

シルバー連合会

くまもと

2025

38

令和7年1月発行

公益社団法人 熊本県シルバー人材センター連合会 E-mail:kumaren@sjc.ne.jp URL:https://kumaren.jp/
〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3番7号 熊本県総合福祉センター3階 TEL 096-312-3310 FAX 096-312-3312

《シルバー人材センター基本理念》
自主 自分のものとして考え
自立 自分たちの力で育てる
共同 力を合わせて働く
共助 互いに助け合う



※表紙写真：広報うと掲載 (公社)宇土市シルバー人材センター 左)江口 靖夫 会員 右)芥川 穂積 会員

もくじ

◆新年のごあいさつ..... 1	◆やまぐちシルボンヌフェスティバル参加..... 6
◆「定時総会」[フリーランス法と新しい契約方法への見直しについての研修会] 2	◆シルバー人材センターへお任せください(会員の声 発注者様の声) 7・8
◆県下の事故発生状況と安全・適正就業推進について... 3	◆健康コラム..... 9
◆令和6年度安全大会..... 4	◆センター紹介..... 10
◆高齢者活躍人材確保育成事業実施状況..... 5	◆会員募集と編集後記..... 11

新年のごあいさつ

(公社) 熊本県シルバー人材センター連合会

会長 西島喜義



明けましておめでとうございます。各位におかれましては、新年をお健やかに迎え、お慶び申し上げます。

県下各地域のシルバー人材センター(以下「センター」という。)におかれましては、日頃からそれぞれセンター事業の振興にご尽力いただいております。当連合会に対しても様々のご協力、ご支援を頂きまして感謝申し上げます。また、国・県・市町村におかれましては、センターへのご理解とご協力を頂いており、重ねて感謝申し上げます。

昨年は、1月1日に能登半島地震が発生して大きな衝撃を受けましたが、その後も全国各地で豪雨や猛暑が続く等の自然災害に振り回された一年だったと言えます。センター運営においては、昨年11月に施行されたフリーランス新法への対応や契約方法の見直しのための事務処理の変更及び業務等のデジタル化が大きな課題となっております。

そのような中、令和7年度の国のセンター関連予算は166億円と、今年度に対して9億円の増額で概算要求されています。このことは、センターの事業が同世代・次世代への支援や人手不足企業等への就業支援など、多岐にわたった地域社会への貢献等に対する大きな期待によるものと考えております。

当連合会におきましては、今後とも、自治体や地域の関係団体との連携協力を図りながら、令和7年度から始まる会員拡大に向けた新たな目標に向かっての取組みを進めつつ、シルバー人材センターのイメージアップにも力を注ぎ、人生100年代のシルバー事業の積極的な展開を図っていく所存です。

最後になりますが、シルバー事業の更なる発展と皆様のご健勝とご活躍を心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

熊本労働局職業安定部

部長 植木洋之



熊本県シルバー人材センター連合会、各拠点のシルバー人材センター並びに会員の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、人口減少と高齢化の進行により労働力人口が大幅に減少することが懸念される中、意欲ある高齢者が年齢に関わりなく、生涯現役で活躍できる社会の実

熊本県商工労働部

部長

上田 健也



新年、明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、シルバー人材センターの事業も、皆様方の精力的なご活動によって、過去10年間で最高額であった令和4年度を更に上回り、令和5年度の契約金額は46億3千万円超となったとお聞きしております。これも連合会をはじめ各センター、そして会員の皆様の日々のご努力の賜物と改めて敬意を表する次第です。

雇用環境におきましては、70歳までの就業機会の確保や就業環境の整備が進め

られ、高齢者に社会を支える重要な担い手としての期待が高まる一方、シルバー事業においては、会員確保や高齢化という課題が生じています。

しかしながら、超高齢化社会を迎える中で、高齢者が持つ知識や経験を生かせる大切な場を提供することで、高齢者の健康やいきがいの充実、社会参加を応援し、地域のニーズに応えるシルバー人材センターの役割は、益々重要になっていきます。

県といたしましても、生涯現役社会の実現に向けて、今後ともセンターの活動を支援して参りたいと考えております。

最後に、本年が皆様方にとりまして、健康で明るく輝かしい年となりますことを祈念いたしまして、新年の御挨拶といたします。



現に向けた取組を推進していくことが重要な課題となっております。

熊本労働局といたしましては、70歳までの就業確保措置についての積極的な周知、高齢労働者の就業環境整備や処遇改善等を行う企業への支援を実施するとともに、ハローワークに設置している生涯現役支援窓口において、各地域のシルバー人材センターと連携のうえ、高齢労働者の就業支援に努めているところです。

