

いきかばい

No. 65

令和5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



チーム
“早生まれ1・2・3” 参上!



「今日の草は
手ごわそう!？」



右より 今本 裕美子さん
友森 睦子さん
繁澤 豊子さん
昭和?年1月、2月、3月生まれ



当センターが

安全優良団体に!

全国シルバー人材センター事業協会（全シ協）では、毎年、全国2000余りのセンターの中から、安全就業の推進に寄与した団体を表彰しており、このたび、当センターが令和5年度の優良団体に選ばれました。

今回の表彰は、優秀5団体、優良17団体。6月22日に東京で開催された全国総会の席上でこの表彰式があり、当センターの



金子全シ協会長から大田理事長に表彰状が。

大田理事長が優良17団体を代表して表彰を受けました。

表彰理由

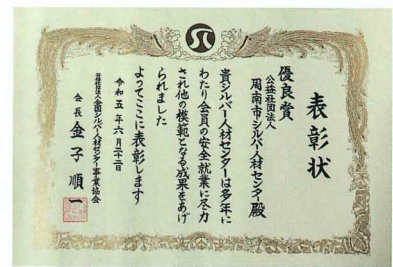
は、就業事故が少なく、特に重篤事故がなかったこと、安全推進大会や始業点検の徹底など、安全への取り組みが評価されたこと、など。

これは即ち就業会員の皆さんの日頃の地道な取り組みの成果でもあり、共に喜びたいと思います。

しかしながら、安全への取り組みはこれで十分ということはなく、また重篤なものではなくても毎年、事故は発生しています。（下段「最近の事故発生状況」参照）

「安全は全てに優先する」。

安全への第一歩は日頃の地道な心がけです。引き続き安全点検、安全確認を励行し、全員で事故0を目指しましょう。



最近の事故発生状況

減少傾向ではありますが・・・

全国表彰の理由にもあるとおり、当センターでは近年、重篤事故は発生しておらず事故件数も減少傾向にあります。

しかし中には重篤事故につながりかねないものや、ちょっとした注意で防げたのでは、というものも・・・。

事故例を参考に、改めて事故0を目指しましょう。

過去5年間の事故発生状況

	傷害事故	賠償事故	計
平成30年度	12	9	21
令和元年度	13	5	18
// 2 //	5	9	14
// 3 //	9	6	15
// 4 //	7	6	13

※令和元年度は平成31.4.1～令和2.3.31まで

令和5年度 事故発生状況

R5.4.1 ~ R5.8.31

<傷害事故>

月日	作業内容	傷害の程度	事故状況・要因
4.11	清掃作業	左足靭帯損傷	階段を踏み外した
4.17	清掃作業	頭部にこぶ	作業中よろけた
5.10	帰宅途中	左上腕骨折	歩行中バイクと接触
7.20	施設管理	熱中症疑い	夜間仮眠中意識喪失
8.3	草刈作業	右手首裂傷	停止後の回転刃に接触
8.4	草刈作業	心筋こうそく	作業中胸の痛みで救急搬送

<賠償事故>

月日	作業内容	損害の程度	事故状況・要因
4.18	剪定作業	軽自動車に傷	脚立が倒れた
7.12	草刈作業	普通自動車に傷	作業中の飛石

注! 例年秋に実施している「安全パトロール」のうち当センター主催のものについては、チェックの実効性を高めるため、予告なしで行うことといたしました。いつでも、どこの現場においても、安全への備えをお願いいたします。

解説

10月1日

インボイス制度スタート

配分金等への影響はありません

インボイス制度（適格請求書等保存方式）は、8%と10%が混在する消費税負担の不公平感をなくすため、商取引のプロセスを明確化、厳格化しようとするもので、いよいよこの10月1日、正式に施行されました。

