



Shobara Silver

庄原シルバー

会報
夏季号
2023.7



『生き生きストレッチ教室』の様子（関連記事12頁へ）

— 主な内容 —

理事長あいさつ	2
第33回定時総会	3
勤続表彰	4
予算・決算	5
互助会だより	6
庄原の昔話	7
安全及び適正就業委員会だより	8
事務局だより	10
日々是健康	11
会員募集	12

基本理念

- 【自主】：自分のものとして考える
- 【自立】：自分たちの力で育てる
- 【共働】：一緒になって働く
- 【共助】：お互いに助け合う

第4次中期計画（令和5年度から令和9年度）

基本目標「支えられる高齢者から支える高齢者へ」

第4次中期計画 基本理念「自主・自立、共働・共助」

～基本目標：支えられる高齢者から

支える高齢者へ～



庄原市シルバー人材センター 理事長 田村 富夫

この春、第4次中期計画（令和5年3月）を策定しました。この計画の施策の一つ一つが、私たちの向こう5か年間の歩みを方向づけるものになります。

策定に際して気がかりは、最も人口の多い団塊の世代が75歳の後期高齢者にさしかかり、庄原市では高齢化率からみて高齢者一人を現役世代一人で支えるまでになっていることでした。そして、また、いまや老後は、「年金をもらって悠々自適に余生を過ごす」ことにはならない御時勢になり、高齢者を取り巻く環境も変わり、これまでの「お年寄り」という観念の意識改革をはかり、長寿時代の「新しい高齢者」の力を、どう活かしていくのかという課題と、もはや元気な高齢者を「あてにせざるを得ない」状況があぶりだされてきたことでした。

幸運にも、私たちはシルバー人材センターの「基本理念：自主・自立、共働・共助」に巡り合うことができ、自分が主体となって自分の力で育て、共に手をつなぎ助け合って働くという貴重な精神を手に入れました。シルバー活動とは、高齢者が長い人生で身につけた経験と知識・技能を、地域社会のために提供して、「儲け」だけではない「恩返し」の公益的な働き方をし、幾らかの対価を得て楽しみとし、老後の生きがいを見つけ出そうとする社会運動だと言えるかもしれません。

高齢者が地域の中で隅に追いやられることなく、しっかりと生きるために、先輩たちはシルバー人材センターという働き方のしくみをつくり、「生きがい就業」という勇気がわく言葉も紡ぎだして、社会の一員であるという日常の生活感を満たし、生きる自信を確かなものにしました。私たち会員は、心からの誇りと理想をもっています。

この度の計画策定では、「基本目標：支えられる高齢者から支える高齢者へ」を据えて、超高齢社会を生き抜く高齢者の奮起を大いに促すものとしていきたいと考えます。時代はいま、シニア世代の力を求めています。シルバー会員の現状を見ても、今や70代が多数を占めています。福祉の受け手として現役世代の世話を受けるだけでなく、高齢社会の主演である高齢者が自分たちの力で、仕事を通して元気になり、豊かな高齢社会を創り出していきたい、それがシルバー人材センターのめざす未来への役割と願いと言えます。生きがいと地域のニーズとを結んで、高齢者が動けば地域社会も変わると確信して、新しい老いのカタチを、地域社会の担い手としての生涯現役のあり方を示していきたいと考えます。

過日に、胸に響いてお聴きしました。「歳をとると、いつまで生きるかわからない自分のことより、子や孫のことが第一になり、どんな世の中が来るのか心配になる」「ありがとうと感謝され、頼りにされているから、働けるうちは働きたい」と。老いの窓辺にたたずんで思う、シルバー会員に共通する心のうちに深くある気持ちでした。

会員の皆様、本計画をご理解くださり、仕事の一線を引かれたお方に、高齢者が生きる情熱を取り戻していくために、シルバー人材センターという居場所と出番が待っていることをお伝えしていただきますよう、よろしく願いいたします。

