

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 1,358人<男:961人/女:397人>(6月1日現在)

2021年7月1日発行 第

78号



夏野菜の手入れをしている農業班のみなさん

巻頭言

暑中お見舞い申し上げます。暑い日が続いていますが、お元気でお過ごしのことと思います。毎日がコロナ禍の中でお仕事をしておられる会員の皆さま、本当にご苦労様です。予防対策を充分していても、感染への不安はぬぐえません。目に見えないコロナウイルスは変異株となって益々感染力を強めています。ワクチン接種が行きわたり、社会の免疫力が上がる事に希望を持って、感染対策を怠らず気をゆるめず日々を過ごしてまいりましょう。

今、自粛ムードで外出を控える高齢者が増えています。そのために会話や運動不足等、高齢者の体力や能力の低下が心配されています。

会員の皆さまは、お仕事を通じて社会参加をされて心身ともに前向きな生活を送られていますので心配は無用です。

シルバー人材センターでは男性会員も女性会員もお仕事の内容は変わりつつも、今、出来るお仕事を用意しています。就労を希望される方はセンターへお問い合わせください。

世界では、ワクチン接種が行き届いた国々の人々は日頃の生活に戻っている様子です。ただインドやアフリカ等まだコロナ禍の中で苦しんでいる国々もあります。日本も近い将来、ワクチン接種が行き届きコロナ禍から解放されるニュースが流れる日を待ちつつ、今は、熱中症や蜂などの害虫からも身を守りながら、コロナ予防対策に充分留意して、「健康第一」元気でお仕事や余暇活動を楽しんで乗り切りましょう。

井上 清恵

もくじ

巻頭言	1
定時総会	2
安全委員だより	3
ごあいさつ	3
健康教室	4
たんぼぼ保育園	5
同好会紹介	5
頭の体操	6
女性会員拡大委員会	6

第56回定時総会開催

5月31日第56回定時総会が、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言が発出されている中で、シルバー人材センター神野事業所において開催されました。昨年度と同様に、感染対策を徹底したうえで地域代表として地区委員が参加し、例年実施している永年表彰や米寿、喜寿の表彰も後日表彰状を送付する形となり、来賓招待も自粛されての開催となりました。

開会宣言後、市村理事長からあいさつがあり、令和2年度の業績は前年度に比べて8.5%の減となったものの、リーマンショック以来と言われるコロナ禍による経済の落ち込みの中で、なんとかこの程度の下落率に留まることができたのは、会員の皆様の日々の努力と、このような厳しい状況の中でも多くの仕事を提供いただいた市民の方、事業所、行政の皆様のおかげであると感謝されました。

総会では、今年度の事業計画や収支予算などが議論されましたが、理事者からは、新型コロナウイルス感染症が事業に及ぼす影響は前年度比10%減を見込んでいるが、ワクチン接種が順調に進むことを期待しているとの説明がありました。



◆新役員紹介

令和3年5月31日第2回理事会で決まりました。
(敬称略)

常務理事 石見 安平

お祝い(会員番号順・敬称略)

米寿 令和3年4月1日現在88歳で
平成28年3月31日以前に入会された方
井関 進

喜寿 令和3年4月1日現在77歳で
平成28年3月31日以前に入会された方

新田 征満	好田 正弘	三浦 好昭
橘 春男	河内 定子	辻 良樹
畑 彰	楠田 まさ子	坂本 友幸
廣岡 稔子	常松 勇	関屋 寅雄
玉岡 巖	小西 忠男	吉田 重雄
今津 正則	小西 秀樹	細川 卓也
足立 和彦	近藤 昭	有田 克子
木下 英夫	鈴木 正義	戸田 眞幸
赤岩 昭治	寺坂 康	渡邊 武美
池田 光政	上野 訓尊	橋本 澄江
榎田 弘子	大西 美江	中山 眞佐子
長田 俊孝	本田 尊義	佐久間 宏
福村 哲史	岩本 妙子	高山 信夫
竹中 良三	長谷川 忠	岡本 幸子
福島 仁志	重黒木 良文	川村 洋次
岡田 健治	高井 修三	
林 絹代	岡田 豊	

◆表彰を受けられた方

永年表彰(会員番号順・敬称略)

15年会員 平成17年度入会者
(平成17年4月1日～平成18年3月31日)

古川 軍次	藤本 進	菱垣 安紀子
長谷川 信一	河端 義克	赤岩 昭治
伊藤 和紀	川崎 隆文	赤岩 紀子
木下 英夫	松井 弦	橘 正明



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

は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ています。

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ください。

また、令和3年度第1回の委員会(5月21日開催)では、前回の委員会以後に事故を起こした会員の皆様に参加を求め、事故の状況やその後の安全対策の取組みについて聴取し、今後の事故防止のための意見交換を実施しました。事故が多発していることから、本年度より委員会を年6回奇数月に開催し、必要に応じて安全パトロールを実施いたします。

