

さんようおのだし
銀 麗

《 第 55 号 》

■ 編集発行 ■

(公社) 山陽小野田市
 シルバー人材センター
 会報編集委員会

山陽小野田市中川2丁目4-16
 TEL (0836) 84-0448
 FAX (0836) 84-0667



絵手紙会員作 氏名 岡崎 光代 (山川)

目 次

定時総会の開催……………	2 ページ	新入職員紹介……………	5 ページ
講演内容紹介……………	3 ページ	健康寿命を伸ばそう……………	6 ページ
理事長あいさつ……………	4 ページ	公園アンケート結果公表……………	7 ページ
会員のひろば……………	4 ページ	会員募集・文芸・編集後記……………	8 ページ
会員のひろば・救命講習……………	5 ページ		

平成二十七年 度

定時総会開催!



5月29日午後1時30分から市民館文化ホールにおいて、平成27年度定時総会が開催され、山陽小野田市長をはじめ、尾山市議会議長、楠本県民局長、大田山口県シルバー人材センター連合会会長を来賓として迎え、会員504名のうち委任状を含めた374名が出席されました。

中里理事長挨拶の後、各来賓の

方々からご祝辞をいただき、議長に藤田米雄会員が選任され、藤本常務理事から報告第1号平成26年度収支予算書一部補正報告、報告第2号平成26年度事業報告、報告第3号平成27年度収支予算等報告がありました。

続いて議事に入り、議案第1号平成26年度事業報告、議案第2号平成26年度収支決算報告があり、賛成多数で承認されました。決算では、次のように事業実績が報告されました。

- ◇会員数 504人
(男性364人、女性140人)
 - ◇受注件数 3024件
(対前年度比 3.7%増)
 - ◇受注総額 2億409万円
(対前年度比 1%減)
 - ◇就業率 77%
- 受注先区分でみますと、公共部門は、件数、受託金額とも若干の増加。企業部門及び一般家庭は、件数は増加したものの受託金額は、前年度に比べ若干減少しました。



た。しかし、派遣事業の増加で、全体的には400万円の増となったとの説明がありました。

総会終了後、誰もが参加できるイベントとして、一般市民約30人に加え、講演会を開催いたしました。

講演は、「高齢者の交通事故」山陽小野田警察署 神谷直弘先生、「そうだったのか!大河ドラマ!」(花燃ゆ撮影現場こぼれ話)長州言葉指導師一岡裕人先生のお話で盛り上がりました。

今回で2回目となりますが、公益法人であるシルバー独自事業として市民に拓かれたセンターを目指します。



残暑お見舞い
申し上げます

コディネーター 勸	コディネーター 勸	コディネーター	職員	職員	職員	職員	職員	職員	業務係長	常務理事	事務局長	職員	監事	監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事長
竹内敏夫	山本寛	田村嘉輝	正澄恵	稲津孝秋	末延周司	中島和廣	尾山章子	藤岡修美	藤本賢揮	重松実	津田芳男	谷川百枝	入江拓彦	山本洋吾	篠原孝允	山縣昌隆	松岡正雄	斉藤勝久	窪岡文英	中里裕典			

講演内容ご紹介

「高齢者の交通事故」

山陽小野田警察署
神谷 直弘 先生

今回は、神谷先生の講話を聴かせていただきました。

「今年に入って山陽小野田署管内の死亡事故は3件発生。いずれも高齢者で、夕方から夜間にかけて、道路横断中のルール無視違反による事故となっている。」

「特に、右側から左への横断は、ドライバーから死角に入るため、発見が遅れ、事故が起こる可能性が高い。」



対処方として、「人間の五感を使い、しっかりと、右、左、もう一度右を見る。音を聞く。という判断、行動が重要。」

「山口県は道路事情が良いため、スピード違反が多く、ドライバーは、スピードダウンやヘッドライトのロー、ハイビームをこまめに使い、視野を広げることで障害物を可能な限り発見する。」