これまでどおり会員は売上1000万円以下のため免税扱いでしたが、この制度により、会

員が免税事業者として登録し、適格請求書等を整備しない限り、センターに納税義務が生じることとなります。

新たな税負担は事業の存続にも関わる大問題で、またセンターは営利を目的としない公共的団体で会員以外との取引もできません。このためこれまで全シ

協を中心適用除外の特例措置

を要望してきましたが、残念ながら実現は叶いませんでした。

ただしこの制度適用による激

変緩和措置が認められ、当面今後3年間は80%減免、即ち消費税10%のうち2%分を納税すればよいこととなっています。

この2%分については、事務改善や経費節減等で対応できる見込みで、会員の皆様の配分金等への影響はありません。

センターでは、今後さらなる税負担も想定されることから、引き続き特例措置の適用、減免

措置の延長に向けて、全国のセンター一丸となって要望活動に取り組んで参ります。

なお、本年4月から、発注者

の方々への事務費を10%から13%に改正させていただきましたが、これは事務経費や事業に係る原材料費、燃料費等、諸物価が高騰していることによるもので、このインボイス制度との直接の関わりはありません。

10月は普及啓発促進月間です

毎年10月は「シルバー事業普及啓発促進月間」です。

この期間は、地域や行政機関などに働きかけ、シルバー事業の意義や活動内容についての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。

特に草刈りや剪定の人材は恒常的に不足状態となっています。会員の皆様もぜひ地域や知り合いの方々にも声をかけるなど、会員や業務の拡大にご協力ください。

市長・議長へ要望

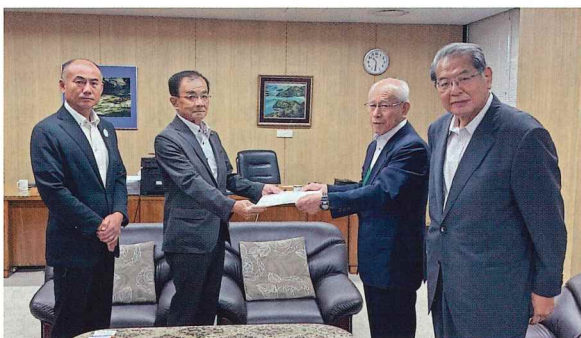
安定的事業運営に支援を

8月10日、大田理事長、宮川副理事長、森重事務局長が藤井律子市長、長嶺敏昭議長を訪ね、当センターへの継続的な支援を要請しました。

これは、毎年、全国シルバー人材センター事業協会の総会で採択された今年度の決議書に基づき、全国のセンターが活動を展開しているもので、特に今年度は、課題となっている「インボイス制度」への対応を始め、補助金や事業発注、人材の確保など、センターの安定的な事業運営に向けての特段の措置が主な要望内容となっています。



決議書を藤井市長に提出



長嶺議長、岩田副議長と

康と救急

その1 秋から冬を元気に過ごしましょう

暑かった夏がようやく過ぎたかと思ったら、もう冬の足音が・・・季節の移り変わりは本当に早いものです。

ということで今回は秋から冬の健康づくりのお話です。

感染症に気を付けて

秋から冬は、台風・秋雨前線による気圧の変化や急激な気温の変化など、空気が乾燥してウイルスや細菌による感染症が行します。

風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が増加することに加えて、新型コロナウイルスもまだ収まったとは言えず、インフルエンザとの同時流行も懸念されています。

人混みではマスクを着用し、外出から帰ったら手洗い・うがいをしましょう。また換気、加湿にも心がけてください。体の抵抗力を高めるため、バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠を

取り、ウォーキングやラジオ体操など適度な運動を習慣化しましょう。

インフルエンザの予防接種は10月から医療機関で受けられます。流行期に入る前に受けましょう。

ノロウイルス食中毒の予防には、調理や食事の前、トイレの後に手洗いを徹底し、包丁やまな板などの調理器具を食材ごとに使い分け、使用後はしっかりと洗浄・消毒しましょう。

ノロウイルスにはアルコール消毒では効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム（例・ハイターなど）が有効です。

脳卒中・心疾患に注意

寒冷期、温かい室内から急に寒いところに移動すると血管が収縮して血圧が上がり、心臓に負担がかかります。脳卒中や心疾患に注意が必要です。

予防のポイントは次の5つ。
① 布団から出る前に室内を暖め、入浴の際には脱衣室と浴室

を暖かくしておく。
② 風呂の温度は熱すぎないように。

③ 入浴前のアルコールは避け、コップ一杯の水を補給を。

④ 寒い屋外に出るときは、防寒着・帽子・マフラー・手袋などで寒さを調整。

⑤ 禁煙に心がけ、塩分・脂肪の摂りすぎに注意し、生活習慣を整えて。

感染対策、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、規則正しい生活に心がけ、症状がある時は無理をせず、早めに受診してください。
年に一回、必ず健診を受けましょう！



