、お声を掛けていただき感謝の念で一杯です。受け入れたからには活動について、諸先輩のご意見等を咀嚼しながら勉強して参ります。



笠井 徹治（西条町）

本所から原稿依頼をいただき、どのようにしようかと思っていましたが、浄水場等点検業務10年間を振り返るために、とりあえず点検日報を見てみました。

いろんな点検業務をしていたと思います。作業日誌に残された点検項目が懐かしいです。そもそもこの業務は私の父親がやっており、事情があり私が引き続きやり、シルバー人材センターに入会したものです。毎日現地へ行き数量を確認し、メーターを観測しました。河内と矢平の2か所を観測して日報を付けました。

10年間やってこれたのは、「水の大切さ」



発注者の方々には困つておられるからこそ問い合わせがあるはずです。すみやかな対応ときめ細かい取り組み（報・連・相）を密にして、また会員との連携をとりながら一歩一歩こなしていく所存です。

どうぞよろしくお願い致します。

会員のひろば

今回は会員表彰の方から寄稿いただきました。

河元 利行（河内町）

現役を終わって、シルバーで働くようになった初めの頃は、募集を見ても仕事がないことが多く、その時考えついたのが仕事を選ぶのではなく仕事があればどんな仕事でも良いと思い、それ以後何かの仕事について働きました。

若い時、野球の審判を日指しておりました。そのことが今になつても暑さに負けない「体力」「集中力」の持続、「脚力」

と水道局のおかげだと思つています。文章の校正をはじめ、すべてのことに対応ときめ細かい取り組み（報・連・相）を使つていただき、感謝申し上げます。また記念品までいただき、ありがとうございました。

細美 隆義（八本松町）

が現在まで続いているように思えます。

15年の節目で終えるのではなく、「元気ない」だは「おわいやり」の精神、「感謝」の気持ちを忘れないで、今からも先輩の人に迷惑をかけないよう、頑張つていく所存です。シルバー人材センターの方、先輩の皆様、今後ともよろしくお願い申し上げます。

山手 さよ子（西条町）

平成14年3月に65才で退職する際に上司から、「家でテレビばかり見て暮らすと呆けるからシルバーに入つて活動してより良い人生を送つて下さい。」との贈る言葉に、4月早々、東広島市シルバー人材センター（当時は八本松）に入会致しました。

高齢女性の見守り、水質検査、水道メーター検針と頑張りましたが、コロナで日常生活が一変し気分も体力も落ち込み色々悩んだ末、令和3年3月シルバー会員退会届

を出しに行きましたら、「仕事辞めたら呆けるよ。」と同じことを言われ、丁度良い仕事があるからと、ある会社の現地管理者を紹介していただき、即日決定で現在に至ります。高齢者を受け入れていただく会社があり、私も役に立つて社会に参加できる

大切さや幸せがありがたく、健康と車の運転に十分気を付け、元気に明るく楽しくシルバー会員として、自覚と品格を持つて精進して参ります。

この度の表彰望外な喜びです。ありがとうございます。よろしくお願いします。



池田 寛（高屋町）

この度は10年表彰をしていただき、ありがとうございました。いつの間にか、そしてあつという間の10年でした。

家に庭があり樹木の世話も必要なので、剪定という業種で入会し、以来高屋町と少し西条町をエリアに、業務に取り組んできました。10年経った今感じるのは、仕事の環境が変わってきたことです。

各世帯の高齢化が進んだこともあり、庭の保全維持が放棄されたような状況が、だんだんと増えていくようです。住人もいなくななり、一部山林化したような家もありま

す。そのような物件は仕事も大変ですが、片付けた後はさっぱりして、やりがいとい

うか満足感も感じます。

10年の表彰を頂いたこの機に、シルバー人材センターの存在を少し考えてみたと思います。元気なうちはチーム、仲間の助けをもらしながら続けたうと思っています。よろしくお願ひします。

