

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 <https://webc.sjc.ne.jp/kakogawa-sc/>

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

会員数 1,456人<男:1,027人/女:429人>(12月1日現在)

2020年1月1日発行 第

76号



お正月に向けて松の木を剪定している松井班のみなさん

巻頭言

明けましておめでとうございます。会員の皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は台風19号や大雨により、東日本で河川氾濫による甚大な被害をもたらしました。一昨年は西日本で広範囲で水没する大災害が発生しました。世界各地でも異常現象が見られるようです。産業革命以降、地球の平均気温が上がり続け、近年はその傾向が大きくなっていると指摘されています。将来を担う子や孫世代が安心して生活ができる環境を維持することは、人類の緊急課題であるように思われます。

今年は、私たちにとって2度目の東京オリンピックとパラリンピックが開催されます。日本選手の活躍を期待すると同時に、世界トップクラスの競技が身近にみられることを楽しみたいものです。スポーツは平和であることから成り立っています。平成の時代に続いて、令和の時代も日本が戦争をしない、平和で住み良い社会で有り続けたいものです。

加古川市シルバー人材センターにおいて、今年度は派遣事業が堅調で、事業全体として順調に推移していますが、会員増の取り組みには苦勞をしているところです。未就業者の就業相談や夫婦会員優遇制度、プラチナ会員制度や体力測定、健康相談などに取り組んでいます。中でも女性の要望や関心事に、叶った取り組みをしている結果、女性会員は増加しております。高齢化社会で女性の役割が増える中、女性会員が生き生きと活動されているのは頼もしい限りです。

会員のみなさま、健康で活動できることに感謝しながら、新年から仕事やボランティア、趣味に励んでいきましょう。

寒藤 基二

もくじ

巻頭言	1
新春あいさつ	2
安全委員だより	3
事業推進大会	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
孫と私	6
福利厚生だより	7
同好会紹介	7
頭の体操	8
よっといで加古川	8

新春あいさつ



理事長 井上 規代子

あけましておめでとうございます。

令和になって最初の新年をご家族お揃いでお迎えのこととお喜び申し上げます。

今年は、東京五輪・パラリンピックイヤーです。昨年のラグビーワールドカップ日本大会での盛り上がりを受け、日本の選手をはじめ参加選手の大きな活躍に期待し、素晴らしい大会になるよう声援を送りたいと思います。

さて、会員の皆様には、様々な分野でご活躍をたまり、業績も順調に推移しておりますことに対し、厚くお礼を申し上げます。少子高齢化が進展する中、社会の担い手不足が顕著になってきています。国では、人生100年と銘打って高齢者に社会参加を促しており、健康で働く意欲のある高齢者は、まさに社会の担い手として大いに期待されているところです。当面の目標として全国のシルバー会員100万人達成を掲げ、会員増への施策が展開されています。当センターにおいても夫婦会員やプラチナ会員の奨励、女性会員拡大への取組をはじめ、シルバーチャリシの全戸配布やふれあいフェスティバルの開催など、啓発に積極的に取り組んでいるところです。

一方、お仕事においては、子育て・家事・介護サービス、また小売業をはじめとする人出不足業界への派遣事業が増加するなか、植木剪定や除草などの請負業務においても、活発な受注をいただいています。これらのニーズに応えるため、高齢者が長年培ってこられた技術や知識、高齢者ならではの、きめ細かなサービスを提供して、引き続き地域社会のお役に立てるセンターとして努力してまいり所存です。

新たな時代がはじまり、シルバー人材センターに求められる業務も時代とともに変化してきています。地域の要求に的確にお応えできるセンターづくりに、今後も関係各位をはじめ会員皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。

結びに皆様とご家族のご健勝を心よりご祈念申し上げまして、新年のあいさつといたします。



加古川市長 岡田 康裕

新年あけましておめでとうございます。

加古川市シルバー人材センターの役員並びに会員の皆様におかれましては、令和2年の新春をご健勝にてお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、旧年中は市政各般、とりわけ、高齢者活用・現役世代雇用サポート事業をはじめ、ふるさと納税返礼品としてご提供いただいております「空き家管理代行サービス」や「見守り親孝行代行サービス」など、多種多様な事業に積極的に取り組まれ、就業機会の創出にご貢献いただいておりますことに、心より感謝申し上げます。あわせて、豊富な経験と知識・技術を培ってこられた会員の皆様が、社会の担い手として様々な形でまちづくりに参画いただき、行政では担えない部分を支えていただいておりますことに深く敬意を表します。

本年は、いよいよ待ちに待った東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。本市においても、聖火リレーの市内通過決定や、南太平洋の島国ツバル選手団の事前合宿が実施されるなど、本番への気運の高まりを肌で感じているところです。