向暑のみぎり、ご自愛ください。

定時総会を会員出席のもと4年ぶりに開催 3議案が承認される



第33回定時総会が去る6月21日、庄原自治振興センター多目的ホールにおいて、4年ぶりに会員集合総会とし、ご来賓に庄原市長 木山耕三様代理生活福祉部長岡本貢様、庄原市議会議長 林高正様をお招きして開催しました。

総会開会宣言の後、田村理事長が「この3年、新型コロナウイルスの影響により縮小した総会であったが、4年ぶりに会員集合し総会を行うことができた。3月に第4次中期計画を策定したが、計画は策定過程に重きを置き、役員会や懇談会での会員、職員の議論を重ね取り纏めたもので、今後5ヶ年間の我々の歩む方向付けをしていくものである。基本理念の「自主・自立、共働・共助」のもと、基本目標を「支えられる高齢者から支える高齢者へ」とし、地域社会の一員として目標達成に向け取り組んでいく。」とあいさつされました。

続いて、センター会員20年以上の表彰者が5名及び、10年以上の表彰者が23名、センター職員30年在職が1名と報告されました。表彰者を代表して西本町の永山光興様に、理事長から表彰状と記念品の贈呈があり、永山光興様から今後の抱負をお聞かせいただきました。

総会の議長選出では、高町の三上秀明会員を選任し、「定足数報告は6月21日現在の会員数は415名であり、総会出席者66名と議決権行使者184名をあわせて250名であることから、総会に出席又は出席したものとみなす者が過半数に達しており、総会は成立している。」と事務局から報告があり、続いて議事録署名人に東城町の中島丈三会員と比和町の山下勝利会員を選任しました。

「報告第1号 令和4年度の事業報告」に続き、「第1号議案 令和4年度の決算の承認について」、さらに森元淳三監事から、令和4年度事業及び決算の監査報告がありました。質疑は無く、第1号議案は賛成多数で承認されました。

続いて、「議案第2号 理事の選任に承認を求めること」及び、「第3号議案 理事長に対する権限委任について」は、いずれも賛成多数で原案のとおり可決され、その後「報告第3号 令和5年度事業計画及び収支予算等について」報告がありました。質疑は無く、すべての議事、報告が終了したことから議長解任となり、定時総会を無事終了しました。



議長を務めて頂いた三上秀明会員(高町)

役員(理事)異動

よろしくお願ひします

新任役員 盛原 勝 (高野)

お世話になりました

退任役員 柳原 茂 (高野)

牧原 祥起 (庄原)

表彰

功績者・永年勤続者表彰

敬称略

センター会員20年表彰 (平成14年4月1日～平成15年3月31日入会者)

かわ 川	ぐち 口	てる 輝	お 男	大久保町	にし 西	むら 村	まさ 正	かつ 克	三日市町
なか 中		きぬ 絹	え 江	山内町	やま 山	した 下	かなめ 要	上原町	
なが 永	やま 山	みつ 光	おき 興	西本町					

センター会員10年表彰 (平成24年4月1日～平成25年3月31日入会者)

あら 荒	き 木	ゆき 幸	お 夫	西城町	しら 白	ね 根	あつ 敦	こ 子	西城町	ぬし 主	だ 田	はつ 初	み 美	西城町
あり 有	た 田	はる 晴	お 雄	口和町	た 田	なべ 邊	のぶ 宣	ひこ 彦	口和町	ひ 日	の 野	よし 良	み 美	西城町
えい 榮	だ 田	あさ 朝	こ 子	比和町	た 田	むら 村	とみ 富	お 夫	西城町	まつ 松	むら 村	みち 三千	お 雄	川手町
かた 片	やま 山	さと 悟	さと 悟	西城町	ため 爲	いし 石	ゆたか 豊	ゆたか 豊	東城町	まつ 松	もと 本	ゆく 行	お 生	市町
かね 金	まる 丸	しん 親	いち 一	西城町	たか 高	くち 口	ち 千	づみ 積	東本町	よこ 横	やま 山	よし 良	み 美	比和町
きよ 清	ひさ 久	みち 親	え 江	西城町	たか 高	はし 橋	とし 俊	お 夫	板橋町	わた 渡	なべ 邊	とし 敏	ひこ 彦	口和町
きよ 清	ひさ 久	みち 親	え 江	西城町	なか 中	むら 村	や 八	とし 志	東本町	わ 和	だ 田	ひろ 博	し 志	本村町
こ 小	ばやし 林	やす 康	じ 二	東城町	なん 南	ば 場	まさ 正	お 夫	比和町					

