

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 1,413人(男:1,001人/女:412人)(12月1日現在)



2022年1月1日発行 第

79号



松の木を剪定している尾上班

巻頭言

あけましておめでとうございます。

新型コロナに翻弄されて、ほぼ2年が過ぎました。この間、私達の行動は大きく制約され、窮屈な生活を余儀なくされましたが、ワクチン接種の普及や治療薬の開発などで、小さな出口が見えてきたような気がします。あと少しの辛抱でコロナ以前の生活に戻れることを期待せずにはられません。

さて、きんさんぎんさんが流行語大賞の受賞者となったのは30年前の平成4年(1992年)でした。姉妹そろってお元気で100歳を迎えられたお姿が、明るい話題を提供してくれました。今では全国で100歳以上の方が約8万6,500人おられると伝えられています。

「人生100年」とか「生涯現役」といった言葉が普通に使われるようになり、高齢者といえども社会の一役を担うことが求められています。私たちシルバー人材センターの仲間は、健康で就業に意欲のある者達であり、今後ますます活躍の場が増えてくるものと思われまます。健康に十分留意して、就業を通じて生きがいと仲間づくりにいそしみ、第二の人生に美しい花を咲かせたいものです。

昭和・平成と激動の時代を青春・壮年期に生き抜いてきた私達ですが、令和を迎え我が国の進むべき未来をしっかりと見届けたいものです。

新年にあたり、20年・30年先の我が身の元気な姿を思い描き、令和に新たな足跡を残すべく日々精進すれば、私達にも100歳が近づいてくるに違いありません。

今年も皆様が、笑顔で元気に過ごせる年でありますように!

本岡 陸夫

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
ハマっています	5
カメラ・ルポ	6
たんぼぼ保育園	6
孫と私	6
同好会紹介	7
頭の体操	8
川柳・短歌	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。

ご家族お揃いで穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申しあげます。

会員の皆様には、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賜り、誠にありがとうございます。

昨年、一昨年と新型コロナウイルスにより社会全体が元気がない年となってしまいましたが、ワクチン接種も進みようやく明るい兆しが見えてきました。新たな変異株の出現などまだまだ安心できませんが、今年こそコロナ禍以前の社会に戻り、明るく活力のある年になるものと期待しています。

さて、我が国では、少子高齢社会が一層進行しており、人生100年時代に向けた対応が求められています。そのような中で昨年4月「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、就業機会を70歳まで確保する努力義務が企業に課せられました。当センターも働く意欲のある高齢者の皆さんが活躍できる社会づくりのために、期待される役割や機能の充実に向けて努めていかななくてはなりません。

今年は、加古川市シルバー人材センター設立40周年の節目の年です。新しい時代に向けた飛躍の年にするため、昨年策定いたしました「第4次中・長期計画」に基づき、会員の増強や就業機会の確保・開拓・創出、そして充実など様々な施策を着実に推進してまいります。

これからも地域に密着した就業を通じて、高齢者の皆さんの社会参加、健康維持に寄与するとともに、暮らしの「困った」にシルバーパワーを利用していただけるよう、お客様にも会員の皆様にもより魅力のあるセンターとなることを目指してまいりますので、ご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

結びになりますが、皆様とご家族のご健勝を心より祈念申しあげまして、新年のご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4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あげます。

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、厚くお礼申しあげます。

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、我が国の経済は、新型コロナウイルス感染症の拡大により外出や営業・生産活動などが制限され、個人や企業に多大な影響を与えました。本市といたしましても、ワクチン接種をはじめ、市民や事業者の皆様への支援などに全力で取り組んでまいりました。コロナ対策は引き続き重要な課題であります。同時に、ウイズ/アフターコロナの時代を見据え、本市の自然を活かしたまちのにぎわいづくりを進めようとしているところです。

