



Shobara Silver

庄原シルバー

会報
新春号
2024.1



「チェーンソー取扱講習会」の様子（関連記事9頁へ）

- 主な内容 -

新年のあいさつ	2,3
辰年の抱負	4,5
互助会だより	6,7
事務局だより	8,9
安全及び適正就業委員会だより	10
日々是健康	11
新規会員拡大、編集後記	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」

超高齢社会へチャレンジ! 心豊かな老いと長寿のために!



～シルバー人材センターのめざす未来

新しいミッションは、高齢者の健康・元気力の向上～

庄原市シルバー人材センター 理事長 田村 富夫

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。当センターの事業も地域の皆様、企業・事業所、庄原市様のご支援により順調に推移し、心より感謝申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

シルバー人材センターの目的は、地域の高齢者が、「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、長年培った知識・経験・技能を生かして「就業する」ことにより、豊かで積極的な高齢期の生活と「社会参加による生きがい」を充実するとともに、「地域に活力」を生み出し、地域社会の福祉と活性化に寄与することです。

清掃、草刈り、庭木の剪定、施設管理などは、今後も重要な事業ですが、高齢者世帯への生活支援などの「同世代を支える事業」、保育所・放課後児童クラブ、子育て支援などの「次世代を支える事業」、空き家・空き地管理などの「地域社会を支える事業」、人手不足に応える「派遣事業」など、就業の場は広がっていくものと考えます。

全国シルバー人材センターの金子順一会長の話をお聴きできました。「老いと向き合う就業」をすすめ、80歳、90歳になっても働けるための就業環境の整備につとめて、シルバーにしかできない就業が、会員拡大、地域貢献につながり、シルバーの存在感を高める。会員の更なる高齢層へのシフトをすすめて、超高齢層に適した仕事の開発と就業環境を整えることが大切

だとする、刺激的なお話でした。

高齢者65～74歳は、心身の健康が保たれており、活発な社会活動が可能であり、75～89歳はまだまだ。90歳からが超高齢者。この日本老年学会の指摘は、漠然とした人生100年時代への理解を、実感するリアルな現状認識に変えてくれるものでした。現に、庄原市シルバー人材センターにおいても主役はすでに70代です。

新年にあたり、心新たに「就業時の安全の確保」と「会員の健康状況の把握」につとめながら、シルバーのミッション（使命）に「元気・健康づくり」を整え据え直していきたいと考えています。先に、本誌の前号からコラム「日々は健康」を設けているところです。

シルバー就業に始まり、健康度の向上、充実した社会生活、健康寿命の延伸、さらなる健康意識の向上へと、健康づくりの好循環を創り出していきたいものです。

「月刊機関紙シルバー人材センター」誌上に、こんな川柳をおみうけしました。「元気かいシルバーたちの合い言葉」「年令じゃ足りぬと今日も汗をかき」「窓際がシルバーに入り世で輝る」「シルバーで仕事始めて妻笑顔」「シルバーをやめたらボケるやめられない」「シルバーで仕事健康友出来る」。シルバーが、老いのこころのケアに役立っていることが、よく伝わってきます。

皆様の、元気とご健康をお祈りいたします。



庄原市長
木山 耕三

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様には、晴れやかに新春をお迎えのことと、心からお慶びを申し上げますとともに、日ごろから市政全般にわたり、深いご理解とご協力をいただいておりますことに、厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスに關しましては、5月に感染症の法的位置付けが「五類」に引き下げられたことから、人の動きや地域の行事・活動が再開され、笑顔と活気を取り戻しつつあります。一方で、世界情勢の変化等による原油価格や物価の高騰が多くの方の市民や市内事業者に影響を及ぼしていることから、本市におきましては、市民生活の安定と地域経済への影響を最小限に抑えるため、生活支援金の給付などの経済対策を講じ、地域経済の活性化に取り組んでいるところでございます。会員の皆様をはじめ市民の皆様には多大なるご理解とご協力をいただいておりますことに対し、改めまして深く感謝申し上げます。