健康づくりの3原則は
食事、運動、睡眠

その3 第2回衛生委員会 もの忘れが心配

8月17日の第2回委員会では、「認知症について知ろう！もの忘れが心配」について検討しました。もの忘れには、老化によるものと認知症によるものがあり、人間の記憶力は60歳ころを境に緩やかに低下していきます。

「とっさに人や物の名前が出てこない」といったもの忘れは加齢による自然現象ですが、「朝食を食べたこと自体を忘れている」など、経験全体を忘れるのは認知症のサインかもしれません。詳しくは、同封の「健康だより」をご覧ください。

この他、認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）について、予防には生活習慣の改善やシルバーの活動のような人や社会との関りが重要などその特徴と改善方策を記載しています。今後、認知症の早期発見や予防について掲載予定です。



特集：健

その2

救急車を呼ぶ？

迷ったら#7119

日々を健康に暮らしたい。誰もが願うところですが、そのための備えは大切ですが、しかし万一の時はやはり病院、救急車。今回は、急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷った時の対応方法をご紹介します。



※総務省消防庁資料を基に作成

○こんな症状で救急車を呼んでいいのかな？

○具合が悪いけど、すぐに病院に行った方がいいのかな？

○近所の目が気になるから、救急車は控えたい。

もし、「救急車を呼んだ方がいいか」、「今すぐ病院に行った方がいいか」など、判断に迷ったら、「#7119（つながらないときは083-921-7119）」に電話することで救急相談を受けることができます。看護師などトレーニングを受けた相談員が病気やケガの症状を聞き取り、「緊急性がある症状か」や「すぐに病院を受診する必要があるか」などを判断します。

相談内容から緊急性が高いと判断された場合は、119番へ電話が転送されます。

緊急性が高くないと判断された場合は受診可能な医療機関や受診のタイミングについてアドバイスがいただけます。

また、「体調が悪いけど、どこの病院に行ったらいいか」といった相談にも受診可能な医療機関を紹介してもらえます。

この救急医療電話相談サービスは、毎日、24時間、相談料無料（通話料は相談者負担）で受けることができます。

なお、15歳未満の子供が急病の場合は毎日午後7時から翌朝8時まで「#8000（つながらないときは083-921-2755）」で受けることができます。

こんなときは119番

また、こんな時はためらわずに119番通報して下さい。もしかするとその症状は一刻を争うものかもしれません。○ろれつが回らない。○突然、片方の手足に力が入らなくなる。

○急な息切れや呼吸困難。

○胸が締め付けられる。

（参考：総務省消防庁）

その4

剪定・草刈り・除草班に「救急かばん」を配布

屋外作業に従事する剪定・草刈り・除草班に、事故やケガに備えるため、平成28年度に「救急かばん」を配布しましたが、年数が経過したため、救急薬品等の点検・補充を行いました。

「救急かばん」には、切り傷や虫刺されの応急処置のマニキュアルとカットバン、伸縮包帯、サージカルテープ、消毒液、虫刺され軟膏、毛抜き、アルコールタオルなどを入れています。

ご家庭でも自分の体を守るため、また災害に備え、救急箱や常備薬などを用意し、管理してください。日頃からよく使うものを入れ、整理して使用期限を確認しましょう。



の広場

30年が過ぎました

橋本 初子



平成5年、職業安定所の紹介で、当時は市内の岐南町にあった「徳山市シルバー人材センター」に入会したのが61歳のとき。私も若かったのですね！

宛名書きやビラ配り、清掃作業をやりました。センターが、ここ桜木に「シルバーワークプラザ」として新築・移転したのが平成8年。その4年後、針仕事の好きな会員6人が集まって「手芸同好会」ができました。

その昔、速玉町にあった「吉田服飾美術学校」で2年間、洋裁を学んだ私は、子供や自分の服とか靴とかも作ったこともあり、好きな洋裁ができるからと「手芸同好会」に入りました。

朝6時に起きて夜10時に寝る、同居の息子と自分の三食の食事作り、という決まった毎日の生活の中で、毎週金曜日、朝から弁当持ちでここに来るのが楽しみです。針仕事はもちろんです