昨年11月にフリーランス新法が施行され、就業条件の明示等、新法の規定により課される義務への対応等、シルバー人材センターの業務運営も大きな変化への対応

が求められますが、「生涯現役社会」の実現に向けて、地域の担い手、働き手としての高齢者雇用や生きがい就労を提供するシルバー人材センターの果たす役割はますます重要となっております。

熊本労働局といたしましても、連合会・各シルバー人材センターと更なる連携を深め、高齢者就労の推進を図ってまいりたいと考えております。

最後になりますが、熊本県シルバー人材センター連合会様の更なるご発展と会員の皆様の今後のご健勝、ご活躍を心より祈念いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。

定時総会

令和6年6月28日(金)、熊本県総合福祉センター5階研修ホールにおいて令和6年度定時総会を開催しました。

ご来賓の熊本労働局職業安定部職業対策課長、宮村竜一様、及び熊本県商工労働部商工雇用創生局労働雇用創生課審議員、霜出豊和様よりご祝辞をいただいた後、議事においては提案された議案について、すべて原案のとおり承認されました。「会員拡大表彰制度優秀センター表彰」を本年も行いました。

報告事項は、「令和5年度収支予算について」「令和6年度事業計画について」「令和6年度収支予算、資金調達及び設備投資に関する見込みについて」を事務局より報告いたしました。

また、総会を挟んで、第1回・第2回臨時理事会を開催。それぞれ「任期満了に伴う役員候補者に関する件」「会長・副会長及び専務理事の選定の件」の議案に対し、満場一致で承認をいただきました。

- 【議案】 第1号議案 令和5年度事業報告に関する件
- 第2号議案 令和5年度決算報告に関する件
- 第3号議案 任期満了に伴う理事及び監事の選任に関する件



研修会 開催

フリーランス法と契約方法の見直しについて

令和6年9月27日(金)熊本県総合福祉センター5階研修ホールにおいて、「フリーランス法と契約方法の見直しについての研修会」を開催しました。

当日は、研修会講師として、公益社団法人全国シルバー人材センター協議協会より石原亘業務部部長にお越しいただき、約3時間にわたって最新の情報を含めたご丁寧な説明と、多くの質疑応答を受けていただきました。令和6年11月のフリーランス法施行直前のタイミングかつ、現在県内各センターの最大関心事であり、「新しい契約方法の見直し」への準備と対応にむけて、県下37センターから会場一杯となる76名のご参加をいただきました。



県下の事故発生状況と 安全・適正就業推進について

【熊本県下の事故発生の概要】

昨年度(令和5年度)のシルバー人材センター事故発生件数は、下表のように傷害・賠償事故あわせて194件と、前年より11件増加しました。傷害事故に関しては、年間で重篤事故はありませんでしたが、1ヶ月以上の入通院事故は11件発生しています。賠償事故については、全県下で「草刈り作業中における飛び石事故」が激増しており、全国的にも保険財政を圧迫しつづけると将来的に就業自体できなくなる可能性があり、飛び石事故防止対策は急務です。

令和6年度前半においては、就業中の熱中症による重篤事故が発生しました。例年にない猛烈な暑さの中で、対策は十分とられていたと考えられますが、単独作業となってしまう時間の中で発生しています。1ヶ月以上の入通院事故は、令和6年11月までに申告ベースで14件と既に昨年度を超える件数となり、飛び石による賠償事故も昨年と同じペースで増え続けています。いわば非常事態に近い状況です。新年を迎えるにあたり、シルバー人材センター事業に係る一人ひとりが、もう一度安全について真剣に考え、危険予知と対策を十分行い、事故をおこさないという意識を更に高めましょう。

傷害・賠償事故及び重篤事故件数の推移 (熊本県)

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度 (10月迄)	合計
傷害事故	78	76	83	93	90	40	460
賠償事故	82	87	106	90	104	57	526
合計	160	163	189	183	194	97	986
※重篤事故	2	0	1	2	0	1	6

【安全・適正就業パトロール】

連合会による安全・適正就業パトロールを実施しています。令和6年度は20センターでのパトロールを計画、11月までに14センターの就業現場を巡回しました。本年度は基本的な安全対策・装備確認の他、「受注現場の危険度判断」「一人就業・一人作業時間回避」「熱中症対策」を重点としています。