さて、少子高齢化が加速する現代において、地域社会の担い手を確保することは益々重要となっており、高齢者が年齢に関係なく活躍できる「生涯現役社会」の構築が一層求められております。そうした中であって、貴センターにおかれましては、日ごろより「自主・自立、共働・共助」の基本理念のもと、働く意欲ある高齢者に日常生活に密着した就業機会の確保と提供を行い、高齢者の生きがいの創出と地域社会の多様なニーズを結ぶ重要な役割を果たされているものと存じております。こうした活動は、会員の皆様が長年培われた知識や技能を活かすとともに、高齢者の社会参加の促進と地域貢献を通じた「生涯現役社会」の実現に寄与いただいているものであり、大変心強く感じているとともに、さらなるご活躍を期待しているところでございます。市といたしましても、高齢者が生き生きと活躍できる社会の実現に取り組んでまいりますので、より一層のご支援ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、年頭に当たり、庄原市シルバー人材センターの益々のご発展と、皆様方のご健勝、ご活躍をお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



庄原市議会議長
林 高正

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。また、日頃から市議会の活動に対し、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は、令和2年から続いてきた新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類に移行されたことにより、本市においても、制限されてきた様々なイベント等が復活し、以前の賑わいを取戻しつつあります。一方で、世界では、ロシアのウクライナ侵攻に加え、イスラエルとイスラム組織ハマスとの抗争が激化する中、多くの市民が犠牲となり、先行きの見えない状況となっています。日本国内においても、世界経済が打撃を受けたことで、物価高騰を招いており、日常生活に深刻な影響を与えています。一日も早く、平和な世の中を取り戻せるよう切望するものです。

さて、シルバー人材センターにおいては、高齢期を迎えた方に生きがいと就業の場を提供され、高齢者の豊富な経験と知識を活かした地域社会の維持・発展に貢献され、就業をつうじた高齢者の健康維持や社会参加等の地域福祉の向上に大きな成果をあげておられます。少子高齢化が急速に進む本市において、「自主・自立、共働・共助」の基本理念のもと、高齢者の多様な就業機会の受け皿として、「支えられる高齢者から支える高齢者へ」を目標とし、活動しておられる貴センターの担う役割は、ますます重要なものとなっております。今後とも、さらに多くの方に会員となっていただき、誰もが心身ともに健康で安心して暮らせる健康長寿のまちづくりの一翼を担っていただきたく存じます。市議会といたしましても、高齢者福祉の向上になお一層努めてまいります所存でございます。

新たな年を迎え、庄原市シルバー人材センターのますますのご発展と、会員の皆様方のご健勝とご多幸を祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。



「年男」

藤森 勲猪 (庄原)

私は自動車会社を退職後に
シルバー人材センターへ入会し
ました。

今年は7度目の年男になります。

入会后今年で、23年になります。

仕事は草刈作業が主体で春から秋にかけて
忙しいです。他に色々な作業もあります。

暑い日に一日の作業を終えて帰る時、お客様
から「有難うございました。次も来てください。」
と言われると、明日も頑張ろうという気持ちになり
ます。

そのためには一日一日健康に注意して、事故
のないように気を付けて、シルバー人材センター
と連携を取りながら、体の続くかぎり作業を
やって行くつもりです。

皆さんよろしくご協力をお願い致します。



2024

辰年の



「人との出会いを大切に」

實延 ふみえ (比和)

ふとしたきっかけで声をかけ
て頂き、シルバー会員になりま
した。最初は「かさべるで」の清掃スタッフと
して4年、今は管理人として勤務をしています。

電話対応に緊張し「かさべるで」がスムー
ズに言えなくて、早口になったり、かんだりの毎
日です。チェックインからアウトまで心配の連続
です。比和の良さをアピールするのに悪戦苦闘
しています。リピーターの方が増える事を願うば
かりです。

沢山の方々との出会いがあり、力を頂きました。
感謝と共に大切にしたいと思います。

管理する土地が広く、する事が色々ありますが、
スタッフ全員の思いで「かさべるで」を
何とか守ろう!という気持ちを大切に頑張ろうと
思います。スタッフの方の力を借りながらもう少
し頑張り、人生を笑顔で終われるようお願い、日々
を送りたいと思います。



「辰年」

沖田 辰司 (東城)

昭和27年生まれの私は、教
育熱心だった父の薦めで広島
の中学、高校へと進みました。離れた生活を余
儀なくされたので、退職後は早く実家に「Uター
ンしたい思い」でした。そして家族を福山の家に
残し、今まで介護を中心に生きて来ました。その
間、私でも出来る地域貢献をと自治振興区の役
員や農地利用推進委員など市行政への協力も
惜しみませんでした。その一つとして、上帝釈峽
雄橋までの1.8キロメートルの途中で洋式トイレ
の新設を願い「紅葉ヶ瀬」が実現しました。

