

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

T E L 079-421-1207(代)

F A X 079-421-4141

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

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

会員数 1,382名(男:971名 / 女:411名)(12月1日現在)



2021年1月1日発行 第 **77** 号



日岡山公園 育苗園では葉ボタンを大切に育てています

● 巻頭言

あけましておめでとうございます。会員の皆様は、新型コロナウイルスの感染の防止対策をしっかりとされて、新しい年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの影響で、当シルバー人材センターの行事なども中止や規模を縮小しての開催となり、この「還流」も休刊となってしまい、1年ぶりに皆様にお目にかかれることとなりうれしく思います。

昨年は生活が一変した年でしたが、本年もこのような状況が続くのかそれともワクチンなどができて、新型コロナウイルスの感染拡大が終息し、安心して暮らすことができるのか非常に気になるところです。

昨年から続くコロナ禍の中で仕事や行動などに制限が出てしまい、人と会ったり外出したりすることを控えてしまっていないでしょうか。人がいないところではマスクを外して、大きく息をしたり散歩やラジオ体操などしたりすることも、体調維持のためには大切ではないかと思えます。また、生活が大きく変わって、本当に必要な物とiraない物との仕分け作業が各方面でも行われていますが、これを機会にご自分自身でも生活を見直して身軽になることも考えてはいかがでしょうか。

手洗いの励行やマスクの着用や3密状態を作らないよう習慣化して、健康管理や体調維持にも気を配り感染拡大防止に努めて、今年も行われると信じて期待する当シルバー人材センターのいろいろな行事や企画にご参加いただき、皆様がマスクのないお顔を見ながら楽しく会話ができることを初詣ではお願いして、さらに東京オリンピックやパラリンピックを応援できるようになることを祈る新年としましょう。

日本の首相やアメリカの大統領も新しい人になり世界が変わる感じがする2021年です。皆様もコロナに負けないようにして新しいことにチャレンジする年としてください。

萩原 周一朗

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
よっといで加古川	7
頭の体操	8
お知らせ	8

新春あいさつ



理事長 市村 裕幸

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、お健やかに新しい年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

旧年中は、各分野での就業にご精励いただくとともに、当センター事業にご協力いただき、誠にありがとうございました。

私こと、昨年5月に開催されました定時総会並びに第2回理事会におきまして、会員並びに理事の皆様方のご賛同を得て、当センターの理事長に就任させていただきました。微力ではありますが、シルバー事業発展のために全力で取り組んでまいり所存です。よろしく願いいたします。

さて、我が国では、少子高齢化が進む中、人口減少による社会保障制度の見直しの必要性が指摘されています。このことから、人生100年時代を見据え、働く意欲のある高齢者が活躍できる「生涯現役社会」を実現することがますます重要となっています。

このような中、シルバー人材センターは、地域における日常生活に密着した就業機会を提供することにより、高齢者の「社会参加」「社会貢献」「健康維持」等に寄与しており、その存在が大きくクローズアップされています。今後は、シルバー人材センターの果たす役割や機能のさらなる充実強化が求められるものと考えています。

当センターが期待される役割や機能の充実に向けては、現在、策定している「第4次中・長期計画」（令和3年4月施行）に基づき、様々な施策を効果的かつ着実に推進し、コロナ禍の時代であっても皆様の期待と信頼に応え、お客様はもとより会員の皆様にとっても魅力あるセンターとなるように努力してまいりますのでご理解、ご協力をお願い申し上げます。

結びになりますが、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

あけましておめでとうございます。

令和3年の新春をご健勝にてお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

平素より、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は、市政各般にわたり、多大なるご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

貴センターにおかれましては、高齢者の希望に応じた就業の機会を提供されるとともに、高齢者活用・現役世代雇用サポート事業をはじめ、子育て支援、高齢者の見守り、介護予防など現役世代を支える事業も展開されるなど、高齢者の生きがいの充実、社会参加の促進に大きく貢献いただいておりますことに、心から敬意を表します。