また、労働環境については、少子高齢化に伴い2040年にかけて生産年齢人口の減少が加速すると見込まれています。本市でも、令和2年度に策定した加古川市総合計画に掲げる「夢と希望を描き 幸せを実感できるまち加古川」の実現に向けて、企業誘致や就業機会の確保など、誰もが安心して働くことができる環境づくりに積極的に取り組んでまいりたいと考えています。貴センターの皆様には、永年培ってこられた知識や経験を活かされ、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あげ、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。

一昨年、昨年と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、様々な面で制約を受ける結果となりました。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「3密の回避、検温や手指の消毒の徹底及びマスク着用の徹底」等の基本的な感染防止対策に努めてまいりました。

結果としてワクチンの接種が進むにつれ、感染者数は徐々に減少し、昨年10月後半には多くの都道府県において、緊急事態宣言が解除され、徐々にコロナ前の生活に戻りつつあります。引き続き、基本的な感染防止対策を実践し、感染防止に努めましょう。

さて、令和3年度4月以降の事故の発生状況は、10月末日現在、傷害事故3件（前年度同月比△4件）、損害賠償事故5件（前年度同月比+1件）、交通事故が1件（前年度同月比±0件）合計9件となり、前年度同月比で△3件となりました。

令和2年度は、令和元年度と比較して石跳ね事故が半減しましたが、本年度は既に5件発生しています。

このような状況を踏まえ、事故を起こした会員を対象に安全・適正就業推進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、その後の事故の再発防止に努めていますが、事故の減少に繋がっていません。

会員の皆様には就業中、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予防する意識を持ち、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。

新型コロナウイルス感染症を拡げないために!

感染リスクが高まる「5つの場面」にご注意ください。

- ① 飲食を伴う懇親会等
- ② 大人数や長時間に及ぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狭い空間での共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり



風邪対策は万全ですか?

風邪・インフルエンザの流行時期に入っています。風邪・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 インフルエンザワクチンの接種
- 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、事業推進大会を10月26日(火)に開催される予定でしたが、今年度も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8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

菱垣 安紀子	赤岩 昭治	赤岩 紀子
橋 正明	藤原 房江	池田 光政
田口 義行	多田 信夫	



とみこさんの 健康教室

フレイル予防の ための簡単な運動

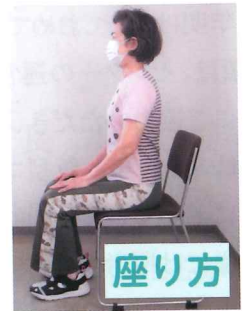
保健師 有馬 富子

新型コロナがなかなか収束しません。そのため外出の機会が減り体を動かすことも少なくなり、体全体の機能低下が起こりフレイルになる可能性が高くなります。

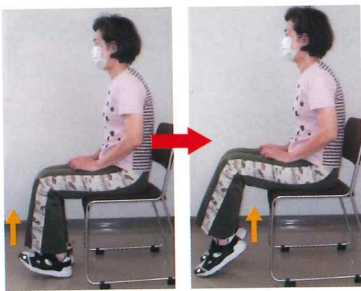
フレイルとは加齢や病気によって身体的・精神的な様々な機能が徐々に衰え心身のストレスに脆弱になった状態です。

そこで家でできる簡単な運動を紹介します。

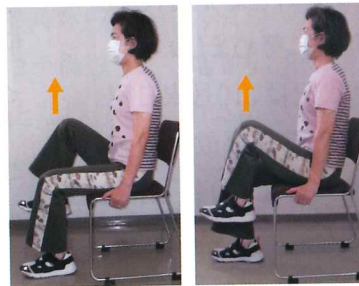
まずしっかりした椅子に座りましょう。椅子に座るときは背もたれにもたれずに椅子の真ん中に背筋を伸ばして座ります。これだけで腹筋を使います。ひとつの運動は10回位行いましょう。(無理のない範囲で大丈夫です。)



①足首を柔らかくするため、かかととつま先を交互に上げます。また、足指でタオルつまみもいでしょう。



②太ももの運動はひざ高く持ち上げ足踏みをしましょう。(30秒くらい)



足を持ち上げひざを伸ばします。できるだけしっかり伸ばし5秒保ちます。



③片足ずつひざを横に開き股関節を動かします。



10回目に両足同時に開きましょう。



④椅子からお尻を10cmくらい浮かせて10秒数えさらに10cmあげ10秒数えます。



⑤お腹に手を当てて4秒息を吸いお腹を押さながら8秒吐き切ります。



⑥椅子の座面を腕で押さえてお尻を少し持ち上げ10秒数えましょう。



⑦500mlのペットボトルに水を入れて体の前、横でひじをまげる。その後ばんざいとひじを伸ばす。



シリーズ

ハマって
います!