さて、トイレを造れと騒いだ当の私が掃除夫
になるべきだと外からの声もあり、毎日の仕事に
なりました。実は会員になったのも、掃除をさせ
んとする為のセンターの策略だったのです。セン
ターからは美化運動にも参加する様にと勧めら
れていますが、本年は出来る範囲で会員皆様の
足手まといにならない様に頑張っていきたいと
思います。

抱負



「働ける喜び」

中上 澄夫(西城)

5年前、血液の癌である悪性リンパ腫になり、なんで私が癌にと頭が真っ白になりました。悩んでも仕方がないので、治療を受ける事にしました。

治療内容は、抗がん剤がよく効く化学療法で半年間、6回の入退院を繰り返す治療を受けました。副作用もたくさん出ました。具体的に大きな副作用として、脱毛、味覚障害、糖尿病にもなり、糖尿については現在も治療中です。

昨年の9月治療が終了して、5年目の検査結果、腫大リンパ節は認めません。と言われ安心しました。

現在、シルバーで働けるのも、治療して下さった医療関係の皆様へ深く感謝しております。若干の後遺症はあるけど、うまく付き合いつつながら残り少ない人生を送りたいと思います。

本年は6回目の辰年、6分の理性と4分の情熱で乗り切って行きたいと思います。



「シルバーに出会えて 嬉し(タツノオトシゴ)」

片岡 邦彦(東城)

希望が見える辰年でありましよう祈りつつ、今の自分を振り返ってみました。

平成2年に20年振りにUターンし、工場の立ち上げに始まり、関連会社の清算業務を終え、58才から備北丘陵公園の管理センターで6年間頑張って仕事をしてきました。

しかしながら、家族には多大な迷惑をかけてきたことを、この歳になって反省しています。シルバーでの仕事は64才からで、病院の患者さんの送迎が始まりです。その後水道検針を頼まれ、2か月に1度の検針作業を気心の知れた友人と共に楽しく仕事をしています。

また1年半前から市役所東城支所の宿日直にも携わっています。死亡届の受付や苦情などの電話対応もあり、当初は戸惑うこともありましたが、だいぶ慣れてきました。しかし、70才を越えると物忘れはするし体のあちこちが痛み始め、この歳での体重100kg超は流石に恥ずかしく思う次第です。取敢えず今年6回目の辰年を迎えられることを感謝し、もうしばらくは皆さまと共に元気で働けるよう頑張ります。



「辰年を迎えて」

井上 輝美(口和)

私がシルバーに入会したのは3年前、当時シルバーが市内の小学校で校外学習をするマイクロバスの運転手の業務でした。

無事に送り届けて子供達からの挨拶や手紙を貰った事で、今迄自分一人でやって来た設計の仕事以外の触れ合いを感じる事が出来ました。

今シルバーの作業でも一番は高齢化の為、難しく成っている地域の草刈作業です。仕事を終えて、依頼者様と話しをする時、感謝の言葉を貰うと頑張らんといけないと思う自分と、数十年前なら隠居生活の時代をスタートしているのかもと考えると、高齢化の現代、元気で有る事に感謝し、地域に少しでも貢献出来ればと思っています。

十二支の内、実在の動物以外の辰=龍ですので、健康に注意をし、無理をせず、充実した昇り龍と成る様な年を送りましょう。

互助会 だより

互助会創設以来58名の最多

長寿祝賀会と新年互例会を5年振りに開催

長寿（米寿・喜寿）会員一覧

令和6年米寿・喜寿祝賀会並びに新年互礼会が1月5日（金）に桜花の郷ラ・フォーレ庄原で開催されました。

はじめに、小瀧久登会員互助会会長が挨拶ののち、米寿9名、喜寿49名という会始まって以来の人数へ表彰状と記念品が贈呈され、お祝いをうけられた長寿会員を代表して熊原利明さんがお礼のご挨拶をされました。

続いて新年互礼会は、田村富夫理事長の挨拶のあと加東一義さんのご発声により乾杯し、カラオケなどで宴会が盛り上がり会員相互の親睦をはかり盛会のうちに終えることができました。

