

Live

～ライブ・生きる～



content

理事長あいさつ・役員紹介・ガイドライン
就業を通して働くことの喜び
特集〈保存版〉不時の災害に備えていますか！
シルバー人材センター 会員募集中！

表紙写真：草刈講習会

定年後の人生を自分でどうつくるか…

現役は退いても、いつまでも活躍できる場所がある。

あなたを必要とする場所がある。

そのお手伝いをするのがシルバー人材センターです。

会員登録から始まります。ぜひ、入会説明会にお越しください。

年金プラスお小遣い！
高齢者のあなたもお仕事に
就くことができます！

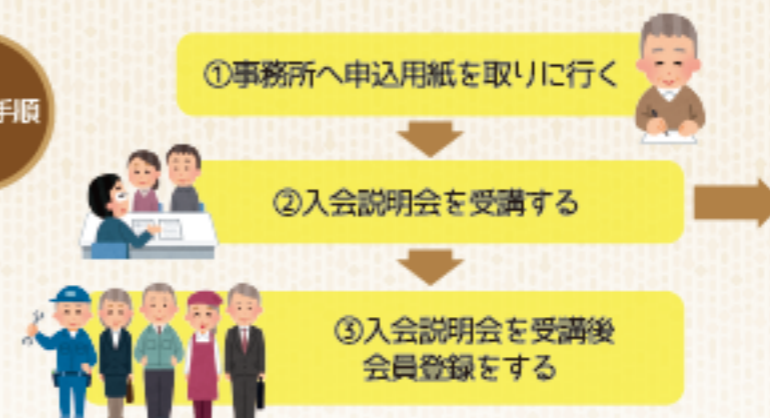


シルバー人材センター
キャラクター「チエブクロ」

入会の条件

- 丹波市内にお住まいの方
- 60歳以上の方
- 健康で働く意欲のある方
- センターの理念・趣旨を理解され賛同いただける方

入会の手順



入会説明会開催日

10月22日(木) 午後1時～
11月10日(火) 午前9時～
11月26日(木) 午後1時～
12月 8日(火) 午前9時～
12月24日(木) 午後1時～
1月12日(火) 午前9時～
1月28日(木) 午後1時～

場所：丹波市シルバー人材センター

あみど しょうじ ふすま
網戸・障子・襖

張替をさせて
いただきます！

私たちが責任をもって作業します

- 網戸・障子・襖とも1枚から承ります。
- 破れていても、汚れていてもOK！そのままセンターへ持ち込んでください。
- 持ち込み不可能な方は、現地で作業することも可能です。

先ずはお電話ください。

☎0795-82-5166

月曜～金曜・午前9時～午後5時

張り物班



公益社団法人
丹波市シルバー人材センター
兵庫県丹波市氷上町氷上109-8
TEL 0795-82-5166 FAX 0795-80-2110
http://webc.sjc.ne.jp/tanbasc/
E-mail : tanbasc@sjn.ne.jp



編集後記

シルバー人材センターも本誌も地域の皆さまのお役に立つものでありたい！そんな思いを込めた「第57号」を発行します。ご家族皆さままでご一読いただければ幸いです。 会報編集委員一同

●シルバー人材センターの仕組み

シルバー人材センターは、企業、家庭、官公庁などから業務を受注し、それらを、請負、委任、派遣、職業紹介の形態により、臨時的かつ短期的または軽易な就業を希望する高齢者(会員)に、働く場として提供します。

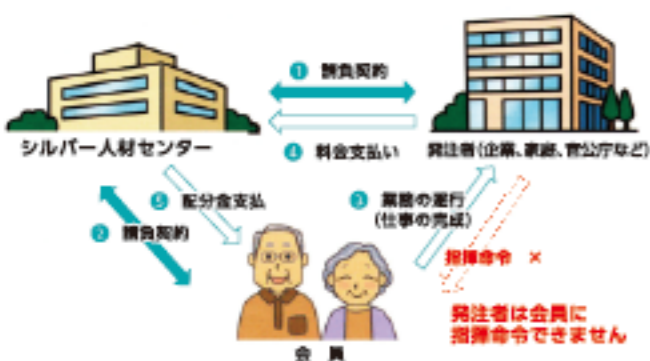
●臨時的かつ短期的または軽易な業務(日数、時間の上限)

