

いしがき

No. 77

令和8年10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



**10月は普及啓発促進月間
特集 安全・安心 何よりも！**



令和8年7月27日(月)、周南市役所シビック交流センターで、令和8年度安全推進大会を開催しました。

この大会は、会員一人ひとりが就業中の事故やケガを防ぐため、安全について改めて考え、日頃の作業における安全意識を高めることを目的としています。

例年2月に開催しています。が、今年度は、特に夏場の就業において重要となる「熱中症対策」を重点的に取り上げるため、7月に開催されました。猛暑が続く中、会員34名が参加、安全な就業について改めて考える良い機会となりました。

事故発生状況

大会では、まず当センターの事故発生状況報告がありました。

令和7年度は、傷害事故6件、賠償事故7件が発生。今年度の、大会当日までの事故は傷害事故1件となっており、就業中に足元の凹凸に足をとられ、負傷された事例が報告されています。

また、就業中ではない場面で、交通事故や転倒による骨折などにより、就業できなくなった会

令和8年度 安全推進大会開催

～「安全第一」の意識を高め
事故のない就業を目指して～



員も複数いることが報告されました。

年齢を重ねると転倒時の骨折リスクも高まるため、就業中だけでなく日常生活においても十

分な注意が必要です。

全国の事故から学ぶ

令和7年度には、全国のシルバー人材センターで4,703件の事故が発生し、前年度より15%増加しています。

死亡や長期入院につながった重篤事故は35件に上り、そのうちヘルメットや安全帯などを適切に着用していれば防げたと思われる事故が12件ありました。

熱中症や蜂刺されによる死亡事故も発生しています。

蜂刺されについても、「これくらい大丈夫」と考えて作業を続けた結果、体調が急激に悪化した事例があります。

「いつも作業している場所だから大丈夫」という慣れや油断も事故につながります。作業前には体調や天候、作業場所を確認し、適切な服装・履物・保護具を使用しましょう。

センターでも、仕事の受注時には現場確認を徹底し、危険な場所については受注を断るほか、必要に応じて監視員を配置するなど、安全対策を進めています。

草刈り作業の「飛び石」に注意

賠償事故では、草刈り作業中の飛び石による事故が全国的にも多く発生しています。

飛散防止ネットを設置していても、作業を進めるうちにネットとの距離が離れたり、設置方法が不十分で隙間から石が飛んだりすることがあります。

全国では、草刈り作業による飛び石で車両10台が損傷し、1,000万円を超える損害賠償が発生した事例もあります。

「飛散防止対策をしたから大丈夫」と考えず、作業場所だけでなく、周辺の車両や建物、人の有無などを常に確認し、安全な作業環境を確保することが重要です。

就業途上の交通事故にも注意

就業中だけでなく、仕事へ向かう途中や帰宅途中の交通事故にも注意が必要です。

自動車、自転車、バイクなどで就業場所へ移動する会員も多いため、道路を横断する際などには周囲の安全確認を徹底しましょう。また、自転車を利用す

周南市長・議長へ要望 安定的事業運営に支援を



市長(上)、議長・副議長(下)へ要請しました。

令和8年8月12日、宮川理事長と穴田事務局長が、藤井律子市長、友田秀明市議会議員、佐々木照彦副議長を訪問し、「地域社会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」を手渡し、継続的な支援を要請しました。

この要望活動は、全国のシルバー人材センターが一斉に展開しているものです。

要望書では、シルバー人材センターが「高齢者の社会参加」や「健康保持」「孤独・孤立の防止」などに果たしている役割をアピールするとともに、近年の研究において、後期高齢期の就業が「フレイル（虚弱）」の抑制に効果的であるとの学術的知見が示されていることを紹介しました。

その上で、厳しい経営環境を踏まえ、地方公共団体からの補助金の確実な確保（国の補助金と同額以上）、積極的な事業発注、新たな契約方法への迅速な対応、人材の確保など、センターの安定的な事業運営に向けた特段の措置を要望しました。

ヒヤリハットを事故防止に活用

る際は、自分自身の身を守るためにもヘルメットを着用しましょう。

大会では、昨年度配布した「ヒヤリハット事例集」の活用についても呼びかけました。

「ヒヤリハット」とは、事故には至らなかったものの、「ヒヤッとした」「危ない」と感じた経験のことです。

草刈り作業場所の危険箇所や、ケーブルなど作業時に注意が必要なもの、発注者から受けた注意事項など、日頃の「気づ



き」を記録し、会員同士で共有することが事故防止につながります。

積極的に活用し、センターへの情報提供にもご協力ください。

熱中症は「帰宅後」も注意

今年度は熱中症対策を重点的に取り上げ、大塚製薬株式会社による熱中症対策セミナーのほか、「もしも熱中症になったら」熱中症発生時の手順「や優良事例の紹介、空調服・アイスハーネスの展示・試着などを行