米寿	加東一義	庄原	喜寿	竹中ヒロコ	東城
〃	加藤輝子	比和	〃	田中秀雄	庄原
〃	熊原利明	庄原	〃	田邊芳之	東城
〃	小林明子	比和	〃	田村富夫	西城
〃	酒井孝美	庄原	〃	爲石豊	東城
〃	中村八十志	庄原	〃	田森光洋	東城
〃	榎本聡	西城	〃	千葉勝廣	高野
〃	宮脇達郎	庄原	〃	津田和志	比和
〃	山下要	庄原	〃	戸田誠治	高野
喜寿	天野恭時	庄原	〃	中島博子	西城
〃	荒島義弘	庄原	〃	中島康憲	西城
〃	池田一伸	東城	〃	中田章治	西城
〃	井西久隆	比和	〃	橋本人志	庄原
〃	石出晴美	口和	〃	福歳年行	口和
〃	石橋和子	東城	〃	藤原謙治	西城
〃	糸原義人	東城	〃	政本充治	比和
〃	内海利昭	庄原	〃	松岡享美	西城
〃	梅田実	西城	〃	松島達男	西城
〃	榮田朝子	比和	〃	松本行生	庄原
〃	大江正清	東城	〃	道上俊治	西城
〃	奥田文子	庄原	〃	光永三枝子	庄原
〃	小田卓司	東城	〃	宮崎秀美	西城
〃	加藤憲一	庄原	〃	宮脇みつ江	庄原
〃	岸田武	高野	〃	森田積	西城
〃	小林康二	東城	〃	山岡克志	東城
〃	清水洋子	高野	〃	山岡正幸	東城
〃	須澤ヒフミ	庄原	〃	山崎豊明	総領
〃	竹上サチ子	比和	〃	横溝哲治	東城
〃	竹田はるか	比和	〃	若佐豊	西城



祝賀会の挨拶をする小瀧久登会員互助会会長



長寿会員を代表してお礼の挨拶をされる熊原利明さん



喜寿・米寿の表彰を受けられた会員



新年互例会で挨拶をする 乾杯のご発声は加東一義さん 田村富夫理事長



歓談と盛り上がるカラオケ



敬称略、順不同

しめ飾り部会

令和5年11月1日（水）に海田町シルバー人材センター7名の視察を受けました。



海田町シルバーの皆さんとしめ飾り部会会員



しめ飾りの作り方を熱心に聞き入る、海田町シルバーの皆さん

グラウンド・ゴルフ部会

第45回大会 令和5年9月4日 庄原市田総の里スポーツ公園グラウンド・ゴルフ場



写真左から
道上俊治 加藤憲一 伊藤 茂



森重夏美 垣 智加子 小林明子

男子の部

優勝 加藤 憲一（敷信）
準優勝 道上 俊治（西城）
3 位 伊藤 茂（西城）

女子の部

優勝 垣 智加子（西）
準優勝 森重 夏美（庄原）
3 位 小林 明子（比和）

第46回大会 令和5年11月17日 国営備北丘陵公園



写真左から
宮脇達郎 大土貞身 道上俊治



宮脇寿美子 中前千鳥 川崎弘子

男子の部

優勝 大土 貞身（庄原）
準優勝 宮脇 達郎（庄原）
3 位 道上 俊治（西城）

女子の部

優勝 中前 千鳥（庄原）
準優勝 川崎 弘子（口和）
3 位 宮脇寿美子（庄原）

園芸部会

椎茸ほだ木予約販売 1本 1,100円

園芸椎茸部会では今年も植菌済み椎茸のほだ木を予約（令和6年2月より）販売することになりました。

製品引渡し 令和6年2月17日（土）11：00～13：00まで
2月18日以降の引渡しは予約の時にお知らせ下さい。

引渡し場所 シルバー人材センター本所



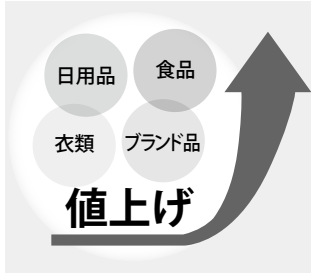
発注者の皆さまへ

受注契約の増額改定

物価高騰などによるセンター受注契約の増額改定について

電気やガス、ガソリン、食料品などの諸物価や人件費などが高騰しており、会員の就業報酬の改善や事務所経費を確保するため、令和6年4月分より受注契約額を増額することとなりました。

