

第3号

発行日：平成21年7月1日

— 発行者 —

(社)宍粟市シルバー人材センター

宍粟市山崎町鹿沢78番地7

TEL 0790-63-2029

FAX 0790-63-2039

E-mail s-silver@bird.ocn.ne.jp

URL <http://www3.ocn.ne.jp/~sisosiru>



シルバー

しそう



切手にもなっています

参照 キットコムで検索

http://kite.com/catalogue/jpn19690820_01/



名所旧跡シリーズ 2

日本の滝百選

原不動滝

氷ノ山後山那岐山国定公園を代表する名瀑で、一九六九年発行の国定公園シリーズ切手の図案に採用されています。

揖保川の支流で、竹呂山（一二九メートル）を源流とする原生林の間を、三段に分れて落下する八メートルの雄滝と最下段の滝壺で合流する雌滝が、岩肌を滑り落ち、とても美しく荘厳であります。

遊歩道が整備され、滝を間近に見ることが出来ます。

近くには、「波賀温泉楓香荘」「観光りんご園」「ログハウス・キャンプ場」などがあり、宍粟市の観光拠点となっています。

所在地 兵庫県宍粟市波賀町原
アクセス 中国自動車道「山崎IC」

から国道29号を鳥取方面へ車で約四〇分

平成二十一年度

通常総会を盛大に開催

五月二十六日、平成二十一年度通常総会が穴栗市防災センターで開催されました。

当日は各事業所より会員四〇八名（本人出席一七七名、委任状提出者三三一名）が出席して午後一時三〇分より開催されました。総会に先立ち、安全標語の表彰式が行われ、三名の方が表彰されました。

その後、副理事長 前野恒文氏による開会の挨拶で

総会が始まりました。

開会宣言後、中田耕一郎理事長が来賓の方々へのお礼、各種議案承認のお願いに引き続き、現下の厳しい社会情勢や渦巻く不安の中で、少子化・過疎化が更に進む地方の担い手として、センターはその存在意義を把握・実践し、市民に親しまれ信頼される元気な組織として成長しなければならぬと挨拶しました。

続いて、来賓として穴栗市 田路市長、並びに小林副議長からそれぞれご祝辞をいただきました。
引き続き、議長に福井惇巳さん（山崎）、議事録署名人に金本幸七さん（千種）、榎木光雄さん（波賀）が選出され総会議案次第に基づき審議に入りました。
詳細は省略しますが、第一号議案から第六号議案まですべて原案通り満場一致で可決承認されました。

記念講演の部

演題は「元氣・ニコニコ・講座」お笑い療法士 中島利華さまの明るく、楽しい話術により参加者は和氣藹々に取り組みました。



安全・適正就業について

宍粟市シルバー人材センター（以下「センター」という。）では、各事業所において適正就業・安全な作業基準に関し、会員に対し説明会を実施しましたが、県下で三月度、六件の重篤事故が発生しています。今後、センターでは会員の安全で適正な就業を推進するため、「ゼロ災害運動」を展開したいと思います。

安全・安心事故ゼロ運動の推進

この運動は人間尊重という基本理念の下、就業する会員の立場に立って一人ひとりを大切に、就業中の事故や交通事故の発生を許さないために、事故ゼロを目標に安全と健康を先取りすることにより、危険や問題点を全員参加で解決し、明るく生き生きとした職場風土づくりを目指すものです。

基本理念の3原則

ゼロの原則

「ゼロ」とは単に傷害事故や重篤事故がなければ良いという事ではなく、就業に潜む危険はもとより、会員一人ひとりの日常生活に潜む全ての危険（問題）を根底から解決し、就業中の事故や交通事故を含めたあらゆる事故をゼロにしていこうとすることです。

先取りの原則

究極の目標としての事故ゼロなど、さらに明るく生き生きとしたシルバー事業を実現するために、潜む全ての危険（問題）を行動する前に発見・把握・解決して、事故の発生を予防したり防止したりすることです。

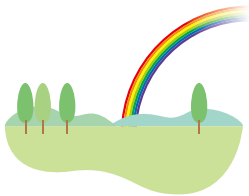
参加の原則

「参加」とは就業に潜む危険（問題）を発見・把握・解決するために、センター職員及び会員が一致協力して、それぞれの立場・持ち場で自主的・自発的に問題解決の行動を実践することです。

事故ゼロ運動の実践手法について

以上の基本理念に基づき、就業現場で実践する手法として、危険予知訓練や指を指し呼称するなどの安全先取り手法などがあります。

※安全は一人ひとりが、「自分は決してケガをしない」「仲間からケガ人をださない」との強い決意で事故ゼロを目指し安全就業に努めましょう。



活動報告

安全標語入選作品の表彰

五月二十六日の総会で表彰されました。

●最優秀作品

『ヘルメット これは私の命綱』

谷尻 昭雄（波賀）

●優秀作品

『安全は みんなで誓う 合言葉』

八家 幹夫（一宮）

●優秀作品

『あせらずに 仕事に集中 事故はなし』

鳴村 美佐子（千種）



交通安全チャレンジ100の表彰

交通安全チャレンジ100の表彰が防災センターに於いて行われました。

当シルバー人材センターは五組がチャレンジ。

四組が達成となりました。



安全パトロール・安全指導の状況

安全パトロールの結果、傷害事故は前年同期に比べて減少してきています。会員の皆様の意識のためものと感謝しています。



会員の親睦旅行

行き先 金刀比羅宮、耕三寺 他 観光

旅行日 平成21年2月17日～2月18日

参加者 150名 (男性120名、女性30名)