さて、ご承知のとおり、本市では、首都圏への一極集中にともなう人口の転出超過の抑制が大きな課題となっています。そのため、子育て世代からシニア世代まで、すべての世代の方に住み続けたいと思っていただけるような、活気あふれる魅力あるまちづくりに取り組んでいます。貴センターが、就業を通じて高齢者の生きがいの充実を図り、健康でいきいきと生活できる社会づくりに寄与いただいておりますことは、大変意義深いものと考えており、今後とも、引き続きお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、貴センター並びに会員の皆様方の益々のご発展と、より一層のご活躍をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

新年明けましておめでとうございます。

日頃は、センターの運営ならびに安全・適正就業推進委員会の活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。

さて、昨年4月以降の事故の発生状況は、令和元年11月末日現在、傷害事故2件(前年度比-2件)、損害賠償事故8件(前年度比+3件)、交通事故が1件(前年度比±0件)合計11件となり1件の増加となりました。

事故を起こした会員を対象に委員会への参加を求め、事故の状況や事故後の安全に対する取組みについて聴取することにより、事故の再発防止に努めていますが、ちょっとした不用意な動作が怪我や賠償事故に繋がっています。

風邪・インフルエンザ対策は万全ですか？

インフルエンザの流行時期に入っています。

インフルエンザにかからないためには、十分な睡眠と栄養、休養をとり体調を整え抵抗力をつけることが大切です。

風邪をひかない予防対策として

①ワクチンの接種 ②人ごみや繁華街を避ける ③帰宅時のうがい、手洗い ④マスクをする ⑤室内の加湿

※風邪かなと思ったら、早めに医療機関で受診しましょう！

本年度の特徴は、機械除草作業中の石跳ね事故等が増加しています。ほとんどの事故が「大丈夫だと思った」とか「前回事故がなかったから」という理由で、しっかりと養生をしなかったことが原因となっています。

繰り返し注意喚起したり、9月上旬に機械除草全会員を対象とした講習や協議等を行いました。その後も発生しています。

会員の皆さまにおかれましては就業中、就業途上に係わらず日常生活においても常に「**健康と安全=自己管理**」をモットーに引き続き病気や事故を防ぐ意識を持ちながら、特に、就業中の重篤事故の発生を防ぐようご協力お願い申し上げます。

兵庫県シルバー人材センター協会事業推進大会で表彰

シルバー人材センター事業の理念を広く県民に浸透させると共に、会員の参画意識を高め、事業の発展拡充を図ることを目的に、10月30日(水)神戸情報文化ビル4Fの松方ホールにおいて、県下各シルバー人材センターの役員・会員等大勢の方が参加し、盛大に行われました。

知事表彰・会長表彰・安全就業「事故ゼロ運動」等の表彰が行われ、当センターからは永年会員表彰として15年間在籍し就業に励まれた柿本とき子さん他7名の方が受賞されました。その後、(公社)西宮市シルバー人材センターの会員増への取組と兵庫県警察本部生活安全企画課 犯罪抑止対策室長 深見幸治氏の「特殊詐欺の被害防止対策について」のお話を興味深く聞きました。

ロビーでは各センターの会員の皆さんの手作り作品等の販売が行われ、加古川市シルバー人材センターからも「手芸クラブたんぽぽ」のメンバーが参加いたしました。



◆表彰を受けられた方は次の通りです。(敬称略)

永年会員表彰 15年

柿本とき子	竹本 聖仁	廣岡 稔子
小倉 照男	前田 須美子	巽 龍作
石川 富三	蓮池 祥純	



とみこさんの

健康教室 「フレイルの予防」

保健師 有馬 富子

「フレイル健診」が検討されていると新聞に載りましたが皆さん「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？

フレイルは、「虚弱」「老衰」などを意味し、厚生労働省では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態」とされています。高齢者はフレイルが発症しやすく、早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切です。フレイルの基準には5項目あり3項目以上該当するとフレイルとされ、1または2項目だけの場合はフレイルの前段階のプレフレイルと判断します。