さて、我が国は、少子高齢化による人口構造の変化に伴い、経済の低迷や社会保障費の増大などが予測されています。また、担い手不足による産業の衰退や地域活力の低下にともなって、高齢者や女性など多様な人材のさらなる労働市場への参加が求められています。新型コロナウイルス感染症の影響により、雇用や所得、企業の経済活動が深刻な打撃を受け、本格的な経済回復がいまだに見通せないなか、貴センターに期待される役割はますます大きくなっています。

本市では、現在、令和3年度から6年間の新たな総合計画を策定しているところです。地域経済を支え、一人ひとりが幸せを実感できるまちの実現に向けて、市民、地域の皆様とともに、未来へ向けた新たな1歩を踏み出してまいりたいと考えております。

貴センターの皆様には、永年培われた知識や経験を活かされ、活力ある地域づくりのため、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、貴センターの益々のご発展と、新しい年が皆様にとって素晴らしい1年になりますことをお祈り申し上げます。挨拶といたします。

『健康と安全 = 自己管理』

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。

去年は新型コロナウイルス感染症の流行により、日常生活において、様々な面で気を付けなければならないことが増えました。会員の皆様には厚労省が公表した新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例をお配りし、感染防止対策に努めていただくとともに、センターにおいても「検温や手指の消毒の徹底、マスク着用の徹底」等の感染防止対策に努めてまいりました。

皆様のご協力のおかげをもちまして、10月末現在、正会員及び役職員から感染の報告はございません。引き続き感染防止対策にご協力をお願いいたします。

さて、昨年4月以降の事故の発生状況は、令和2年10末日現在、傷害事故7件（前年度同月比+4件）、損害賠償事故3件（前年度同月比-3件）、交通事故が0件（前年度同月比±0件）合計では、10件となり前年度同月比で+2件となりました。

令和元年度は、除草作業中の石跳ね事故が多発し、その対策を講じたところ去年は半減しましたが、一方で傷害事故が倍増する結果となりました。

事故を起こした会員を対象に委員会への出席を求めて、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、その後の事故の再発防止に努めていますが、なかなか事故が減少していません。

会員の皆様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。

厚生労働省が公表している
新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例を参考に、
感染防止に努めましょう。



風邪対策は万全ですか？

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！

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普及啓発促進月間の事業として、事業推進大会が10月30日（金）に規模を縮小して開催される予定でしたが、兵庫県内でも新型コロナウイルス感染症の感染者数が急速に増加しており、兵庫県から高齢者が多数集まるイベントの自粛を要請されていることもあり、今年度の大会の開催については中止、受賞者の皆様につきましては、表彰に代え授与品が発送されました。

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20名の方が受賞されました。心よりお祝い申し上げます。

● 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**

松尾喜久男	新路 正直	足立 和彦
池田 正博	大瀬 一己	高橋 通男
田畑 勝彦	今岡 清士	糺川 洋一
平川 清登	大上 マスエ	武貞 憲世
古川 軍次	長谷川信一	伊藤 和紀
木下 英夫	藤本 進	河端 義克
川崎 隆文	坊上 高廣	

今回のテーマ

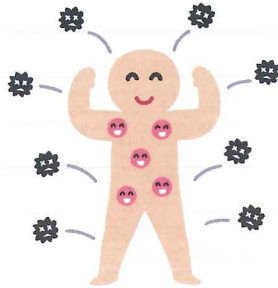
とみこさんの健康教室

免疫力を高めよう!