竹田 文子（八本松町）

この度は10年表彰をしていただき、また記念品もいただき誠にありがとうございました。

シルバーに入会させていただき早10年。いつの間にか年を重ねました。認知症またはうつを防ぐためと、最低の年金生活ですので、少しでもお金になればと入会させていただきました。家で一人静かに過ごすより、仕事に出かけると気が引き締まります。ササッと家を片付け、身支度をすると若返る気が致します。

緑の大地にお仕事をいただき、働ける喜び、健康の喜びを感じます。色々ありがとうございました。

簡単ですが、お世話になる色々な方に感謝し、お礼の言葉とさせていただきます。

福島 和子（高屋町）

今回、15年表彰のご連絡をいただき、お仕事をいただくようになって、あらためて長いご縁の日々を振り返っております。現在公園及び派遣で調理の仕事に従事しています。

公園では、夏は草に追われ、秋冬は落ち葉に埋もれそうですが、季節の移り変わりを感じられます。今まで、お掃除やイベントのスタッフとして参加させてもらったり、色々経験できることに感謝しています。

そして、今回20年表彰の中に、イベントで何度も一緒に歩いて下さった方、個人宅のお掃除で何年も一緒にさせていただいた方の二人の名前を見つけとても嬉しく、またお仕事でお会いできる楽しみも沸いてきました。もう古狸になっている今日、持病に加えあちこち痛い所が変化して、我ながら歳を感じないわけにはいかない日々ですが、楽しい仕事仲間、趣味の山登りとシルバーさんの仕事を続けさせていただきながら自分のできる範囲で、もうちょっとだけ頑張つてみようかなと思つている今日この頃です。事務所の皆様、会員の皆様これからもよろしくお願い致します。



友重 五男（豊栄町）

この度15年表彰を賜り、誠にかたじけない気持ちでございます。本当は私のような者がいたくべきことかと、何か申し訳ない気持ちであります。10年表彰を賜りました時はとても長く感じ、ようやく10年が来たのかと思いましたが、今回はとても短く感じました。

こうして15年もセンターでお世話になれたのも、ひとえにセンターの皆様方をはじめ、会員の皆様方、いわゆるお仲間の皆様の方の、心篤い人間関係の中で過ごさせていただいたおかげであります。私も今ようやく83才と5か月です。やっと前へ進むことができるようになりました。これからもう少しの間、仲間に入りていただき頑張つてみる気です。

どうかご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

安全標語入選者 会員番号順（敬称略）

佳作	1席
樋野 栗栖	森田 隱善
山内 小林	中田 照明
三好 阿部	石中 義正
阿部 光廣	（八本松町）
英明 節生	（八本松町）
（高屋町）	（西条町）
（黒瀬町）	（西条町）
（高屋町）	（西条町）
（西条町）	（西条町）
（西条町）	（西条町）

※標語は、総会議案書の裏面に記載しています。

投稿募集中！

写真・俳句・短歌・絵画 etc

インスタグラム



会員表彰

(会員番号順・敬称略)

令和5年度 10年表彰

酒井 節子（八本松町）	橋本 義隆（河内町）	横山 洋（八本松町）
松尾 重治（西条町）	竹田 文子（八本松町）	池田 寛（高屋町）
高柳 二朗（高屋町）	水野 豊（豊栄町）	藤崎 和徳（八本松町）
小松 壱子（西条町）	中島 悟（西条町）	石井 博美（西条町）
田丸 基夫（河内町）	西井 正範（豊栄町）	横山 豊子（八本松町）
石倉 完員（高屋町）	小崎 淳延（河内町）	福留 時枝（西条町）
石原 昭二（黒瀬町）	進藤 澄人（八本松町）	長光 厚宏（豊栄町）
河元 利行（河内町）	河元 愛子（河内町）	坂本 勝博（西条町）