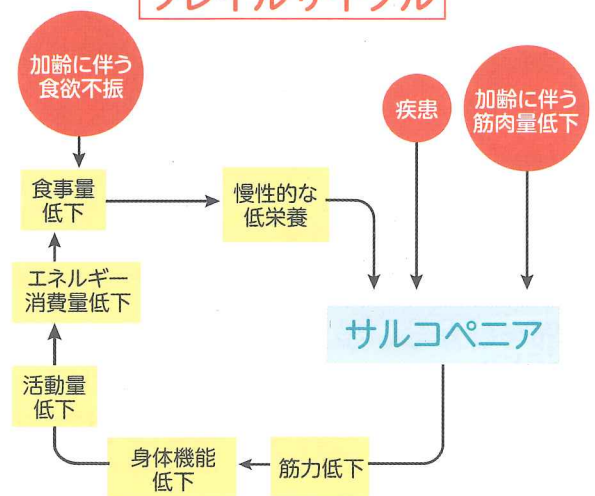
基準

1. 体重減少: 意図しない年間4~5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい: 何をしても面倒だと週に3~4日以上感じる。
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

フレイル状態になるとどうなるのでしょうか。

死亡率の上昇や身体機能の低下が起きます。何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になります。かぜをこじらせて肺炎になったり、転倒して骨折する可能性もあります。そして病気や入院をきっかけに、寝たきりになってしまうことがあります。

フレイルサイクル



厚生労働省HPより

フレイルの予防

1 持病のコントロール

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患など慢性疾患のコントロールが必要。持病があるとからだを動かす気分にもなりにくくフレイルを悪化させる可能性があります。

2 運動療法と栄養療法

ベッドの上で足の運動したり、椅子に座って立ち上がったりを繰り返したり、歩行距離を徐々に伸ばしていくなどをしましょう。食事は筋肉をつけるために必要な良質なたんぱく質（牛乳、チーズ、豆製品、魚、脂身の少ない肉など）を取りましょう。



3 感染症の予防

免疫力が低下していることが多いため、インフルエンザや肺炎にかかりやすいので感染に強い体作りをするとともに、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しておくのも予防の1つの方法です。



シリーズ

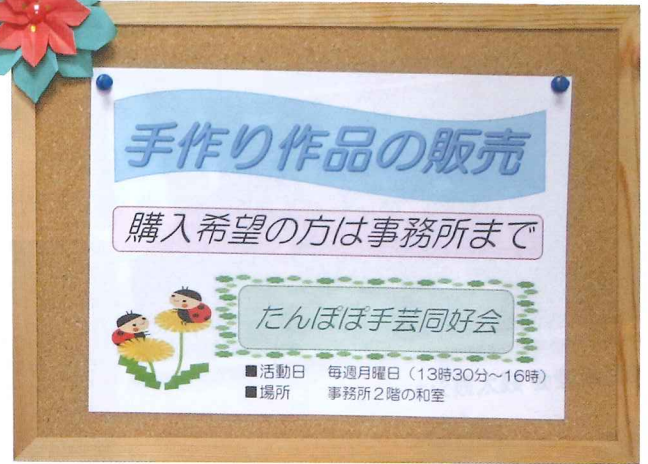
ハマっています!

手芸クラブ(たんぽぽ)



岡坂 ヨシ子

手芸クラブ(たんぽぽ)に入会して、もう六年になります。最初は編み物が好きで入会しました。出来なかった小物作品を皆さんに教えて戴き、今では販売出来る様な作品が作れる様になり、たんぽぽの皆さんに感謝しています。少しでも自分の作った作品が売れたら嬉しくて、作品作りに張り合いが有ります。皆さんいろんな作品を作って戴いて、私も良い勉強になっています。入会したころは皆さんについて行くだけの私でしたが、今では



皆さんに助けてもらい代表をさせて頂いています。昨年秋から事務所入り口左側は手作り作品を、右側は野菜を販売しています。シルバーに来られた方は、一度立ち止まって目の保養をして帰って下さい。そして、ひとつでも買って貰えたら嬉しいです。



仲間の声

☆袋やブローチを作っています。だれでも参加しやすいグループですので参加して下さいね。

☆昨年九月から野菜部のお手伝いをする事になりました。新鮮な野菜を売ることが嬉しいです。

☆皆と会うのが楽しみで皆様に喜んでもらってパッチワークの作品を作っています。



元気な仲間
カメラ・ルポ



トライやる仕分け作業



農林漁業祭 軽トラ市



野口地区親睦会 銭太鼓ショー



体力測定

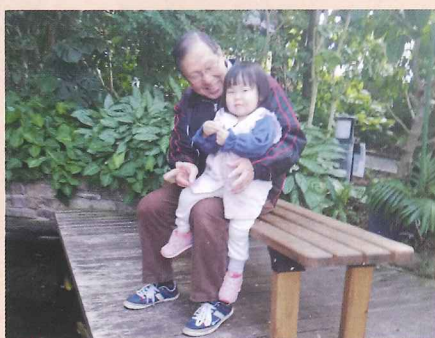


パソコン教室

孫と
わたし



泉みや子さんと華(あきら)ちゃん5歳



萩原周一朗さんと浦上ひまりちゃん3歳

たんぽぽ保育園



運動会スタート前ドキドキ



ハッピーハロウィン



どんぐりたくさんひろえたかな?



