

さんようおのだ
銀 麗

《 第 57 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



新市民病院

厚狭複合施設

新有帆大橋

ゆめ広場のアジサイ園と山陽小野田市新施設紹介

目		次	
定時総会の開催	2 ページ	支援要請・新入職員紹介	7 ページ
理事長あいさつ	3 ページ	発注者満足度調査結果公表	8 ページ
健康関連	4 ページ	会員アンケート結果公表	9 ページ
会員のひろば	5 ページ	文芸・編集後記	10 ページ
安全就業委員会・救命講習等	6 ページ		

総会理事長挨拶



開会にあたりご挨拶を申し上げます。

はじめに、本日の総会に公私ともに、大変ご多忙にかかわらず、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長 尾山信義様、山口県宇宙部県民局長 中村孝史様、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、御来賓の皆様に対し、厚くお礼申し上げます。

さて、当センターも平成24年4月の公益社団法人への移行後4年が経過いたし、来年度は創立30周年を迎えることとなります。

これもひとえに、当シルバー会員の、長年の御努力の賜物と、感謝する次第です。

また、国及び地方公共団体をはじめ、地域のご理解のもと、ご支援・ご協力を頂きながら、公益活動を基本とし、運用の厳格化に努めながら、法令遵守・安全・適正就業の徹底・コーディネート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、501人となり、受注件数、契約金額と共に増加し、特に就業延べ日人員が、約4600人増となったことが、契約金額約1830万円増の2億2千3百万円につながったものと思われま

す。その中で、懸案であった今後5年間の中期計画を策定いたしました。

議案書の最後に掲載しておりますが、この計画に基づいて、着実な財政基盤の充実を図ると共に、地域におけるさまざまなニーズに対応した基盤拡大に取り組み、さらに効率かつ安定的な事業運営を図るため、シルバー事業に係る方向性を示すことで、その指針とし、一層の飛躍につなげたいと考えております。

他方、国の動向に目を向けてみますと、『我が国の構造的な問題である少子高齢化に真正面から取

り組み、「希望を生み出す強い経済」「夢をつむぐ子育て支援」「安心につながる社会保障」の「新三本の矢」の実現を目的とする「1億総活躍社会の実現」に向けて政府を挙げて取り組む』としております。

「一人ひとりが個性と多様性を尊重され、家庭で、地域で、職場でそれぞれの希望がかない、それぞれの能力が発揮でき、それぞれが生きがいを感じることができる社会」まさにシルバー人材センターの理念「自主・自立、共働・互助」に繋がるものと捉え、このように将来像が示されたことは、シルバー人材センターにとつて、大きな飛躍となるものと期待しております。

その中の一つの方向性として、市が事業主体となる、福祉・家事援助サービス事業が平成29年度から始まります。我がシルバーもこれに参加し、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。

このように、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

要になっていきます。

公益社団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、シルバー事業を推進したいと存じます。

また、本日、議案書のとおり平成27年度 事業報告、平成27年度収支決算、任期満了による役員改選など、6議案を上げしてありますが、よろしくご審議の上ご承認いただきますようお願い申し上げます。

最後に、ご参加いただいた皆様方の、今後益々のご健勝、ご多幸を祈念し、初めの挨拶といたします。

平成28年5月31日

公益社団法人

山陽小野田市シルバー人材センター

理事長

中里裕典



夏バテしていませんか!!



