

# いきかばい

No. 69

令和6年11月号

発行／(公社)周南市シルバー人材センター 山口県周南市桜木三丁目 1-3 ☎ 0834-25-6262 編集／広報等編集委員会 印刷／大村印刷



## ❖❖ 親睦旅行 ❖❖

10月20日（日）快晴

水盤に浮かぶミュージアム

下瀬美術館

もみじ饅頭

やまだ屋おおのファクトリー



### 令和6年度 第2回衛生委員会報告

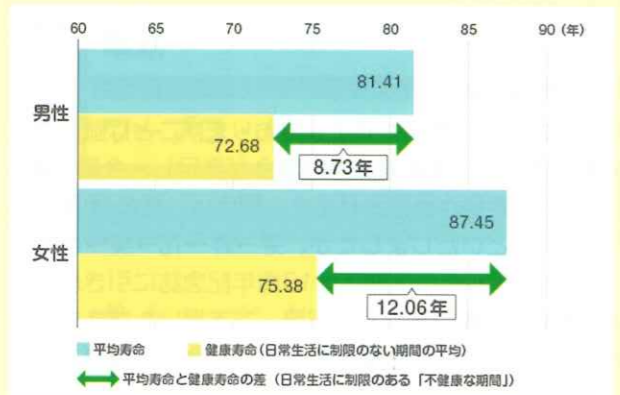
働く人の健康を守るため、産業医や会員の代表者、衛生管理者などで構成する「第2回衛生委員会」を8月22日に開催しました。

会議では、11月号健康だより「今できる！健康寿命を延ばすコツ 第1弾食べる」と、熱中症予防について検討されました。

日本の平均寿命（令和元年）は男性81.41歳、女性87.45歳です。

一方、健康寿命（日常生活が制限されることなく生活できる期間）は男性72.68歳、女性75.38歳で、約10年の差があります。この差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。（図参照）

当センター会員の平均年齢は75歳で、60歳から92歳までおられ、仕事や同好会活動など元気に活躍されています。産業医から「シルバーの会員さんは、一般の人に比べて健康寿命が長い！優等生ですね。」との言葉をいただきました。ますます健康寿命を延ばしましょう。



### 健康診査を受けて、健康寿命を延ばそう！

人生100年時代。健康寿命を延ばし、生涯現役を目指すためには、自分の身体の状態を良く知り、健康の維持に努めることが何より大事です。

その第一歩として、安全に就業するためにも、特定健診（74歳以下）、または後期高齢者の健康診査（75才以上）を受けましょう。

健診の受け方については、同封の「健診を受けましょう!!」、市広報（6月号）「検診ガイド」をご確認ください。

受診の際には、「受診券」が必要です。

健診を受けた後が大切です。健診の結果は、前回までの数値や基準値と比較することで健康管理に役立ちます。医療機関の受診が必要と判定された人は、必ず受診しましょう。また、病気にかかった時に参考になる検査記録もありますので、大切に保管しておきましょう。

シルバー人材センターの窓口にて、健診を受けたことが分かる結果表、または受診券、領収書などをお示しいただくと、ポイント表彰制度により、10ポイントが付与されます。



市長へ要望書を提出



市議会議員長へ要望書を提出

8月2日、宮川理事長及び森重事務局長、穴田事務局次長が公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会と連名で「地域に貢献するシルバー人材センターの決意と支援の要望書」を

## 市長と市議会議員長へ支援の要望書を

周南市長と市議会議員長へ提出し、要望書の内容の説明と支援の要望をお願いしました。

### 女性の目線で

#### 前へ発展を



副理事長 友森 睦子

この度、縁あって副理事長をお引き受けいたしました。初めてのことで、何をすればよいのか、全部が未知の域です。

### 大田前理事長の退任

大田前理事長は、当センターが公益社団法人となって以降、長年にわたり理事長として、また、県連合会の会長として事業の発展に大きく寄与されました。

## 新理事長に 宮川八州志さん



理事長 宮川 八州志

前理事長の大田良充さんが、健康上の理由により理事長を退任されました。7月臨時理事会において、新理事長に宮川八州志さん、副理事長に友森睦子さんが選任され、8月1日に就任されました。今後とも、引き続き役員一丸となって、会員の皆様の就業など、当センターの発展に取り組んでまいります。