保健師
有馬 富子

免疫力とは

身体の自己防衛システムのことです。



免疫力が低下すると起こる症状



風邪やウイルスに
かかりやすい



肌が荒れる

疲れやすい



花粉症や
アトピーなどの
アレルギーに
なりやすい



下痢しやすい

免疫力を上げる方法

① 腸内環境を整える

食へ物 発酵食品、きのこ
ニンジン、レンコン、ジャガイモ
ごぼう、ブロッコリー、玉ねぎ
いちご、みかん、バナナ



飲み物

暖かい飲み物、お白湯
飲むヨーグルト
常温の飲み物
生姜の入った紅茶、甘酒



② 体温を上げる

体温が1℃低下すると30%免疫力が低下し、
体温が1℃上がると5~6倍免疫力が上昇する。
ヨガやストレッチ、軽いジョギングなど。
(激しい運動は逆に低下する)



③ 生活習慣に取り入れたいこと



適度な
運動



たっぷりな
睡眠



バランスの
とれた食事



思いきり
笑う
入浴で体を
温める

ハマっています



『ものづくり』

近藤 清

私は、愛媛県の住友別子銅山で育ち、父と溪流釣りをしたのが釣りの始まりです。

磯釣りを始めたのは、昭和46年加古川に来てからで、始めた頃には四国、和歌山、九州まで遠征したこともあり、釣りクラブは関西峯友会、瀬戸友会GFG（がまかつ）MFG（マルキュー）などに入会し釣り三昧でした。マルキューカップでは、平成10年に優勝したこともあります。平成19年には、G杯全日本がま磯（チヌ）選手権に参加しましたが残念賞でした。その頃から釣に使う浮きを作ってはテストを重ね、満足のいく浮きがたくさん出来ました。

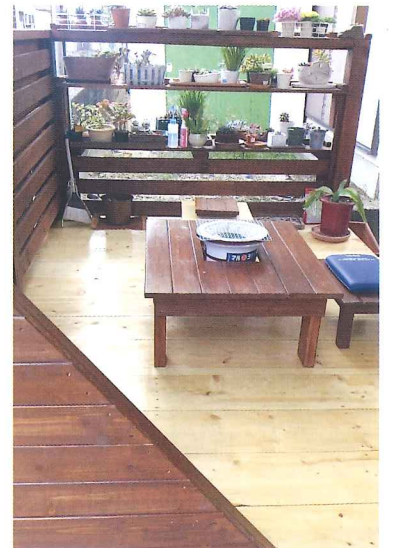
今は高齢者となり近くの家島で友と楽しく釣りをしています。

4年前、関西駒の会、林田さんの彫り駒製作の講習を受講し、その後は独学で駒の作り方を学び、『加古川清流戦』の土産物の駒を300個彫り終えました。駒作りも釣りと一緒に、何も考えずのんびりと出来ます。今は駒作りの魅力に惹かれています。

今年は新型コロナウイルスの影響で、感染リスクの高い場所への外出は避けていることと思います。

私も家を出るのも少なくなり、駐車場に1週間かけてウッドデッキを作りました。釣り具の手入れや駒作りに加え、孫とバーベキューをするのを楽しみにしています。

皆さんも家で何か作ってみませんか？



元気な仲間

カメラ・ルポ 



2019年 市場まつり 刃研ぎ

『レクリエーション大会』グラウンドゴルフ



浜の宮公園では会員が廃材を活用して
道具収納台を作りました(職場改善)



第3回『親睦ボウリング大会』



体力測定
気軽に参加して
みませんか

孫と私



清水行久さんと

ゆうと ひると
友翔くん(8歳)・亮多くん(6歳)・寛斗くん(12歳)



岡坂ヨン子さんと

ゆうき けいすけ
悠希くん(3歳)・圭祐くん(8歳)

たんぽぽ保育園



節分 鬼がやってきた!!



こいのぼり いっぱい泳いでる



遠足 乗り物に乗って爽快!



七夕まつり 願いが叶いますように



生活発表会 にんじん・だいこん・ごぼう!