山陽小野田市健康増進課 保健師 森山華世

毎日暑いですね。みなさんいかがお過ごしですか？夏の疲れがたまっていませんか？まだまだ暑い日が続きます、この機会に夏バテになっていないかチェックしてみましょう！夏バテ気味の方もそうでない方も夏バテ予防・解消法を心がけ、残りの夏も元気に過ごしていただけたらと思います。

☆このような症状はありませんか？

全身の疲労感	イライラする	むくみがある
体がだるい	熱っぽい	食欲不振
無気力になる	立ちくらみ	下痢・便秘



<夏バテとは>

夏に起こる、上記のような症状がでる心身の状態を「夏バテ」といいます。私たちの体は、日本の夏のような高温・多湿の状態では、体温を一定に保つために大きな負担を強いられます。それが連日、長期にわたって続くと自律神経の乱れや胃腸の疲れが起こり「夏バテ」と呼ばれる症状を招いてしまうのです。

<夏バテの予防と解消のコツ>

○体力の消耗が激しい夏は、「1日3食、量より質！バランスのとれた食事」

食欲がないときは冷たい麺類などが食べやすいですが、それだけでは栄養が偏り、食事を摂っていても身体のだるさや疲労感を引き起こしてしまいます。夏バテしないためには、お肉や乳製品(たんぱく質)、野菜や海藻類(ビタミン・ミネラル)を積極的に摂るようにしましょう。特に疲労回復に不可欠なビタミンB1は豚肉や大豆製品に多く含まれます。また、しょうがなどの香味野菜は食欲を増進させ、酢やレモンなど酸味のあるものは疲労を回復する効果があります。

○こまめな水分補給で脱水予防

夏場はたくさん汗をかき脱水傾向になりやすいため1日2L程度を目安にこまめに水分を摂るようにしましょう。日常生活での水分補給は水かお茶で十分です。寝ている間にも汗をかくので夜間も脱水傾向になりがちです。寝る前にコップ1杯、トイレに起きたらまた1杯、その都度水を飲むようにしましょう。

○良質な睡眠で体力回復

夏バテ解消には十分な睡眠をとり、疲れた体を癒すことも大切です。寝つきが悪い方は就寝1時間前に37～38℃のぬるま湯で20分程度の半身浴を行ってみましょう。半身浴は、筋肉にたまった疲労の原因物質・乳酸を取り除くとともに、自律神経の働きを整えて心身をリラックスさせ心地よい眠りに誘う効果があります。睡眠中は体温が下がるので、冷えすぎで体力を消耗しないようにエアコンの設定温度は28℃程度に。風が直接身体に当たらないようにしましょう。

○適度な運動で体力づくり

適度な運動は、自律神経の調整やストレス解消、食欲増進などの効果をもたらします。また運動は心肺機能を高め疲れにくい身体を作ります。体調がよいときには、朝夕の涼しい時間にウォーキングなどをするのもよいでしょう。

※お知らせ 保健センターや公民館で「健康体操」を実施中です！

まだ健診を受けていない人は受けましょう！

(～H29年1月31日まで)



問い合わせ
保健センター
TEL 71-1814

★会員のひろば★

☆ シルバー人材センター

との出会い



渡場 田辺 ちづ子

シルバー人材センターに入会して2年が経ちました。当初、仕事を探していましたが、なかなか思うように見つからないし、諦めていたところ、友人が入会していた事を知り、私もお世話になる事にしました。

25年間事務の仕事しか経験がなく、ビルの清掃は不安でした。けれどビルクリーニング講習を薦めていただき参加しました。この経験で随分と仕事への不安がなくなり、自信もつきました。今行っている会社は、女性が3分の2を占めています。

朝少し早めに行き、おはようの挨拶からはじまります。清掃の合間の挨拶も「お疲れ様」「苦労様」「いつも綺麗にしてくれてありがとう」この声掛けで仕事のすばらしさを実感し、誇りに思っております。

大変な仕事で、冬は寒いし、夏は暑いけれど、作業後は大満足です。

これからも色々な経験したいと思っておりますので、健康には十分気を付け頑張りたいと思っております。

☆ 「喜ばれ」「信頼される」作業を目指して



南平台 西 孝典

シルバー人材センターに入会后、草刈班に所属して5年目を迎えます。4年間無事に作業することができたのは、草刈の知識も・技能もない私を、懇切丁寧に指導していただいた先輩たちのおかげで、非常に感謝しています。