が、みんなといろんなことを話したり相談したり、大きな声で笑ったり…。時には足の爪を切ってくれる仲間もいます。世の中いろいろあるけどなるようになるさ。気にしない気にしない！という考えで、まだまだこうして針仕事を続けていきたいと思っています。

※仲間の声

91歳の橋本さんが、とてもきれいな作品を作れることにビックリです。几帳面な性格なんですよ。朝食は絶対に食べる、大根すりや欠かせない、だしはイリコ：など。聞けばなんでも教えてくれる。すべての手本、先生ですね。これからもずっと一緒に手芸部を引っ張ってほしいと願っています。

リサイクルプラザで講習

高松るい子(手芸) 中村 涼子(手芸)



リサイクルプラザは、臨海町の西の端にあり、白いアーチ型の橋を渡ると、煙を立ち上げている工場地帯の一角にあります。以前訪問した折は海面が春の光を浴び、キラキラ輝いて穏やかで、瀬戸内海一の自慢の美しさでしたが、今日は曇です。

本日の講習は浴衣地のリメイクで「ランチョンマット」作りでした。浴衣地に帯芯をはさみ二枚を合わせ四方にミシンをかけただけなのに、出来上がった時の皆さんの嬉しそうな表情、こんなに喜んで戴き、こちらまで嬉しくなりました。ずっと以前からお知り合いだったような皆さんでした。

このような機会を与えてくださったリサイクルプラザの方に感謝です。又シルバー人材センターに入会したい希望の声を聴くことが出来ました。

表紙の会員さん

今本 裕美子

平成30年に入会して早くも6年目となりました。除草作業では良い先輩と仲間に恵まれて、楽しく草引きをしています。他にも個人宅の掃除や窓拭きなど。これからも元気で活動していきたいと思っています。

友森 睦子 (理事)

入会して7年。個人宅の除草や公衆トイレ掃除に就業しています。私は人見知りの性格でしたが、多くの人との出会いがあり、少し前向きになれました。でも、未だに大勢の中は苦手です。最近、面白くて難しいパズルとゲームにハマっています。お尻に根が生えてきそうです。



みんな

野菜作りで人生楽しく

山根 悦子



以前は母の作っていた野菜を、いち早く収穫する名人でしたが、その最愛の母が8年前に亡くなりました。母の畑を受け継ぎ、見よう見まねではありませんが、NHKの「趣味の園芸」で学んだりインターネットで調べたり、また友達と情報交換したりして季節季節の旬の野菜作りを楽しんでいます。近年の異常気象のせいで失敗することもありますが、見事に成長してくれた時には、近所の人にも配って喜んでもらっています。私の弟や息子が草刈りをしてくれるなど家族も巻き込んで畑仕事を続けています。初めに種を蒔いて苗を育てるところからやっています。今年、冬瓜を5本植えて摘芯（孫ヅルを作る）もやったので、なんと大きな実が60個以上もできてしまいました。収穫のたびにウエイトリフティングでもしている感じで汗ダクになりましたが、

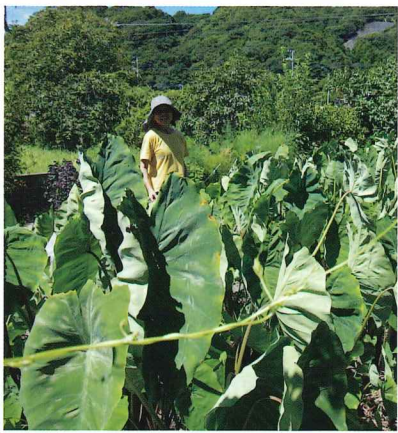
お陰様で健康体でいられるような気がします。

先日、センターの「いきいきレディースサロン」で、血管年齢と野菜摂取量が足りているかの測定をするチャンスがありました。結果、血管年齢はマイナス8歳、野菜摂取量は全員の中で1番だといわれました！様々な野菜を自給自足し、食している結果でしょうか。

野菜作りの他にも週1回の絵画教室、月2回のコンピュータ・クラブなど忙しくも充実した毎日を過ごしています。

キョウヨウ（今日、用事がある）キョウイク（今日、行くところがある）が大事ですね。

ありがたいことに、価値観を共有してくださっている方々にも感謝の毎日です。



愛しの天然酵母達

田中 良子



ご飯を炊くようにパンを焼きたいとパン教室に通い始めたのは五十代半ばの頃。教室の motto は「自分のパンは自分の手で！」でした。材料の計量↓生地を捏ねて成型↓発酵↓焼成まで毎回キドキの作業です。大きく膨らみこんがり焼けてオーブンから出て来たと思わず拍手したものです。