よっといで加古川



現在、加古川市シルバー人材センターには、約400名の女性会員が登録しています。私たちは、女性会員の親睦、イベントを通じた交流を図り、女性会員が「明るく健康に過ごす」ことを目指して、「よっといで加古川」というグループを作りました。

若々しさを保つには笑顔が一番です。私たちは、ワイワイガヤガヤ、笑顔を絶やさず、楽しく活動しています。その活動の一部を紹介します。

「よっといで加古川」は、平成28年7月に活動をスタートしました。以来、平成から令和へと年号が代わりましたが、みんなでアイデアを出し合い、色々なイベントを実施してきました。

令和2年度は、コロナ禍の中、4月に手作り布マスク200枚を加古川市社会福祉協議会に寄付しました。9月は「苔玉作り」。参加された皆様には「大切に育てます」と大変喜ばれました。11月は「指ヨガ」。指をさするだけで、すぐに体のあちこちに効果が表れてビックリしました。1日に2回続けて行うことがお勧めとのこと。令和3年2月は「手作り味噌」。今回で4回目ですが、「美味しい」と大変好評を得ています。

また、私たちは傾聴グループ「ささゆりの会」にも参加し、傾聴の勉強にもチャレンジしています。笑顔いっぱい、刺激的な毎日をみんなで楽しんでます。

「明るく健康に過ごしたい」と思われる女性会員の皆様、お友達にも声を掛けていただき、気軽に「よっといで加古川」に寄ってきてね。



手作り布マスクを加古川市社会福祉協議会に寄付



指ヨガ



苔玉作り



手作り味噌

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

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

【締め切り／令和3年1月末日】

「還流」第76号 頭の体操 答え

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

抽選で蓮池祥純さま他9名の方に記念品をお送りしました。

お知らせ

令和3年 入会説明会・入会受付日予定表 神野事業所

入会説明会	入会受付・面接日
13:30~16:00※要予約	13:00~15:00※時間指定
1月13日(水)・14日(木)	1月20日(水)
2月10日(水)・13日(土)	2月17日(水)
3月10日(水)・11日(木)	3月17日(水)
4月14日(水)	4月21日(水)
5月12日(水)	5月19日(水)
6月 9日(水)	6月16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。
 ※ 入会受付が可能な期間は入会説明会参加日から6ヶ月以内です。
 ※ 加古川市内にお住まいの60歳以上で「健康で働く意欲」のある方を募集中。特に女性の方の入会を歓迎します。



●入会説明会・入会受付は
神野事業所
 TEL.079-438-1234
 加古川市神野町神野106番地の1
 FAX.079-438-1239



配分金支払日

作業した月	振込みの日
令和2年 12月分	令和3年 1月25日
令和3年 1月分	2月25日
2月分	3月25日
3月分	4月23日
4月分	5月25日
5月分	6月25日
6月分	7月23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、**作業終了後直ちに就業報告書**を本部事務所へ提出して下さい。尚、本部事務所の駐車場敷地を含めた大規模な道路工事が行われるため郵送かFAXをご利用下さい。



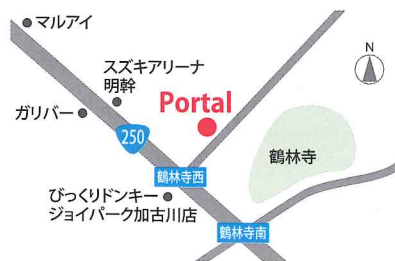
業務提携による会員割引のお知らせ

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。

Portal Hair dressing

会員証提示で技術料に対し
5%割引(事前連絡必要)

加古川市加古川町北在家549-1
 TEL.079-425-8402
 営業時間/10:00~19:00
 定休日/毎週月曜日
 (不定休あり 事前にお問い合わせ下さい)



編集後記

去年は新型コロナウイルスの発生に伴い、感染防止に終始した1年でした。

今年はさらに、ウイズコロナ(コロナとともに生きる)の社会づくりに取り組まなければならないのでしょうか。

一日も早く以前のような生活を取り戻し、安心して就業やセンター活動のできる日が訪れることを切に願うものです。

次号(7月号)では、もっと明るい話題に満たされた『還流』を皆様にお届けしたいものです。

広報委員