作業は非常にきつく、特に夏の暑さは大変です。作業終了後お客様から「綺麗になった。」と喜ばれると1日の疲れも吹っ飛んでしまいます。

共同作業のため、安全確認を確実にに行い、無事故・無災害に心掛けると同時に、「早く」「丁寧」な草刈を目指し、地域の人に「喜ばれ」「信頼される」ように頑張ろうと思えます。

趣味としては、草刈班の仲間12名と、アホウドリ（アルバトロス）

を夢見て、春と秋のコンペを含め、年に数回ゴルフを楽しんでいます。今後も、安全と健康管理に注意し、1日も長く働き、好きなゴルフを楽しみたいと思います。

【私の第3の人生】



高畑 河本 福美

昨年、10月にシルバー人材センターに入会して9ヶ月になりました。

私の第2の人生は、土木作業員としていろんな仕事をしてきました。

第3の人生は、市内の公園内草刈、草花の剪定、溝掃除などを主体に作業をしています。作業は大変ですが、先輩の会員の皆さん方が、よくしてくれています。

毎日昼食の時や休憩の時など、笑いも多く会話を楽しんでいます。私も声高くよく笑い、今までこんな毎日笑うことがなかったので、とても有難く思っています。これからも体に気を付けながら、先輩方と仲よくし、笑いの多い毎日になろうと思えます。先輩方に出会えたことに感謝します。

【なんでも仕事に】



杵築 井上 康英

大型フェリー乗組員時代は、起きている間、「マグロのように動き回り、何でも仕事に關連付けて広く取り組む！」をモットーにしていました。

定年後の職探しでは、どこも受け入れる所がなく、最後の望みをかけてシルバー人材センターの入会を希望しました。

若い頃、休暇中に小遣い欲しさに習った松の剪定が、今日剪定班への仲間入りの要素となり、色々な経験を通して、作業の仕方を含め「そうか！」「そういう事だったのか！」と思えるようになりました。

センターの会員6年生となり、ボランティア色があるセンターの入会は、自分にとって最高の励みになっていきます。

程よい責任と能力で地域社会に貢献できる喜びを感じています。今後共、身体が動く限り剪定班でも見識を深めたいと思います。また、オフの時は、趣味の世界に励みたいと思えます。

安全標語優秀作品決定!

応募のあった全57句の中から平成28年度の安全標語優秀作品が決定しましたのでご紹介します。

▽最優秀賞

柳町 秋山 美徳

「確認は

この目の手
もう一度」

▽優秀作品

上福田

岡村 制典

「経験の

自信の中にも
落とし穴」

▽優秀作品

あさひが丘

西川 順助

「これくらいと

思う気持ちが
事故の元」

受賞された皆さんおめでとうございませう。
これから3年間この標語と共に安全就業に心掛け、無事故を目指して頑張りましょう。



第1回安全就業委員会開催

平成28年度新委員決まる!

委員長 西村 次夫

副委員長 松岡 正雄

委員 庄司 芳江

委員 笠井 秀雄

委員 伯野 憲治(新)

委員 藤本 賢揮

これから2年間安全就業委員として、みなさんの就業の安全を考え検討した上で周知していきます。

○審議事項

■安全就業について

(1) 平成27年度重篤事故(全国)

とその推移について

(2) 山口県シルバー人材センター

事故発生状況

(3) 山陽小野田市シルバー人材セ

ンター事故発生状況

今年度に入つてすでに4件の事故が発生しています。就業前ミーティング、就業前点検を確実に実施しましょう。



審議風景



パトロール風景

救命講習に参加して



厚狹

甲斐 隆之

我々の年代では、時間があるだけに昔の仲間、今の仲間と集う機会が沢山あります。

私を含め、その人達は、それ以外の人達と比べ、何倍もの病氣・怪我の確立が高い集団です。

私自身も先日、昔の会社仲間と5年振りに会ったところ、多くの仲間が欠席していました。開催毎に減る参加者に、淋しさを覚えながら、自己管理の重要性を特に認識する必要がありますと思いました。