「歩行者は、夜間なるべく白い服や反射材の付いたものを着用し、相手に早く分かってもらえるようにする。」

「署として、市民の安全を守るため、タスキや腕巻の反射材を無料配布しているので、皆さんご自由に取りにきてください。」

以上のような講話を聴き、大変参考になりました。事故の発生状況や、発生原因を知り、その防止策を知ること、自分自身の安全意识を高め、自覚を持つことが、事故防止に繋がります。皆さんも見て、聞いて、考えて行動しましょう。

(寄稿) 会報編集委員

高橋 里枝

「そうだったのか！大河ドラマ！」
（花燃ゆ撮影現場こぼれ話）

長州言葉指導師
一岡 裕人 先生



講師は、1958年山口県に生を受け、地元の高校を卒業。9年間のサラリーマン生活を経て俳優としてデビュー。その後、俳優業の傍らNHK番組、長州言葉指導師となり、数々の番組の方言指導師として活躍。現在は、言葉指導師が本業となり、俳優業は副業となる。

長州方言言葉指導歴の主なものには、「坂の上の雲（第1部）（第2部）（第3部）」「鞍馬天狗」「長州異聞」「龍馬伝」「八重の桜」等々。現在は、大河ドラマ「花燃ゆ」の長州方言を通して影の指導者として活躍中である。あらゆる場面に

において尽力し、それぞれ番組の影の引き立て役として、常に観客の心を捉えるべく心配り、苦勞の様子子がドラマのあちこちに見受けられている。

講話の中で出演者一人ひとりの人物像、演技力を通して、超一流大物俳優の私生活、対人関係をも、持ち前の話術で聞き手の心を捉えて、面白可笑しく話された。

NHKドラマを通しての対応の仕方、特に俳優の生活面において一番大切な出演料について、ハチの刺しではないが、チラリと苦言、『主役、脇役そして裏方を含めてのその他大勢の者達とのギャラの差、これこそ問答無用、廃業を余儀なくされる弱肉強食の世界である。』と厳しい一面も披露された。

予定時間を過ぎてもおかまいなしに熱心に話され、我々聞き手一同を釘づけされた。

今後、先生が方言指導を通して我々の生活の根源である方言、そして、長州の良さを幅広く世界中に広げていただきたいと、益々のご活躍をご祈念申し上げます。

(寄稿) 会報編集委員長

篠原 孝允

総会理事長挨拶(要旨)



開会にあたりご挨拶を申し上げます。

はじめに、本日のご総会に公私ともに、大変ご多忙にもかかわらず、ご臨席を賜りました山陽小野田市長 白井博文様、山陽小野田市議会議員 尾山信義様、山口県宇部県民局長楠本秀己様、公益社団法人山口県シルバー人材センター連合会会長 大田良充様、来賓の皆様にも厚くお礼申し上げます。

さて、当センターも平成24年4月の公益法人への移行後3年が経過いたしました。国及び地方公共団体をはじめ、地域からのご理解のもと、ご支援・ご協力を頂きながら、公益活動を含め運用の厳格化に努め、法令遵守・安全適正就業の徹底・就業開拓員による就業機会の提供拡大など効率的で安定的な事業運営に努めてまいりました。

昨年度の実績を見ますと、会員数は初めて500人を超え、契約件数と共に増加したものの、契約額では若干の減少となり、景気の回復を実感できない一年となりました。

こうした中、今年の第189国会の冒頭、安倍首相所信表明において、「高齢

者の皆さんに、多様な就業機会を提供するシルバー人材センターには、更にその機能を発揮してもらえれば、あらゆる人が生きがいを持って社会で活躍ができる。そうすれば、少子高齢社会においても、日本は強く成長できます。」と強く表明されました。

まさにシルバー事業の理念である「自主・自立、共働・共助」の趣旨に全く合致するものです。

国の地方創生を掲げる施策において、地方にチャンスを見出す企業等を支援する体制づくりが進められている環境の中、今こそ一つのチャンスと捉え、委任・請負はもとより、事務職並びに介護を含めた家事援助サービス事業をシルバー派遣事業として積極的に展開して参りたいと思っております。