令和6年度 熊本県シルバー人材センター連合安全大会

令和6年7月5日、熊本市北区の熊本市植木文化ホールにて、熊本労働局・熊本県庁よりご来賓を頂き、「令和6年度安全大会」を開催しました。安全・適正就業宣言においては、「安全はすべてに優先する」を合言葉に、「事故は絶対におこさない」という思いと誓いを全員で新たにしました。

■参加者 153名(41センター)

■ご来賓

熊本労働局職業安定部職業対策課 高齢者対策担当官 宮崎 安代 様
熊本県商工労働部商工雇用創生局労働雇用創生課 審議員 霜出 豊和 様

■主な内容

1. 表彰

(1) 連合会安全・適正就業優良センターの表彰

(公社)長洲町シルバー人材センター
(公社)人吉市シルバー人材センター
(公社)大津町シルバー人材センター
(一社)御船町シルバー人材センター
氷川町シルバー人材センター

(2) 安全・適正就業強化月間応募作品の表彰

連合会会長賞	(公社)大津町シルバー人材センター	樋口 義信 様
最優秀賞	(公社)宇城市シルバー人材センター	辰本 勇二 様
優秀賞	(公社)菊陽町シルバー人材センター	今村 至誠 様
優秀賞	(公社)天草市シルバー人材センター	石元 英徳 様
入賞	(公社)荒尾市シルバー人材センター	田中 実 様
入賞	(公社)大津町シルバー人材センター	宇佐川 孝義 様
入賞	球磨村シルバー人材センター	大和田 佐美子 様
入賞	南関町シルバー人材センター	本田 清美 様



2. 記念講演

演題 「今日から始める健康寿命を延ばすコツ」

講師 日本赤十字社熊本健康管理センター 運動指導係長 宮本 裕士 様

3. 安全事例の発表

(公社)大津町シルバー人材センター
事務局長 中尾 仁 様

(一社)御船町シルバー人材センター
事務局長 坂口 利伸 様



4. 安全・適正就業宣言

(公社)長洲町シルバー人材センター
理事 増永 勝盛 様



高齢者活躍人材確保育成事業

この事業は、厚生労働省から委託された事業です。趣旨は、労働力人口の減少に伴い、人手不足分野等での高齢者の就業を促進するため、高齢者を対象に「就業相談会」「セミナー」(周知広報)、「就業体験」、「技能講習」を開催して、シルバー人材センターの周知広報と会員拡大を目的にしています。今年度、熊本県においては、県内18の市町において、就業相談会20回(18市町)、セミナー7回(5市)、就業体験3講習・14回(12市)、技能講習6講習・20回(13市)、合計61回開催しています。

「事業状況」 (9月末現在)

1. 「周知・広報」状況

主な周知広報	内容	入会者	備考
新聞広告	相談会、技能講習等、開催時期・場所、受講案内の掲載	1	
自治体広報誌		127	
新聞折込チラシ等	相談会、技能講習等開催に伴う、受講者募集のチラシ	74	
テレビ	県内シルバー人材センター所在地、会員募集の告知	46	
ラジオ	シルバー人材センター事業内容の紹介、会員募集の告知	0	
ハローワークの紹介	シルバー人材センターでの就業に関する事項等の紹介	7	
就業相談会	シルバー人材センターの働き方、就業内容・活動状況の説明	20	来場者：115名
セミナー	シルバー応援大使講演、整理収納セミナーの開催	—	受講者：85名
合計		275	

2. 「就業体験」開催状況

内容	回数	参加者	入会者
剪定	2	5	—
刈払い	4	6	—
清掃	1	4	—
合計	7	15	0

3. 「技能講習」開催状況

講習名	回数	受講者	入会者
樹木剪定	4	33	1
刈払機取扱安全	4	40	—
ハウスクリーニング	3	20	1
福祉有償運送	1	7	—
合計	12	101	2



【周知・広報／就業相談会】



【周知・広報／シルバー応援大使講演】



【周知・広報／整理収納セミナー】



【就業体験／剪定】



【就業体験／刈払い】



【就業体験／清掃】



【技能講習／刈払機取扱安全講習】



【技能講習／ハウスクリーニング講習】



【技能講習／福祉有償運送講習】





「やまぐちシルボンヌフェスティバル」に参加しました!