受注する業務や案件により異なりますが、概ね8%程度増となる見込みです。発注者の皆さまには、負担増をお願いすることとなりますが、ご理解とご協力を頂きますようお願い申し上げます。



会員の皆さんへ

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ます。

配分金明細書の郵送については、土曜日配達の日止に伴い、振込日までに届かない場合があることから、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になりました。

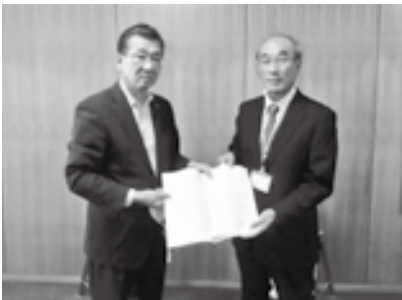
昨年、実施したスマートフォンやパソコン、タブレットなどの情報通信端末の所持アンケートでの回答率は、全会員の40%でした。うち回答者の約半数(53%)は、パソコンやスマートフォンから配分金の明細を閲覧したいと回答されています。

ご希望される会員は、センター本支所にてIDとパスワードの発行と操作説明を受け、配分金明細の確認をお願いします。

令和6年度予算編成方針

- ・会員の安心と安全、効率的・効果的な就業支援に取り組むとともに、適切な就業方法と就業報酬への見直しを進めます。
- ・収支相償の原則のもと、センター経費歳入の確保と歳出の削減に努めます。
- ・令和5年度に実施した第4次中期計画の取り組み事項を検証し、令和6年度事業に最適化、反映し、計画の目標達成をめざします。
- ・令和6年秋口のフリーランス新法施行を見据え、広島県シルバー人材センター連合会と連携して、発注者・センター・会員の三者による包括的契約方式の検討を進めます。

庄原市長・庄原市議会議員へ庄原市シルバー人材センター支援要望活動を行いました



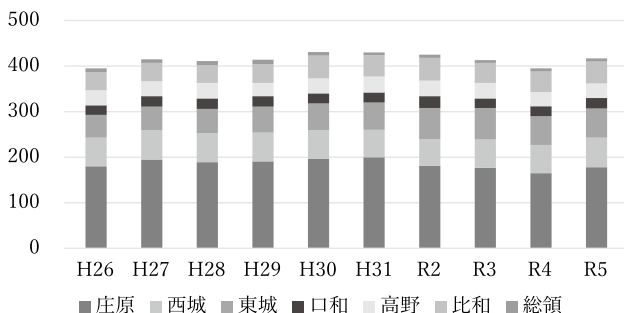
令和5年10月6日に庄原市長、10月10日に庄原市議会議員に対して、「庄原市補助金の継続的交付」、「公共事業の継続的な発注」、「会員の就業報酬や事務所経費に係る増額分の予算化」、「シルバー人材センター本所建物の修繕」などについて、令和6年度の支援要望活動を行いました。

庄原市長(左写真)と庄原市議会議員、副議長(右写真)に支援要望書を手渡す田村理事長

会員の推移(年度別)

(単位:人)

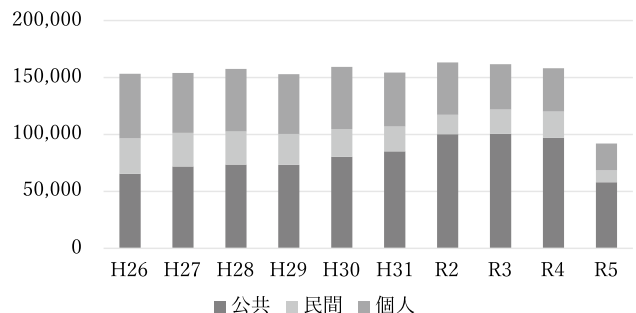
会員数は、平成26年度以降平成31年度まで微増、新型コロナウイルスの影響で以降は減少の傾向にあります。令和5年度は、9月末の会員数417人です。



受託実績の推移(年度別)

(単位:千円)