今後の高齢化社会において、豊かな知識や経験を活かし、社会の担い手としての活躍が求められている今、地域社会への参加を促進するシルバー人材センターの果たす役割は、益々重要になってまいります。

公益法人として今まで以上に地域のご理解・ご協力を頂き、地域の視点に立つことを基本に、高齢者の社会参加の促進を図り、シルバー事業を推進したいと存じます。

今後とも一層のご協力をお願いします。

★会員のひろば★

趣味から本職へ



広瀬 一

壱 岐 利 雄

60歳で会社を退職、余生は自由に生きたいと全国秘湯巡りの旅をしていました。5年がたったある日、元職場の先輩から「シルバー人材センター剪定班に入らないか。」と誘われ、趣味で剪定をしていたので即入会しました。

基礎から厳しくも楽しく教えていただき、一年後現在のグループに移り、仕事に励んでいます。

剪定で一番困るのが、庭に木々が多数植えられ、脚立が立ちにくい所が多々あり、頭を悩ませます。

また、屋外の仕事ですので、雨の日、寒い日、暑い日等々、体の健康管理には気を使います。

共に働く会員の皆様との休息、昼食時等、楽しいコミュニケーションに腹の皮が振れる思いです。

何と言っても、お客様から「家が明るくなりました。」「スッキリしました。」「綺麗になりました。」「来年もお願いします。」「

と言われると、「剪定班で良かった。また頑張るぞ。」と力が湧いてきます。地域に根を張るシルバーを目指し、これからも安全、健康に気を付けながら、会員の皆様と共に、豊かな人生を過ごしていきたいと思えます。仕事の後の温泉を夢見ながら！

一年を振り返って



大塚

栗 原 喜佐代

工場で26年勤務し、退職してシルバー人材センターに登録し、一年を迎えました。

今は、山陽小野田市内の公園の草刈を主に行っています。今までも体を使う仕事でしたが、屋外で作業することも、草刈り機を使う事も初めてで、作業を行うことに少し抵抗がありました。しかし、当初は作業方法だけでなく、屋外での体調管理も含め、先輩会員さん方の丁寧な指導のおかげで、不安も徐々に薄れ、作業にも慣れていき、公園が綺麗になることも大変やりがいを感じています。

そして、この年になって経験と知識が

豊富な会員さんから、日々学ばせて頂くことが沢山あることも、私の今の喜びです。御縁を頂いたことに、感謝申し上げます。



鴨庄 益山 英之

笑顔で挨拶

今年1月から施設管理の仕事に就き、管内の消火器設置箇所、非常口等確認しながら施設全般の管理をしています。また、「利用者」に100%満足していただけた「挨拶」の実践に心掛けています。

来館時は、私から出迎え、朝は「おはようございます」、帰宅時は、事務室から出て「お疲れ様です。」と「笑顔で挨拶」しています。

初めはとまどいもありましたが、最近では、私が掛ける挨拶は、利用者の心を動かすのか、わざわざ事務室のフロントまで来られて、笑顔で挨拶される方が多くあり、やり甲斐を感じています。

今後も私から先に「笑顔で挨拶。」を実践し、利用者さんから「笑顔で挨拶。」を沢山頂くのを楽しみに頑張ります。



浜河内

仲間の快拳

私は、シルバー草刈班に籍を置き、は

や5年目を迎えます。

当初は、うだるような暑さ、急斜面での過酷な作業に、もう限界だと諦める気持ちがよくる中、先輩・同僚の励ましで今があります。

このような過酷な仕事を続ける中で、私が師と仰ぐ窪岡先輩からのゴルフへの誘いを受けました。このゴルフの誘いが今の私を支えてくれています。

その後、同志が集まり、年に一度の泊まり込みコンペやプライベートで皆と緑のコースを和気あいあいと廻り、おいしいビールを堪能し、これが明日からまた頑張ろうという源になっています。そして先日、この楽しいコンペで、なんと窪岡先輩がホールインワンの快拳を成し遂げられました。後で、スコア表を見せてもらい、「1」という数字を見て、改めて凄いことだと実感させられました。日々努力することが大切なのですね。



