

シルバーだより

おかざき

No.117

2023年10月20日



公益社団法人 岡崎市シルバー人材センター

〒444-0802 岡崎市美合町五本松68番地12(岡崎市社会福祉センター 2階)

TEL(0564)47-7380 FAX(0564)47-7385

<https://webc.sjc.ne.jp/okazaki/index>

e-mail okazaki@sjc.ne.jp

ホームページが
新しくなりました



主な内容

- * 委員会活動…………… 2・3
- * 委員会メンバー…………… 4
令和4年度の傷害事故と注意点
- * 職場紹介…………… 5
「岡崎市社会福祉センター施設管理業務」

会員数(令和5年9月末) 男性 854名 女性 227名
入退会の状況(令和5年7月~令和5年9月)
入会 男性28名 女性6名 退会 男性16名 女性3名

- * 健康シリーズ…………… 6
「腰痛・肩コリ・首のコリを解消する療法について」
『岡崎観光きらり百選』をたずねて
- * 安全一口メモ、こちら事務局…………… 7
クイズコーナー、編集後記
- * 会員文芸欄…………… 8

委員会活動

総務地域委員会

総務地域委員会委員長の加藤（副会長）です。

当委員会は、理事3名と各地区の世話人代表7名で構成され、シルバーの予算、決算、組織及び規約等に関する審議、また、公共施設の清掃など会員の皆様と共に社会奉仕活動を実施しています。

その他、地域懇談会を通して、会員の皆様との情報交流にも努めておりますので、なお一層のご協力を願います。

担当職員 柴田事務局長

加藤事務局長補佐

神谷総務係長

小林専門員

広報委員会

広報委員会の主な活動内容は

- ①「シルバーだより」（年4回）及び「互助会だより」（年2回）を相互理解の促進を目的に定期刊行します。

- ②シルバー人材センターの概要パンフレットや、対発注者向けのパンフレット、会員募集中ラシ等を作成し、シルバー人材センターの普及啓発を図っていきます。

- ③シルバー人材センターのPR活動として、新聞・岡崎市広報誌・市役所電子掲示板等のメディアを活用し、会員の加入促進や受注拡大を図っていきます。また各委員会からの掲載要望にも積極的に対応していきま

- ④健康（コロナ情報等）安全情報（災害情報等）やお得情報、また特集記事等を計画的に作成して情報の充実を図っていきま

す。今後とも積極的に情報収集を行い、会員の皆様の要求事項に対応できますように努めてまいります。

また、会員の皆様からの写真、書画、工芸、川柳などを募集していますので、どんどんお寄せいただけますようお願いいたします。

読む人に満足とそして次号が待たれるような紙面づくりに、委員全員で内容を吟味・編集して取り組んでいきますのでご支援の程よろしくお願いいたします。

事業開拓委員会

当委員会の基本的な活動方針として

- ①PR活動

各種イベントに参加して会場内でチラシを配布しながら、シルバー人材センターの紹介をします。

- ②会員の増強活動

お友達紹介キャンペーン（昨年度19名）を継続的に実施し、女性会員の増強を図り、会員不足地域の重点的なポスティング活動を実施します。

- ③就業場所の拡大活動

未就業会員、高齢者会員、女性会員等が活躍できる場の確保のため、企業へのPR活動を実施します。

会員数の伸びが悪く、会員の平均年齢も上がっているのが現状です。このような状況を改善するために委員一丸となって、各種活動に努力してまいります。会員の皆様の一層のご協力をよろしくお願いいたします。

委員長 杉浦 悟

副委員長 加藤佳久子

委員 小笠原幹夫

委員 荻野 剛

委員 林 慶治

委員 亀垣 隆造

委員 杉浦 弘

委員 倉橋 昭光

担当職員 神谷総務係長

森下総務係副主任

委員長 竹尾 秀夫

委員長 加藤 保彦

副委員長 大島 昌子

委員 竹尾 秀夫

委員 中根喜代章

委員 小笠原幹夫

委員 杉浦 弘

委員 倉橋 昭光

委員 林 慶治

委員 中山 尚三

委員 伴 博文

研修安全委員会

- 副委員長 齋藤 啓次
 久田松利彰
 委員 関谷 祐一
 上田 康清
 高垣 宏文
 鈴木 公子
 平野 澄子
 近藤千香子
 太田 智子
 担当職員 小久保事務局次長