臨時的・短期的な業務	おおむね月10日程度以内
軽易な業務	おおむね週20時間を超えないことを目安

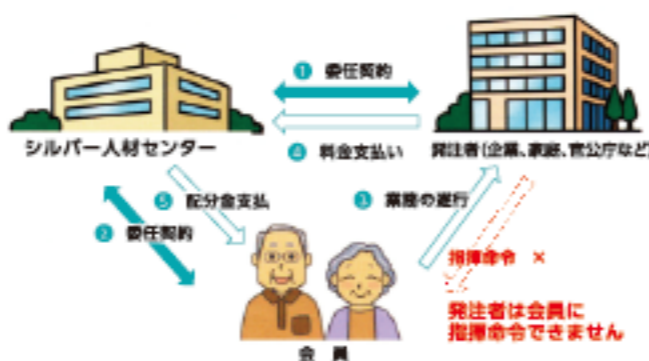
●就業形態別の主な相違点

	(1) 請負	(2) 委任	(3) 派遣	(4) 職業紹介
目的	会員が業務を完成させること	会員が業務を実施すること(業務の完成は目的でない)	会員が発注者の指揮命令に従い労働すること	会員などが発注者の指揮命令に従い、労働すること
会員の雇用	会員は雇用されない	会員は雇用されない	シルバー人材センターが会員を雇用する	発注者が会員などを雇用する
指揮命令	会員は請負った業務を自らの裁量で完成させるため、発注者は会員に指揮命令できない	会員は委任された業務を自らの裁量で処理するため、発注者は会員に指揮命令できない	発注者は会員に指揮命令できる	発注者は会員などに指揮命令できる

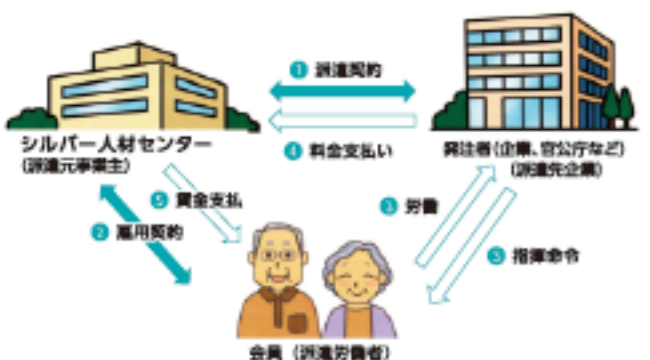
(1) 請負



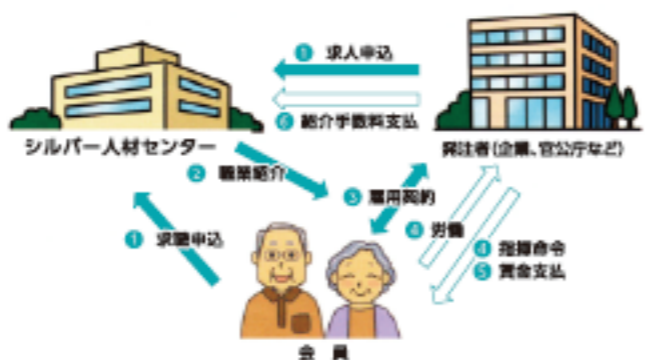
(2) 委任



(3) 派遣



(4) 職業紹介



「激動の令和二年」



理事長 藤本 幹雄

平素は、(公社)丹波市シルバー人材センターに、温かいご支援、ご理解を賜っておりまして、心よりお礼申し上げます。令和二年が、「新型コロナウィルス感染症」で幕明けになることを、誰が予測したことでしょうか。

一月に国内初感染、四月には「新型コロナウィルス感染症拡大非常事態宣言」発表、五月には「非常事態宣言解除」となりましたが、毎日新型コロナの報道がない日はなく、感染者数は増々増加しており、日常の社会生活にも自然と規制がかかっているようにあります。また、コロナの影響は中小企業の倒産、雇率の低下と経済情勢に大きく影響しております。この状況は、シルバー人材センターにも徐々に影響してくる時期がくるのではと予測もされ、最小限に食い止めるため、会員皆さまの日々の就労に期待するところでもあります。