＼新しい環境の元へ／

「めだかのこども」 大喜び!



伊藤 正美

初めに「めだか」飼育の経緯について…

神野事業所が令和2年4月に開設された時に、ボランティアの一環で「めだか」の飼育をスタートいたしました。職員、会員さんにご協力を頂き、まずは水槽づくりから取り組みました。特に防水工事では防水セメントを何回もやり直し、手直しをして完成させました。つぎに「めだか」の調達ですが、会員さんから数多くの「めだか」や餌を無料提供頂き、「めだか」のこどもが大量に生まれ、すくすくと大きく育ちました。(約500匹程度) 今回、会員さんへの感謝の気持ちを込めて無料配布させて頂きました。

無料配布の準備について…

シルバーニュースで「めだか」に興味のある方へと称して、ご案内をさせて頂きました。当日、何人ぐらい来ていただけるか不安で心配をしながら、「めだか」のこどもの仕分けと、水草や玉石の段取りをして準備に大忙しでした。

「めだか」のこどもの仕分けは、色分けとして赤系、青系、白系、黒系の4種類に分類します。量的には赤系が多く、次に黒系、白系、青系の順になりました。あとは会員さんをお待ちするだけです!

当日の無料配布について…

当日は絶好の秋晴れで少し暑い天候でした。

早くから多数の会員さん、ご家族づれ、お孫づれと絶えることなく大忙しでした。気持ちはうれしきで一杯でしたが、時間の経過とともに「めだか」のこどもの量が心配になってまいりました。最後まで配布できるのかと…はらはらどきどきでした。

結果的には最後に少しだけ残りました。来られた会員さんは50名以上になり、大盛況でした!

心配事もどこかへ飛んでいき、満足感に浸りました。

来られた会員さんは「めだか」の飼育は初めての方も、すでに飼育をされている方もいらっしゃいましたが、来年「めだか」のこどもが大きく育って春先にはこどもが生まれることを楽しみに飼育して頂けることを願っております。

最後に来年も多くの「めだか」を育てて、会員さんへ配布したいと思っています。その時は「えさ代」としてカンパをお願い出来たら嬉しいです!

来年を楽しみに飼育してまいります。



元気な仲間
カメラ・ルポ



松の木の剪定作業



「レクリエーション大会」グラウンドゴルフ



施設内除草、剪定作業

たんぽぽ保育園



芋掘り



洗濯キレイにな〜れ



姫路城へ遠足

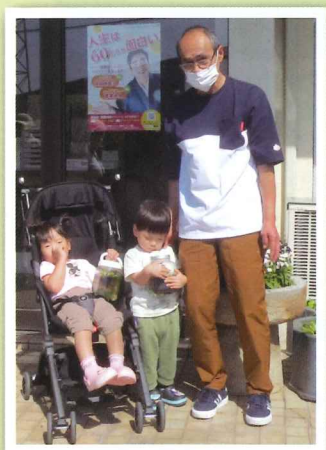


どんぐり拾い



運動会

孫と私



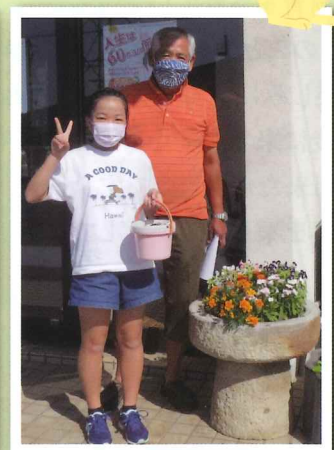
白根正信さんと
あん な 杏菜ちゃん(3歳)・あさひ 朝陽くん(3歳)