令和5年度 15年表彰

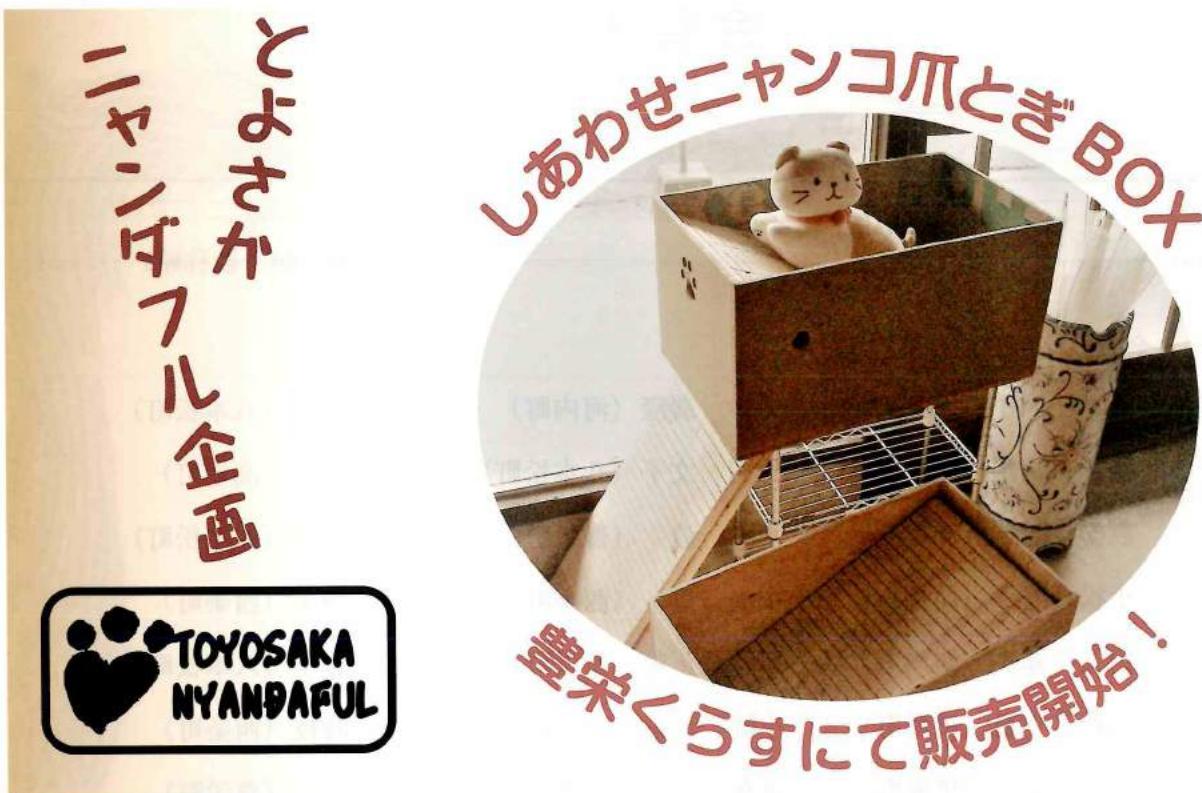
森 健三（西条町）	小政 香（西条町）	手島 豊子（西条町）
原田 環（豊栄町）	福島 和子（高屋町）	梶吉 俊彦（西条町）
高杉 憲治（福富町）	大府富美子（高屋町）	友重 五男（豊栄町）
荒木 康弘（八本松町）	村山 勝博（豊栄町）	本川 勝美（河内町）
池森 卓則（高屋町）	細美 隆義（八本松町）	上敷領美津枝（黒瀬町）
茶木原 諭（豊栄町）	山口 栄治（高屋町）	百石 正弘（志和町）
山本 敏正（高屋町）		