受託事業は、平成26年度以降、概ね1億5千万円程度で、令和5年度上半期(4月~9月)の実績は9千2百万円となっています。



地区別懇談会を開催します

次のとおり地区別懇談会を開催しますので、多くの会員の皆さんの出席をお願いします。

地区	日時	会場
比和地区	2月14日(水) 10:00～	比和ふれあいセンター
高野地区	2月14日(水) 13:30～	高野保健福祉センター
西城地区	2月15日(木) 10:00～	西城自治振興センター
東城地区	2月15日(木) 13:30～	東城自治振興センター
庄原・口和・総領地区	2月16日(金) 10:00～	庄原ふれあいセンターコパリホール

令和5年度チェーンソー取扱講習(連合会主催)

令和5年11月13日(月)から15日(水)の3日間、当センターにおいて「チェーンソー取扱講習」が開催され、11名(うち庄原市から7名)が受講しチェーンソー取扱の資格^{※1}を取得しました。



座学講習



実地講習

プロに教わる清掃講習(連合会主催)

令和5年7月25日(火)、「プロに教わる清掃講習」が当センターの会議室において開催され、5名の方に参加・受講いただきました。講習の中で、センターの窓ガラスも驚くほど、きれいにさせていただきました。



モップのかけ方講習



換気ダクト清掃講習

※1:チェーンソーを私用の目的で使用する場合には、特に資格取得は必要ありませんが、業務で使用する場合は異なります。林業や土木工事業、造園工事業など、チェーンソーを使う伐木作業に関わる全業種が対象であり、安全な使用のための資格取得(特別教育の受講)が義務付けられています。

令和6年度においても、各種講習が開催されますので、これからシルバー会員への加入を検討されておられる方は、是非ご参加下さい。

短歌・俳句・川柳、会員のヒヤリ・ハット体験事例募集

シルバー人材センターでは、紙面の充実を図るため、みなさんが作られた詩や短歌・俳句・川柳などを募集しています。是非、皆さんも挑戦してみたいかがですか。また、会員のヒヤリ・ハット^{※2}体験事例も募集しています。

今回「第23回有老協・シルバー川柳」入選作(2023年9月5日)をご紹介します。

リハビリに ビリは嫌よと 精を出し
棋士よりも 菓子が気になる 名人戦
脱マスク よけい分からぬ 誰だっけ
自己紹介 名前、出身、趣味、持病
5時起床 7時散歩で 9時昼寝
同窓会 アルバム持参で 顔認証
どうしよう 昔のことも 忘れてる

青木 知子 (東京都、92歳、女性)
カジ (東京都、76歳、男性)
竹内 照美 (広島県、67歳、女性)
ナッケウ (京都府、61歳、男性)
バンクマ (茨城県、66歳、男性)
シルバーマン (滋賀県、70歳、男性)
クルミ (大阪府、75歳、女性)

応募方法:短歌や川柳、ヒヤリ・ハット体験等は紙に書いたものをセンター本所支所に提出頂くか、メールで sjc@syobara.jp宛てに送付下さい。匿名でも結構です。たくさんの応募をお待ちしています。

※2: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。

安全及び適正就業委員会

安全就業スローガン（令和5年度から令和7年度）

「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）

事故発生状況

令和5年6月21日から令和5年11月30日までの事故発生状況は傷害事故3件、賠償事故1件、その他物損事故7件が発生しました。傷害事故のうち1件について、草刈作業中に刈払機の刃が他の会員に接触する重大事故が発生しました。

「安全はすべてに優先する」を今一度強く認識していただきますようお願いいたします。

●安全な作業距離の確保、会員同士の注意配慮の徹底、安全項目の確実な履行

職種	種別	年齢	性別	概要	状況
草刈	傷害	87	男	草刈機で歩道の除草作業している会員のすぐ横を通行しようとしたところ、草刈中の会員は通行しようとする会員が接近していることに気づかず反対側の草を刈るため反転したため、通行しようとした会員の大腿部に刈払機の刃が接触した。	治療中

【原因】作業を行う会員間の間隔不足及び合図や連携の不足

【対策】作業時には会員間で十分な間隔（作業別安全基準では10m以上）を取るとともに、会員同士の合図や連携などの注意配慮の徹底が必要です。作業前ミーティングでの安全チェックとチェック表の記入及び、安全項目の確実な履行をお願いします。