両日、四国地方は快晴に恵まれ、快適な旅路に日頃の疲れを癒すことが出来ました。特に金刀比羅宮の長い石段、耕三寺の豪華絢爛な、西の陽明門等が印象的でした。又、参加者の皆様からは、来年も楽しく過ごせる旅の企画を願う要望が多くありました。



1号車



2号車



3号車



5号車

会員のひろば



山崎事業所

船 曳 勝 男

『いつまでも健康で』

私はシルバー人材センターに入会して、一年五ヶ月になります。

入会するまで、シルバーの会員の皆様が頑張っておられるのを見て、自分にも出来る仕事はないかと思いい、どのような仕事でもチャレンジし頑張るつもりで入会しました。

幸いにして会社の工場敷地内の植栽や、花木の管理、また掃除等の軽作業の仕事をお世話していただき、迷うことなく決めました。

仕事の内容は、竜野シルバーの方と私、二人で毎日の分担当を決めて作業しています。

年間の四季と同様に今の時期は、草刈り、バラの花の手入れや切り花をしています。この切り花は得意先の会社への贈物用として、花束用に切っています。

バラは病気にかかりやすく、害虫やモグラが悩みです。その中でも、一年を通してモグラには困っています。(モグラ退治のいい方法があれば教えて下さい。)草刈りなど一日中していても終わらないくらい敷地が広く、毎日いろいろな仕事をしています。これらはほんの一部です。

これからも健康で事故のないよう任された仕事を二

人で協力し合い、シルバーの会員として皆様に迷惑をかけないよう一生懸命頑張ります。
今後ともどうぞよろしくお願い致します。



波賀事業所

谷 尻 昭 雄

『夢』

私は定年退職後、十年目を迎えています。

退職時の夢は、永年勤務した営業と事務の経験を生き、少しでも社会奉仕が出来ればと考えましたが、地域上なかなかその機会に会えません。

これまでシルバー人材センターのお世話になり、草刈り、特養老人ホームのバスの送迎、仕出しの配達等に従事しました。

その様な中ある瓦屋さんの屋根の修理に、二日間お手伝いを致しました。高所恐怖症の私にとって、全くの未経験な仕事で不安もありましたが何とか終えました。その経験で自宅の屋根の修理を思いつき、量販店での材料の買い揃え、又、セメントと赤土の練り方等その時教えていただいた事を忠実に実行いたしました。

完了後、点検しますと素人工事で見場は決して褒められたものではありませんでした。しかし六年経過している現在、大雨にも耐えております。

高齢化を迎えた今、健康管理を第一に、数多くの趣味を楽しみながら、またやり残している仕事、特に新しい分野、庭木の剪定や日曜大工を含め、いつまで続くか解りませんが、目標を持って取り組んでみたいと思っております。



千種事業所

岸 本 勝

『シルバーの会員になって』

四〇年余り勤めた職場を定年退職した後、社会福祉協議会の会長さんや、シルバー人材センターの事務長さんから頼まれて出るようになった。そして、姫路まで行き「何故、シルバーの仕事我希望したか」。入所したらどうしようと思うか。などを記入させられたり、まさか、県シルバー理事の面接があるとは思わなかった。そして、事務所に出た一日目は、所長と役所や事業所等のあいさつ回りに行き、二日目の朝、一時間ほど事務所にした所長が姫路に出張し遅くなるからと仕事の指示を受け、就業後は戸締りをして帰宅するようにと鍵を渡された。

それから所長は、出張途中に気分が悪くなり病院へ、そしてそのまま入院。話もできないほどの重病でした。ひとりになった私は、何もわからないので急遽、前任者に出てもらい教えてもらうようお願いをし、一週間ほどで引継ぎをしました。

そんな中、事務所がエーガイヤちくさからつちのこホールへ移転することになった。それから、たったひとりでだけで管理運営をするという状況となり不安で大変な日々でした。

当時は、有害鳥獣のネット張り作業で多忙な時期で、会員の皆様に過大なるご尽力やご協力をいただき何とかやり遂げることができました。今思えば、長い年月シルバーの仕事に関わってこれましたのも、健康であったからこそと喜んでおります。

シルバー人材センターの事務所を無事退職し、引き続き会員として現在に至っております。会員の皆様、ご協力、ご支援本当にありがとうございます。今後も会員のひとりとしてよろしくお願いいたします。