救命講習当日の朝刊を見ると、65歳以上者が初めて人口の1/4を



講習風景



あったと強く思いました。皆さんも講習に参加することを勧めます。

超えた記事を目にしました。高齢者は、病気に対する危険度が高く、場所に関係なく突然発病し、重篤な状態に陥る可能性も決して低くありません。このような時に「その場に一人だったらどのような立ち振る舞いができるか」極めて重要な問題であると、日頃より思っていました。

そんな中で、今回の講習がタイムリーにあり、当初AEDを中心とした救命活動に戸惑いと不安がありました。講習を受け、私にもできる自信ができました。

ある時、私が突然意識の無くなった人に遭遇した場合、その現場で他の人と共になにもせず見ていて最悪の事態に陥ったら、それは、耐えられないものであると容易に想像がつかます。

今日の講習は、大人として後悔しないで済む、大変重要なものであったと強く思いました。皆さんも講習に参加することを勧めます。

市長及び市議会議長に支援要請

8月4日市長及び市議会議長に、シルバー人材センターに対する支援要請を行いました。



市長に支援要請



市議会議長に支援要請

〈要望内容〉

「ニッポン一億総活躍プラン」を実践するシルバー人材センターへの支援要望

我が国においては、少子高齢化が進み、労働力人口が減少をしている中、働く意欲のある高齢者が活躍し続けることができる「生涯現役社会」を実現することがますます重要となっております。

全国の公益社団法人の四分の一を占めるシルバー人材センターは、地域の日常生活に密着した就業機会を提供するなどにより、高齢者の「居場所」と「出番」をつくり、「生涯現役社会」の実現に役割を果たしており、併せて高齢者の生きがいの充実、社会参加の促進を實行し、地域社会の活性化と医療費の削減に寄与しているところです。

今後、現役世代を支え、また、人手不足分野を解消するとともに、急増する高齢者の受け皿として就業機会の確保・拡大を図るためには、会員の働き方の要件緩和も求められていますが、本年4月に、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」を改正していただきました。

この要件緩和により、労働者派遣又は職業紹介による働き方において、都道府県知事が指定する業種・職種について週40時間までの就業が可能となりました。

(中略)

シルバー人材センターは、行政刷新会議の「事業仕分け」による

国の補助金予算額の大幅な削減に併せて地方自治体の補助金も削減されたことから、事務職員の削減を余儀なくされ、十分な就業機会の提供ができない状況が続いていますが、

- ① 介護保険制度改正に伴う介護予防・日常生活支援総合事業及び福祉・家事援助サービス事業
- ② 地域就業機会創出・拡大事業
- ③ 遊休地を活用した農園事業、空き家管理、墓地管理、高齢者の安否確認

など、国及び地方自治体の施策、地域ニーズに対応した事業に、さらに取り組むことといたしております。

つきましては、平成29年度のシルバー事業の推進のために、必要な補助金、委託費と公共事業の発注の確保を強く要望いたします。

特にシルバー人材センター事業は、請負により働くことを基本としており、一般会計の人件費・管理費の削減は、事業運営に大きな支障となることは必至ですので、今後は削減しないようご配慮をお願いいたします。

平成28年6月23日

公益社団法人
全国シルバー人材センター事業協会
公益社団法人
山陽小野田市シルバー人材センター

新入職員紹介

4月から新しく3名の職員が入れ替わりました。

これから皆さんと共に、シルバー人材センターを盛り立てていきます。



業務係長

丸田 敦雄



業務係(剪定・草取り担当)