シルボンヌとは「silver(シルバー)」と、フランス語で女性のお手伝い、親切、優れたという意味の「bonne(ボンヌ)」をあわせた造語でシルバー人材センター女性会員の愛称です。

令和6年11月25日(月)11時からKDDI維新ホール(山口市)で開催されたこの大会は、女性会員拡大及びシルバー人材センター事業の活性化を目的としています。この日の参加者は約630名でした。

参加無料
要入場整理券
厚生労働省委託事業
女性高齢者社会参加促進事業

やまぐちシルボンヌフェスティバル

シルボンヌとは「silver(シルバー)」とフランス語で女性のお手伝い、親切、優れたという意味の「bonne(ボンヌ)」をあわせた造語でシルバー人材センターの女性会員の呼び名です。

第1部 基調講演
安藤 和津氏
～明日を素敵に生きるには～

第2部 パネルディスカッション
テーマ「シルボンヌとして働く喜び」
(コーディネーター)
山口大学ダイバーシティ推進担当副学長
経済学部 教授 鍋山祥子氏

プログラム

プロローグ「やまぐちシルボンヌ」紹介動画上映

- 1 開会挨拶
- 2 来賓挨拶
- 3 基調講演
「明日を素敵に生きるには」 安藤和津氏
- 4 パネルディスカッション
テーマ「シルボンヌとして働く喜び」
- 5 閉会挨拶
お楽しみ抽選会

☆マルシェ・ド・シルボンヌ☆

山口県内11シルバー人材センターのシルボンヌの皆さんが製作されたバッグ、ポーチ、洋服、木工製品などの販売と、シルボンヌ御用達のパン屋さんとお菓子屋さんの販売もあり大変賑わいました。



☆安藤和津氏「明日を素敵に生きるには」☆

お母さまの介護から介護うつ克服まで13年間。大変なご苦労があっただろうと思いますが、現在は76歳とお聞きしてビックリする程にお綺麗でお元気でした。約1時間の講演時間が、すごく短く感じるほどお話に聞き入りました。

「明日のことは誰にも分らない。今日が最後だと思って過ごしている。」確かに、こう思って毎日を過ごす、後悔はない日々が送れるのかも知れません。



☆パネルディスカッション「シルボンヌとして働く喜び」☆

3名のシルボンヌの活動状況と2社によるシルボンヌの活躍の紹介がありました。シルボンヌ3名の皆さんは、シルバー人材センターに入会したことで仕事出来る幸せを感じていること、また会員同士の交流がありすごく楽しいとおっしゃっていました。

Silbonne

声

派遣先の声



株式会社日本海水熊本工場
工場長 宮本 義則様



(株)日本海水(熊本工場)は、海苔・ふりかけ・お茶漬けを製造する工場です。現在6名の会員を派遣してもらい、海苔の収穫時期には更に6名の会員を派遣してもらっております。その業務内容は様々ですが、ふりかけ原料製造後の機器類洗浄作業、商品の梱包作業、休憩室等の清掃作業、海苔収穫時期の火入れ作業等幅広くお世話になっております。

経験豊富な会員の皆さんと弊社従業員とのコミュニケーションがしつかり取れ色々な経験をされた知恵・技術を教えて頂くこともあり感謝しております。工場のゴルフコンペにも参加して頂き幅広く交流を深めさせて頂いております。

これからも派遣される会員の皆様方と弊社従業員とのコミュニケーションが取れる職場「明るく元気で働ける職場環境」を目指します。

派遣先の声



あまくさ農業協同組合
Aコープ大矢野
店長 窪田 達也様

私どもの職場はスーパーマーケットで、そこで従事される方々は週休のシフト制ということもあり、年々従事者が減少していった中、機会があつて3名の会員様を派遣してもらい現在お世話になっております。

主な業務内容は、日々入荷する商品を売り場へ陳列・保守・メンテナンスなどですが、経験豊富な会員様もおられ作業の段取りから接客業務までしつかりとやっていたら、叱咤激励など和気あいあい楽しく業務していただいております。逆に私共が元気をもらっています。

