

還流

公益社団法人
加古川市シルバー人材センター

〒675-0067
加古川市加古川町河原453-15

TEL 079-421-1207(代)

FAX 079-421-4141

Web <http://www.kakogawa-sc.com/>

E-mail kakogawa_s.c@sjc.ne.jp

会員数 1,374人<男:977人/女:397人>(5月31日現在)

2019年7月1日発行 第

75号



花言葉:尊敬・純潔 写真:萩原 周一朗

巻頭言

会員の皆さま 暑中お見舞い申し上げます。

5月1日、30年余りの平成から新元号令和へと新たな時代を迎えました。平成は、戦争のない平和な時代でした。会員の皆さまにおかれましては、昭和から平成そして令和の時代へと悲喜こもごもの生活の中で、たくさんの経験を得られたことと思います。それらのたくさんの経験を生かして元気に就労していることは、本当にうれしい事であります。

令和には、人々が心を寄せ合って文化を作っていくという意味がこめられているそうです。

又新元号の考案者とされる、中西進さん(国文学者)がある新聞に「うるわしい平和の時代」を望むとして語っておられます。

この令和の和の意味する中で

*互いに仲よくする事

*互いに相手を大切に協力しあう関係であること

*調和のとれている事

等々は、私たちシルバー人材センターの事業の基本理念「自主・自立、共働・共助」と一致するのでないでしょうか。

酷暑の候、熱中症や蜂など害虫から身を守りながら「健康と安全=自己管理」の実践を大切にして元気に就労、楽しく余暇活動をして乗り切りましょう。

井上 清恵

もくじ

巻頭言	1
定時総会	2
安全委員だより	3
女性会員拡大委員会	3
健康教室	4
ハマってます	5
カメラ・ルポ	6
たんぼぼ保育園	6
孫とひ孫と私	6
福利厚生だより	7
頭の体操・募集	8

第54回定時総会開催

5月31日第54回(令和元年度)定時総会が、加古川市民会館小ホールにて会員約300名参加して、盛大に開催されました。

13時30分、開会宣言の後、井上理事長より平成30年度の業績が前年度より1.8%増となったことは、会員の皆様の日々の努力と多くの仕事の発注を頂いた市民の方、事業所、行政の皆様のおかげであると、感謝の言葉を述べられました。

その後、25年・20年・15年会員の表彰及び記念品授与、米寿・喜寿をお迎えになられ



た会員にお祝い品を贈呈され、加古川市副市長

川西三良氏、加古川市議会議長 原田幸廣氏の祝辞の後、伊藤正美会
員を議長に平成30年度事業報告など報告事項、決算・役員選任などの
決議事項が討議され、全て承認されました。

休憩の後、兵庫県シルバー人材センター協会の派遣業務アドバイザー
茶園幸子氏による「シルバー就業時の災害防止」について講演が行われ
ました。わかりやすい説明で途中、笑いなども起こりながら皆さん熱心に聞
き入っていました。

◆新役員紹介

理事 川西 三良

◆表彰を受けられた方

永年会員(会員番号順・敬称略)

25年会員

平成5年度入会者(平成5年4月1日～平成6年3月31日)

伊藤 正己

20年会員

平成10年度入会者(平成10年4月1日～平成11年3月31日)

木山 澄夫

大西 正昭

大八木 文子

内海 元司

金谷 マサ子

築瀬 富広

坂口 羨亮

藤江 保雄

15年会員

平成15年度入会者

(平成15年4月1日～平成16年3月31日)

俵 ゆみ弥

上野 武

鍋島 正尚

加来 尚一

長谷川 雅映

中嶋 勝由

神谷 孝司

景山 豊

森田 利夫

新田 征満

堤 恒子

橘 春男

御厨 五郎

畑 彰

宮脇 寛一

柿本 とき子

竹本 聖仁

廣岡 稔子

浦井 克己

小倉 照男

堀井 敏彦

玉岡 巖

乾 重信

松下 勝美

宮脇 博徳

富ヶ原 義己

前田 須美子

前田 健三郎

今津 正則

お祝い(会員番号順・敬称略)