●草刈り機でナイロンコードは使用禁止、飛散防止対策の徹底

職種	種別	年齢	性別	概要	状況
草刈	賠償	65	男	ナイロンコードを使用した草刈作業中に飛び石が発生し、車道走行中の自動車のサイドガラスを破損させた。	

【原因】ナイロンコードによる除草は飛び石を生じ易いとの認識に基づく飛散防止対策が不十分

【対策】令和5年第1回安全及び適正就業委員会(令和5年7月21日開催)において、ナイロンコードの使用は禁止し、令和6年度からナイロンコードの使用による物損はシルバー保険の対象としないことを決定しました。ナイロンコードによる草刈り作業は絶対に行わないで下さい。

●車両の運行は十分な安全確認

職種	種別	年齢	性別	概要	状況
運転	物損	69	男	派遣就業で送迎中、後進時に車両後部が石垣に接触した。	

【原因】安全確認不足

【対策】車両の運転は安全確認を十分に行う必要があります。作業中に会員が近くに居る時は補助にあたり、確認や合図を行って下さい。

虫刺されに注意

●チャドクガは、約0.1mmほどの毒針毛をもち、接触や飛散で皮膚や粘膜に付着することがあります。チャドクガに刺された場合、かゆみや赤み、腫れ、痛みの症状が強く出る場合があります。患部を掻いてしまうと炎症が広がって悪化する可能性があるため、掻かないように注意してください。



●チャドクガの生息状況や接触予防法については、以下のような情報があります。

- ・チャドクガは、茶樹や園芸植物に生息しています。
- ・チャドクガがよく生息する植物を知り、その周辺では長袖・長ズボン・手袋・マスク等を着用し、できるだけ肌を露出しないようにすることが望ましいです。

●チャドクガに刺された場合の対処法については、以下のような方法があります。

- ・こすらずに、粘着テープなどを使って皮膚についた毒針毛を取り除く。
- ・洗浄する。症状が出る前に洗浄することが大切です。洗浄には、石鹸や洗剤を使わず、水道水で十分に洗い流すことが望ましいです。
- ・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。

冬場に多発! ヒートショックにご用心!

冬は血圧が高くなりやすい季節です。寒いと血管が収縮し、体温が逃げるのを防ぐ仕組みがあるため、その収縮で血圧が上がります。

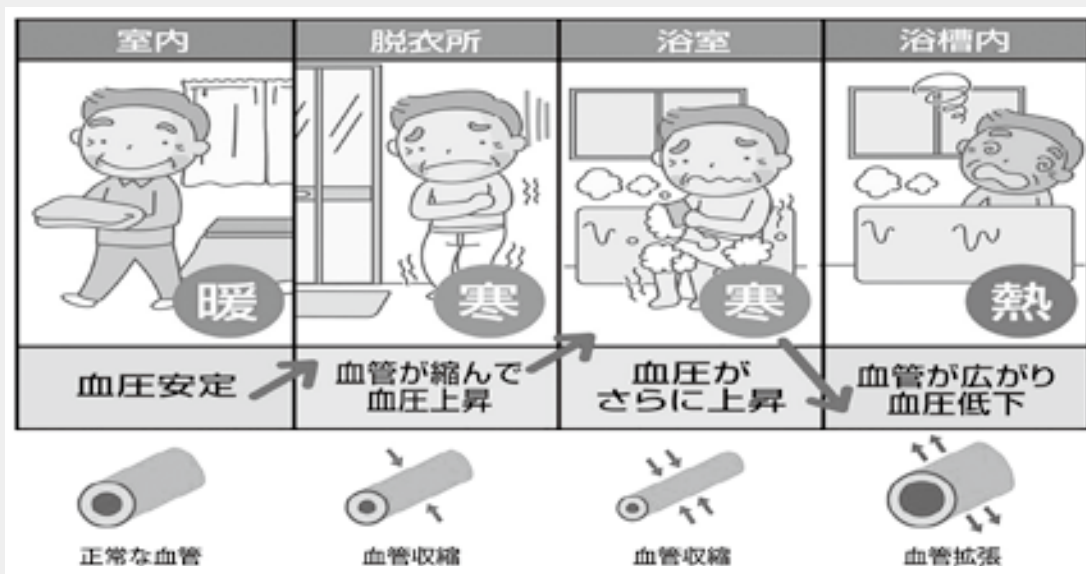
この季節、気を付けたいのが「ヒートショック」です。ヒートショックは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化などによって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。ヒートショックになると、脳梗塞や心筋梗塞などによって死に至る場合もあります。