それから私が目指したのは天然酵母のパン作り。露地植えの野菜、季節毎実をつける果物、米や麦等の穀類。発酵種の熟成は大変手間ひまがかかり、地味な作業ですが、温度や発酵の進み方を見守りながらゆっくり熟成させてあげれば元気な酵母となります。どこか子育てと似ています。

庭にはブルーベリー、無花果、柚子が実っています。鉢植のバジルは発酵の優等生。片手いっぱいバジルと水と少しの砂糖

繁澤 豊子

入会して2年目です。同級生のよしみでこの除草グループに誘われ、個人宅の除草とガラス掃除に伺いました。お陰様で元気に社会参加させてもらっています。いずれは我が家の事ができなくなつて、シルバー人材センターのお世話になることでしょうが、それまでは頑張りたいと思います。

を瓶に入れ発酵器の中で二日位で小さな気泡がびちびちしゅわしゅわ、次の工程で小麦粉を足すと、翌日にはモコモコ嵩が増し大きな泡がばこんとはじけて瓶から溢れることも。焼き上がったバジルパンはパンチのある香りと味でビールに合います。手作りパンの良いところは

- ① 焼きたてが食べられること。
 - ② ふくらむ過程が見られること。
- 多彩な四季の巡りの中に暮らす私達に自然界からのプレゼントだと思えます。

PS シルバー句会「四季の会」で俳句修行中です。

パン酵母

びちびちばこん

夜長かな

ご一緒に楽しませませんか！

事務局短信

TANSHIN

人事異動



主幹
福永 貴司

8月1日付で南陽支部より本部へ異動となりました。令和3年4月からの2年4ヶ月間、会員の皆さまに助けていただき無事に過ごせたこと感謝申し上げます。しばらくの間は南陽支部が職員2名体制となります。

これまで以上にご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、どうか温かい目で見守っていただければ幸いです。また久しぶりに本部勤務となった私もお迷惑をおかけしないよう努



総務係長
藏永 知晃

める所存です。どうぞよろしく願っています。

7月31日付けをもって退職となりました。

9年5ヶ月と長い間でしたが、大変お世話になりました。

周南市シルバー人材センターがより一層発展されますことをお祈り申し上げます。

ありがとうございました。

SC会ゴルフ会員の皆様へ

熊毛 米本豊弘
4月と6月、二回に渡り中止となった第58回ゴルフコンペ、

本当に残念！次回は晴天に恵まれると信じます。

上手だとか下手ではありません。毎日朝目覚め、何もする事が無い、明日も何を…これでは体力も気力も弱って来て老化に繋がります。今日はゴルフ、明日はあの仕事をと、会員の皆様が元気に毎日を過ごしている様子を見てシルバー会員に一人でも多くなっていただけ様、まずはゴルフに参加しませんか。友人を誘って一緒に楽しく過ごしましょう。間に合うかどうかは不明ですが第58回コンペは10月12日(木) ユニマツトゴルフクラブ 10時スタートです。ご参加よろしく願います。

街かどスケッチ

鹿野冬花火「銀嶺の舞」(周南市HPより)



山崎八幡宮「本山神事」奉納(毎日新聞より)



富田中生徒の三作神楽(朝日新聞より)

お知らせ

ボランティア清掃予定

鹿野地区 (+ 懇親会)	11月21日
富田地区	12月3日
福川地区	12月3日
徳山地区	12月8日
和田地区	12月20日
熊毛地区	1月中旬
戸田地区	1月31日
ボランティア剪定	3月上旬
日時	11月22日(水)
10時~11時30分	
場所	保健センター

編集後記

多彩な行事が開催され、久しぶりの出会いなどを楽しむことが出来た今年の夏も終わり、さわやかな風と共に秋を感じ、ホッと一息。

今月号は、キャンペーン・シルバーからの案内・各地で開催予定の行事など掲載しました。

これからの季節に、興味ある記事を見つけて参加頂ければ嬉しいかと？思っています。