令和5年度 20年表彰

山手さよ子（西条町）	東家 孝行（八本松町）	西田 文子（高屋町）
小林 忠教（八本松町）	内木 一子（西条町）	白川美枝子（高屋町）
赤木 栄（西条町）		

会員表彰者（物故会員）

平田 道昭（福富町）	大澤 誠暢（黒瀬町）
------------	------------



このたび、北部支所の会員が製作した「しあわせニヤンコ爪とぎBOX」が完成し、豊栄町の「豊栄くらす」で販売を開始しました。

この商品は、「とよさかニヤンダフルコラボ企画」ということで、東広島市の民間企業数社の協力により実現しました。まず材料は(株)日本パネフォーム広島工場から、住宅用パネルの製造過程で生じる端材を無償で提供してもらい、一般社団法人ワンハート製作委員会がデザイン・アドバイスを担当、当センターの会員が商品を製作し、(株)サタケが営業する「豊栄くらす」で販売します。

商品の製作には、何度も試行錯誤を繰り返し、改良や話し合いを重ねながら、令和5年6月16日やっと販売にこぎつけました。

商品は、たて50cm×幅30cm×高さ25cmの木箱の中に、深さ数ミリの溝を約1cm間隔で刻んだ板を斜めにセットします。猫は定期的に爪をとぐ習性がありますので、この「爪とぎBOX」を置いておけば、猫は自分で箱の中に入り、板をひっかいて爪をといでくれます。

家の柱や床、家具などがキズだらけになるのを防ぎ、箱の中に木くずなどがたまるので、掃除や片付けが非常に簡単です。

価格は5,280円(税込)です。中国新聞で紹介してもらい、その翌日と翌々日には合計7個を売り上げ、幸先の良いスタートとなりました。

会員の皆様にも、ご協力ご声援のほどよろしくお願いいたします。

「豊栄くらす」には美味しいランチもありますので、ぜひ一度見にいらしてください。

北部支所長 西川 誠吾



新任職員挨拶

三好 明紀（事業課）

本年4月に事業課長に就任しました永岡です。

我が国では、人口減少・少子高齢化が進展し、社会的に高齢者により一層の活躍が期待されています。

一方、高齢者雇用安定法の改正や適格請求書等保存方式（インボイス制度）の10月導入、フリーランス保護新法の施行を控え、シルバー人材センターを取り巻く環境は急速に変化しており、時代の転換点にあるのではないかと思います。



本年4月に本所事業課の職員として採用されました、三好 明紀（みよしあきのり）と申します。

私は幼年期に東広島市に引っ越してきて以来、20年ほど暮らしてきましたので、東広島についてはなんでも知っているつもりでいました。しかし、シルバー人材センターの職員として働くうちに、小さなころから遊んでいた公園の清掃や、近所の家の庭木の剪定、普段から利用している施設の草刈りなどが会員の皆様によるものだと知りました。どうかよろしくお願い申し上げます。

下石 和美（南部支所長）

シルバー人材センターの会員になり3年目、職員として南部支所に配属となり6ヶ月が経ちます。

鉄道及び交通機関で40年間働いてまいりましたが、新たな分野での挑戦が始まりました。スタッフの方々は知識・技能の優れた方が多く、一日一日真剣に学び自己研さん励んでいます。

利用者様・会員の皆様に、一日も早くお役に立てる様に感謝と笑顔を忘れず仕事を遂行して行きたいと思っています。何卒、宜しくお願い致します。

つきましては、会員の皆様方にご理解・ご協力いただきますようよろしくお願ひいたします。

私たちの生活は会員の皆様の活動によって支えられていることが多くあることを実感しまして、知らない事だらけだなと気づかれました。

今後はシルバー人材センターの事業が円滑に進むよう職員として力量を高め、会員の皆様のサポートに全力を尽くすつもりですので、どうかよろしくお願い申し上げます。

令和4年度中堅職員研修について

令和4年度中堅職員研修が東京都の連合会館で、令和5年2月8日・9日の2日間の日程で開催され、全国から73団体75名、広島県からは当センターを合わせて3センターが参加しました。



研修初日

「令和時代のシルバー人材センター事業 会員拡大・安全就業・SDGsの実践」について講義がありました。各センターの会員の増減は二極化を辿っているが、シルバー全体の会員数は、国の補助金査定時に重要視される項目の一つであり、高齢者の社会参加が促進していくことでシルバー事業とSDGs（持続可能な環境目標）が繋がっていくことが重要だと認識しました。