ヒートショックは高齢者に限らず、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクのある人、肥満や不整脈がある人も注意が必要です。

入浴時のヒートショックに注意

暖房を使用していない脱衣所や浴室は室温が極端に低く、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。そして温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して血圧が急激に下がります。このように、入浴時は温度差が大きくその影響によって血圧も大きく上下させるため、注意が必要です。

入浴中の血圧の変化



入浴時のヒートショックを防ぐためのチェックポイント

- ① お湯の温度は38～40度位のぬるめとし、長湯を避ける
- ② 入浴前の浴室は十分に暖めておく(風呂の蓋を開けておく、シャワーで温める)
- ③ 湯船に入る前にはかけ湯をして体を温める
- ④ 心臓に負担のかからない半身浴がおすすめ
- ⑤ 入浴前後にはコップ一杯の水を飲む
- ⑥ 食後や飲酒後の入浴は避ける

その他にも、塩分を控える事や適度の運動を行い、肥満を解消する等自分でできる血圧の管理を続けましょう。高血圧は自覚症状がほとんどなく自分では気づかないため、自宅で血圧測定を行うことや、毎年健診を受けるよう、心がけましょう。

新規会員拡大、啓発活動

社会奉仕活動「シルバーの日」

毎年10月は、シルバー人材センター事業普及啓発促進月間として「シルバーの日」を定め、全国のシルバー人材センターで一斉ボランティア活動等を展開しています。当センターでは次のとおり社会奉仕活動を行いました。

地区名	活動場所	シルバーの日	参加会員数	活動内容
庄原	上野池周辺	10月21日(土)	36人	草取り、枝切り、集草、清掃
西城	西城夢公園	10月21日(土)	17人	草刈り、剪定、草取り、清掃
東城	庄原市東城支所敷地及び、支所前街路	10月7日(土)	23人	剪定、草取り、清掃
口和	口和町運動公園	9月23日(土)	6人	草刈り、集草、清掃
高野	高野地域福祉センター敷地等	10月21日(土)	11人	草刈り、枝切り
比和	グリーンポート吾妻路敷地等	10月21日(土)	8人	草刈り、草取り
総領	庄原市総領支所及び、保健福祉センター周辺	10月21日(土)	5人	草刈り、集草、清掃



庄原地区



西城地区



東城地区



口和地区



高野地区



比和地区



総領地区

地域イベントで、シルバー活動の紹介や会員募集活動を行いました。

第39回ふれあい東城まつり10月15日(日)

第28回比和やまびこ祭り10月22日(日)



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。

1月22日(月) 2月20日(火) 3月21日(木) 4月22日(月) 5月20日(月) 6月20日(木) 7月22日(月) 8月20日(火)

午前10時から、本所、各支所で行います。予約は不要ですので、直接各会場にお越し下さい。

皆さん、シルバー人材センターの諸活動を通じて、今年もがんばりましょう！

◆庄原市の人口世帯数の公表(十月三十日現在)によると、人口三〇八六人のうち六〇歳以上の方は二六、二七六人おられます。なんと丁度半数の人口がシルバー適齢者です。

◆今年の干支(えと)は、甲辰(きのえ・たつ)です。水や海の神として祀られてきた龍は、竜巻や雷などの自然現象をおこす、大自然の躍動を象徴するものであり「龍が現れると、目出度いことが起こる。」と伝えられてきました。

◆昨年(きのこ)の下半期からは、新型コロナウイルス対策にも配慮されながら、地域行事・イベントや伝統行事の再興など行われ始めました。長寿会員祝賀会・新年互礼会も、先日、五年ぶりに開催することができました。長らくご無沙汰していましたが、久しぶりに会員一同に集まってお会いされたこと、うれしい笑顔と尽きない話で、お顔を合わせる喜びを感じました。

◆昨年(きのこ)の下半期からは、新型コロナウイルス対策にも配慮されながら、地域行事・イベントや伝統行事の再興など行われ始めました。長寿会員祝賀会・新年互礼会も、先日、五年ぶりに開催することができました。長らくご無沙汰していましたが、久しぶりに会員一同に集まってお会いされたこと、うれしい笑顔と尽きない話で、お顔を合わせる喜びを感じました。

編集後記

お知らせ 「庄原の昔話」「脳トレ まちがいさがし」は、紙面の都合によりお休みさせていただきました。

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 ■新春号 2024.1

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