このことを胸に、仕事に對してもたゆまず努力し、地域の方々に信頼されるよう頑張りたいと思います。

救命講習に参加して



光栄町 石本 堅治

今年4月から公園・体育館の施設管理業務に携わるようになりました。

管理事務所にてAED(自動体外式除細動器)が設置されましたが、使い方が分からず、いざというときに対処できなくて不安に思っており、この使用方法を学ぶ必要があると常々思っていたところ、この度消防署での普通救命講習の受講機会があり、参加してみることにしました。講習では主に救命に必要な応急手当(心肺蘇生法・AEDの使用)を教わりました。



心肺蘇生の治療は、1分1秒を争い、まずは119番通報をし、救急隊が到着するまでの間に、胸骨圧迫、人工呼吸などの心肺蘇生を繰り返すことです。次に、AEDが届いたら電気ショックなど音声メッセージと点滅するランプで実施すべきことを指示どおりに従って操作することです。消防署の救急隊員が参加した一人ひとりに対し、実

技指導を交えながら懇切丁寧な説明をされたので、非常にわかりやすく、有意義な講習であったと思います。

また、実際にAEDを操作してみ、あわてずに、冷静に取り扱いをすれば、さほど難しくもないことがわかりました。

今回の受講で、救急車が来る前に、そばに居合わせた人が救命の措置を行うことによつて、救命のチャンスを高めることを知りました。応急手当の方法を忘れずに確実に実行するためにも、また機会があれば再度受講したいと思えます。

新入職員紹介



日東 田村 嘉輝

4月から国が勧める「高齢者活用・現役世代サポート事業」(補助事業)において、新たにコーディネーターとして採用が決定しました。

コーディネーター業務とは、
①就業開拓(事業所を訪問し、提案営業等を実施)

②団塊世代(元ホワイトカラー層)を睨んだ、新たな職域拡大(シルバー派遣業務の企画立案)

③説明会の開催
④会員とのマッチング等です。
今後共よろしく願います。

健康寿命を伸ばそう！



～ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防への挑戦！～

山陽小野田市健康増進課 保健師 山形 香英

皆さん、健康寿命という言葉はご存知ですか？
健康寿命とは、介護を必要とせず、健康で日常生活を送ることができる期間を指します。
誰もがいつまでも健康でいきいきとした生活をしたいと願っています。健康寿命を伸ばすために、自分の状態を振り返ってみましょう！

平均寿命と健康寿命の差は？
(H25年) 男性9年、女性12年！
→介護や支援が必要な期間
【平均寿命】 男性 80.21 歳 女性 86.61 歳
【健康寿命】 男性 71.19 歳 女性 74.21 歳

ロコモティブシンドロームって何？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、骨・関節・筋肉・神経系など運動器が加齢の影響により衰えている、または衰え始めている状態です。放っておくと日常生活に支障きたし、要介護状態になる可能性が高まり健康寿命を縮めてしまいます。

あなたのロコモチェック！

- 家の中でつまづいたり滑ったりすることがしばしばある
- 手すりがないと階段を上ることができない
- 15分ほど歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の荷物（1リットルの牛乳パック2個程度）を持って歩くのが困難
- 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難。



1つでも当てはまると運動器の衰えを考える必要があります。
現状でひとつも当てはまらなくても、定期的にロコモチェックをおすすめします。

ロコモティブシンドロームを予防するロコモーショントレーニング(ロコトレ)