研修2日目

グループに分かれて分科会が行われ、当センターの入ったグループでは12名で行われました。「会員を増やすために日頃から会員や発注者とのコミュニケーションを心がけているか」、「日々の業務において仕事を進めるうえで困っている具体的な内容について」などのテーマで話しが行われました。

会員を増やすことについて、事務局に入りする会員に紹介をお願いしても年々効果が薄くなっているなど、どの拠点も同じようなことを実施しており、当センターも含め苦労しているのが現状です。そして退会理由の分析・退会届様式について、他のセンターの意見を踏まえ、現在では当センターでの退会届様式について、記述式から選択式に変更し、退会理由を明確に把握することで、退会抑制に繋がるよう努めています。

講義の最後に言われた、「部下・後輩を指導・育成が一番大事であり、それを行うことで自分も成長する。長年在籍している者が指示待ち、わからないからと言い、聞くのではなく他人に投げるようでは成長もおぼつかない。経験があるのだから自分で考え、相談、行動をすることが大切」と言われたことを忘れず、自分が今までシルバーで培った20年の経験を活かし、当センターに貢献していきたいと思います。

事業課 百石 直弘



ヤングケアラー・サポート事業 従事者研修について

令和5年6月26・28日に東広島市役所内の会議室にて、地域共生推進課の主催により、広島大学講師の方を招き、県で2番目にヤングケアラー研修会を開催され、参加者約35名（他業者含む）が2日間に渡り参加しました。

現在ヤングケアラーかもしれないという結果が30人のクラスのうち1～2名のこと。様々な家庭事情がある中、家での手伝いは親の監視下で行うことが多く、勉強やクラブと両立でき、やりたくないときはやらなくても家庭生活が十分に成立できることに対し、両親の介護や見守り、兄弟の世話や送迎、家事などが過剰となり友達との時間が取れず、子供の時期に経験すべきことができず、場合によっては睡眠時間も削らないといけないくらいに体力的にしんどい状況に追いやられながらも家族のために頑張っているケースもあります。

そういう負担を軽減するために必要な支援を提供することで、子供・若者の権利を守る環境を整えることが目的の研修でした。ヤングケアラーサポートは、さまざまな生活上の課題が複雑に重なった生きづらさをもつ子供が安心して暮らせるよう、地域の様々な人達との協働による支援が必要なのだと強く感じました。

- そのため、従事者の方は・・・・・・
- ①根ほり葉ほり聞かない。（家族に口止めされているかもしれない）
 - ②家族のケアをしたい子供の気持ちを否定しない。
 - ③子供がケアしていることで家族の悪口を言わない。
 - ④見守る姿勢が大切。少しずつスキンシップを取り、子供から話してくれるよう接すること。



と教わりました。私たちの近隣でもヤングケアラーの家庭があるかもしれない。もしや？と思ったらあなたならどうしますか？東広島市役所地域共生推進課内にヤングケアラー支援の窓口がありますので、相談してみるのもいいのでは？と思いました。

北部支所 井上 みどり



剪定安全研修会

令和5年3月30日に八本松地域センターで、剪定作業を行っている会員さんが参加し、剪定安全研修会が開かれました。当日は、剪定作業に使用する脚立の安全な設置のしかた、木からの落下を防ぐ安全帯の装着の仕方などを、剪定班のリーダーに講師をお願いして、実際の植木のもとで研修を行いました。全国では、木や脚立から落ちて、石やコンクリートの側溝で頭を打って死亡したり、寝たきりになる事故が多くおきています。こうした事故防止のために、今回の研修は役に立ちました。