米寿

平成31年4月1日現在88歳で

平成26年3月31日以前に入会された方

村井 祥三

蓮池 祥純

喜寿

平成31年4月1日現在77歳で

平成26年3月31日以前に入会された方

木村 斗彦

森口 正己

阿山 紀子

掘井 進

天川 秀輝

角田 三郎

細羽 敏子

山田 進

御厨 五郎

宮脇 寛一

竹本 聖仁

前田 須美子

今岡 清士

平川 清登

伊藤 和紀

藤本 進

多田 信夫

森本 健次

大山 勲

西村 忠史

小守 千里

中谷 三恵子

塩見 登茂子

藤原 収

石橋 和良

藤井 義輝

小金 功

吉岡 稔泰

平嶋 秀雄

谷田 三郎

本木 絹江

浅利 勝次

藤田 アサ子

米澤 作七

青瀬 清隆

早崎 功

寺西 祐子

上原 日出男

日垣 和男

藤代 康寿

室 政夫

日下部 昭美

川口 吉夫

鷲尾 孝子

倉内 征紀

戸田 宣彦



安全委員だより

安全・適正就業推進委員会

健康と安全=自己管理

じめじめとした梅雨も終わりを迎え、センターの業務、特に屋外での各種作業が忙しくなる時期を迎えました。

安全・適正就業推進委員会では、毎年、7月～8月にかけて、会員の皆さんの安全就業に対する意識の高揚と事故の未然防止を図るため様々な取組みを実施します。

7月以降は、特に植木の剪定作業、除草(機械・人力)等屋外作業の最盛期を迎えます。熱中症や虫(毛虫・蜂等)刺され等に充分ご注意のうえ就業してください。

また、令和元年度第1回の委員会(6月21日開催)では、前回の委員会以後に発生した事故の状況やその後の安全対策の取組みについて意見交換を実施しました。

概要は、別紙 委員会だよりをご覧ください。

「事故ゼロ」運動

兵庫県内で昨年度、多数の死亡事故が発生しました。重篤事故撲滅を目指し、本年度も引き続き、兵シ協と連携のもと「事故ゼロ」運動に積極的に取り組むとともに、「安全就業パトロール」を強化し、事故の防止に努めます。

適正就業の徹底

適正就業は、法令遵守の観点から、シルバー事業の運営において最重要課題のひとつです。

現在、「シルバー人材センターの適正就業ガイドライン」に基づく事業運営をするため、会員の皆様をはじめ発注者の皆様にも広く周知の徹底に努めています。

会員の皆様のシルバー人材センターにおける働き方は、請負、委任、派遣、職業紹介の四つの就業形態があり、いずれの就業形態においてもおおむね月10日程度以内、若しくはおおむね週20時間を超えないことを目安とする制限があります。正しくご認識ください。

また、センター会員はこの事業の主旨に鑑み、仕事を分かち合い、可能な限り沢山の会員が仕事を通じて社会参加できるようにご協力をお願いいたします。

※平成31年3月に、派遣事業と職業紹介事業については、高齢法第39条(業務の拡大に係る業種及び職種の指定等)に基づき、兵庫県知事から、業種区分番号9卸売業、小売業及び業種区分番号15教育、学習支援事業について業務拡大(週40時間)の指定を受けました。

女性会員拡大委員会

委員長 東口 弘美

「よっといで加古川」今年度の予定が決定しました。
女性会員はもとより、お友達をお誘いあわせの上ご参加くださいますようお願いいたします。

今年度の
予定

8月3日(土) 年金について
9月下旬 相続について
11月下旬 化粧教室
2月8日(土) 手作り味噌



全部手作りです
塩麴漬け
キムチ
柑餅



塩麴づくり



とみこさんの

健康教室 「便秘の改善」

テーマ

保健師 有馬 富子

年とともに便秘になる人が多くなっていますが、便秘が続くと肌トラブルや顔や足がむくんだりする、おならが臭いそして最悪の場合はがんになることもあります。

食事をすると通常は、24時間後には消化吸収し便として排出されて行きます。食物繊維が不足したり水分が

不足したり、ストレスなどがあると排便に2日以上かかり、食物のカスや老廃物有害ミネラルの毒素をため込み腸内で腐敗が進み、大腸で水分が吸収される時に体内に取り込まれたりしています。

ではどのようにすると予防できるのでしょうか。



1. 便通を良くする食べ物を取りましょう

ア) 食物繊維を多く含む食品を取りましょう。

ごぼう、こんにゃく、昆布、わかめ、ひじき、アボガド、大豆、枝豆、レンコンなど

イ) キレート成分(有害ミネラルを体外に排出する)の多い食品を取りましょう。

玉ねぎ、にんにく、にら、生姜、ブロッコリー、アスパラガスなど

ウ) セレン、亜鉛を多く含む食品を取りましょう。

高野豆腐、ゆば、ごま、緑黄色野菜、ナッツ類、いわし、ほたて、あさり、いかなど

2. 水分を十分に取らしましょう

人の尿は、1日あたり1.5～2L排出されますので、水分も1.5～2L以上は取らしましょう。

3. 適度な運動をし、腸の動きを活発にしましょう

軽く汗をかき、楽しく続けられる運動として、少し速足の散歩などが適しています。

又、お腹を「の」の字にマッサージするのもよいでしょう。

腹筋を鍛えて便を押し出す力をつけるように腹式呼吸もよいでしょう。

4. アルコールは適量、たばこは控えましょう

5. 入浴や全身のマッサージで体の循環をよくしましょう

6. 上手に休憩や睡眠を取りましょう

寝る30分前に、ぬるめのお湯にゆったり入り体をあたためます。

これから暑くなり適度な冷房は必要ですが、体が冷えすぎると腸の動きが悪くなるので冷やしすぎないようにしましょう。

7. ストレスを少なくしましょう

自分で自分の心をハッピーな方向に向けるために「おいしくて幸せだなあ」「明日はきっといい日になる」など幸福感やポジティブな言葉かけを自分にするとよいでしょう。



ハマって
います!