センター職員30年在職

ほり うち つかさ
堀 内 司 平成4年5月1日採用



永年勤続者表彰の受賞者
ご来賓の庄原市長木山耕三様代理生活福祉部長 岡本 貢様
(中央左)と庄原市議会議長 林 高正様 (中央右)



表彰者を代表して永年勤続表彰受ける永山光興様

令和5年6月21日開催の第33回定時総会において、令和4年度決算が承認され、令和5年度予算について報告されました。

令和4年度 決算書

(令和4年4月1日～令和5年3月31日)

(単位：円)

科 目	決算額
I 一般正味財産増減の部	
1. 経常増減の部	
(1) 経常収益	
受託事業収益	160,145,549
労働者派遣事業等受託収益	2,044,503
受取会費	441,000
受取補助金等	40,115,000
受取負担金	595,860
受取寄付金	0
特定資産運用益	44
雑収益	214,516
経常収益計	203,556,472
(2) 経常費用	
事業費	199,846,205
管理費	3,399,722
経常費用計	203,245,927
評価損益等調整前当期経常増減額	310,545
当期経常増減額	310,545
2. 経常外増減の部	
(1) 経常外収益	
経常外収益計	0
(2) 経常外費用	
経常外費用計	0
当期経常外増減額	0
当期一般正味財産増減額	310,545
一般正味財産期首残高	33,167,281
一般正味財産期末残高	33,477,826
II 指定正味財産増減の部	
当期指定正味財産増減額	0
指定正味財産期首残高	0
指定正味財産期末残高	0
III 正味財産期末残高	33,477,826

令和4年度事業実績の概要

会員数については、令和4年度中の新規入会者は31名となったものの、高齢化等に伴う退会者は49名と退会者数が新規入会者数を上回ったことから395名(前年度比で18名の減少)となり、中期事業計画の目標会員数430名の達成はできませんでした。

一方、業務実績はコロナ禍の影響もあり受注額は177,935千円で、前年対比で5,455千円減額となりました。

令和5年度 予算書

(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

(単位：円)

科 目	予算額
I 一般正味財産増減の部	
1. 経常増減の部	
(1) 経常収益	
受託事業収益	164,700,000
労働者派遣事業等受託収益	2,586,000
受取会費	432,000
受取補助金等	38,585,000
受取負担金	589,000
受取寄付金	1,000
特定資産運用益	1,000
雑収益	218,000
経常収益計	207,112,000
(2) 経常費用	
事業費	208,972,000
管理費	4,098,000
経常費用計	213,070,000
評価損益等調整前当期経常増減額	△ 5,958,000
当期経常増減額	△ 5,958,000
2. 経常外増減の部	
(1) 経常外収益	
経常外収益計	0
(2) 経常外費用	
経常外費用計	0
当期経常外増減額	0
当期一般正味財産増減額	△ 5,958,000
一般正味財産期首残高	33,167,000
一般正味財産期末残高	27,209,000
II 指定正味財産増減の部	
当期指定正味財産増減額	0
指定正味財産期首残高	0
指定正味財産期末残高	0
III 正味財産期末残高	27,209,000