ますます

### シルバーの時代へ

長年センターの運営にご尽力いただいた前大田理事長の後を受け、8月から新しく理事長に就任いたしました。今、その職責の重さに身の引き締まる思いがいたしております。

折しも今年、当センターは統合20周年の記念の年を迎えました。この間の会員の皆様方のシルバーならではの知識と経験を生かした堅実で丁寧な仕事ぶりが地域の確固たる信頼を得ることとなり、今日のセンターがあるものと思っております。

次の時代に向けて、シルバー事業のさらなる拡大・発展のため、微力ながら最善を尽くして参りますので、会員の皆様はじめ、関係の方々には引き続き一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

宮川理事長より、女性の目線で全体を見てもらえたらと助け舟を出してもらい、ホッとしました。思い起こせば、本部に初めて怖々と足を踏み入れた時、「いらつしやい」の笑顔の声掛けに「おっ！大田町長じゃあ」と、元熊毛町長だった理事長の存在がうれしく誇らしく思いました。

私は戦後11年目に、大田良充さんのおばさま（産婆さん）に取り上げてもらってから今日までの人生、まだまだ未熟ものです。皆様方の温かい協力とご支援を心からお願ひ申し上げます。センターの発展のため私のできうる範囲で微力ながら努力をいたすつもりです。

会員の皆様とお話しする機会があればと思っております。その時はご一緒に大いに語り合いたしましょう。よろしくお願ひいたします。

### 女性の集い

### 楽しく 筋肉トレーニングを

9月25日、徳山保健センターで「女性の集い」を開催しました。「お家でできる健康体操」と題して、国際貿易のカーブスジャパン認定スターコーチの指導のもと、ボールやゴムバンドを使って体験や紙芝居を見ながら楽しく筋肉トレーニングを行うことができました。60歳代から90歳代まで幅広い受講でワイワイ賑やかな講習会でした。その後、一般受講生にシルバー人材センターの概要説明と会員さんによる、就業体験発表を行いました。ボールやゴムバンドを使って自宅でも筋肉を増やす努力をします、という声を多かったです。参加人数は会員25名、一般女性17名、合計42名でした。



この要望書は、全国シルバー人材センター事業協会令和6年度定時総会で採択されたもので、令和7年度の事業推進のため必要な補助金の確保及び公共からの事業発注の確保をお願いするものです。

推進課の栄養士さんによる低栄養防止に対して気をつける内容の講演でした。握力測定・敏捷性チェックの結果は興味深いものとなりました。会員14名、一般女性5名の計19名の参加でした。

### いきいきレディースサロン

#### 老けない食生活

6月25日、横浜市民センターでいきいきレディースサロンを開催しました。

「老けない、美しい体をつくる食生活」と題して、健康づく



講演を聞く参加者

# みんな

# の広場

## 20年のあゆみ

### 統合20周年記念誌

5月から始まった編集作業。平成26（2014）年11月15日発行の「10年のあゆみ」を基本として、その後の10年をどう伝えていけば会員の皆さんと共有できるのか、悪戦苦闘の半年でした。社団法人 徳山市シルバー人材センター設立のころまで遡って、できるだけ資料に目を通し、フィルムカメラ時代の記録写真として残っていたネガフィルム2,000コマ以上のデータ化にも時間を費やし、40年近い歴史を再確認しながら編集を終えました。