～無理せず、ゆっくり行いましょう～

① 片足立ち: バランス能力を養う・骨を鍛える

左右1分ずつ、1日3セット

② スクワット: 下肢筋力を鍛える

5～6回1セット、1日3セット
机に手をつけてでもできます。

ポイント：姿勢はまっすぐ！

転倒しないように
必ずつかまるものがある
場所で行いましょう。

床に置かない程度に
片足を上げます。



ロコモチャレンジ！推進協議会

ポイント：動作中息は止めない。
膝が爪先より出ないように。

安全のために
椅子やソファの前で
行いましょう。



ロコモチャレンジ！推進協議会

足は肩幅に広げ
つま先を外側に向
ける（約30度）

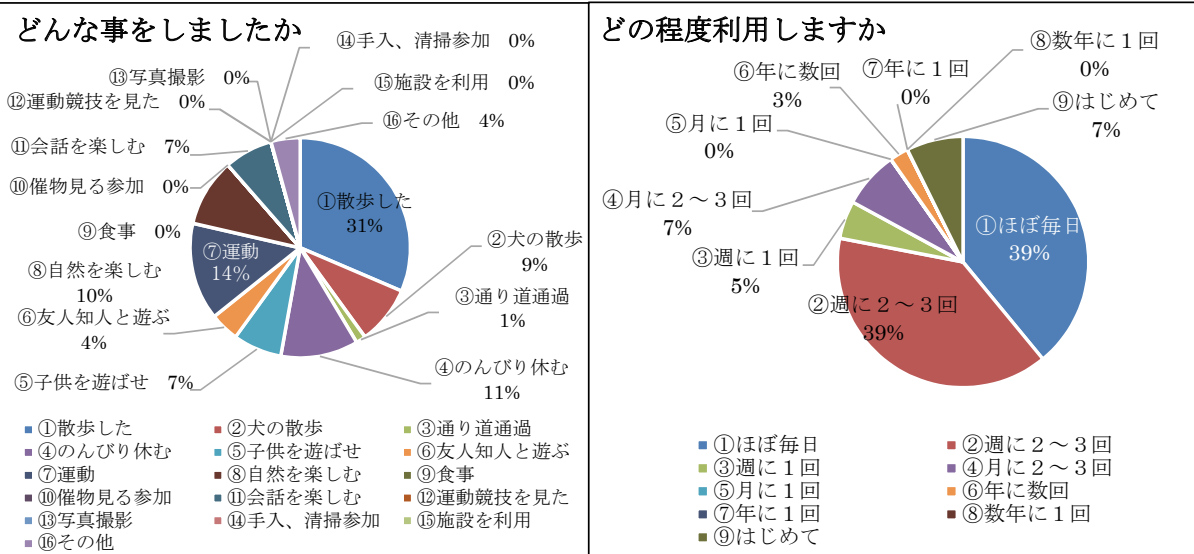
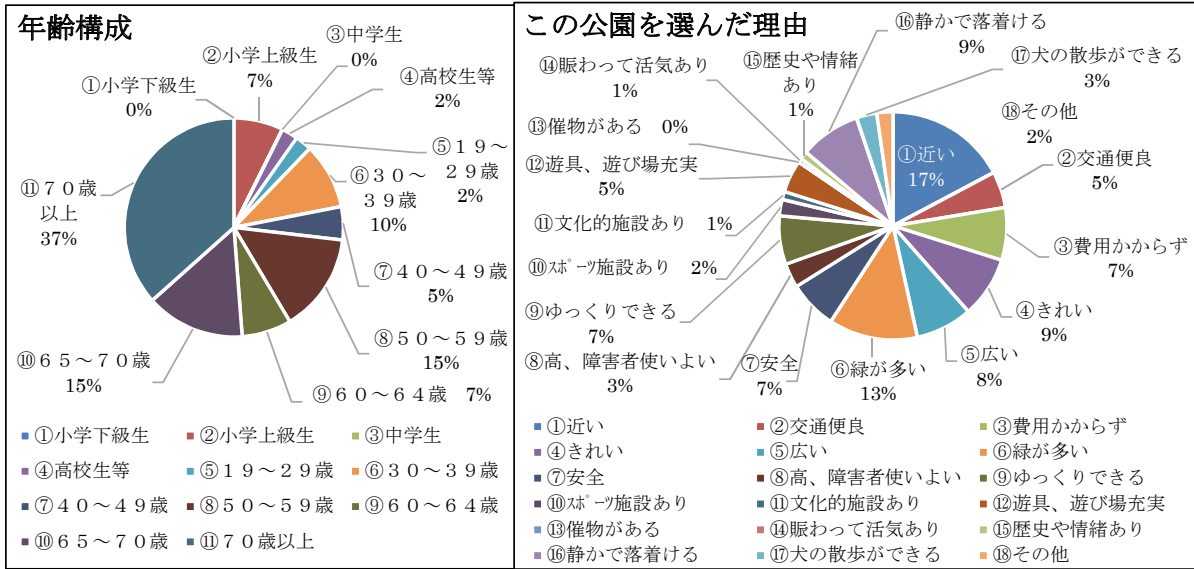
約5cm

