



会報シルバー
たからづか

第 177 号

令和4年9月15日

編集発行：公益社団法人 宝塚市シルバー人材センター 広報委員会
〒665-0827 宝塚市小浜2丁目1番1号 TEL. 0797 (81) 7000 FAX. 0797 (81) 7040

活躍するシルバー会員

家事援助サービス業務

詳細は本文3ページをご覧ください



撮影のためマスクを外しています
撮影 広報委員/今榮 満夫

シルバー人材センター事業普及啓発促進月間

10月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間です。

2、実施期間

令和4年10月1日～31日

1、目的

令和4年度においては、新型コロナウイルス感染症拡大防止に十分留意し、以下の事項を重点として、地域の特性を生かしつつ普及啓発促進月間を展開します。

- ①シルバー人材センター（以下「センター」という）未入会の高齢者に対して、シルバー人材センター事業（以下「シルバー事業」という）を周知し入会を勧誘する。特に、女性会員の拡大に重点を置いて取り組む。
- ②地域社会、行政機関など関係者に対して、シルバー事業の社会的意義や活動内容についての理解の促進を図る。
- ③会員・役員員に対して、シルバー事業の社会的意義の再確認と一体感の醸成を図る。

3、実施内容

普及啓発促進月間の展開に当たっては、新型コロナウイルス感染症拡大防止に考慮して実施することとします。

4、当センターの事業内容

- ①会員による加入の働きかけを行うロコミ運動の実施など、未入会の高齢者に対する入会勧誘
- ②マスメディアに対する報道の働きかけ
- ③地方公共団体などが発行する広報誌などへの記事掲載依頼
- ④機関紙などへの特集記事の掲載

5、当センターの啓発活動の予定

新型コロナウイルス感染症拡大防止に考慮し、次の啓発活動を

予定していますが、状況によって実施内容に変更がある場合があります。

- ① 10月3日(月)、市内駅前での啓発活動の実施
- ② 10月22日(土)、当センター主催「シルバーフェア」の開催

◆シルバー人材センター活動の支援を要望

令和4年8月8日(月)、兵庫6区選出の大串衆議院議員へ「社会の担い手」を実践するシルバー人材センターへの「センター事業に係わる補助金の確保やインボイス制度が施行されるにあたりシルバー人材センターが安定的な事業運営が可能となる措置」の支援要望書を、当センター木本理事長が提出しました。