事業課 吉川 精一

令和4年度事業実績

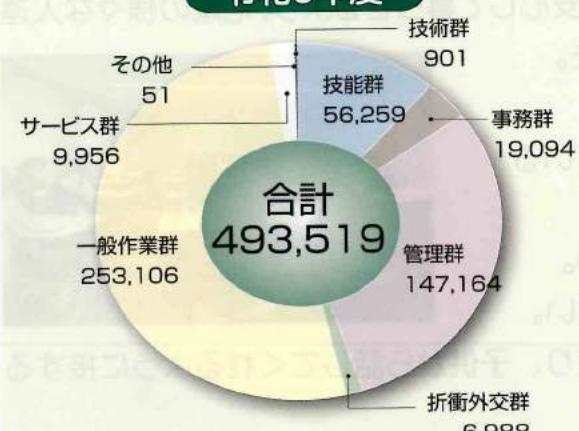
(単位:千円)

経常収益		経常費用	
受託事業収益	499,220	事業費	542,927
労働者派遣事業等受託収益	4,379	管理費	10,584
受取会費	2,093		
受取補助金等	44,658		
その他の収益	2,611		
経常収益計	552,961	経常費用計	553,511
当期経常増減額			△549
当期経常外増減額			△0
当期一般正味財産増減額			△549
一般正味財産期首残高			161,576
正味財産期末残高			161,027

職群別事業実績

(単位:千円)

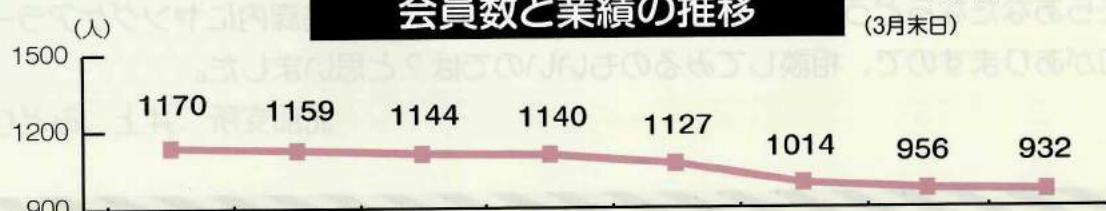
令和3年度



令和4年度



会員数と業績の推移

会員数
(3月末日)

契約金額

公共
企業
家庭

派遣事業実績

	受注件数 (件)	就業延人員 (人日)	契約金額(円)				計
			賃金	諸経費	派遣事業等受託収益		
令和3年度	28	6,998	34,132,297	5,155,997	4,287,402	43,575,696	
令和4年度	28	6,445	32,312,258	4,263,151	4,379,019	40,954,428	

地区別会員数

令和4年6月30日現在(単位:人)

	西 条	八本松	志 和	高 屋	黒 瀬	安芸津	豊 栄	河 内	福 富	合 計
男 性	175	89	18	143	93	40	68	45	26	697
女 性	79	41	5	48	34	22	35	16	8	288
合 計	254	130	23	191	127	62	103	61	34	985

令和5年6月30日現在(単位:人)

	西 条	八本松	志 和	高 屋	黒 瀬	安芸津	豊 栄	河 内	福 富	合 計
男 性	167	90	20	135	89	38	62	46	28	675
女 性	86	36	6	46	38	23	36	16	7	294
合 計	253	126	26	181	127	61	98	62	35	969

令和5年度事業計画

重点目標

- (1) 安全・安心就業の徹底及び生きがいと健康維持の推進
- (2) 会員を増やす
- (3) 仕事を増やす
- (4) 会員と事務局の連携強化、会員同士の交流促進(デジタル技術の活用)
- (5) 組織体制と経営基盤の安定強化

令和5年度収支予算

(単位:千円)

経 常 収 益		経 常 費 用	
受 託 事 業 収 益	488,300	事 業 費	530,743
労働者派遣事業等受託収益	4,504	管 理 費	11,561
受 取 会 費	2,000		
受 取 補 助 金 等	43,908		
そ の 他 の 収 益	2,581		
経 常 収 益 計	541,293	経 常 費 用 計	542,304
当 期 経 常 増 減 額			△1,011
当 期 経 常 外 増 減 額			△0
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額			△1,011
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高			161,027
正 味 財 産 期 末 残 高			160,016