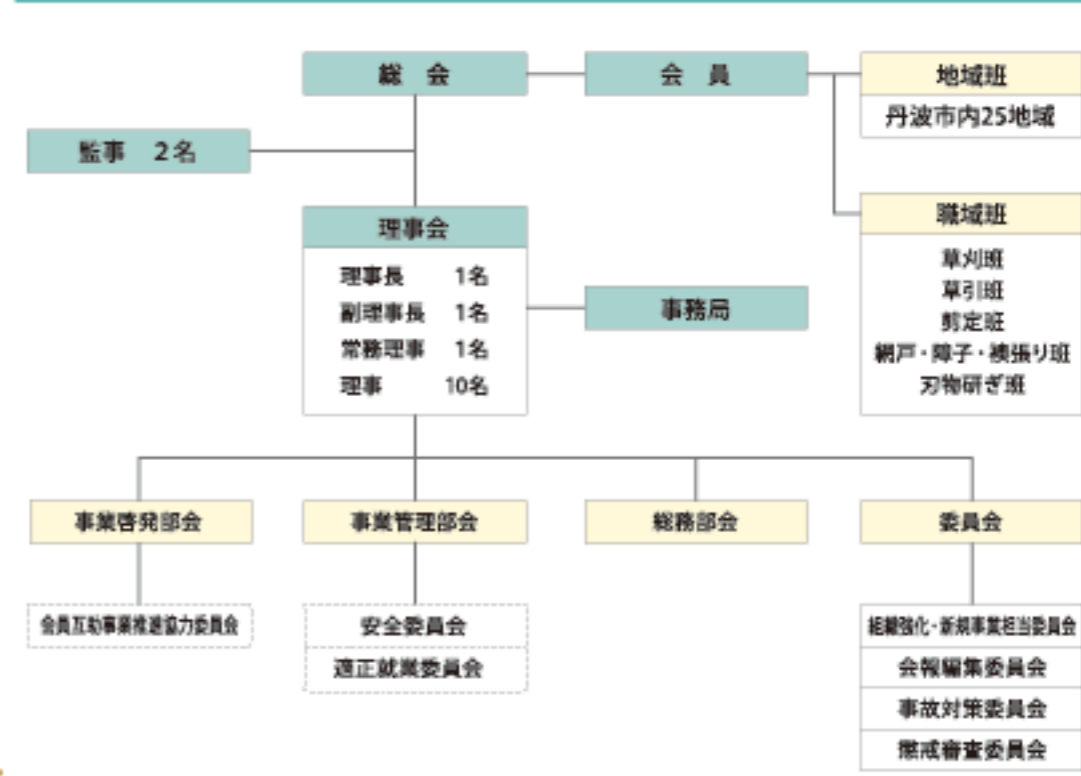
しかし、会員皆さまあつてのシルバー人材センターです、日常の健康管理、特に「コロナウィルス」に感染しない日常生活を過ごして頂くよう強くお願いするところであります。

とてあります。しかし、コロナを意識しすぎた自粛生活で懸念されるのが、高齢者の「生活不活発病」の発症で、心身の機能が低下することです。自粛を意識しすぎないでセンターでの活動に取り組むことも大事です。

高齢化社会は益々進み、生涯現役が提言されるなか、シルバーは「高齢者たちが、自分の長い人生の中で身につけた経験と技能と生活の智慧とでもいうべきものを地域のために提供することに、最後の積極的生きがいを見つけて出そうとする活動」と言われております。シルバー人材センターでの活動が自己中心でなく、「自主・自立、共働、共助」の理念に基づき地域貢献、一人一人の生きがいと健康づくりに繋がるものでなければ、地域社会に信頼を受けるシルバー人材センターの発展は望めません。どうか今一度、センターでの活動においては積極性、就業においては助け合いをもって参加する気持ちを作り上げて頂きたいです。

シルバー人材センターは、今後ますます期待されてきます。センター活動を発展していくため、会員拡大(特に女性会員拡大)、お客様からの信頼確保が重要で、役員も先頭を切って邁進してまいります。会員皆様のご理解、ご協力を心よりお願いいたします。

公益社団法人 丹波市シルバー人材センター組織図



役員紹介

- 理事長 藤本 幹雄
- 副理事長 角 悟
- 理事 谷垣 誠
- 吉竹加根生
- 大木 正英
- 小西 昌弘
- 荻野 義晴
- 足立 確郎
- 津木 幸治
- 和田 研一
- 稲畑 怜子
- 尾松 政明 新任
- 常務理事 西山 茂己 新任
- 監事 田原 義朗
- 井上 晴二
- 退任
- 理事 高見 俊幸
- 常務理事 足立 保男

定年退職後も仕事をしたいとシルバー人材センターに会員登録して十余年、色々仕事を頂き、収入はもちろん、その都度多数の人と知り合い、見聞を広げられる事、又、人とのつながりや親睦を重ねながら、グラウンド・ゴルフも楽しんでいます。