令和5年度事業計画の概要

令和5年度では、公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会の目標設定が、当面、コロナ前の水準(令和元年度の会員数71.5万人)に回復させることを目標とされたことを受け、当センターにおいてもコロナ前の水準(令和元年度)430人を目標とし、令和4年度末の請負事業受注金額目標及び派遣事業受注金額目標についても、それぞれ令和元年度の受注金額目標としています。

互助会 だより



あいさつをする小瀧久登会長

第29回会員互助会定時総会

私傷病は見舞金中止

慶弔見舞金内規改正される

第29回会員互助会定時総会が令和5年6月21日庄原自治振興センターで、小瀧会長挨拶のあと議長に森元淳三氏を選任して開かれ、各議案が承認されたあと会則の一部改正について上程され、センター受託の仕事以外の私傷病の入院についての見舞金は中止することに決定しました。



議長を務める森元淳三会員(本村町)

親睦旅行、互礼会は予定

研修・親睦日帰り旅行は、目的地の受け入れ態勢やコロナの状況により判断するので現時点では予定とすると決定されました。



承認された新幹事と新監事

新幹事紹介

令和5年6月21日の定時総会において、新幹事及び新監事が承認され、令和5年7月4日第1回役員会において、当面、旧三役が新三役を務めることとなりました。

互助会

役員紹介

会長 小瀧久登
副会長 地田貴美子
庶務・会計 佐々川賢志

◎地区選出幹事

庄原 高口千積
高 佐々川賢志
本田 森元淳三
数信 山根元
西 川本幸三
北 荒島春夫
西 川本幸三
北 荒島春夫
西 川本幸三
北 荒島春夫
東 小近藤定弘
城 松田みづ子
口 竹島勝美
高 中川敏彦
比 高野中川敏彦
和 口和
東 小近藤定弘
西 松田みづ子
北 竹島勝美
西 川本幸三
北 荒島春夫
東 小近藤定弘
西 松田みづ子
北 竹島勝美
西 川本幸三
北 荒島春夫

◎同好会選出幹事

カラオケ 薦 菅 菅
グラウンド フド 橋本 志 勲
パソコン コン 永山 光 興
しめ縄 金丸 等
門め松 金丸 等
シヨクレ 金丸 等
園芸・苔玉 小田 等
手しごと 中村 等
監事 川本 等
監事 中村 等

皆生温泉の旅



令和5年6月7日雨の降る時期前に行こうと園芸班椎茸部会が4年間会員が山から木を伐りだし、植菌し販売し貯めたお金を有効利用しようと旅行を計画したところ、体調とかいろいろ事情があり欠席者が出たので過去レジャーで旅行に参加して下さった他の部会に声をかけ、多数参加協力いただき総勢22名で晴天に恵まれ皆生温泉日帰り旅行に7時30分出発しました。



楽しい昼食

バスガイドさんを依頼していませんので、皆んな思うことを言って時間を潰したいとお願いし金丸会長がご協力の謝辞を述べ、小瀧互助会会長が健康が一番だと挨拶し、理事長はシルバーの理念を説かれました。また「ボケない小唄」を地田副理事長が唄って車内を盛り上げて山なみハイウェイを走りました。

最初に広大な敷地の松江フォーゲルパークへ行き花や熱帯植物や、鳥、動物たちが迎えてくれました。

皆生温泉へ着くと入浴、宴会と日頃の疲れを落としました。帰途は境港へ寄りいろいろと買い物を楽しんでおられました。

皆さんのご協力で行程が早め早めに進んで庄原へ6時過ぎには着くと思っておりましたが、口和の出口で皆さんご承知の二名死亡事故に遭いまして、2時間トンネルのなかで待機、その後高速隊の誘導でUターンして暗くなって帰りました。(関連写真12頁へ)



松江フォーゲルパークのペンギンときれいな熱帯植物



庄原の昔話

⑬

絹の蚊帳^{カヤ}

或る時、名主の左工門は用事があって町に出かけて数日滞在することになりました。左工門はいつも粗末な服装をしていますし、越原からきたと聞いて宿屋では、女中までも馬鹿にして、粗末なもてなしをします。

