



シルバー高島

発行／公益社団法人高島市シルバー人材センター 広報部会 滋賀県高島市勝野215 TEL (0740)36-8191 FAX (0740)36-8010



「安全はセンターのためではありません。皆さん自身のためです。安全第一、健康で楽しく就業してください」 (川添宏司理事長)
「よそに比べて高島は事故が多すぎます。草刈り、剪定など安全には十分気を付けてやってほしい。最後に痛い目に遭うのは自分ですよ」 (小泉強司安全・適正就業委員長)

盛大に「安全大会」「ふれあいデー」

7月5日
高島B&G海洋センター



「われは湖の子とすらいの...」。前川正作さん(今津)、田村忠さん(朽木)のリードで、琵琶湖周航の歌を熱唱しました。

「高島市でもっとも多いのは高齢者の交差点事故。他の地域では減っているのに、逆に増えています。年とともに身体能力が低下していることを自覚してください。頭ではわかっていても、体がついていけないのです。車は時速40キロで一秒間に11メートルも走りまわります。とっさのことに対応できるよう、いつも前をよく見て安全運転を心がけましょう」(石田博・高島警察署交通課警部補)



「熱中症にならないよう、水分補給はこまめに。健康診断もぜひ受けてください」

(斉藤祥子・高島市地域包括支援課主監)

「健康の維持は小さなことからこつこつと。毎日、ラジオ体操をするだけでずいぶん違いますよ」

(西上勲・同課主任作業療法士)

高島市との「協働提案事業」の取り組みについて

皆さん、「協働提案事業」とは、何かご存知ですか？

「協働提案」とは行政が課題解決のため、市民または団体と一緒に力を合わせて解決しようとする取り組みです。当センターでは、平成 23 年に「紙ごみ分別収集」の取り組みを行ったのが最初です。皆さんにもご協力をお願いし、区や自治会に分別の説明に行っていた記憶があると思います。

今年度は、「プラスチックボトルの分別啓発」に取り組んでいます。プラスチックの種類は、最近急激に増加しており、高島市の環境センターでの焼却も限界にきています。

プラスチックの中でも「プラスチックボトル」は、再利用の方法が見つかり、今年度「分別の説明」を実施することにより、収集袋（白の網袋）を集落ごとに設置し、便宜を図る取り組みです。時間は短いですが、皆さんの就業の一つになると思います。是非ご協力をお願いいたします。



各地域や団体の方に説明会を開催しています

? プラボトルとは… プラボトルの表示がされたプラスチック製のボトル類

例：シャンプー容器、家庭用洗剤の容器、うがい薬の容器、食品用ボトル（サラダ油、ドレッシング、乳酸菌飲料等）など

利用は、市民に限りません。施設ごす。是非お申し込みを！ご利用を！



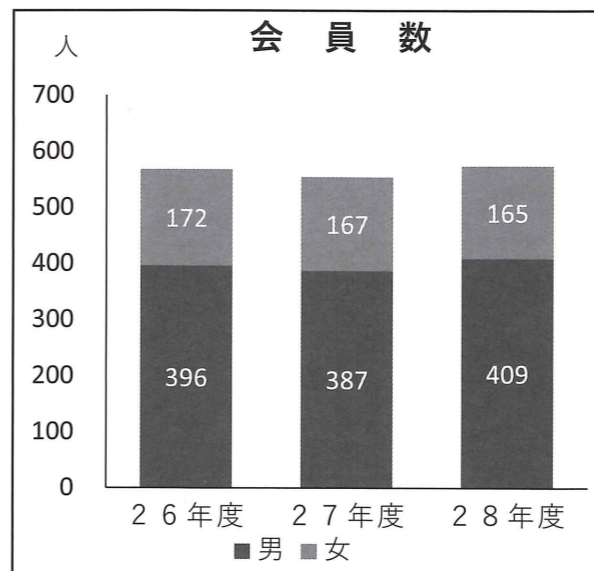
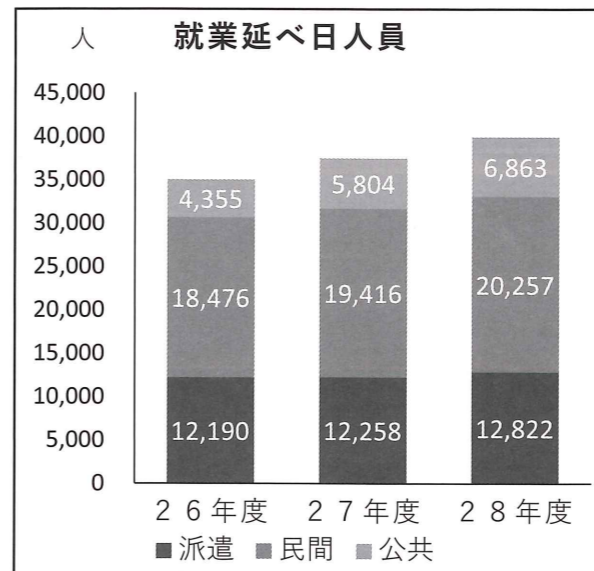
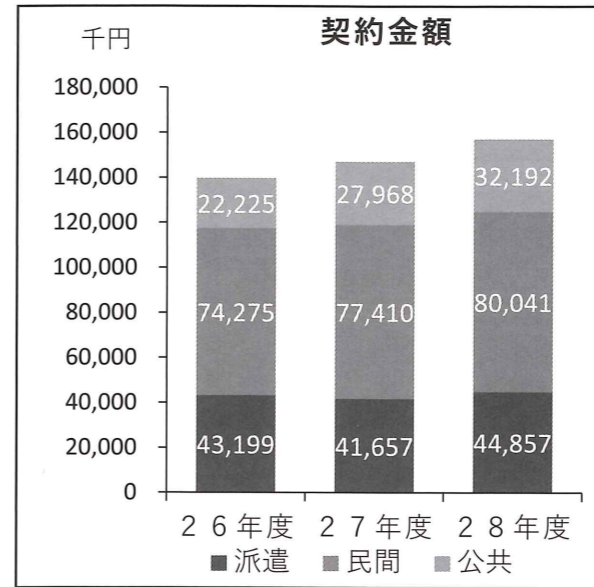
	開館時間	休館日	
朽木ふれあいセンター	8:30 ~ 17:15	土・日・祝	住所 朽木市場 676 電話 0740(38)2630
ふれあいセンター浴室棟	15:00 ~ 18:30	火・木 土・日・祝	入浴料 大人・小人 1回 300円