花づくりは健康づくり

木畑 末子



花づくりを始めてから、この夏で5年目に入ります。平成25年にいなみ野学園園芸学科に入学して、土のこと、肥料のこと、そして水やりの方法などを学びました。実習で小さな花の種をトレーに蒔き、4、5日で緑色の芽が出てきたのに感動し「私にもできそうだ」と思ってから、毎晩のように花づくりのことを主人に話すようになっていました。

ある日、主人が「畑を借りたで」と言い、小屋まで建てる話が進み、私は、うれしいやら不安やらで困惑していましたが、もうこれはやるしかないと決断しました。わからないことは聞けばよい、体を動かしていれば健康でいられるとの思いもあり、早速葉ボタンの種を450粒蒔きました。同時に販売先も確保しました。その後、ユリや他の切り花にも挑戦し何とかやってこられたのですが、昨年6月にユリの葉に異

変が表れ、加古川農業改善センターに問い合わせたところ「灰色カビ病」と診断され、球根の消毒をはじめ土の消毒を行いました。

今のところ大きな被害もなく育ってくれています。

今の生活は、学園の授業とクラブ活動に参加しながら、その他の時間はほとんど畑作業で楽しんでいます。昨年の夏はことのほか暑さが厳しく、汗を拭っても頬に流れる汗が止まらないほどでしたが、この生活が、今の私の健康の源になってくれていると思っています。

これまではよく風邪をひいたりしていましたが、この畑をやりだしてから一度も風邪をひいていません。不思議なくらいです。体力がついたのでしょうか。身体が続くかぎり好きな花づくりを続けていくつもりです。『花づくりは健康づくり』です。



金魚草 風のいたずら 泳いでる



ゴデキアや 変わらぬ愛と花言葉



ゆりの花 健気に育ち 明日出荷



ルドベキア 蜘蛛も緑に 染まりをり

元気な仲間
カメラ・ルポ



じゃがいも収穫(ドライやるウィーク)



はりかえ完了! ふすま納品



加古川・嶋里親睦会 わなげ

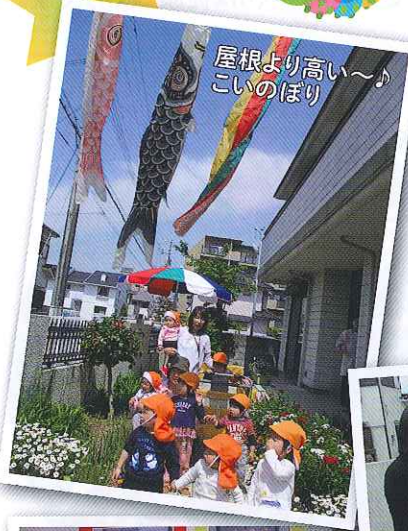


詰め将棋



立派な玉ねぎ育ちました

たんぽぽ保育園



屋根より高い
こいのぼり



願い事叶いますように



先生方

卒園おめでとう



思い出いっぱい



また遊びに来てね

孫・ひ孫
と
わたし



産声うれし初ひ孫
井上 清恵さん さき 沙希ちゃん 生後17日目



すみれ あやめ
盛山 房子さん 薫ちゃん(右) 菫ちゃん(左)



福利厚生だより

会員親睦バス旅行

～道成寺・近代マグロづくしの昼食&湯浅醤油工場見学と黒潮市場～

狩野 喜久雄

5月12日、五月晴れの中親睦バス旅行に参加させていただきました。

日頃の仕事仲間、久しぶりの方々、初めて顔を合わせる方などこれからのバスの旅に心弾ませ、和気藹々とする中バスは定刻通り、加古川を出発致しました。

日頃の行いが良かった(?)のか、加古川バイパス、阪神高速、阪和自動車道と渋滞も無く、予定より早く和歌山の道成寺前の昼食会場に到着致しました。

待望の昼食です。近代マグロ、あわびのステーキに舌鼓をうち、アルコールもいただき堪能させていただきました。

昼食後は、道成寺におまいりしたり、近辺を散策した後、醤油発祥の地、湯浅に向かい湯浅醤油の工場を見学しました。昔ながらの醸造樽を見学し、もろ味の香ばしい香りをかぐと、子供の頃を思い出し、懐かしく感じられました。