夜になって女中が蚊帳をつりにきたので、左工門は、入口がないようだが、どこから入るのかと尋ねました。女中はおかしくて笑いながら、はぐって、はぐって入るのじゃと教えました。笑いながらも言うので「はぐって」を二回言っただけです。

翌る朝、女中が部屋に入ってみると、なんとお客さんは蚊帳の外で寝ているではありませんか、びっくりしてわけを尋ねると、お前さんが、はぐって、はぐってと教えてくれたので、その通りにしたばかりに、蚊に食われて大変な目に遭ったよと申しました。

その夜のことで、例の女中さんが再び蚊帳をつりにきてみますと、部屋にはもう蚊帳が吊ってありました。しかもそれは見たこともない立派な絹の蚊帳です。絹の蚊帳は軽くて、小さくたたまれるので、左工門は荷物の中に入れていたのでしょう。

さあ大変です、これはただ者のお客さんではないということで、主人が挨拶にくるやら、立派な部屋に移ってもらおうやら、手の裏を返したようにもてなしがかわりました。今まで風呂も一番終りに入らせて、ダブンを抜いておいて下さいよと頼んでいたのですが、その夜は一番風呂に案内しました。そして主人自ら、部屋にやってきて、ていねいにお湯加減はいかがでしょうか、とうかがいました。左工門は、ニコニコしながら、とてもとてもよい湯をゆっくりよばれました。いつものようにダブソは抜いておきましたよ、と申したので、主人はびっくり、あいた口がふさがりません。

でも帰る時は、主人も女中もたくさんお手当をもらったそうです。

安全及び適正就業委員会

事故発生状況

令和5年6月20日時点での事故発生状況は傷害事故1件、賠償事故1件、物損事故3件が発生しました。

そのうち2件については、就業途上で発生した事故であり、作業中のみではなく、就業場所への行き帰りにも十分な注意が必要です。残りの3件についてはいずれも草刈作業中の飛石による物損事故であり、特にナイロンコードを使用しての草刈作業には事故発生のリスクが高まることから、会員の皆さんには引き続き飛散事故防止対策をお願いします。

職種	種別	年齢	性別	概要	状況
清掃	傷害	80	女	清掃業務の就業場所へ徒歩で向かう途上、誤って水路に落下し、左足踝両側を骨折した。	入院51日 通院中

職種	種別	年齢	性別	概要	状況
草刈	賠償	不明	不明	草刈作業中、刈払機により飛散した小石が車庫のガラスに当たり破損。	
草刈	物損	不明	不明	草刈作業中、駐車していた会員の自家用車の運転席窓ガラスが飛石により破損。作業終了時に発見したため詳細不明。	
清掃	物損	81	女	清掃業務就業先から帰宅途中、右折した際に停止線に停車中の自動車の前方に接触。	
草刈	物損	75	男	地区班活動での草刈作業中、ナイロンコードを使用した刈払機により飛散した小石が電話ボックスのガラスに当たり破損。	

ヒヤリ・ハット体験事例を募集します

会員の皆さんの貴重な経験を共有しませんか？ヒヤリ・ハット体験事例を募集しています。

ヒヤリ・ハットとは、就業現場での危険やトラブルに直面した状況や経験のことを指します。こうした事例を会員で共有することで、他の会員が同じような状況を回避したり、安全対策を強化したりすることができます。

募集要項

- ①事例の概要: ヒヤリ・ハットの状況や背景を簡潔に記述してください。
- ②問題の特定: どのような危険やトラブルが発生したのか具体的に記述してください。
- ③解決策または教訓: どのように対処したのか、または経験から得た教訓を記述してください。
- ④匿名性: 応募者のプライバシーを保護するため、匿名でも結構です。
- ⑤提出された事例は、一部または全体を編集し、匿名性を保ちながら会報誌などに公開することがあります。また、会員等の安全対策の向上のために使用することがあります。