朽木ふれあいセンター通信

朽木 田村 忠

朽木地区では、本年4月から朽木ふれあいセンターの日常管理業務を請負っています。このセンターは、会議室（交流の間）、談話室（語らいの間）、浴室棟から成り立っています。交流の間は老人クラブさんや各趣味のグループさんの利用申し込みがあります。一方、浴室棟のご利用も若干名ですが、グリーンパークから源泉を運搬、ゆったり独り占め感覚で温泉入浴を楽しんでいた施設です。是非お申し込みを！ご利用を！

平成 26 年度～ 28 年度の事業実績



高島市健康福祉部長

藤原 秀夫 様のご祝辞

5月24日(水)安曇川公民館ふじのきホールにおいて、平成29年度定時総会が開催されました。当日は、会員356名(内委任状145名)が出席し、市健康福祉部長・藤原秀夫様、市議会副議長・青谷章様、大津公共職業安定所高島出張所長・山路正晴様をご来賓にお迎えし、部長・副議長様にはご祝辞を頂戴しました。また総会議長には、今津町の山口稔会員が選任され、慎重審議の結果、いずれの議案も承認されました。

平成29年度 定時総会開催

高島市シルバー人材センターの生活支援サービス

高島市から介護保険事業サービスの、実施団体として認定を受けました。



事業内容は、洗濯・買い物代行・掃除・調理・話し相手・ごみ出しなどです。対象は、要支援1・2の認定を受けている方や、基本チェックリストに該当する方です。講習を受講された方に就業していただきます。

①職場では食中毒が起らないように手洗い等を十分に
分にして、利用者の健康維持につとめている。
②栄養価の高い物をバランスよくとると同時に、睡眠を十分とり夏の暑さを乗り切りたい。

新旭 藤田 加代子

①暑く集中力が欠ける為、作業するに当たり、自分の身を守るため、一呼吸置くように心掛けています。
②ストレスをためず、暴飲暴食をやめ、適度な運動をする。

今津 上林 栄蔵

①午前中にスポーツドリンクを飲み、疲労をためない。首を冷やす。塩飴をなめる。
②常に、お茶・コーヒー等の水分を多めにとる。疲れた時には、甘いものを食べる。

新旭 三田村 治夫

①私は、体力的に余り強い方ではないので、体を気づかいながら無理をしないように仕事を調整しています。
②炎天下には外へ出ないよう、なるべく涼しい所で過ごす。水分は十分にとる。

朽木 山口 和子

①細めな水分補給、塩あめ、梅干の乾燥したものを
持って行く。汗かきなので、当日は作業着、シャツ、タオルを1セット持参。
②ヨーグルトと果物（甘夏中心にオレンジ等）を食べる。
体調が下降気味の時は梅がゆ。月4回カレーを作っている。