研修安全委員会では、今年度において委員の多くが新しい方となっており、初心に帰って事故防止のための活動を行ってまいります。

就業による事故以外にも、近年は熱中症等による体調不良や、全国と比しても高い傾向にある岡崎市内における交通事故、またつまづき、転倒によるケガなど安全面で注意すべき点は様々です。委員の安全を守るべく研修や啓発にも努めてまいります。

「主な活動内容」

- 1 安全就業。パトロール

- 2 安全スローガン審査
- 3 事故防止研修、啓発の実施

- 委員長 棚田 正哉
 副委員長 森山 佳代
 委員 寺本 清孝
 鈴木 薫
 市川 修
 中塚 孝
 鷹巣すみ子
 伊佐 政美
 田中 秋實
 深瀬 典男
 山木田正八郎
 担当職員 小久保事務局次長
 神谷総務係長

縁j o y委員会

今年度より女性委員会から名称を変更し、「縁j o y委員会（工nジョイ委員会）」として活動していくことになりました。これまでの女性委員会では、ほほえみ展（作品・写真の展示、市民へ向けたシルバーのPR活動）、健康講座、交通安全講座、台ふき作成ボランティアなどを企画し、多くの女性会員の方にご参加いただ

きました。一部のイベントは女性向けで開催してきましたが、今後は全ての会員を対象としたものを企画してまいります。

新名称の「縁j o y」には「縁を楽しむ」という意味が込められています。人と人の縁を楽しみながら繋いでいくことを目指して運営していきます。

- 委員長 加藤佳久子
 副委員長 森山 佳代
 委員 鈴木 順子
 堀 靖子
 細井伊都代
 松尾眞砂子
 石川 安子
 水野 雄三
 牧 美喜雄
 柴田事務局長
 坪田業務係副主任
 佐藤業務係主事



縁j o y委員会からのお知らせ

「今後の講座予定」

◎健康講座

大林式ウォーキング&エクササイズ

令和5年11月20日(月)

午後1時30分～ シルバー会議室

講師：大林僚先生

(龍北総合運動場

マラソントレーナー)

◎生活講座防犯教室

県警防犯活動チーム「のぞみ」による寸劇

特殊詐欺の被害防止対策

令和5年12月27日(水)

午後1時30分～ 多目的室

◎健康講座(内容未定)

令和6年1月頃

※詳細はホームページをご覧ください。

ホームページ



事業開拓委員



各委員会メンバー

研修安全委員



総務地域委員



縁Joy委員



広報委員



転落（1件）

刈草を軽トラックに積み、荷台で踏んでいたところ荷台から転落し、骨盤骨折等のけがを負いました。荷台に上がって積まれた刈り草を踏んでの転落は過去にも報告があり、注意を要する行為ですので、行わないで下さい。



交通事故（1件）



原付バイクで仕事場に向かう途中（就業途上）で、後方から来た乗用車に接触され転倒し、左ヒザ・左腰を打撲しました。原付、バイク、自転車で車道を通行する場合、前方だけでなく後ろから通り過ぎる車両にも注意が必要です。

裂傷（2件）

トリマーでの植木の刈込作業中、トリマーの刃に指が当たり裂傷を負う事故が2件発生しています。日頃扱っている機械でも危険を伴うものですので、適切な取り扱いを心掛けましょう。



「自分も同じ事が起こらないか？」と常にご注意ください。

令和4年度の傷害事故と注意点

研修安全委員会

職場紹介

岡崎市社会福祉協議会
岡崎市社会福祉センター施設管理業務

○岡崎市社会福祉センター施設管理業務の内容

岡崎市社会福祉センターには貸し会議室があり、それを利用する方など来館者への対応を行います。ほかにも施設内の巡回や施錠確認などを行っています。

現在の就業会員数：7名（1日2名作業）



【お客様の声】

岡崎市社会福祉協議会 総務課 北原様

平日の夕方や休日に施設管理の業務を行っていただき、とても助かっています。来館者への対応やその日の出来事も詳細に報告していただいております。部屋の温度への配慮や使用していないところの電気を消すなど様々なところにきめ細かい配慮をしていただけるのでありがたく思います。