身体のあちこちが痛みますが「お座敷の音がかるうちが華」と、体力の続く限り仕事が出来たらと思っています。
(市島町 O会員)



定年後、何をしてもなく数か月が過ぎた頃、ある先輩から誘いを受けてシルバー人材センターを知りました。すぐに会員登録をし、それ以来、今日まで就業させていただき、ありがたい事と感謝しております。

センター主催のグラウンド・ゴルフ大会に参加した時「シルバー世代は教養と教育を身に付けてください」という挨拶がありました。

- 教養とは、今日用事があること
 - 教育とは、今日行く所があること
- と教えていただき、成る程と納得しました。

大いに体を動かして、ウイルスに負けない健康で楽しい老後「チコちゃんに叱られない」ように送りたいと思っています。
(山南町 H会員)

会員になり間もなく4年です。

今までに、イベント会場の設営と片付け、施設の清掃、建物の夜間管理の仕事を受けてきました。昨年からは、市の交通量調査にも出向いています。どれもなかなかハードですが、少しもイヤにならないのです。会員同士で「しんどかった。この次はわからんな〜」などと愚痴はこぼしますが、毎回、全員笑顔で集まります。口々に「家にいるより、外に出て汗を流すほうが気分がいい」などと言いながら。

私たちは、頭と体を使い続けるなら、いつまでも元気に過ごせることをシルバーの仕事を通し、改めて実感しています。さらに、嬉しいことは、地域の方々の感謝の言葉です。仕事への意欲や喜びが高まる要素がたっぷりです。

今が一番楽しく働いていると思うのは、私だけではないはず。
(柏原町 T会員)



シニア世代の働き方

シルバー人材センターという選択肢

センターで働く会員さんに、就業を通して働くことの喜びをお聞きしました!



数年前のある日、偶然お出会った人が、シルバー人材センターの職員さんで「70歳過ぎた私に間に合う仕事があるのか」とお聞きしたら「住民センターの施設管理の仕事がある」と教えてもらい、入会説明会を受講し会員となり、その後現在まで、青垣住民センターの施設管理業務を週二日程度で就業しています。

生活は何とか年金でやっていけますが、シルバーの仕事のお陰で家内と二人で小旅行が出来たり、おいしいランチに行ったり、孫たちと一緒に食事することが出来たり、又、私はアルコールが大変好きで、晩酌が欠かせない毎日でしたが、今は確実に週二日の休肝日が出来、体調も良く喜んでいます。

シルバー人材センターの会員になってからは、充実した有意義な毎日を過ごしております。

(青垣町 I会員)

永年勤めた会社を退職後に、地区の役員を務めさせていただき、少しの間はゆっくりしたいと考えていたところ、若い頃からお世話になっている方からの勧めで、シルバー人材センターに入会し、仕事をさせて頂くことになりました。

前職とまったく異なるサービス業関係の仕事でもあったので、少々不安はありましたが、お客様の笑顔と「アリガト〜」の言葉を期待して日々勤めております。

働く喜びとは「自分の能力を発揮し、周囲の人々を喜ばせ、人々を支え、社会の役に立つこと」と言われます。

皆さん、シルバー人材センターに入会し、自分に合ったものや特技を生かしてみたいはいかがでしょうか。

(春日町 S会員)



勤め始めてから47年。シルバー人材センターでお世話になってから7年。計54年間、途切れなく働かせていただいております。この歳まで働かせてもらえるのは、シルバー人材センターのおかげです。

今は、学校校務員として就業中で、子供達と一緒に、そして先生方と共に働き、児童の成長の中に交われて幸せそのものです。

来年の春、現役時代とあわせて55年となります。少しでも恩返しが出来ればと周囲の美化などに取り組んで行きます。
(氷上町 H会員)



停電したとき、冷蔵庫の食品を長持ちさせる方法

冷蔵庫内の温度管理をして少しでも食品を長持ちさせましょう。



保冷剤を使って庫内を冷やす
3~4時間なら、冷蔵庫のドアを開けておけば温度は維持されます。それ以上の場合は、保冷剤や凍らせたペットボトルを冷蔵庫の一番上に入れます。冷気は上から下に流れるため、庫内全体を冷やすことができます。普段から保冷剤を冷凍しておくといいたいでしょう。

ペットボトルを浮き輪代わりにする方法

水害時の避難や人命救助にペットボトルが役立ちます。大人で2L・1本くらいで浮力を得られます。



Tシャツにセットしてライフジャケットにする
服の内側に500mlペットボトルを入れ、外側からキャップをはめて固定。体の前後に3本ずつ取り付け、最後にロープで固定してライフジャケット風に。ペットボトルを抱えて浮き輪に代用する場合は、お腹と胸の間に抱え込み、ラッコのように顔を水面から出して体制をキープします。