本年3月から、必要に応じて「安全ニュース」を発行・配布いたします。

安全就業にご活用下さい。

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。

引き続き、「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・理解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ございます。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。

「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。特に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。

ごあいさつ



イワミ ヤスヘイ
石見 安平

この度の定時総会ならびに理事会にて常務理事に就任いたしました。何分、微力ではございますが、シルバー人材センターの発展に精一杯努めてまいりますので、皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

さて、本年4月から「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」(高齢者雇用安定法)の一部が改正され、70歳までの就業機会の確保に努めるよう事業主に努力義務が課せられました。いよいよ定年70歳時代が訪れようとしていると言えるでしょう。このように高齢者就業を取り巻く環境は大きく変化しており、高齢者就業と一言に言えないほどその形は多様化が進んでいます。そのような中であっても、シルバー人材センターの求められる役割は、基本的には変わらず「高齢者が共に働き、共に助け合うことで活力ある地域社会をつくること」だと思っています。しかしながら、その使命を果たすには従来と同様の取り組みでは達成できない時代となってきていると認識しています。

シルバー人材センターの役割を再確認し、そのうえで新しい時代のセンターづくりに取り組んでまいりますので、皆様のご協力をお願い申し上げます。



はじめまして、4月より勤務しております石澤 麗子と申します。

お料理は食べる専門なので得意ではありません

が、センター入口で販売していた筍を人生で初めてあく抜きから調理しました!炊込みご飯とても美味しくできたので、これを機に色々挑戦してみようと(今は)気合が入っております。早く皆さんのお名前、お顔、特技やお仕事を覚えて、お力になれるよう頑張ります!どうぞよろしくお願い申し上げます。



今年4月より事務員として就業いたしました、三木 紫織と申します。生まれも育ちも加古川で、慣れ親しんでいる加古川市のお力添えができて大変喜ばしく思っております。

趣味は家庭菜園で、過去には苺・トマト・枝豆・トウモロコシなどを育てておりました。始めてから2年目の初心者ですので、おいしく育つ方法などいろんな知識を教えて頂ければ嬉しいです。

まだまだ未熟で至らない点も多数あると思いますが、皆様に信頼して頂けるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。





とみこさんの

健康教室

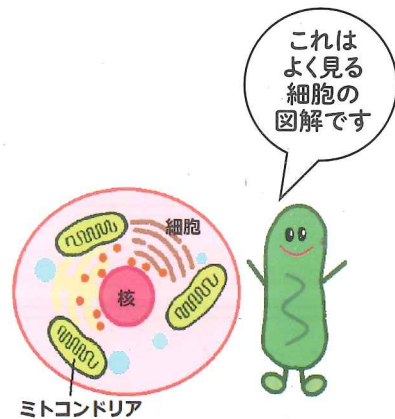
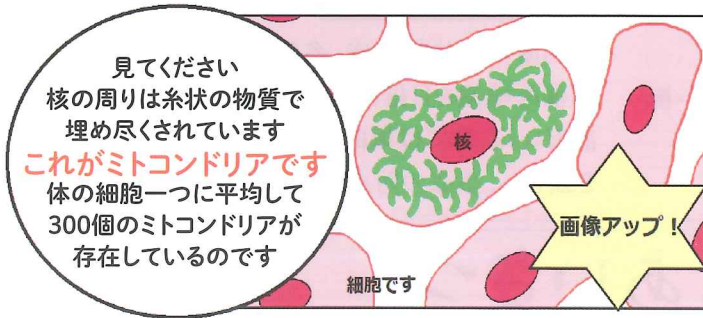
テーマ

「若さの源 ミトコンドリア」

保健師 有馬 富子

いつまでも若々しく、元気に仕事に趣味に好きなことが出来るのが理想です。日本人の平均寿命は男81.4才、女87.45才 健康寿命は男71.19才、女74.21才で約10年くらい何らかの介護が必要な期間があります。そこで細胞から元気になることが大切です。特に細胞内にあるミトコンドリアが重要です。そしてコロナウイルスに対する免疫力もUPします。

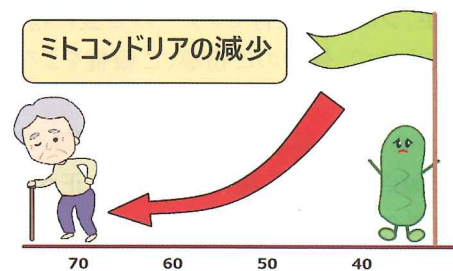
ミトコンドリアとは 体の機能を動かすエネルギーを作る器官で「生命のエネルギー工場」
約37兆個ある細胞の一つ一つに数百～数千個存在している。