シルバー人材センターには、これまでの感謝と今後とも会員様と共に健康人生をもっと延長でき活躍出来る明るい職場環境を私共もさらに目指してまいります。



充実した日々

会員の声



益城町シルバー人材センター
会員 増田 英一
令和3年9月入会
●一般作業班

●会員登録のきっかけ
体調を崩して退職した後、体力づくりのために会員登録をしました。以前は建築業に従事しており、仕事の多くが町外での作業だったため、地元のことをよく知りませんでした。しかし、退職後に時間の余裕ができたことで、生まれ育った地元についてもっと知りたいという気持ちが芽生え、登録を決意しました。

●活動をとおして思うこと
活動はとても楽しいです。人のために体を動かすことや、登録されている会員さんや依頼者の方々とお話することで、町のことも詳しくなり、充実した日々を送れています。

●趣味
趣味は鉄道模型です。震災前までは自宅に専用スペースを設け、レールのレイアウトをいくつも考えて走らせていました。その様子は孫にも大変好評でした。震災以降は模型が押し入れに眠ったままになっていました。が、社会福祉協議会の地域イベントで展示させて頂く機会があり、地域の子どもたちにも好評でした。

また、風景写真を撮るのも好きです。早

朝の散歩中に、自分の心が動かされた風景を写真に収めています。

●これからやりたいこと
やりたいことはいくつかあります。まず、自動車で日本一周旅行をしたいです。また、これまで建築業で携わった建物を訪れ、その現在の様子を写真に収めたいと思っています。これらは全国各地に点在しているため、日本一周旅行を兼ねて実現したいと考えています。

これらの夢を叶えるためにも、日々の活動を通して健康を維持していきたいと思っています。



自分のペースで仕事を続ける...



五木村シルバー人材センター
会員 中野 千代香
平成29年1月入会
●水道検針・障子貼り・清掃など

●会員登録のきっかけ
シルバーで活動されている方に勧められて興味を持ち、空いている日に仕事が可能だということで、会員登録しました。

●活動を通して思うこと
好きな菜園作業や雑草作業など、家庭での時間とバランスと取りながら仕事が出来るので、自分のペースで仕事を続けられるのが、なによりうれしいです。

80歳以上の諸先輩方も多くおられ、経験したことのない事なども、良きアドバイスを受けながら、健康で仕事ができる事や、楽しく仕事ができることに感謝しています。いろいろな地区に作業で行くので、住んでいる地区以外のことなども知ることもできて、気分転換にもなります。

●これからやりとこと
水道検針、障子張り、トイレや住宅の清掃などをやってきましたが、昨年、シルバーで下刈機の講習を受講したので、今後は、除草作業なども無理なく活動したいと思っています

す健康第一で、地域の為に自分の為にも活動をつづけて行きたいと思っています。

頑張っています



玉名市シルバー人材センター
会員 木本 隆義
平成21年4月入会

●株式会社日本海水熊本工場(派遣)
食品製造後の機械及び作業場の清掃

現在の仕事に従事して10月で2年目を迎え、ふりかけ・お茶漬製造後の清掃作業をやっています。週4日間の1日3時間勤務です。会社名は株式会社日本海水です。食品関係の仕事をするのは初めてのことで、不安と緊張でしたが、工場の責任者や従業員の方の親切なご指導で何とか1年間が過ぎました。何といっても食品関係の仕事は衛生管

理が厳しく、現場に入る前に、頭の上から足元まで専用の服装に着替え、作業着等のゴミ付着を念入りに落とし、指先まで消毒し、体温を計った後、身体全体をエアでゴミを落としてやっと入室です。

仕事の内容は製造後の機械の掃除・アルコール消毒・廃棄物の処理・明日の材料の準備です。そして部屋の隅々まで床の拭き掃除等を行います。

とにかく食品を製造する仕事の為、衛生管理が第一で、会社とシルバーセンターに迷惑がかからないよう心掛けています。

まだ、知らないことも多いので、これからも健康に注意して、「働けることに感謝」の気持ちで頑張っていきたいと思っています。

楽しみな「心の人生」



上天草市シルバー人材センター
会員 藤本 正
平成24年4月入会
●Aコープ天草(派遣)
品だし・在庫品確認・補充業務

私は、入荷した品種の定番場所へ品出し業務と在庫品の確認、補充業務をメインに頑張っています。その際には先入れ先出しを徹底し商品ロス撲滅に努めています。若い頃、色々と仕事に携わったことが第二の人生に活かされています。特に接客対応に對しては、従業員さんには負けてはいないと思っております。最近では、私を見かけられたら、お声がけをいただいています。大変ありがたいことです。従業員さんも気軽ににお付き合いして頂き感謝しています。