ぞうさんの前でひとやすみ

福利厚生だより



シルバーふれあいフェスティバル2019

都倉 一三

10月26日(土)イオンタウン加古川セントラルコートで行われました。

メインステージのオープニングは、ハーモニカ演奏。会場の皆さんと童心にかえて童謡歌唱和となりました。すまいる・すまいる教室では盆踊り風の軽体操で身体をほぐしました。

午後の始めは、オカリナ演奏。多様な曲目で大変楽しめました。最後のビンゴゲームは、全員にハズレなしの賞品となり参加された方には、満足して頂けたと自負しております。テント内展示では新たに絵画同好会とウォーキングの銀歩会が加わりました。今年、一番注目されたのは苔玉づくり。手芸クラブたんぽぽの多彩な作品と「なると金時」の焼き芋も好評でした。

ふれあいフェスティバルはシルバー人材センターの諸活動を紹介する良い機会となりました。



ボウリング同好会

令和元年7月にボウリング同好会が設立され、現在17名(男子9名、女性8名)で毎月3回(第2・4水曜日と第3土曜日)定例練習を行っています。大会は四半期に1回行う計画です。楽しく、元気いっぱい健康をモットーに頑張っています!! ボウリングは老若男女問わず誰にもできるスポーツですが、運動量もかなりあるのです。ボウリング3ゲーム(30分)プレーすると、散歩で1時間20分の運動量に匹敵します。

ボウリングは気軽に出来ますし、季節や天候に左右されない手軽さがあります。ボウリング及び健康に興味のある方は定例練習日にニッケパークタウン内のニッケパークボウルにお越しください。一緒に楽しみましょう!!初心者・大歓迎です!多数の応募をお待ちしております。問合せは事務局までお願いします。



頭の体操

数字パズル

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

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

締め切り...1月末日

「還流」第75号 頭の体操 答え

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



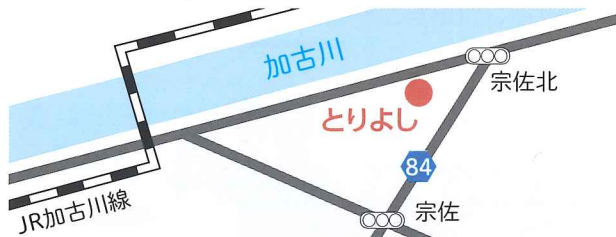
抽選で清水紀男さま他9名の方に記念品をお送りしました。

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。

お食事処 とりよし

会員証提示で **食事された方にドリンク1杯サービス**



加古川市八幡町宗佐1102-8 TEL 079-438-7117
営業時間 11:00~21:00 定休日 月・木曜日
月曜日が祝日の時はお休みを火曜日に振り替えて営業しております。

いきいき美容教室



「よっといでかこがわ」では、令和元年度第3回として『いきいき美容教室』を12月5日開催しました。



フレイル予防から健康寿命延伸へ、要介護状態に陥るのを回避するための化粧アクティビティとして、資生堂のスタッフに教わりながら、一緒にお手入れや化粧を楽しみました。



お知らせ

配分金支払日

作業した月	振込の日
令和2年 1月分	令和2年 2月14日
2月分	3月13日
3月分	4月15日
4月分	5月15日 20日
5月分	6月15日

※配分金支払いの基礎は、会員の皆様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2年 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~
2月12日(水)	2月19日(水)
3月11日(水)	3月18日(水)
4月8日(水)	4月15日(水)
5月13日(水)	5月20日(水)
6月10日(水)	6月17日(水)
7月8日(水)	7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

会員の皆さま、あけましておめでとうございます。令和になって初めてのお正月を迎えました。昨年元号が改まって、御代替わりの儀式や祝賀パレード等、日本中が慶びを共にしました。夏には、私たちの世代にとっては、二回目の東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。日本選手の活躍を、多いに期待しようではありませんか。76号発行にあたり、皆さまからのたくさんの、作品や原稿をよせて頂き、ありがとうございました。楽しんで読んでいただけの親しみある機関紙として、尚いっそう広報委員一同努力してまいります。次号は7月1日付けとなります。皆様方のたくさんの投稿やご意見をお寄せください。期待しています。皆さまの新しい年が健やかに、幸多き年でありますようお祈りいたします。今回からしばらくの間、表紙の写真は会員の活動の様子を紹介します。写真撮影にご協力よろしくお願いします。

広報委員