会員の皆さんも利用できます
お申し込みはQRコードから

龍王島自然体験村
(安芸津キャンプ場)



タウンビーバー
(剪定枝粉碎車)



· 置き忘れやしまい忘れが増え、よく探し物をする。

· 慣れた道で迷ってしまうことがある。

· 好きたった趣味などへの興味がなくなった。

· 友達との約束を忘れる。

· 身だしなみに無関心になつたり、外出が億劫になつたりする。

· これらに思い当たる項目があつた人は、認知症への注意が必要だそうです。早期に専門機関に相談したほうがよいでしょう。

· しかし、自分が認知症かその予備軍かもしれないとは、誰も考えたくありません。今のところ生活に支障がなければ、わざわざ相談しなくても、と思つてしまします。

· それは「しつかり睡眠をとる」ことです。ではすぐにできる予防法を、一つ実行してみてはどうでしょう。

· そうです。ただし「しつかり睡眠をとる」ためには、昼間適度に身体を動かし、バランスのとれた食事を摂り、ぬるめのお風呂にゆつくり浸かり、夜寝る前は水分（特にビールや、濃いお茶）を控えるなど、生活全般に気をつけなければいけません。少しでも認知症を予防するために、よりよい睡眠を心がけてみましょう。

· 今日か

· 同じことを何度も言う」と周囲から指摘される。

· 「同じことを何度も言う」と周囲から指摘される。

· 『東広島市のホームページに「認知症簡単セルフチェック」という記事が載っています。最近の出来事が思い出せないことがある。

健康介護のアドバイザー・ショウ

現役時代に培った知識や経験を生かして、一緒に活動しませんか！

「仲間が増え、健康増進・社会参加もできる組織」シルバー人材センターへご入会下さい。

入会資格

- ・原則60歳以上で働く意欲のある方
- ・入会説明会を受け当センターの趣旨に賛同される方
- ・入会申し込み書を提出される方
- ・定められた会費を納入される方
- ・東広島市に居住されている方

入会説明会

- 日程：毎月第3火曜日
- 会場：シルバー人材センター
本所（西条栄町）
南部支所（黒瀬町）
北部支所（豊栄町）

- 開始時間：午後2時から約2時間

会員募集中

会員会費軽減いたします

入会月により会費の軽減措置をしています。（初年度のみ）

入会月	会費	保険料	計(円)
4月～9月	2,000	1,000	3,000
10月～12月	1,000	1,000	2,000
1月～3月	500	1,000	1,500



公益社団法人
東広島市シルバー人材センター

〒739-0015
東広島市西条栄町9番18号
TEL(082)426-4683
FAX(082)426-4684

- ・南部支所 〒739-2612
東広島市黒瀬町丸山1453番地4
TEL(0823)82-9443
FAX(0823)82-9458
- ・北部支所 〒739-2317
東広島市豊栄町鍛冶屋963番地2
TEL(082)432-4340
FAX(082)432-4516
- ・安芸津連絡所 〒739-2402
東広島市安芸津町三津4398番地
TEL(0846)45-5464
FAX(0846)45-5556

企画・編集
総務部会

お悔やみ申し上げます

永年に亘り職員・理事として当センターの発展に尽力された石井星勝理事が逝去されました。理事として事業部会にあっては、会員の方々の適正就業について絶えず努力され惜しむべき人材を失いました。心からご冥福をお祈りいたします。

opinion

令和5年度定時総会、規模縮小の中ではありましたが議案審議項目の承認を頂きました。総会は当然、会員の方々の意見・思いを頂く場でもあります。会員の方々の幸せとセンターの発展、この両者がバランスよく達成できるための議論でもあってほしいものです。

そしてセンターの方針・計画にご協力を頂き健全なる会員の皆様の就業でありたい思いです。



HP アドレス <https://webc.sjc.ne.jp/h-hiro/index>