この店舗で働かせていただいている限り従業員だと思っています。微力ながら力になればとの思いでお店の発展に寄与し、利益の出る販売等に貢献したいと思っています。57歳で早期退職し上天草市に帰還後、第二の人生を楽しんでいます。月平均8日程度の就業ですが無理のない仕事です。派遣先やシルバー人材センターに感謝し第二の人生(心)に乾杯。趣味と両立させることで充実した日を過ごさせてもらい、今後は心磨きの人生を頑張つてまいります。

無理なく軽やかに



玉名市シルバー人材センター
会員 吉村 秀子
平成27年10月入会
●大塚医院(派遣)
高齢者福祉サービス

勤めていた医療機関で院内・在宅支援の業務に携わり定年退職しました。

まだ体力的に自信がありましたので、シルバー人材センターのことを紹介して頂いて入会することになりました。医療機関での入浴介助等、諸々の介護を担っています。長期入院の患者さんは少しおられますが、ほとんど元気になって帰られます。高齢の方は、いろいろなことを経験されていて、話の中で笑ったり涙されたりと、私自身考えさせられる事も多くあり又勇気をもらっています。

週4日のローテーションなので無理なく軽やかに仕事しています。仕事ができることに感謝しています。

人との出会い



玉名市シルバー人材センター
会員 梅村 勝示
令和6年1月入会
●株式会社岩田(派遣)
清掃業務

自営業を営んでいる現在です、75歳になりました。

空いた時間を活用しようと思っております。生活費の補助と体力維持の為に仕事を探しておりました、ハローワークからの紹介もありましたが希望する仕事は見つかりませんでした。高年齢の事もあったと思います。そんな中、知人の紹介でシルバー人材センターを知りました。情報を教えてくれた知人には感謝いたしております。

講習会での内容で多種多様の仕事があるのには驚きました。最初は複雑な気持ちでしたが、令和6年1月入会致しました。人間模様の発見、シルバー人材センターの紹介で、玉名市内の温泉施設で館内の清掃の仕事をしております。人との出会いの中で新しい発見が有ります。

老若男女(幼児から大人まで)清掃中に色々な事を聞かれます。大人はもちろん可愛い幼児からの声掛けもあります、会話が楽しいです。

家の中の生活も良いと思いますが一歩足を踏み出して外に出て、色々な情報を見つくるのも大切な生活の糧になると思います。家内との二人暮らしですが、会話時間も増え、人並みの楽しい時を過ごしております。

『血圧コントロール・やるかやらないかは自分次第!』

(血圧改善)・・・、実は多少高めでもあまり気にされない方が多いですね。でも、それはこの先、健康に大きな影響を与える可能性があります。そうならないように自分の為に始めてみませんか?まずは**減塩**から!

減塩が血圧改善に最も効果的!

血圧改善には、運動、食事、体重管理、ストレス管理、禁煙、睡眠、など様々な方法がありますが、すぐに取り組みやすいのが**食事の『減塩』**です。実は**血圧改善へ最も効果的な方法**です。普段自分がどれほど塩分を摂っているのか、知る事が減塩へのポイント。併せて運動や体重管理などに取り組みれば、より効果的に血圧を下げられます。まずは自分の健康状態や生活習慣を振り返ってみましょう!

まずはここをチェック!

- 1、間食、多すぎませんか?
- 2、朝食と昼食が一緒になっていませんか?
- 3、加工食品や市販の惣菜を利用しすぎていませんか?
- 4、食卓に調味料が置いたままになっていませんか?
- 5、就寝時間が遅くなっていませんか?
- 6、お家でじっとしている時間が長くありませんか?

心あたりありますか?これらの点を見直すことから始めましょう。



生活習慣を見直すだけで減塩につながる!