応募方法

募集は随時受け付けます。

募集要項の①から③を紙に記載したものをセンター本所支所に提出、またはメール(sjc@syobara.jp)で送付下さい。

安全就業スローガン（令和5年度から令和7年度）が決定しました

「今一度 手元足元 確かめて」

咽原 宏行 作（上原町）

「元気に感謝 今日も笑顔で 安全就業」

榮田 朝子 作（比和町）

虫刺されに注意

令和4年度では蜂など虫刺されによる傷害事故が7件と多くなっています。今年度においても引き続き予防や対策等をお願いします。

マダニやチャドクガ、ハチ等の発生時期となり、注意が必要です。

マダニに刺されないためには、肌の露出を極力避けることが大事です。また、虫除けスプレーや虫除けグッズを使用することも有効です。

家の中にマダニを持ち込まないためには、玄関や窓、換気口などからの侵入を防ぐことが大切です。また、帰宅後は全身をチェックし、マダニがついていた場合は、すぐに取り除くようにしましょう。

マダニに刺された場合は、まずはマダニを取り除きます。取り除く際には、マダニをつまんで引っ張らず、マダニの口器が残らないように注意して取り除くようにしましょう。

また、マダニに咬まれた場合は、痒みや発疹などの症状が出ることがあります。その場合は、かゆみ止めの薬を塗ったり、冷やしたりすることで症状を和らげることができます。ただし、マダニが媒介する感染症もあるため、発熱や発疹などの症状が出た場合は、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。



お早目にお申し込み下さい

受講料
無料

厚生労働省広島労働局委託事業・令和5年度高齢者活躍人材確保育成事業

60歳以上で働く意欲のある方を応援します!!

資格取得

令和5年度 チェーンソー取扱講習受講生募集

広島県北部地域にお住まいの方対象

講習日	時間	会場	内容
11月13日(月)	9:00~16:55	庄原市シルバー人材センター	・オリエンテーション・シルバー説明 ・座学：作業知識、チェーンソー知識
11月14日(火)	9:00~16:25		・座学：振動障害、関係法令 ・実技：点検整備、保護衣
11月15日(水)	9:00~16:25		・実技：方法、操作

申込締切：9月29日(金) 定員：10名

講習実施機関：広島労働局長登録教習機関 コベルコ教習所(株)

第32回 広島県シルバー作品展 募集案内

趣 旨 高齢者の創作による日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の作品を展示し、高齢者の文化活動を促進するとともに、ふれあいと生きがいづくりを推進します。

主 催 広島県・(社福)広島県社会福祉協議会・中国新聞社

展示期間と会場 令和5年12月5日(火)~令和5年12月10日(日) 9時00分~17時00分
広島県立美術館 地下1階 県民ギャラリー(広島市中区上幟町2-22)

募集作品部門 日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真

問合せ先 (社福)広島県社会福祉協議会/福祉人材課

〒732-0816 広島市南区比治山本町12-2 電話 082-254-3481 FAX 082-256-2228

詩・短歌・俳句・川柳・感想文募集

庄原市シルバー人材センター広報委員会では、紙面の充実を図るため詩・短歌・俳句・川柳・就業上やいろいろなお気きづきなどを募集します。何でも結構ですのでお寄せください。

紙に記載したものをセンター本所支所に提出、またはメール(sjc@syobara.jp)で送付下さい。

第4次中期計画について

シルバー活動における現状や課題を踏まえ、持続的な活動に向けた今後の方向性や取り組み事項及び目標を令和5年度から令和9年度の5ケ年の計画として、昨年度、第4次中期計画を策定しました。

「会員の確保と就業環境等の整備」「就業の開拓」「安全・適正就業の推進・徹底」「安定した事業運営と組織強化」を目標達成の柱に、高齢者の就業促進と社会参加、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会への貢献に向け、多様な取り組みを会員、役員、職員が一体となって推進していきます。