真鍋 雅充



総務係

中野 寛美

剪定業務に興味があり採用となりました。不慣れですがこれからよろしく願います。

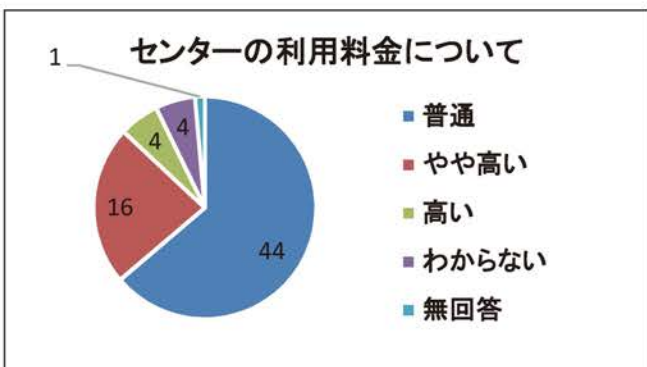
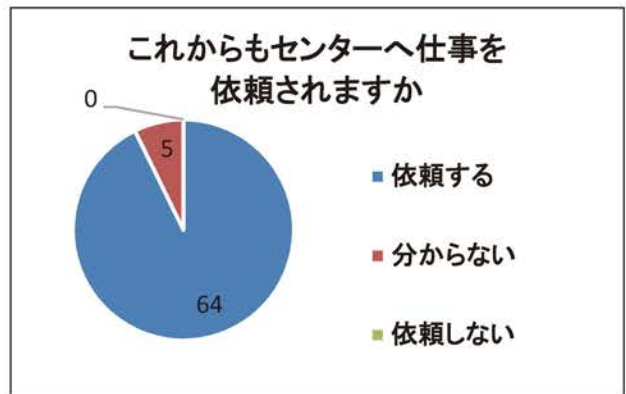
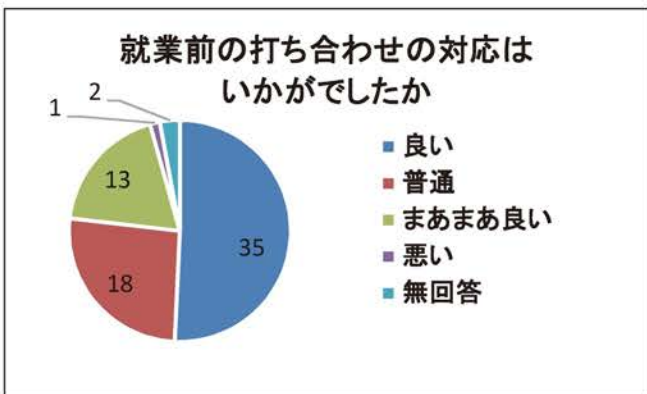
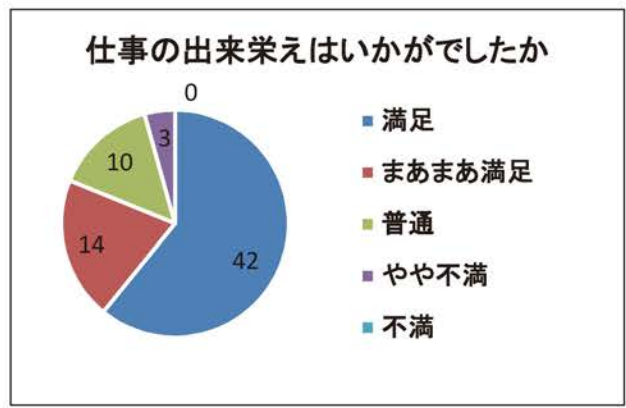
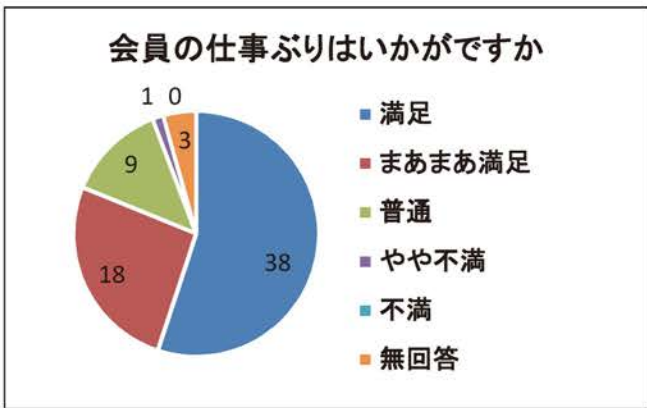
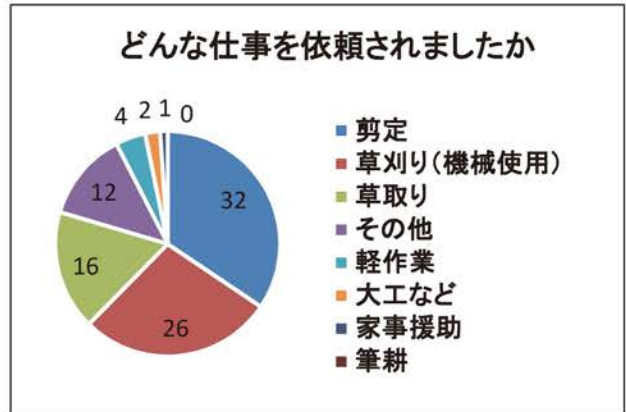
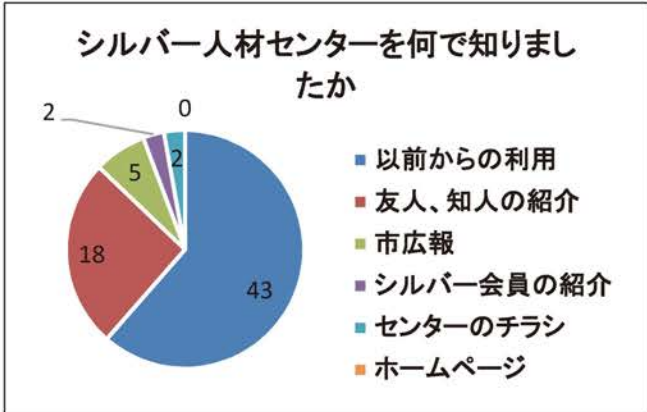
総務係に配属となり、月14日の勤務です。主にパソコンで配分金計算等頑張っております。よろしくお願いたします。