マキノ 狩野 直和

①エアコンをしっかり使っています。
②なんでもよく食べること。ぐっすり寝ること。

今津 松見 幸江

①できるだけ直射日光をさけて汗をよく吸いとる服を着るようにしている。
②水分を多くとり手作りの野菜ジュースや果実酒を飲んでいく。

朽木 藤野 君子

①水分補給。
②早寝早起きを心がけています。

新旭 川本 久枝

会員数

平成 29 年 7 月 31 日現在 () 内はプラチナ会員数

地区名	男	女	合計
安曇川	74 (14)	40 (2)	114 (16)
マキノ	80 (7)	12 (0)	92 (7)
今津	84 (7)	20 (4)	104 (10)
朽木	26 (3)	14 (2)	40 (5)
高島	40 (4)	22 (4)	62 (8)
新旭	79 (8)	42 (9)	121 (17)
合計	383 (43)	150 (21)	533 (64)

新入会員のお知らせ

(H 29.4.1 ~ H 29.7.31 までの入会者) 24名

安曇川	梅村 惣次、入江 春雄、保木 哲、中川 邦雄、加藤 博、村雲 兼一
マキノ	青谷 松男、青谷 玲子、成瀬 繁美、鳥居 貢、川崎 太久馬、吉原 正道
今津	山本 高春、大森 重雄、岡部 幸道
朽木	氏王 秀美
高島	津田 明、早川 佳光、山本 徳樹、前田 修
新旭	尾崎 照子、本庄 勝、溝貝 文紀、富田 たつ子

教えてください
あなたの夏の就業について

①夏の就業において気を付けている事は何ですか？
②夏バテ予防法はありますか？

①常に仲間と協調して、規律を守り安全に留意して行動する事。仲間の体調に気を配る事。
②規則正しい生活を心がけ、睡眠と栄養のバランスに気をつけ、毎日を生活する事ですね。

新旭 井関 鎮雄

①出来るだけ炎天下には外出しないようにし、4時頃までに夕食の用意をして畑に行きます。
②特に有りません。

高島 山田 よし江

①夏は汗が良く出ますので水分を良くとり、辛いめのおかずをとるようにしましょう。
②睡眠を良くとりクーラーのかけ過ぎは体に良くありません。

朽木 西川 清次

①挨拶をきちんとし、働きやすい服装で、夏も冬も変わりなく、丁寧に仕事をしています。
②網戸で涼風を入れる。足、腕を動かす。水分をとり、何でも食べる。早寝、早起きをする。

マキノ 坂口 その江

①とにかく、水分補給。当たり前ですが、こまめに少しずつです。
②腹を冷やしすぎないことだと思っています。食欲が無くても基準量を食べることも。

高島 笠井 讓

①熱中症と日射病、水分補給。適度な休憩をとる事。交通事故と怪我に注意。
②栄養と睡眠。

安曇川 上原 秋夫

①水分を十分にとり熱中症にならないようにする。自然の風が好きなので冷房対策として足を冷やさないようにレッグウォーマーをする。
②冷たい飲物をひかえる。疲れたら寝る。

今津 M・K

①汗をよくかくので、脱水をおこさないように水分をたくさんとっています。
②お肉などのタンパク質をしっかりとりとること、夜しっかりと寝ることです。

安曇川 横井 和美

暑い中の就業お疲れ様です!!
猛暑を乗りきる秘策を聞きました

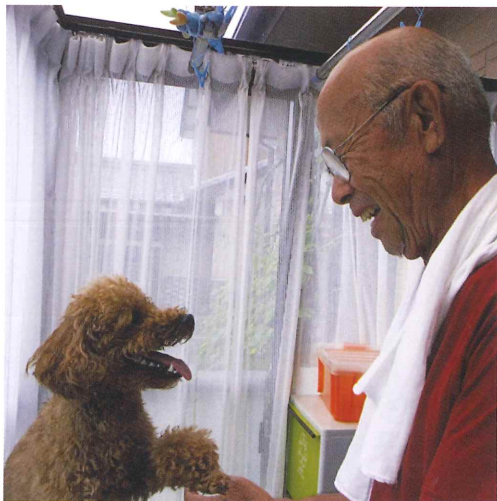


マキノ 滝輝夫さんちに現れる
野生のヤマガラ！
徐々になついています。



新旭 松村一枝さんのもえちゃん
女の子です

安曇川 添田延さん
愛犬モモちゃんと会話



マキノ 石角強さんのむぎちゃん
九州旅行の途中、早春の宮崎・桃源郷岬で

**当センターでは、
犬の散歩も
お引き受けしています**

編集後記

前回36号でのペット特集は好評でした。コ
こちゃんのあくび姿に
は笑いました。まだま
だ暑い日が続きます。
寝不足で体調不良を起
こさないように健康に
は十分気を付けて下さ
い。会員皆様のご意見
等をお待ちしていま
す。
(広報部会・T)



朽木 田村忠さんちの
ミイ (ぶち) たま (黒) 仲良しコンビです。



我が家のペット

第2弾