▲大串衆議院議員へ要望書を手渡す木本理事長

また、同様の要望書を山崎宝塚市長、三宅宝塚市議会議長にも提出しました。

安全委員会だより

◆6月～7月事故内容

令和4年7月末現在

前年度	令和4年度	損害	傷害
5件	2件		
		3件	1件

損害事故 2件

損害事故 1

内容 当センター駐車場スペース奥の位置に後方駐車するため車両をバックしていた際、駐車スペース前に駐車していた車両の後部バンパーおよびドアを損傷した。

注意点 目的駐車スペース廻りの

状況の事前確認や、後進時には常に視認に加え、サイドミラーやバックミラーで後方確認を行うこと。

損害事故2

内容 蔦取り作業中、蔦を引張った際に蔦に絡まった店舗外灯が落下し、配線を損傷した。

注意点 蔦のように長く蔓を伸ばす植物を除草する際は、絡まった蔓の状況をよく確認して作業を進めること。

傷害事故 1件

傷害事故1

内容 自転車で就業先へ向かう途中、縁石でバランスを崩して転倒し、左膝にヒビが入った。

注意点 自転車を運転するときは、車道と歩道の間段差や歩道から交差点に入る際の段差に注意すること。

活躍するシルバー会員

家事援助サービス業務

今回は家事援助サービス業務をご紹介します。宝塚市内のご家庭からご依頼を受けて、発注者様宅の様々な家事のサポートを行う業務です。

業務内容は幅広く、室内清掃、食事の仕度、洗濯、買い物代行、窓ガラス・網戸・台所や水回りの清掃、ゴミステーションの清掃代行などがあります。

これらの中でご依頼が多いのは室内清掃や食事の仕度で、当センターでは主に女性会員が就業しています。

今回は長江茂子会員、松岡さゆり会員、高屋舗純子会員の3名に座談会形式でお話をお伺いしました。



長江会員はこの就業に就いて7年余りになるベテラン会員で、2軒の

お宅で就業されています。就業の

内容をお聞きしました。

「2軒とも掃除と洗濯です。どちらのお宅も週に2回。3時間から5時間就業しています。いつも私が伺う日に掃除や洗濯の業務内容を決めていただけるので、作業がとてもスムーズです。毎回、作業量が多くて時間が過ぎるのが早いですね」と話されます。



松岡会員は昨年の4月に当センターに入会。すぐに現在の就業が始ま

り、以来一年半ほど担当されています。「私は主に掃除の担当です。お風呂、トイレ、キッチン、リビングと順番に清掃しています。初めは慣れなくて少し戸惑いもありましたが、今は順調に楽しく作業をしています」との事。



高屋舗会員は5年ほど前まで約4年間就業されていたそうです。「私の場合は作業の種類が多かったです。

高齢者のご家庭ですが、掃除、洗

濯、調理、買い物代行、子育て支援でお客様の世話など幅広くやっています。就業しているうちにいろいろご依頼されて、内容がどんどん増えていった感じです」と笑われます。



▲きれいになるのを楽しんでいます

長江会員も「お伺いしていると、他のことを頼まれることも多いです。家事援助の範囲でお手伝いするようにはしています」と話されます。

この就業のやりがいについてお聞きしました。長江会員は「私がお伺いするようになってから、廊下もお風呂、トイレもピカピカになり嬉しいです」。

松岡会員は「もともと掃除が好きなので、家の中がどんどんキレイになっていくのがとても楽しいです」。

高屋舗会員は「お伺いするたびにご依頼主のご家族と親しくなれるのも、この就業の魅力かもしれません」と皆さんは楽しそうです。



▲実際に窓ふきの実演をしていただきました

当センター担当者へ、家事援助サービスの最近の傾向について伺ったところ、「最近では、高齢者家庭からのご依頼が増えてきています。打合せなどで発注者からお話を伺うと、やはりご高齢で一人暮らしの方は、年齢とともに日常生活での家事が難しくなっていると感じます。また、ご依頼件数が増えてきていることに対して、就業に対応できる会員が不足しているの

が現状の課題となっており、お庭の作業や家具移動など、男性会員のフットワークが生かせる就業機会も増えているので、ぜひ就業希望の方が居られましたら、お問合せください」と話されています。

宝塚市でもますます進行する高齢化社会ですが、こうした高齢者の皆さんの生活を、当センターの会員がしっかりと支えていると感じた取材でした。

(広報委員) 佐野 純

◆会員の状況(7月末現在)

会員数・平均年齢は7月末
入退会者数は6月～7月

会 員 数	877名
(男性会員数)	640名
(女性会員数)	237名
入 会 者 数	27名
退 会 者 数	24名
平 均 年 齢	74.2歳

配 分 金

支払い日のお知らせ

9月就業分	10月14日(金)
10月就業分	11月15日(火)
11月就業分	12月15日(木)

☆就業報告書提出のお願い

就業報告書の提出は、就業完了後、または翌月の3日までに提出するようお願いいたします。就業報告書を郵送されている会員の方は、昨年10月より普通郵便の土曜日配達休止に伴い、1日早く投函するなどご負担をおかけしますが、ご協力をよろしく願います。