いました。

熱中症は作業中だけでなく、帰宅後に体調が悪くなる場合もあります。

帰宅後に体調が悪くなった場合には、熱中症の可能性も考え、無理をせず医療機関を受診しましょう。体調が落ち着いてからで構いませんので、センターにもご報告ください。

安全は「一人ひとりの意識」から

事故を防ぐためには、会員一人ひとりが「安全第一」を意識して行動することが何より重要です。

「慣れている仕事だから大丈夫」と油断せず、作業前には体調や天候、作業場所の状況を確認する。少しでも危険を感じたら無理をせず、周囲の会員やセンターに相談する。そして、仲間の体調に異変を感じたときには声を掛け合い、必要であれば早めに救急要請を行う。

こうした一つひとつの行動が、重大な事故を防ぐことにつながります。

今年度も、会員の皆さんとセンターが一体となって「安全第一」の就業を心がけ、事故のない一年を目指しましょう。



特定健診・後期高齢者の健診・がん検診 あなたの疑問にお答えします！

**年に一回健診（検診）
を受けましょう！**

健康で過ごすためには、「特に症状はない」と思っても、年に一度、健康診断を受けることが大切です。

体の異常には、風邪や脳卒中等のように自覚症状が出やすいものと、初期のがんや高血圧症、糖尿病等のように自覚症状が出にくいものがあります。自覚症状が出にくい病気は、検査をしなければ発見できません。

Q 治療中で定期的に検査を受けています。「健診」を受けなければいけないですか？

A 治療中で定期的に検査を受けていても、「健診」は、病気の早期発見が目的のため、受ける必要があります。「健診」で治療中の病気と別の病気が見つかることもあります。

治療内容によっては、「健診」で行う検査項目が含まれている場合もあるため、主治医に相談してください。

「後期高齢者の健診」には、フレイルチェック（加齢による予備力が低下した状態の確認）が含まれています。

Q 「健診（がん検診）」は、受診券がないと受けられませんか？

A 持参物は、受診券・問診票・マイナ保険証または資格確認書が必要です。

受診券（左写真）がない場合は、再発行が必要です。以下に連絡してください。

○国保の特定健診：周南市保険年金課
(0834) 22-8309

○後期高齢者の健診：周南市保険年金課
(0834) 22-8311

○がん検診：周南市健康づくり推進課
(0834) 22-8553

後期高齢者の健診受診券

特定健診・がん検診受診券



健診を受けてポイント をゲットしよう！

①健診を受けたことが分かる「結果表」、または「領収書」等をセンターの窓口にお示しください。（提出は不要です。）

②センターで3ポイント付与します。

③合計ポイントに応じて市内共通商品券又はクオカードが還元されます。（予算の範囲内）

Q 「健診」結果の見方が分かりません。

A 「健診」結果は、健康を守るための貴重な情報源です。医療機関で受診した場合は、医師の結果説明を受けて、結果をしっかりと理解することが大切です。

○数値が「基準値」内であっても、以前の健診結果と比較して数値の変化を確認しましょう。

○「再検査」「要治療」「要精密検査」の場合は医師の指示に従いましょう。

○「健診」結果を改善するために、食生活や運動など生活習慣を見直しましょう。

第3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、衛生管理者で構成する「第3回衛生委員会」を7月16日に開催しました。

主な審議内容は、「熱中症対策の現状に関する職場巡視の報告」についてです。

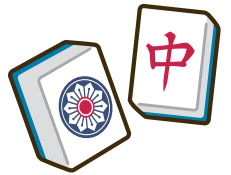
7月9日に衛生管理者とセンター職員が屋外6か所の就業現場を巡視し、熱中症対策の現状を確認しました。

その結果、休憩時間が1時間に1回15分の現場や、さらに頻回に休憩を取っている現場があるものの、2〜3時間現場があり、休憩時間にはばらつきがありました。

産業医からは、休憩時間は天候や作業内容に応じて作業ごとに設定することが重要との助言がありました。また、暑さを避ける休憩場所を設け、手を水につけたり、冷たいペットボトルを握ったりするなど、体を冷やすことも熱中症予防に効果的との説明がありました。



健康麻雀同好会発足!