食事の量が多いと、それだけ塩分も多く摂ってしまいます。**食べ過ぎないことは減塩**につながります。また**間食を減らすだけで減塩**になります。間食が多いと、その分塩分を摂取してしまいます。スナック菓子には**結構な量の塩分**が含まれますし、甘いものやチョコレート、飴にも塩分が…意識して減らしましょう。更に運動や減塩料理に取り組むと、効果が上がります。**まずは塩分を今以上に増やさないよう心がけましょう。**

減塩のためのアドバイス

- 1、味にメリハリをつける。
主菜にはしっかり味をつけ、副菜は薄味にすることで塩分を抑えます。
- 2、汁物の回数を減らす。
毎食汁物を摂る習慣がある場合、1杯減らすだけで約1g減塩できます。
2杯減らすと2gの減塩に・・・イラスト
- 3、調味料を減塩タイプに切り替える。
減塩味噌・醤油を使うと、**30%～50%塩分カット**。
- 4、調味料の使い方を工夫する。
サラダで野菜を食べる場合、ドレッシングに替えて
オリーブオイル+粗挽き黒胡椒+柑橘系の果汁だけで味付け。
これで約1～2gの減塩です。
また、**ごま油+唐辛子+柑橘系の果汁**もおすすめです。

マヨネーズを活用⇒実はマヨネーズは他の調味料に比べ塩分が**少ない目**。

少しの工夫で、**美味しく減塩を実現**です。減塩しても味わい深い料理が楽しめますよ!



味の無い汁物**3杯**よりも



まとめ

減塩は、**血圧管理のために非常に重要なステップ**。生活習慣を少し見直すだけで、塩分摂取を自然に減らすことができます。毎日の積み重ねが大切ですので、今すぐ取り組んでみましょう。

自分のために、健康を守るため、今日から減塩を始めてみてください!

ご寄稿・イラスト
熊本市東区保田窪2丁目1-4
原口循環器内科医院
(松尾 知子 院長)
管理栄養士 安武 恵美 様 より

【(公社)八代市シルバー人材センター】



八代市は熊本県の南部に位置しており約12万人の人口を有しています。農業や工業が盛んで豊かな自然と長い歴史を誇り、観光や生活の拠点としても魅力的な地域です。

毎年10月には西日本唯一の全国花火競技大会として、やつしろ全国花火大会が開催されます。今年も北は秋田から南は鹿児島まで有名花火師30人が集結し技を競い合い、全国から集まった多くの観光客を魅了しました。又、11月には、約400年の歴史を持ちユネスコ無形文化遺産に登録されている八代妙見祭が行われます。祭りの見どころは豪華絢爛な神幸行列です。特に亀蛇、通称ガメと呼ばれる亀と蛇が合体した想像上の動物をかたどった作り物は一番人気で観光客の注目を集めています。

当センターは昭和61年1月に、熊本県では2番目に設立されました。会員は年々増加しており現在の会員数は約1300名です。当センターでは高齢化が進む地域で住民同士が助け合うプラチナネットワーク事業、近年問題化している空家に対する管理事業を全国に先駆け展開しています。一方、仕事だけではなく、パワースポット巡りやメイクアップ講座、ネイルミートリングなど生活を豊かにする同好会活動も活発に行われています。又、ボランティアで全国花火競技大会後の清掃を行うなど地域にも貢献しています。一人でも多くの会員が希望の職種に就き、充実した生活を送ることができ、職員一同日々努力しています。

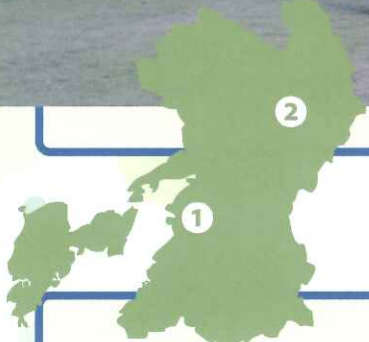
花火大会



花火大会



花火大会後清掃



【南阿蘇村シルバー人材センター】



南阿蘇村は、平成17年に旧3村の合併で誕生し、平成の大合併で初めて「村」を新設した自治体です。熊本県の東部に位置し、九州のほぼ中央「阿蘇カルデラ」南部の阿蘇五岳と外輪山に囲まれた豊かな田園風景が広がる地域で人口は約1万人余り。主に農業と観光の村で、「水の生まれる郷」として知られる村内には多数の水源地があり、美味しいお米や野菜・果物、蕎麦やあか牛が特産で、温泉・カフェなどもあり住民も観光者も過ごしやすい村です。また、村内には数多くの有形・無形の文化財が存在し、特に「長野岩戸神楽」は文化庁選択無形文化財の指定を受け300年以上の歴史があるといわれています。

近年は五岳を望む道の駅が、熊本県内の道の駅推しランキングなどで1位に選ばれ、人口当たりのパン屋数が日本一では？と、阿蘇の風景と観光、グルメが話題になり、阿蘇くまもと空港から車で約30分の地の利も、移住希望者の増加にも繋がっています。