令和4年度第4回就業相談会を開催

未就業の方を対象として就業相談会を開催します。相談をご希望の方は、あらかじめ予約が必要です。下記にてお申し込みください。

1. 相談会開催日 令和4年10月20日(木) 午後1時～3時
2. 開催場所 宝塚市シルバー人材センター3階大会議室
3. 申込方法 当センターに電話、または来所にてお申し込みください。
4. 電話番号 TEL: 0797(81)7000 FAX: 0797(81)7040
5. 対象者 未就業の方が対象です。

シルバー世代の健康管理

秋バテと夏バテどう違う？ 季節の変わり目は体調不良に注意！

「夏バテ」は、高温多湿の日が続き体調不良を起こすのに対し、「秋バテ」は、日々の気温差や昼夜の寒暖差が大きいことなどによって自律神経のバランスが崩れ、様々な症状を起こすことをいいます。

秋バテの症状 チェックしてみよう

- 食欲がない
- 胃がもたれる
- 疲れやすい
- 身体がだるい
- 朝が起きられない
- なかなか寝付けない

こんな症状が1・2週間続く時はチェック！

- ・ 2個以上あれば、秋バテかも
- ・ 5個以上あれば秋バテです。早めに対応を！



- 立ちくらみがある
- めまいがある
- 頭がぼーっとする・重い・痛い
- 肩こりがひどい

秋バテの対策

まずは日常生活を正すことが大切です。 対策と効能・注意点

食事

- ・ バランスの良い食事を規則正しく摂る
- ・ 冷たい食べ物・飲み物は控えめに！
- ・ 温かい料理を多く食べる

* 食事によって夏の間失われた体力を取り戻し、弱った胃腸の回復を図る

入浴と睡眠

- ・ 37～39℃程度のぬるま湯にゆっくり浸かる

* 身体が暖まるとリラックスし、睡眠モードに切り替わる
* 十分な睡眠により自律神経が整う

適度な運動

- ・ ウォーキングや軽い体操
- ・ 涼しい時間帯に運動する

* 少し汗をかく程度の適度な運動は血行を促し、疲労感を和らげる
また、肩こりや冷え性にも効果がある

気温環境に対応

- ・ 急激な気温変化にあわせて、衣服などで調整する

* 秋は周りの環境が暑くなったり、寒くなったりします。冷房の効いたところでは上着で調整しましょう

正常に戻らない場合は医療機関に相談を

医療情報・ニュース/秋バテって何？～より参照

バランスの良い食事とは？

体力の回復には栄養バランスを整えた、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂る、とされていますが、具体的にはどういうものなのでしょうか。

食品分類法では、どのような食品をどのように組み合わせて食べたら良いかを分かりやすく食品をグループ分けしています。すべての食品群から食事を摂るようにしましょう。

3つの食品分類

- | | |
|------------------|--------------------------------------|
| 1. 体をつくるもとになる | 第1群：魚、肉、卵、大豆
第2群：牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚 |
| 2. 体の調子を整えるもとになる | 第3群：緑黄色野菜
第4群：その他の野菜・果物 |
| 3. エネルギーのもとになる | 第5群：米、パン、めん類、いも
第6群：油脂類 |