令和9年度の目標値は、つぎのとおりです。

会員数	520人(395人)
就業率	85%(79.24%)
請負事業	196,400千円 (158,102千円)
独自事業	2,600千円 (2,044千円)
派遣事業	26,400千円 (17,789千円)
傷害事故、物損事故の件数	0件(9件)
※()は令和4年度実績	

備北交通のバスに乗って庄原に貢献しましょう

～シルバー会員限定 備北交通のバス乗車料金半額の取り組みについて～

会員が備北交通のバス乗車料金の半額の取り組みを利用することで、会員自身の交通手段の確保や経済的負担の軽減、交通事故・交通トラブルの回避など経済的・社会的なメリットを受けることができます。併せて、会員がバスを積極的に利用することで乗車率が向上し、生活交通維持の一端を担い地域社会への貢献につながります。就業、友人との交流、買い物など幅広い利用をお願いします。



対象路線：庄原駅を発着する備北交通のローカル路線

【三城線(西城～庄原～三次)・口和線・高野線(庄原～高野)・実留三良坂線・本村線・県大線】

備北交通高速(庄原～東城)

対象外路線：高速広島線(庄原～三次～広島)、

庄原市市街地循環バス【ひまわりバス、お通りバス】

開始日：令和5年7月22日(土)

対象者：公益社団法人庄原市シルバー人材センター正会員及び特別会員(ゴールド会員等)

利用方法：記名式PASPYと会員証を降車時の料金精算前にバス乗務員に提示

※会員証を紛失された方は再発行しますので、センター本所、支所にお尋ね下さい。

※記名式PASPYや対象路線など詳しいことは、備北交通 株式会社 (Tel.0824-72-2122) にお問い合わせ下さい。

配分金明細書について

配分金明細書の郵送については、土曜日配達休止に伴い、振込日までに届かない場合がありますので、ご了承ください。なお、パソコンやスマートフォンからも配分金明細を確認出来るよう検討しています。

異動

堀内 司 (事務局次長 → 主幹兼東城支所長)

令和5年5月1日付異動

退職

就業促進支援員 野々上 侑 希 → 令和5年3月31日付退職

東城支所長 中島 丈 三 → 令和5年4月30日付退職



早めに こまめに 水分摂取！

～熱中症からカラダを守ろう～

梅雨時期から秋にかけて、湿度や気温が上昇すると「熱中症」のニュースをよく聞きます。

熱中症は、子どもから高齢者まで幅広く誰もがなりやすく、重度になると死に至ります。

高齢になると体内の水分量が低下することに加え、暑さやのどの渇きを感じにくく、身体に熱が溜まりやすい為、熱中症にかかりやすくなります。

高齢者の水分摂取量の目安は体重1kgに対して40ml、60kgであれば2.4ℓです。食事にも水分は含まれますので、1日の飲み水として1.2ℓは最低でも摂取するように心がけましょう。