当シルバー人材センターは、平成19年に設立され、現在の会員登録数は40名で、主に農地や宅地等の草刈り・村内の施設の清掃などの依頼に対応しています。令和4年度、令和5年度には会員拡大率1位・2位となりましたが、まだまだ会員不足の為、村の広報誌などで周知をおこなっています。今後も地域の方々に喜ばれるようスキルの上を図りながら、会員が安全で充実した活動がおこなえる様工夫していきたいと思えます。



文化庁選択無形文化財「長野岩戸神楽・てんのうしめ」



道の駅からの展望「阿蘇五岳とコスモス・コキア」

無理なく、ほどよく、働き方は自分流。

シルバーで待ってあげよう

シルバー応援大使
大田黒浩一氏



シルバー世代を 応援します!!

入会して働きたい! ▶【参加資格】60歳以上の方

シルバー人材センターは仕事を通じて、地域社会に貢献する団体です。

お問合せは、あなたのまちのシルバー人材センターへ

No	センター名	電話
1	(公社)熊本市シルバー人材センター	096-322-3300
2	(公社)八代市シルバー人材センター	0965-33-2711
3	(公社)人吉市シルバー人材センター	0966-24-4681
4	(公社)荒尾市シルバー人材センター	0968-65-5200
5	(公社)水俣・津奈木シルバー人材センター	0966-62-1122
6	(公社)玉名市シルバー人材センター	0968-73-3610
7	(公社)天草市シルバー人材センター	0969-24-4445
8	(公社)山鹿市シルバー人材センター	0968-44-1850
9	(公社)菊池市シルバー人材センター	0968-25-3633
10	(公社)宇土市シルバー人材センター	0964-22-3780
11	(公社)宇城市シルバー人材センター	0964-33-7886
12	(公社)大津町シルバー人材センター	096-293-4780
13	(公社)長洲町シルバー人材センター	0968-78-4642
14	(公社)上天草市シルバー人材センター	0964-59-2228
15	(公社)合志市シルバー人材センター	096-248-2394
16	(公社)菊陽町シルバー人材センター	096-232-6276
17	(一社)山都町シルバー人材センター	0967-72-4740
18	(一社)西原村シルバー人材センター	096-279-3890
19	(一社)阿蘇市シルバー人材センター	080-3370-4776
20	(一社)御船町シルバー人材センター	096-281-4355
21	和水町シルバー人材センター	0968-34-3232

No	センター名	電話
22	芦北町シルバー人材センター	0966-86-0294
23	錦町シルバー人材センター	0966-38-4351
24	氷川町シルバー人材センター	0965-62-1010
25	山江村シルバー人材センター	0966-28-3557
26	多良木町シルバー人材センター	0966-42-3211
27	美里町シルバー人材センター	0964-46-3409
28	相良村シルバー人材センター	0966-35-1101
29	益城町シルバー人材センター	096-289-6092
30	甲佐町シルバー人材センター	096-234-0423
31	あさぎり町シルバー人材センター	0966-47-0081
32	嘉島町シルバー人材センター	096-237-2981
33	球磨村シルバー人材センター	0966-32-1150
34	湯前町シルバー人材センター	0966-43-4111
35	水上村シルバー人材センター	0966-44-0782
36	南関町シルバー人材センター	0968-66-9288
37	南阿蘇村シルバー人材センター	0967-67-3607
38	産山村シルバー人材センター	0967-23-9300
39	五木村シルバー人材センター	0966-37-2037
40	小国町シルバー人材センター	0967-46-5575
41	南小国町シルバー人材センター	0967-42-1616
42	苓北町シルバー人材センター	0969-35-1270

公益社団法人

熊本県シルバー人材センター連合会

〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3番7号
熊本県総合福祉センター3階
TEL 096-312-3310 FAX 096-312-3312
ホームページ <https://kumaren.jp/>

編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

昨年は年初からの能登半島地震や夏の猛暑や台風、シルバー人材センター事業をめぐるフリーランス法対応や新契約方法準備など、大変な1年でございました。本年度も職員一同、さらなる努力をもって皆様のお役に立てるよう頑張る所存でございます。

会報作成にあたり、ご協力いただきました各シルバー人材センター様と会員・発注者の皆さま、ご挨拶をお寄せいただきました熊本労働局様・熊本県庁様、ご寄稿いただきました皆様方へ、厚く御礼申し上げます。(連合会)