#### 設立10周年記念誌 芽 平成4（1992）年 11月6日 発行



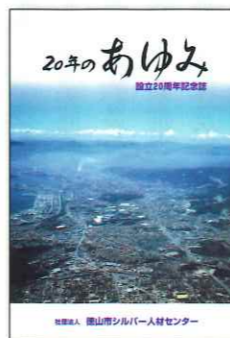
平成3年6月25日、「徳山市シルバー人材センター設立10周年記念式典実行委員会」が発足し、編集の目安がつくまで30回に及ぶ「記念誌編集部会」をもちました。編集不慣れの私達のこと、回を重ねる毎に難題山積、牛歩遅々、ついに印刷期日に追われて目の色が変わる思いがいたしました。編集の目標を、ゆとり・芸術性・親しめる、更に余韻が漂う記念誌として、今後何らかのお役に立つ内容になってほしいと一同精いっぱい努力してまいりましたが探求浅く汗顔の至りです。本誌の編さんに際しまして、関係各位からのご懇篤なお祝辞を賜り衷心からお礼を申し上げます。この記念誌が関係者の皆さま方に親しまれ、かつ高齢者みずから生きがいの創造ともなって活力ある徳山市の街づくりのために少しでも寄与できる一助となれば幸甚に存じます。

#### 設立15周年記念誌 幹 平成9（1997）年 11月6日 発行



昭和57年、会員209名でスタートして満15年。順調に業績も向上しておりますことは誠に嬉しい限りであります。昨年1月理事会に事業推進・普及啓発の二専門部会が発足し、会員主導・役員率先・職務効率のトータルルック体制の確立が期待されております。題字は、先の10周年記念誌で、青々と芽吹き成長することを願って「芽」といたしました。芽→幹→花→実→華と花咲き実結ぶことを念頭に本記念誌は「幹」といたしました。尚題字は10周年記念誌に引き続き藤井富美編集委員の手を煩わしました。最後に本誌の編集にあたりご祝辞・ご支援いただきました各位に深甚な敬意を表しますとともに、本記念誌が関係者の皆様に親しまれ、会員の皆様方の生きがいと活力になることを願って止みません。

#### 設立20周年記念誌 20年のあゆみ 平成14（2002）年 11月6日 発行



昭和57年に当センターが設立されて以来、満20周年を迎えられたことは誠に嬉しい限りです。現在、徳山市では周南2市2町の合併が取り上げられ、来年4月21日付で新しい市が発足する予定です。合併が実現すれば市名が変わり20年間親しまれてきた「徳山市シルバー人材センター」の固有名詞は無くなります。当センターの20年間のあゆみを、残されている資料と写真で正確に残すことを基本方針として編集にあたることにしました。会員に親しまれる記念誌であること、後に当センターの歴史、あゆみについて関心をもたれる方々になんらかのお役に立てればと願ひながら努力いたしました。本誌の編集に際しまして発注者、会員の皆さまから心温まるご寄稿をいただき誠に有り難うございました。厚くお礼申し上げます。

#### 統合10周年記念誌 10年のあゆみ 平成26（2014）年 11月15日 発行



平成25年3月26日に「記念誌編集部会」を立ち上げ、1年半後の平成26年11月に「統合10周年記念誌」を発刊することができました。私たち記念誌編集部会としてこの上ない喜びです。その間、当センターの役員、会員そのほか関係の皆様にはご支援、ご協力をいただき心からお礼申し上げます。また、統合10周年記念を祝して、関係の皆様方からはお言葉をいただき誠にありがとうございました。最後に、皆様方に感謝の意を表するとともに今後のご活躍、ご健勝をご祈念申し上げます。