須恵健康公園アンケート調査結果

平成26年度公園利用者のアンケートを実施いたしました。

結果を検証し、公益法人として利用者に喜んで利用いただけるよう努めてまいります。

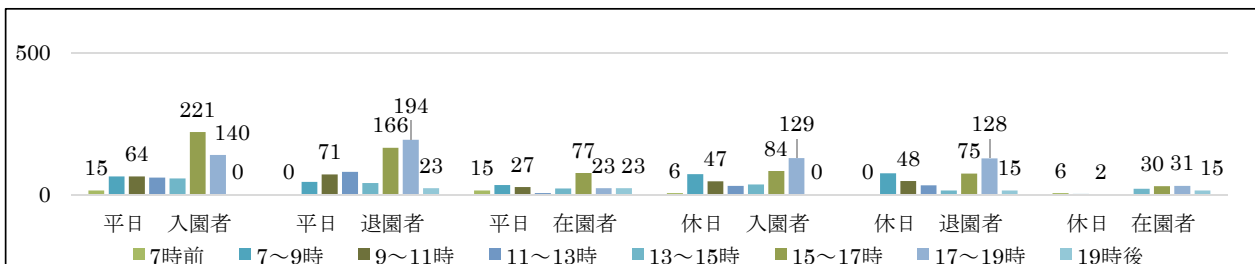
○調査実施日：平成26年10月5日(日)、10月15日(水) ○調査回収数：41件



須恵健康公園利用者数調査

○入場者数は10月5日(日)406名、10月15日(水)621名の合計1,027名について調査

公園利用者数調査結果



会員
大募集

シニア世代のみなさん一緒に働きませんか！

豊かな知識・経験を活かして地域貢献

自分の体力・能力・希望に応じて仕事を選べます。

(入会説明会：毎月第3金曜日 9：30～)

※詳細は、電話 (84-0448) で問い合わせてください。

川柳



須恵三丁目 石井 安子

まだ少し夢を見たくて髪を梳く
老化防止紫陽花に教えられ

懐メロが背中を押して呉れている

米寿坂賞味期限も切れそうな

隣国とぎくしゃくするの気掛かりだ

住吉本町 菊永 咲子

これからを生きる酸素を追加する

負け惜しみ心の壁は覗かせぬ

もう下るだけの峠で杖を買う

愛称で呼ばれ振り向く里の道

矢印が無いので手のなる方へ行く

不動寺原 中村 節子

ふるづけ
古漬けをつまむ縁側新茶汲む

つゆ
梅雨冷えにエアコン届き試運転

待つ人の笑顔浮かべてらつきよ漬け

水馬(あめんぼう) 好きで流のなき所

万緑の声援響くサッカー場



俳句

埴生 埴生 一お

空重くそぞろ歩きや水仙花

運動会夜は蛙の大合唱

竜王山古代ロマン姫ポタル

アジサイのお色直しや雨の江汐

—就業相談日—

毎月10日10時から開催しております。就業に関することなら何でもお気軽にご相談ください。お待ちしております。

原稿募集！

体験談・意見・感想・俳句・短歌・川柳・詩など多数ご応募ください。

編集後記

5月の定時総会も無事終え、公益社団法人として、今まで以上に健全化と法令遵守、また、「自主・自立・共働・共助」を基本とした事業運営が求められています。

そのためにも、会員、役員一丸となって「シルバーだから出来る、安心・丁寧な仕事」を基に、発注者に喜ばれる努力をしていかなければなりません。

一年間無事故で頑張りました。◎ 新たな会報委員として、高橋里枝さんが就任されました。ご協力よろしくお願ひします。