施設管理業務就業会員さんにお話を伺いました！

☆このお仕事をされていて良かったことは？

利用される人から「ありがとう」など感謝の言葉をいただけることです。

また、ボランティア団体に関係する人が多く利用されるためとてもいい人が多く、そういった活動をしている人との交流にとっても良い刺激を得ています。

☆作業中に気を付けていることは？

あいさつをするように心がけています。

また、管理の仕事であるため鍵の施錠や不審な人がいないかを入念に確認しています。

☆他の会員さんへ一言

仲間意識が強いので、新しく入ってもすぐに溶け込めます。考えるより行動しましょう！



施設管理業務就業
鳥居さん(左)、倉田さん(右)



健康シリーズ

腰痛・肩コリ・首のコリを解消する療法について

老年になると、腰痛・肩コリ・首のコリが、頻繁に生じるようになります。これを解消する方法として、私が37年前に購入した「奇跡の礪谷療法」の中から、その真髄となる「自然治癒療法」を紹介したいと思います。礪谷先生は、万病の根本原因は股関節の歪みにあることを発見されて、その歪みを解消する療法を提唱され、多くの治癒症例を導き出されました。その中でも自宅で作れる根本的な「骨盤矯正法」を以下に紹介したいと思います。私も以下の方法で、脊柱管狭窄症・腰痛・肩コリ・首のコリを解消してきました。

その方法とは、「足の3点紐縛り法」ともいうべき方法です。

- ① 膝上、膝下、足首の3ヶ所をヒモで縛る。(ヒモは、着物の細いヒモ、又は古いネクタイ)
- ② 仰向けに寝て、座布団を二つ折りにしたものを腰下に敷く。
- ③ 両足を真っ直ぐに伸ばし、腰枕座布団にあまり体重をかけないで、腰を浮かし気味にする。
- ④ この姿勢で、10～15分じっとしている。

これを朝夕1回 15日間ぐらい続けると、腰痛・肩コリ・首のコリの痛みは消えていく。



一日や二日では痛みはとれませんが、継続して実行することで、痛みは解消していきます。

広報委員 林 慶治



『岡崎観光きらり百選』をたずねて
真福寺

8月28日、岡崎観光きらり百選の神社・仏閣のひとつ、真福寺をたずねてみました。

真福寺は聖徳太子が建立したと伝えられる歴史ある寺院で本尊の薬師如来は身体健康と目の守り神として信仰されています。

仁王門の前の駐車場に車を停めて参道を登ります。石段が続きます。以前に2回ほど登りましたが、かなりきつかった覚えがあります。今回は石段の数を確認して登りました。全部で287段ありました。ゆっくりと登り15分ほどかかりました。

登りきると正面に真福寺本堂、左に竹膳料理の館があり、赤い陸橋を渡って真福寺本堂に

渡ります。陸橋を渡らずに石段を20段ほど降りると本堂を下から見上げる境内に降り立ちます。この場所は年末の中日新聞でいつも紹介される「門松」が飾られる場所になります。

更に50段の石段を登り切ったところが真福寺本堂です。

帰りは境内から左に降りる道があり竹林参道に続きます。竹林参道前にはきらり百選の案内表示があり駐車場もあります。

仁王門からの参道がきつい方も、竹林参道なら負担も少ないです。

(広報委員 亀垣 隆造)

安全一口メモ

・安全についても
持とう プロ意識
棚田 正哉

.....