6つの基礎食品群

第6群

油脂類・多脂肪食品
・エネルギー源

第5群

穀類・芋類・糖分
・エネルギー源
・体機能の調整

第4群

淡色野菜・果物
・体機能の調整

第1群

魚・肉・卵・大豆製品
・筋肉や骨を作る
・エネルギー源

第2群

牛乳・乳製品
海藻・小魚
・骨と歯を作る
・体機能の調整

第3群

緑黄色野菜
・皮膚・粘膜の保護
・体機能の調整



会員の広場

俳句

俳句サークル

里の朝ささやく如く瀬音かな

川嶋 兼雄

ホノルルの海軍墓地に虹の立つ

近藤 信一

祇園会やマスクマスクの人の波

中嶋 諒子

平和かな炎昼惨事国揺らぐ

橋本 千津子

第七波手強いコロナ戻り梅雨

羽山 淳子

母泣かせ手荷物一つ自我の春

安井 修

投稿作品紹介

川柳

城 剛吉会員作品

60はまだまだ若僧はなたれ小僧

自己暗示70からが青春だ

自己暗示80からはちと不安

自己暗示90からは夢世界

絵手紙

羽山 淳子会員作品



安井 修会員作品



編集後記

今夏は祇園祭、天神祭などの催しですが、3年ぶりに挙行され、大勢の方が訪れている様子をTVの報道で見て、ようやく日常が戻ってきたような思いがしました。しかしながら新型コロナウイルスの感染力は弱くなったり、強くなったりを繰り返しますので、行動制限の有無にかかわらず、ウィズ・コロナ時代を生きる者として、緊張感をもって感染症対策を続けていきたいと思えます。▲そのような状況下ですが、今年は久々に互助会事業があると聞き参加申込をさせていただきました。楽しみな会食は、談笑しながら出来ないかもしれないでしょうが、それより無事に実施出来ますように、と祈るような思いでおります。▲秋に入ったとはいえ、異常な夏の暑さの影響で体調を崩され秋バテ気味の方は、5ページの対策をご覧ください。▲外での就業のときは適宜日陰での休憩や、一緒に作業している方の様子などにも気をはらい、安全就業に努めていただきますようお願いいたします。

(広報委員／高屋舗純子)

日常でお困りのことはシルバー人材センターにご相談ください

高齢者の知識と経験を活かして、様々な仕事をお引き受けしています。依頼内容によっては対応できない仕事もありますので、まずお電話でお問合わせください。TEL 0797(81)7000

家事援助サービス

- ・室内清掃
- ・窓ガラス・網戸・換気扇など清掃
- ・食事の支度・洗濯
- ・網戸などの片付け手伝い
- ・ゴミステーションの掃除
- ・買い物…など



空き地・空き家管理

- ・外観点検
- ・清掃
- ・郵便物の確認…など



お庭の手入れ

- ・植木剪定・施肥
- ・植木の水やり
- ・雑草刈り(機械・手刈り)
- ・庭の掃除…など
- * 植木の剪定は毎年3月から年間予約(4月から3月)を承っています。



子育て支援サービス

- ・子どもとお留守番
- ・イベントやセミナーでのお子さまの一時預かり…など
- * 2歳以上からお預かりします。(但し所定の条件有り)



家屋の手入れ

- ・簡易な大工仕事・塗装
- ・家具の組立…など



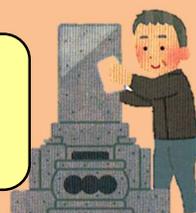
事務サービス

- ・あて名・賞状書き
- ・パソコン操作指導
- ・原稿づくり…など



お墓の掃除

- ・水洗い
- ・雑草刈り
- ・献花…など



シルバー人材センター会員募集 就業などを通じて社会参加しませんか

シルバー人材センターの会員になるには

◎会員の条件

宝塚市在住の60歳以上の健康で働く意欲のある方で、シルバー人材センターの趣旨に賛同していただける方。

◎入会方法

入会説明会は毎月第4月曜日午後1時より開催していますので、事前に予約の上参加してください。入会申込書・顔写真などの必要書類の提出と、会費(年額2,000円)の納入で会員となります。

☆ワークサポート宝塚内(宝塚駅前ソリオ2・7階)にてシルバー人材センター案内&相談出張所を開設しています。シルバー人材センター相談員が専用ブースで入会相談にお答えします。

開催日時 毎月第1・第3水曜日午前10時から正午まで

*ご興味のある方は、まずはシルバー人材センター事務局までお電話か、ワークサポート宝塚専用ブースまでお問合わせください。

お問合わせ先：公益社団法人 宝塚市シルバー人材センター
〒665-0827 宝塚市小浜2丁目1番1号 TEL. 0797(81)7000 FAX. 0797(81)7040

<http://www.sjc-takarazuka.or.jp>

宝塚市シルバー人材センター

検索