ミトコンドリアはよくウィナー型で示されますが生きた細胞内では糸状に連なってびっしりと存在していてダイナミックに動きくっついたり離れたりしています。

減少すると・・・

- ・体のあちこちで老化が起こり脳であれば「認知症」、足腰なら歩行困難から「ロコモ(運動器症候群)・フレイル(虚弱)」基礎代謝が少なくなれば「疲れやすい・体力減少」
- ・古いミトコンドリアが多くなると老化が進む
- ・古いミトコンドリアは活性酸素を大量に発生する



ミトコンドリアを増やす生活習慣

- ①筋肉にちょっときつめの負荷をかけましょう…早足で歩いたり階段を選んだりしましょう。
- ②体を温めましょう…38度前後のぬるま湯の半身浴や足湯、さらに足のマッサージをしましょう。
生姜やトウガラシなど体を温める香辛料を料理に使いましょう。
- ③新鮮な酸素をミトコンドリアに届けましょう…深呼吸をする、背筋を伸ばし胸を広げましょう。
- ④ストレスを笑いとはし、ミトコンドリアを増やしましょう…笑顔を作り「わっ、はっ、は、は」と声を出しましょう。
- ⑤軽い腹ペコ状態を意識的につくりましょう…大食い、早食いを止めゆっくり食べましょう。
- ⑥野菜のファイトケミカルをいただきましょう…赤、黄、緑、紫等の野菜や果物をとりましょう。

たんぽぽ保育園



絵画愛好会で楽しみませんか?



代表 中里 育正

シルバー機関紙「還流」の表紙絵を見て、こんな絵を画きたいなーと思ったのが起点でした。作者に無償でのアドバイザーを打診したら、「私でよかったら」と快諾を得、「このゆびとまれ」で仲間を集めてから、2年半、コロナウイルスで活動もとぎれとぎれですが、画きたいものを画きたい方法で、会費は不要、共有部分は全員での按分、自由度100%で楽しんでいます。

この度、神野事業所2階会議室に全員の作品(?)を掲示させて頂きました。来所時は是非ともご覧ください。そして共感できる場所があれば一緒に楽しみませんか?

最近、テレビ番組の絵画部分にもはまっています。普段(展示会、書物)は完成品しか見れませんが、この番組は「どのように見る(構図)か、画く(色の配合含め)か、出来上がりはこうだ(画き手と指導者の差)」が楽しめるから。

アドバイザーの一言で「なるほどなー」大きく変わる作品(?)が体感出来、すこしずつだが「うまくなってきたかなー」の自分もあり。

会運営の案内

- 第1、第3水曜日 又は 第2、第4水曜日
- 9時～12時までの3時間
- 神野事業所2階会議室
(詳しくは事務局へお問い合わせ下さい。)



頭の体操

正解者の中から抽選で10名様に粗品プレゼント!
ふるってご応募ください。
締切8月31日提出先は本部事務所まで

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



1 数字パズル

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

「還流」第77号頭の体操 答え

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

抽選で竹谷 正二さま外9名の方に記念品をお送りしました。

女性会員拡大委員会

「よっといで加古川」では令和3年3月13日神野事業所にて和菓子作りを開催しました。どこか懐かしくやさしい味の蒸し饅頭と桜餅が出来上がりました。



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出来ます。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。

イトー 理容

会員証提示で
カット
1,000円引き

加古川市米田町平津669-8
TEL 079-432-0029
営業時間 9:00~18:00
定休日 毎週月曜日と第2・第3火曜日

お知らせ

配分金支払日

作業した月	振込の日
令和3年 6月分	令和3年 7月21日
7月分	8月25日
8月分	9月24日
9月分	10月25日
10月分	11月25日
11月分	12月24日
12月分	令和4年 1月25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書です。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。

令和3年度 入会説明会・入会受付日予定表 神野事業所

入会説明会 13:30~16:00	入会受付・面接日 13:00~15:00 ※時間指定
7月14日(水)	7月21日(水)
8月11日(水)	8月18日(水)
9月8日(水)	9月15日(水)
10月13日(水)	10月20日(水)
11月10日(水)	11月17日(水)
12月8日(水)	12月15日(水)

※予定は変更になることもありますので、あらかじめご確認下さい。
※入会受付が可能な期間は入会説明会の参加日から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。

編集後記

年々夏が来るのが早くなるようで、毎日暑い暑いと言ってしまう季節がやってきましたが、さらに今年もマスクを着けての生活や手洗いの励行、3密を避けての会話などを続けなければならないようです。

暑いからと言ってエアコンの効いた部屋で、テレビの前に座っていませんか。新型コロナウイルスの感染が怖いからといって外に出ないような生活はしていませんか。フレイル予防にも涼しい朝のうちのラジオ体操や散歩等を積極的にして、少し汗をかくぐらいの生活をして健康維持に努めましょう。

「還流」を楽しみにしている皆様には誠に申し訳ありませんが、コロナ禍で原稿や写真を集めることができず、やむを得ず紙面数を減らして発行となりました。

なお、今回から広報委員に新しいメンバーが加わりました。「還流」の新しい風を感じてください。 広報委員