黒潮市場では、残念ながら時間が合わずマグロの解体ショーは見学出来ませんでした。皆さん沢山のお土産を手にとり帰途につきました。



久々のバス旅行で、自分で車を運転するのではなくゆっくりと、一日楽しく過ごさせていただきました。ありがとうございました。

最後に、お世話になった職員の方、計画していただいた福利厚生委員の方々にお礼を申し上げます。

尚、5月9日も多くの方が参加され、同様に楽しんでいただいたこととお聞きしました。



業務提携による会員割引のお知らせ

加古川市内の民間事業者様のご厚意で、会員証を提示すると割引等の特典を受けることができます。その一部をご紹介します。ほかの事業所もありますので、ネットで閲覧してください。

おちあい	アジアダイニング ダラット	有限会社 森田製畳店
<p>会員証提示で オリジナルシャンプー 30%割引</p> <p>加古川市尾上町池田327 TEL 079-424-7700 営業時間 10:00～19:00 定休日 火曜日</p>	<p>会員証提示でディナー時、 生春巻き1本プレゼント</p> <p>加古川市加古川町備後61-1 メゾンソレイユⅢ103 TEL 079-425-3636 営業時間 [ランチ]11:00～15:00(L.O.14:00) [ディナー]17:00～22:00(L.O.21:30) 定休日 月曜日(祝日の場合火曜日) <small>営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。</small></p>	<p>会員証提示で 5%割引</p> <p>加古川市平岡町新在家505-1 TEL 079-423-3924 営業時間 8:00～18:00 定休日 なし</p>

ルール

- ①マスの中に1から9までの数字を入れる
- ②1列で同じ数字を使ってはいけない
- ③1行で同じ数字を使ってはいけない
- ④1つのブロックで同じ数字を使ってはいけない

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

締め切り：7月末日

「還流」第74号 頭の体操 答え

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



抽選で坂口義亮さま他9名の方に記念品をお送りしました。

傾聴グループ 「ささゆり会」 新しい仲間募集



日時：月2回（第2火曜日・第4金曜日）
13：30～15：30
場所：シルバー人材センター 2F 会議室

名作・迷作 募集

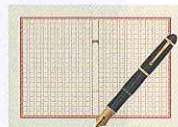
『還流』は、シルバー会員のコミュニティ誌です。皆さんの作品を募集しています。あなただけの力作・習作を期待しています。掲載されました方々に記念品をプレゼントします。

募集作品 短歌・俳句・川柳・詩・エッセイ・随想
写真・私の健康法・ハマっています等々

応募先 シルバー人材センター

用紙 自由(できれば読みやすくネ)

※原稿は返却いたしません。念のため。



お知らせ

配分金支払日

作業した月	振込の日
令和元年 6月分	令和元年 7月12日
7月分	8月15日
8月分	9月13日
9月分	10月15日
10月分	11月15日
11月分	12月13日
12月分	1月20日

※配分金支払いの基礎は、会員の皆様が提出される就業報告です。就業された方は、必ず作業終了後直ちに就業報告書を事務所まで提出してください。

令和元年度 入会説明会・入会受付日予定表

入会説明会 13:30開始	入会受付・面接日 13:00～/14:30～
8月14日(水)	8月21日(水)
9月11日(水)	9月18日(水)
10月9日(水)	10月16日(水)
11月13日(水)	11月20日(水)
12月11日(水)	12月18日(水)
1月8日(水)	1月15日(水)

※予定は変更になることもありますので、あらかじめご確認ください。

※入会説明会の有効期間については、6か月間とします。

※加古川市内にお住いの60歳以上で「健康で働く意欲のあるかた」募集中。

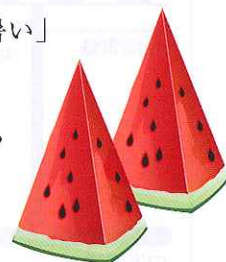
※特に女性の方の入会を歓迎します。

編集後記

今年は春先から暑くなり、すでに何度か真夏を経験していますが、毎日のあいさつでも「暑い暑い」と言ってしまう季節がやってきました。

暑いからと言って、エアコンの効いた部屋で、寝こがっている生活をしていませんか。涼しい朝のうちに、ラジオ体操や散歩等を積極的に行い、少し汗をかくぐらいの生活をして、体力や健康維持に努めましょう。

今回から、職員さんの担当が変わって小林さんが一緒に広報紙づくりをしていただけることになりました。新しい感覚で紙面を構成していただき、今までの「還流」とは少し雰囲気が変わるかもしれませんが、今まで以上にかわいがって頂きたいと思っております。



広報委員