避難所に行く前にやるべきことは

危険が迫っている場合はすぐに逃げますが、余裕があれば二次被害を防ぐ対策をしましょう。



火災や空き巣対策をする
自宅が全半壊した、ライフラインが絶たれたなどで避難所に行く際は、火災を防ぐためにガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としておきます。留守を狙った空き巣に入られる恐れがあるので、割れたガラスは段ボールなどでふさぎ、戸締まりをしっかりとっておきます。



★ポイントはローリングストック

▶家庭内の備蓄

被災後の生活を想像して家族に必要な備蓄をしよう!

災害時には電気・ガス・水道などのライフラインが止まり復旧までに時間がかかります。土砂崩れや道路の寸断で避難所に行けないこともあります。そんな時に備えて普段から家庭内での備蓄を心がけましょう。

家庭内の備蓄

- 飲料水 (ひとり1日3リットルが目安)
- 保存食 ・パックごはん・缶詰・レトルト食品
・フリーズドライ食品・ビスケット
・チョコレートなど
- ウェットティッシュ
- 災害用トイレ
- 粘着テープ
- 食品用ラップ
- ゴミ袋
- 使い捨てカイロ
- 冷却シート
- 洗面用具
- ドライシャンプー
- 石鹸
- 衣類・下着
- タオル
- 生理用品
- 水のポリタンク
- 高齢者・乳幼児に必要なもの
- マスク
- 懐中電灯・ランタン
- ローソク (安定感のあるもの)
- マッチ・ライター
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 常備薬・救急箱
- スマホの充電器 (バッテリーなど)
- 緊急連絡先一覧
- カセットコンロ・ガスボンベ
- ティッシュペーパー
- トイレトペーパー

●普段の味をそのまま備蓄に 備蓄の新しい方法

ローリングストック

古い物から使えば賞味期限切れの心配はありません。

保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。

ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。

食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはず。

ローリングストックで備蓄する食料と合わせて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。

※ちょっと補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もありますから、消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。



知っておきたい

備えニ知識 あれこれ



★ポイントは必要最低限

▶非常持ち出し袋

わかってはいるけど、なかなか準備できなくて…。この機会に揃えてみよう!

避難時に持ち出すものは、リュックサックなどにまとめておきます。重くならないように、必要最低限のものを選びます。貴重品は身につけ、それ以外のものは背負えるようにします。また、日頃から懐中電灯や笛などを枕元に置いておきましょう。

貴重品

- 健康保険証
- 母子健康手帳
- 現金
- 印鑑
- 運転免許証などの身分証明書
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号

※現物を持ち出せなかった場合に備えてコピーを入れておく。



情報収集用品

- 携帯ラジオ (予備の電池)
- 携帯電話・充電器・モバイルバッテリーなど
- 筆記用具
- 小銭 (公衆電話用に10円玉・100円玉)
- 家族との災害時の取り決めメモ

食料など

- 非常食
- 飲料水



便利品など

- 防災ずきんまたはヘルメット
- 防音ブザー (音を出して居場所を知らせるもの)
- 万能ナイフ
- ピニール袋
- 軍手または革製手袋
- レインコートなどの雨具
- 懐中電灯 (予備の電池)
- 使い捨てカイロ
- アルミ製保温シート
- マスク
- 毛布
- スリッパ
- マッチライター
- 給水袋



清潔・健康のためのもの

- 救急セット
- 常備薬
- ティッシュペーパー
- 石鹸
- タオル
- 着替え
- お薬手帳 (コピー)
- トイレトペーパー
- 下着

その他

- 紙おむつ (乳幼児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 予備の眼鏡、杖など自分の生活に欠かせないもの

※食料・乾電池・常備薬などの使用期限 (賞味期限) のあるものはこまめにチェックしましょう。
※水に濡れてはいけない物は食品保存袋などのジッパー付ピニール袋に入れて安心です。
※普段から目につくところ、家族全員が置き場所を確認しておくことが大事。

保存版

災害時の備え
ミニ知識特集

不時の災害に備えていきますか!

台風、洪水、地震、竜巻、大雪、土砂災害…今の時代、いつ誰がどんな災害に遭遇するかわかりません。その時、それが役に立つ、立たないに関係なく平時に私たちがしておくことのひとつが「備え」です。