・安全は
基本動作の積みかさね
浅倉 洋三

こちら事務局

入会説明会開催予定日

と き 令和5年11月2日(木)
令和5年12月7日(木)
令和6年1月4日(木)
午前9時30分から

ところ 美合町五本松68・12
社会福祉センター2階

※状況により開催を中止する場合があります。

2024年版会員手帳の申し込み

11月2日までに代金300円を添えて事務局(本部・支所)へ申し込んでください。なお、お渡しは11月27日～12月8日(事務局営業日のみ)になります。

「新年の抱負」の原稿募集

来年も活力ある年を迎えるため新年の抱負を募集します。
12年に1度のチャンスです。趣味、健康づくり、ペット、仕事のこと等なんでも結構です。ぜひご投稿ください。

「題」自由 300文字程度
町名・氏名・原稿用紙
シルバー本部へ11月8日(水)までに提出してください。

116号掲載 連絡員の訂正

正しくは左記のとおりです。
お詫びして訂正いたします。

羽根学区 稲葉 敏夫
本宿学区 坂田日出夫
連尺学区 千賀 亮治



数独に挑戦!!

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

空いているマスにタテ・ヨコともに1から9までの数字を埋めて下さい。同じ数字が重ならないように埋めます。タテ3×ヨコ3の囲んだマスも1から9までの数字が入るようにして下さい。

★難易度をやや下げました。
各自解いてお楽しみ下さい。
懸賞はありません。

第116号 数独解答

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

編集後記

令和2年からコロナが流行し早4年になります。感染対策等で、行事活動にも多くの支障が出ました。

令和5年5月8日よりコロナは「5類感染症」に引き下げられ、個人選択、自主的な取組み対応になり、活動がしやすくなりました。

私は、5月左足に帯状疱疹にかかり今も痛みがあります。皆さん予防ワクチンおすすめてす。

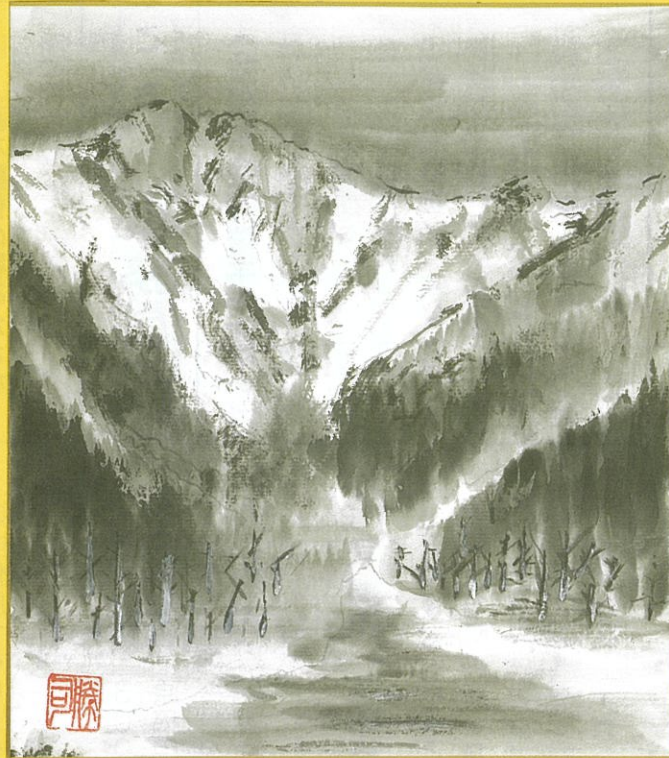
気晴らしに、連尺学区の敬老会行事に参加、イベントにヒマナシスターズによる、昭和の古い歌を会場で皆さんと一緒に歌って、リフレッシュしてきました。

令和5年度より、シルバーだより年4回、互助会だより年2回の発行になりました。

各地域班の活動報告、皆さまのご意見をお寄せ下さい。

世話人、連絡員の皆さん、シルバーだよりの配付ありがとうございます。今後とも宜しくお願い致します。

(広報委員 小笠原幹夫)



柳画「秋の上高地」 岡川 勝司 (欠町)



着物帯リメイク作品 たんぼぼの会

会 員 文 芸 欄
 書画・写真・陶芸・工芸・盆栽・川柳など
 どんどんお寄せ下さい。

作品募集中!!

絵画・手芸・写真・川柳・折り紙など
 どのような作品でも結構です。
 事務所へ作品をお持ちいただくか、
 お写真やデータをお送りください。
 掲載された方には粗品を贈呈いたします。



「絵画」 神尾 信子 (数田1丁目)