発注者満足度調査結果

平成27年度お客様の満足度調査を実施いたしました。

結果を検証し、公益法人としてお客様に喜んでいただけるように努めてまいります。

○対象者 108件 ○回収数 69件 ○回収率 63%



お客様からの声

【要望】

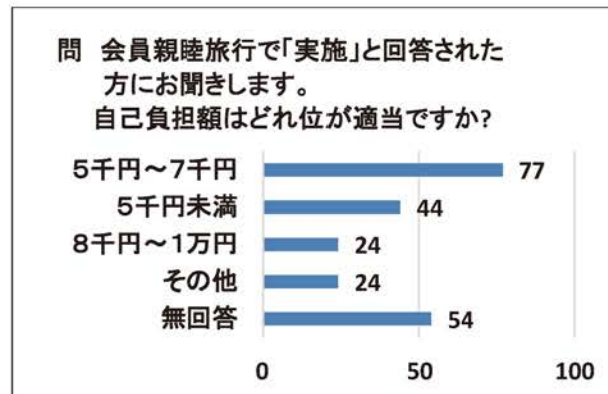
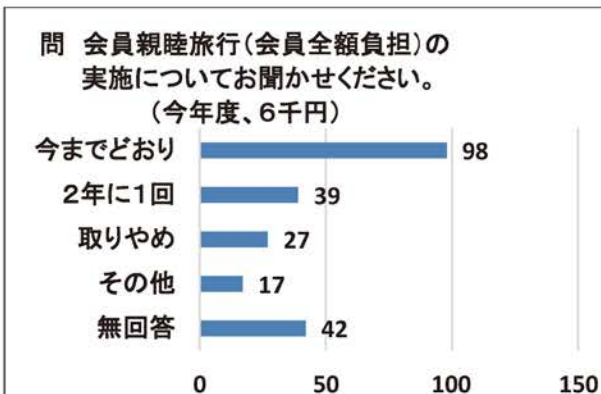
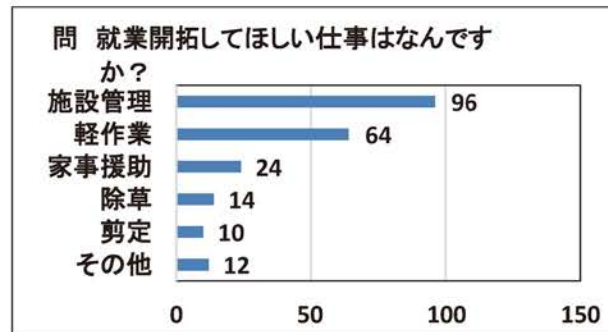
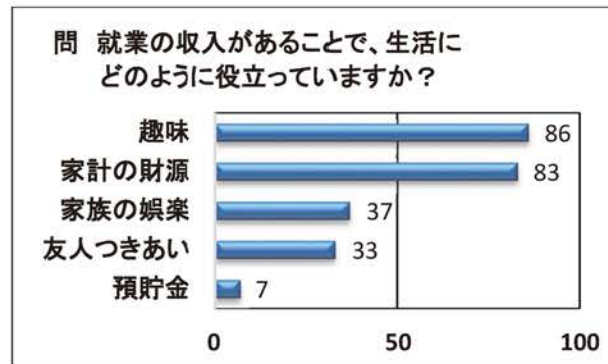