紙面の都合上一部を抜粋したのですが、これまでに発行された記念誌の「編集後記」を振りかえってみました。

20年前の当時は、多種多様な講習会を頻りに開催していました。

### センターでのごんぱん

ふすま・障子・網戸

お飾り

家事援助サービス

料理

筆耕

ワープロ・パソコン

自動車整備

刃物研ぎ

剪定

剪定指導者養成

草刈り機

ハウスクリーニング

ビルクリーニング

ホームヘルパー

施設管理業務

塗装

緑地保全管理

介護

手芸

メイクアップ



### ボランティア一筋

中村 一正



退職と同時に、シルバー人材センターに入会しました。令和3年3月から週3回、嶽山荘で風呂掃除業務に就業しています。月曜日は、水の入替えのため2時間就業しますが、水曜日と金曜日は朝7時半から9時までと少し短いです。皆さんが気持ちよく、事故のない入浴ができるよう気配りをしています。私の住んでいる瀬ノ上地区の福祉員を20年間勤めています。地区ができて40年が経ち、75歳以上の敬老人数は72名。今年も9月14日に敬老会がありました。来場される方が楽しく過ごしてもらえるように気配りをしながら、前日より会場の設営などの手伝いをしました。同じ地区でもなかなか顔を会わせることはありませんが、敬老会で「今年もまた会えたね」と話が弾む姿を見ると、やって良かった！と嬉しく思います。

### 周南防犯協が功労者を表彰 子どもの元気や希望願って



日刊 新周南 2024年7月31日 紙面

また、福川南小学校の見守り隊を15年務めていて、現在は嶽山荘の就業がない日に集団登校の見守りを行っています。地区には学童が6人、今まで事故もなく笑顔で見守りができた事が最大の喜びです。この度、周南市防犯協会が、長い間交通立哨などを通して地域の子供を見守っている「防犯連絡指導員」功労者として表彰してくださいました。これからも地域へのボランティア活動と自分にできることを取り入れ、体に気をつけて精進したいと思えます。

# 事務局短信

TANSHIN

## 人事異動



本部  
田嶋 和美

10月から本部でお世話になっております。

今までの職務では経験のない職種です。しばらくの間は皆様にご迷惑をおかけいたしますが、過去の経験を活かしつつ、周りの方からのご指導やアドバイスをいただきながら少しでも早く、皆様のお役に立てるよう努力して参りますので、よろしくお願ひします。



退任  
友弘 充洋

9月末を持ちまして退職いたしました。2年半という短い期間ではありましたが、その間、皆様には大変お世話になりました。私なりにがとうございました。私なりに皆様のお役に立ちたいと頑張つて参りましたが、私よりも先輩の会員の皆様のご強いパワーに圧倒された月日でした。これからも、周南市シルバー人材センターのご発展と、会員並びに職員のご活躍とご健勝をお祈りいたします。

## 街かどスケッチ



みゆき通りのいちょう並木

## ボランティア清掃

今年度もボランティア清掃を予定しています。皆様のご協力をよろしくお願ひします。

鹿野地区	11月26日(火)	(地区懇談会)
富田地区	12月1日(日)	
福川地区	12月1日(日)	
徳山地区	12月13日(金)	
和田地区	12月18日(水)	
戸田地区	1月31日(金)	
熊毛地区	1月予定	

## 行事の案内

## 地域班長会議

地域班長会議及び役員・職員会議を次の通り行います。

日時 11月22日(金)

9時30分～11時30分

場所 ゼオンアリーナ周南

カルチャールーム

## 事故発生状況

令和6年4月1日から

9月10日まで

- ・ 傷害事故 3件
- ・ 賠償事故 6件
- ・ その他 1件

## やまぐちシルボンヌ

## フェスティバル

日時 2024年

11月25日(月)

13時開演(11時開場)

場所 KDDI維新ホール

第一部 基調講演

安藤 和津氏

第二部

パネル ディスカッション

山口大学経済学部教授

鍋山 祥子氏

同時開催

『マルシェ・ド・シルボンヌ』

当センターからは手芸部会員の石田邦子さんの単独インタビュー

ユーや手芸部会員さんの作品が動画で紹介されます。



カメラの前でインタビュー受ける石田さん

## 編集後記

秋風が心地よい季節にやっとなりました。今年シルバー人材センターは統合20周年を迎えました。この節目を記念して20周年記念誌を発刊。本誌では、これまでの歩みや活動の成果、会員の皆様の声などを掲載していきます。皆様のご支援とご協力に感謝し今後も地域社会に貢献できればと思ひます。

今回のいきがい69号から新たに光清編集長を迎え5人の編集委員で気持ち新たに編集作業を終えました。