斉藤実さんとりょうたろう 稜太郎くん(6歳)



兒子益久さん・茂子さんと
つづみ 鼓くん(2歳)



玉川昇さんとみのりちゃん(10歳)



そば打ち同好会 に入会しませんか

そば打ち同好会代表 萩原 周一朗

自分で打ったそばを食べてみたいと思ったことはありませんか。そば打ち同好会に入会していただいて、少し練習をしたらそれが叶います。

そば打ちの道具はすべて準備していますので、三角巾とエプロンと自分で打ったそばを持って帰っていただくためのタッパーウェア(長さ23cm以上がベター)を用意してください。

費用は材料費と道具使用料として1000円をいただき、親切丁寧に教えさせていただきます。



練習日：毎月第1と第3火曜日の午後1時～、第1と第3木曜日の午後6時～
場 所：神野事業所2階の会議室

銀歩会



銀歩会代表 島田 壽美子 

ここ二年「コロナ」「コロナ」で、大変な年ですが、我が「銀歩会」は去年も何カ月かはお休みしましたが、活動しております。春は桜やれんげ草の咲く小道、夏は木漏れ日の林、秋には紅葉で紅に染まる山、時には船に乗り海の風を体感しながら島を散策したりします。四季折々に季節を感じながら、誰でも出来る運動、まさにウォーキングは最適です。少しでも体を動かし寝込まない体作りをしたいものです。今年からオープン参加(会員の方以外でも参加可)の月も考えているので、一度歩いてみてはいかがでしょうか?「銀歩会」では会員を募集しています!

活動/第3水曜日10時～



申し込みは、シルバー人材センター事務所までお願いします。

頭の体操

数字パズル

「還流」第78号 頭の体操 答え

- 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

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

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

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2月28日提出先は本部事務所まで(郵送・FAX可)



抽選で河村 義隆さま外9名の方に記念品をお送りしました。

お知らせ

業務提携による会員割引のお知らせ

配分金支払日	
作業した月	振込の日
12月分	令和4年 1月25日
令和4年 1月分	2月25日
2月分	3月25日
3月分	4月25日
4月分	5月25日
5月分	6月24日
6月分	7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**を本部事務所又は神野事業所へ提出して下さい。尚、本部事務所の駐車場敷地が大規模な道路工事中のため郵送かFAXをご利用下さい。

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。

令和4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
1月12日(水)	1月19日(水)
2月9日(水)	2月16日(水)
3月9日(水)	3月16日(水)
4月13日(水)	4月20日(水)
5月11日(水)	5月18日(水)
6月8日(水)	6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

会員の皆様 明けましておめでとうございます。
本年も還流のご愛読を宜しくお願い致します。
昨年はコロナ禍の中、緊急事態宣言でたくさんの制約を受けながら、一年遅れのオリンピック、パラリンピックが開催されました。日本人選手の活躍は史上最多のメダル数を獲得しました。今年も健康に留意しながら、お仕事に趣味にまた仲間との交流等、元気いっぱい楽しく過ごしたいものです。
会員の皆様からのたくさんの投稿(詩、俳句、短歌、川柳、写真等々)を心よりお待ちしております。

広報委員


サワトモ薬品

会員証提示で
医薬品が店頭価格より**10%割引**
資生堂・カネボウ化粧品が定価より**25%割引**
体脂肪・血流・骨健康測定・肌診断が**無料(要予約)**

加古川市加古川町木村500-7 TEL 079-421-8146
営業時間/9:30~19:00 定休日/土日祝祭日

川柳

短歌



かるたとり 羽根つきメンコ すごろくと

新年迎へ昭和と遊ぶ

無駄買いはしないつもりでメモを持つ

どんななお？ マスクの下は美人かな？

西川 美千子

滝 寿美

古山 公平