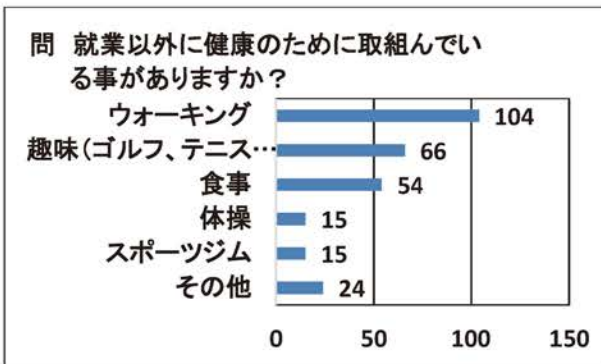
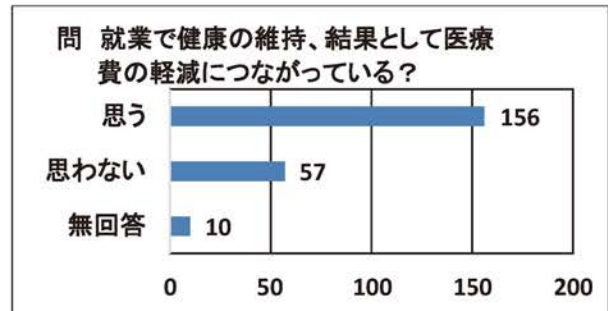
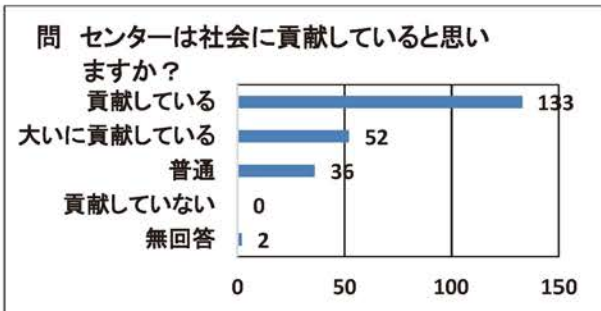
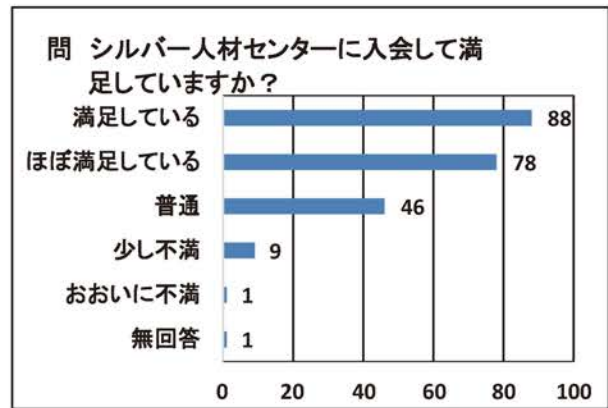
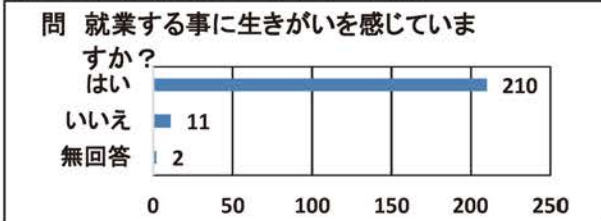
- ・申し込んで時間が掛かり過ぎ
- ・仕事を頼んで10日以内に（草取り等）してほしい。
- ・請求書に時間単価がわかるようにしてほしい。
- ・作業後の忘れ物が何度かあった。