危険な熱中症の症状に注意

初期の症状

- 汗がどろどろ出る
- 筋肉のけいれん(こむらがえりなど)
- 目まいや顔の火照り、立ちくらみ
- フラフラした感じ、元気がない

対処方法

- 急いで水分を取りましょう。
- 涼しいところで安静にしましょう。

症状が回復しないときは医療機関へ

やや重い症状

- だるい(倦怠感)
- 頭痛
- 吐き気や嘔吐

対処方法

救急車を呼ぶ(119番)などすぐに医療機関へ！

救急車が来るまでの応急処置 涼しい場所へ移動し、服をゆるめ体を冷ます

重い症状

- 体温が高い
- ひきつけを起こす
- 言動がおかしい
- 意識障害

熱中症にならないためにこんな「工夫」をしてみましょう

○冷感タオル、ネッククーラー、ポータブル扇風機など活用しましょう。コンビニや量販店などで購入できます。

○日傘を活用して直射日光に当たらないようにしましょう。

○エアコンやすだれなどの日よけ、庭へ打ち水や窓を開けて換気するなど、部屋の温度を28度以下に調整しましょう。湿度が70%以上の時は、エアコンで除湿しましょう。

湿度が高いときは注意



熱中症以外にも、夏は脳梗塞や心筋梗塞など、脱水が引き金となる病気が起こりやすくなります。のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。渇きを感じる前に、就寝の前後、畑仕事の前後・途中、入浴前後には必ず水分を補給しましょう。

なお、腎臓や心臓などの疾患の治療中で、医師に水分摂取について指示されている場合は、その指示に従う必要があります。かかりつけ医と相談しながら、暑い時期を乗り切りましょう。

「日々是健康」コラム (高齢者福祉課 地域包括支援センター係 TEL 0824-73-1165)

新任

令和5年4月1日付採用

就業促進支援員 熊野 由美子



今年4月より、就業促進支援員としてお世話になっております。

不慣れなことが多く、皆様にはご迷惑をおかけすることがあると思いますが、鋭意努力いたしますので、ご指導のほどよろしくお願いたします。

令和5年4月1日付採用

就業促進支援員 宗久 雄策



今年4月1日より採用していただきました。

何かと未熟で皆様にはたくさんのご迷惑をおかけするとは思いますが、ご指導のほどよろしくお願いたします。

皆生温泉 日帰り旅行



互助会同好会と有志



松江フォーゲルパークの孔雀

鹿児島国体 (令和5年9月23日、24日) グラウンド・ ゴルフ出場



庄原市シルバー
人材センター在籍
垣 智加子さん

ご健闘をお祈りします



シルバー人材センター説明会& 生き生きストレッチ教室 連合会主催



シルバー人材センター入会説明会



又ストレッチ教室



6月30日(金)、広島県シルバー人材センター連合会主催の「シルバー人材センター説明会&生き生きストレッチ教室」が当センターの会議室で開催され、12名に参加いただきました。(関連写真 表紙)

シルバー会員募集中



庄原市に居住する60歳以上の
健康で働く意欲のある方



【入会説明会】 まずは次の入会説明会へお気軽においで下さい。

8月21日(月) 9月20日(水) 10月20日(金)
11月20日(月) 12月20日(水) 1月22日(月)

いずれも午前10時からシルバー人材センター本所、各支所で行います。

編集後記

◆先般は、会員の皆さん一堂に会して4年ぶりに定時総会・互助会総会を開催することができました。これから、「支えられるから支える高齢者へ」を基本目標に、大切な健康に気を配りながらシルバーの事業に参加することで、地域に貢献して参りましょう。

◆いま新規のコロナ感染者数は落ち着いている傾向とはいえ、無くなつてはいません。マスク着用を緩和して平常の生活に戻る方向ですが、夏休みやお祭りのほか復活して開催される行事とか交流の機会が増えるなどで、今年当初の感染を超える「第9波」が起きる可能性があるとの知らせが以前にありました。予防のため体調管理には充分気を付けてみましょう。

◆梅雨も明けて本格的な猛暑を迎える時季となります。この時季「のどが渇く」との感じになる前に、水分補給や休憩をとることで熱中症予防も大切です。

お知らせ 行政回覧の文書の多くが左綴じであることから、回覧時に読みやすいよう会報誌を今季から左綴じに変更しました。

■編集・発行 公益社団法人 庄原市シルバー人材センター 広島県庄原市三日市町20-13 ■夏季号 2023.7

TEL (0824) 72-1135 E-mail: sjc@syobara.jp https://webc.sjc.ne.jp/syobara/

■取扱い 庄原市 生活福祉部 高齢者福祉課 TEL (0824) 73-1143 FAX (0824) 75-0245 E-mail: kourei-koureisya@city.shobara.lg.jp