一宮事業所
岡崎 勲

『古里いちのみや』

或る時、知人がシルバー人材センターに登録して、秋にはどこそで何々の仕事をした、冬にはこういう仕事をしたという話を、いかにも楽しそうに私に聞かせてくれました。

その話がかきつかけでシルバー人材センターに入り一年ほどが経過しましたが、入会するにあたり、今まで経験もないような事をして、他人様から対価を頂くことに對する、一抹の不安が拭い切れないままの見切り発車になったと思いますが、その時、シルバー人材センター八家所長の親切丁寧な説明をお聞きして少しは不安も和らいだような気がいたしました。

今思えば、シルバーの活動は社会に対するボランティア活動を半分ぐらいはするようになるものじゃがなと、言われた八家所長の言葉が目の前に出てきます。

私に少しぐらい出来る事と言えば、農作業の真似事だけでしたが、町内南部地区から北部地区へ何うことができ、特に多くの高齢者の方々に出会い、知っている方から温かい言葉をかけてもらったり、初めての方に親切に接してもらったり大変感激いたしました。

行った先で、見も知らぬ者が他人の家の仕事をしに

来たのにもかかわらず、車を止める所がなくて困っていたら、うちの庭に止めるときなど、親切に言って助けてくださり、田舎の良さをしみじみと感じることができました。

長い間、福祉に暮らしていて顔は知っているが、名前もはつきり知らない、話もしたことがない人達と、自治会活動を通して会話を交え、お互いを知ることが出来たように、シルバー人材センターの活動を通して、広い一宮町の隅々までお邪魔したい気持ちで一杯です。

今まで知識としての過疎と高齢化社会という言葉の認識はありましたが、シルバーの活動を通して初めての人と出会い、自分の肌でその現実を感じることもできました。

この体力と気力が少しは続くであろうと思っている六十路の時間を、シルバーの活動に捧げていきたいと思っている今日この頃でもあります。

今日も畑仕事をしながら、川面にその清楚な姿を映して咲く野つつぎの花にしばし見とれて佇んでしまいました。

そのような日本の四季折々の移ろいを表した言葉に「春は桜・夏は光・秋の紅葉に冬の雪景色」と誰かが言われましたが、「春は万の種を蒔き、秋の稔りを待つのみか」、そんな大自然の恵みと人情味あふれる古里一宮を大切にしていきたいと感じておりますので、今後とも地域の皆様方、私のような者でもどうか宜しくお願い致します。

※特に私の好きな言葉である「春は万の種を蒔き、秋の稔りを待つのみか」の部分については、臨濟宗妙心寺派修行聖典より引用させていただいております。

作業風景の紹介

工事作業【波賀事業所】



茶摘み作業【千種事業所】



会員募集

シルバー人材センターの会員となり 健康で明るい仲間づくりをしましょう!!



市内にお住まいで満60才以上の健康で働く意欲のある方はいつでも登録し会員になれます。《年会費2,000円》

お知り合いの方のご紹介をお待ちしております。
仲間の方々と楽しく働き地域で活躍しましょう!!

シリーズ.2

メタボリックシンドロームとは

知っておきたい生活習慣病

中高年の健康を脅かすメタボリックシンドローム、内臓脂肪の過剰な蓄積の上に、高血糖や脂質異常などを併発する状態をいいます。

放っておけば動脈硬化が進み、最後には脳卒中や心筋梗塞などの病気や糖尿病の合併症を引き起こすことが知られています。

太らない食生活をこころがけることが大切です。
太らないためには

- 1、一日三食、なるべく決まった時間に食べる。
 - 2、ゆっくりかんで、満腹感を得る。
 - 3、食事は減らしても、バランスは保つ。
 - 4、脂肪分(油)を減らす努力をする。
 - 5、まとも買いはしない。
 - 6、野菜や海藻、きのこなど食物繊維から食べる。
 - 7、寝る二〜三時間前には食べ終わる。
 - 8、汁物から食べる。
 - 9、外食時は、定食型の和食を選ぶ。
 - 10、週に二日は休肝日をつくる。
- 以上の事をこころがけましょう。

退任・新任

平成二十一年三月三十一日付をもちまして、事務局次長 山本兵太郎氏、営業推進員 尾上勝幸氏、一宮事業所長 八家幹夫氏が定年退職されました。後任に、事務局次長 城内久和氏、営業推進員 田路英明氏、一宮事業所長 田路豊氏が四月一日付で着任しております。
今後共、よろしくお願いいたします。



左 / 事務局次長 城内久和氏
中央 / 営業推進員 田路英明氏
右 / 一宮事業所長 田路 豊氏

編集後記

今回、皆様のお陰をもちましてシルバーしそう第三号の発刊となりました。

昨年の世界的な経済不況で雇用情勢が日増しに悪化の一途をたどり、当センターにもその影響が、受注件数が減少となっています。会員諸氏のご協力によりこの難局を乗り切りたいと思います。

当センターは今後共、ますます地域社会に密着し高齢者が健康で、働き易い「臨時的かつ短期的またはその他の軽易な業務」の就業の場と、就業機会拡大の推進をしていきますので、今後とも格別のご支援、ご協力を下さいますようお願いいたします。

(編集委員一同)