【お礼】

- ・これからも毎年、庭の草刈りや剪定を継続したいと思っています。毎年丁寧な作業をして頂いており、本当にありがたいと思います。いつも主人共々感謝しています。

会員アンケート調査結果

520名（回収数223名・回収率43%）
質問と回答は次のとおりです。





川柳

須恵三丁目 石井安子

老いらくも興味津津恙無い

雨降って紫陽花が好き恋も好き

激動の時代も今は笑い辛

天災の痛み辛さを噛み締める

恥もかき自由気ままな長寿かも

鴨庄 益山英之

デコボコの道には道の歩き方

忘れ物3回までは許し合う

何処にでも

連れて行きます保険証

真っ直ぐに

歩いたはずの道なのに

ブランドの値段チラリと見て帰り

住吉本町 菊永咲子

人生の旅路ゴールが見え隠れ

運不運背負うて渡る浮世橋

欲みんな捨てると思いがひどくなる

人それぞれ夢食う虫も好きと云う

著静かに置いて感謝の手を合わせ

不動寺原 中村節子

勇たち古希にセミナー山笑う
(シルバークの介護セミナーを受けた時。)

講習の通りに咲いた薔薇の花

(シルバークのバラの育て方教室で頂いた
バラが見事に咲きました。)

厳格な父の鼻歌のど閑かなり

夏原に近くて遠き棘いばらの実

介護車が来し日朝顔輝けり



俳句

植生 植生一お

岩崎寺や大仏七軀春えみの笑

野水仙うらうらうららと縄地鼻

花吹雪江汐の浮橋鯉のおれ

寝不足や今夜も騒がしネコの春

いつのまに

ウグイスの宿野良仕事

紫陽花に傘さしかけて空あおぐ

—就業相談日—

毎月 10日 10時から開催しています。
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

定時総会も無事に終え、新たな目標に向け、職員、会員が丸となつて頑張つて行かなければいけません。

その一環として地域班を設け、高齢者を支える団体として、会員の入会促進や、ボランティアへの積極参加等、地域との関わりを強め、シルバー事業のアピールを進めて行くことが大切です。

さて、今年度から新たに2名の編集委員も替わり、会員の皆様と共に、より親密化を求め、会報づくりに頑張つてまいりますので、ご協力をよろしく願います。



編集委員改選

6月1日から就任しました。

委員長 篠原孝允

委員 斉藤勝久

委員 木谷健三 (新)

委員 福田悦子 (新)

委員 藤本賢揮

親しまれる紙面づくりを目指して頑張ります。