就業だけでなく会員同士が趣味を通じてつながる仲間づくりもセンターの大切な役割です。

そのため、以前より要望のあった「健康麻雀同好会」を発足させることとし、去る6月16日（火）発会式を行い、同好会としてスタートしました。

- ・会長：吉野 悟
- ・副会長：金子 喜美子
- ・会員：15名

健康麻雀は、「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に、麻雀を通じて「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目指す活動です。

麻雀は、手牌や相手の捨て牌を見ながら次の一手を考えるなど、楽しみながら頭を使うゲームです。対局中の会話も弾み、仕事では接点の少ない会員同士が親しくなれる場にもなることから、こうした活動を通じて、認知症予防や健康づくり、生きがいづくりにつなげることを目指しています。

「麻雀をやってみたい」「久しぶりに楽しみたい」という方はもちろん、初心者の方も大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください。

麻雀を通じて楽しい時間を過ごしながら、新しいつながりをつくってみませんか？

- 開催日 月曜日・火曜日（不定期）

13時～16時

開催日程はホームページか電話でご確認ください。

- 場所 当センター本部 機能訓練室
メンバー随時募集中！



「麻雀」についてAIに聞いてみました。

麻雀は19世紀の中国で生まれて世界へ普及。日本で「リーチ麻雀」として独自進化し、現代では競技スポーツとしても発展。

4人で卓を囲み、34種類136枚の牌（パイ）を引いたり捨てたりしながら役を作って和了（あがり）を目指す、実力・確率・心理戦・運が混ざる高度な戦略ゲーム。「麻雀」という名前は、牌をかき混ぜる音が雀（すずめ）の鳴き声に似ていたことから「麻雀」と呼ばれるようになったという説が有力。

脳と指先をフルに使って集中する高度なゲームの麻雀。我々シルバー世代の心配事、「何とか防止」には最高の趣味ではないでしょうか。

10月はシルバー事業普及啓発促進月間

この期間は、地域や行政機関などに働きかけ、シルバー事業の有意義や活動内容についてPR活動を展開し、併せて未加入の高齢者への周知と入会活動の強化を図ります。コロナ禍以降、活動を休止していましたが、今年はその日程により、「ゆめタウン」店内で会員募集のチラシ配布を行います。

お知り合いの方にも、ぜひご案内をお願いします。

- ・徳山店 10月6日（火）10時
12月15日（火）〃
- ・新南陽店 10月20日（火）〃
12月1日（火）〃

5次計画ができました

当センター運営の指針として、この度R8～12年度の第5次中期基本計画を策定しました。

今後この計画に基づき、センター全員で会員や業務の拡大など、事業の進展に取り組めます。

計画の内容を紹介する概要版を今回の「いきがい」に添付しました。本文はホームページに掲載していますので併せてご一読ください。

事務局短信



お知らせ

いきいきサロン

「食」をテーマに講座と会食、茶話を開催します。美味しく食べて、楽しい時間を過ごしませんか。

◆西部地区

日時 10月26日(月)
10時～

内容 「食」をテーマとした講座
脳の健康測定会

食事と茶話会

場所 ソレーネ周南 研修交流室

参加費 800円(弁当・お菓子付)

定員 20名程度

※事前の申込みが必要です。

◆熊毛地区

日時 1月頃開催予定

ボランティア清掃

今年もボランティア清掃を実施します。

皆様の参加をお願いします。

鹿野地区 11月16日(月)

南陽地区 11月22日(日)

徳山地区 12月11日(金)

熊毛地区 1月16日(土)

戸田地区 未定

※軍手、草引き道具は各自ご持参ください。

退職者

次の方が7月末でセンターを退職されました。

田嶋 和美 本部

ありがとうございました。

手芸部の新たな試み

シルバー手

芸部は、ソレーネ周南で手芸品の販売を行っています。小物から洋服まで、一針一針丁寧に



仕上げた作品が並んでいます。今年8月から毎月1回手芸部会員による対面販売を始めました。お友達やご家族と是非お立ち寄りください。

対面販売開催予定日

10月24日(土)

11月28日(土)

※12月以降は未定

時間 9時～16時

場所 ソレーネ周南研修交流室

揚げずにヘルシー！

焼き大学芋

材料(2～3人分)

さつまいも 160g

油 大さじ1

砂糖・味醂・水 大さじ1

醤油 小さじ1

黒ごま 適量

作り方

さつまいもを皮付きのまま1.5cm幅にスティック状に切る。2～3回水で洗って耐熱容器に入れて、ひたひたになるまで水を入れる。

ラップして電子レンジで5～10分チン。

フライパンに油を入れ、中火で熱し、水気を拭いて入れる。

さつまいもに火が通ったらペーパーで油をふき取りたれの調味料を入れる。

たれがブクブクしてきたら芋を絡めて、黒ごまをかける。



編集を終えて

朝晩の心地よい風に、やっと秋の気配が感じられるようになりました。が、日中はまだまだ暑さとの戦いが続きそうです。

今回紹介した健康麻雀同好会は、会員の確保と交流を目的に、女性委員会が中心となり、事務局と協力し物品等の調達を行います。立ち上げに至ったものです。

会員一同、楽しく活動されています。

街かどスケッチ



晩秋の空に高く伸びピンクの花を咲かせる皇帝ダリア