



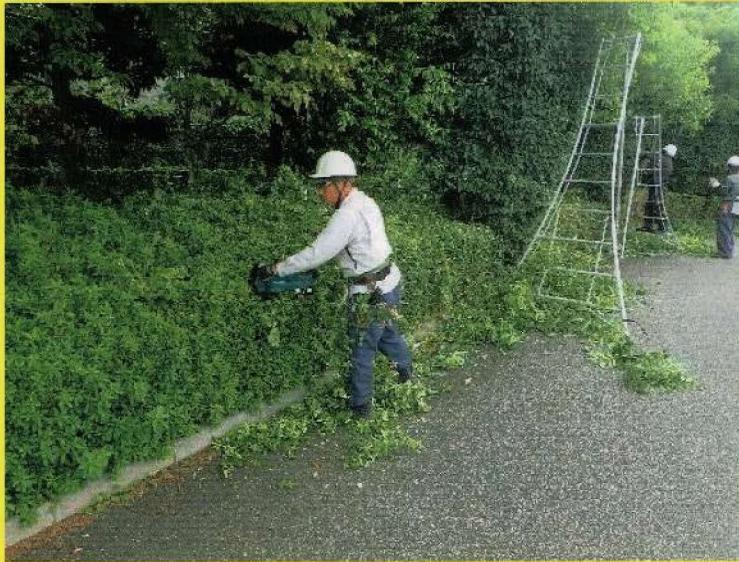
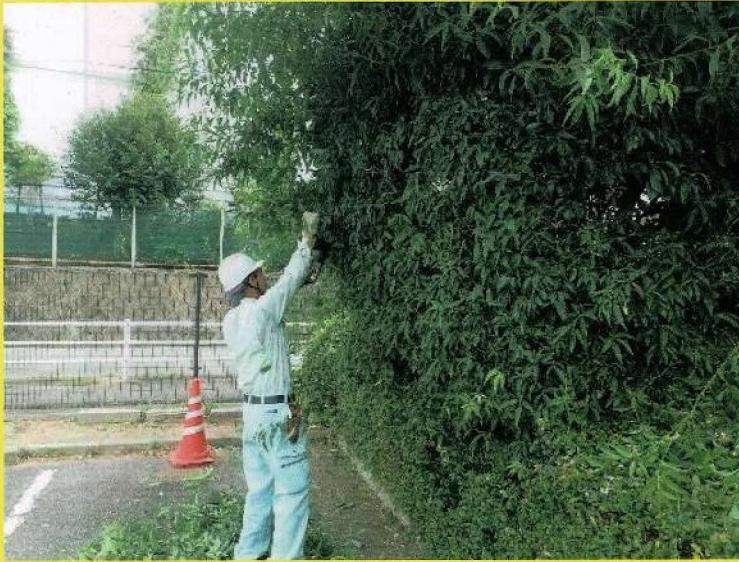
会報シルバー

たからづか

第 160 号

令和元年11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



就業風景

植木剪定作業

宝塚市立病院敷地内で行われる植木剪定作業で、駐車場周辺に沿って植えられている植木を剪定している風景です。

今回のような公共施設のほかに個人宅やマンションなど様々な場所で作業をしています。

就業先訪問の詳細は本文4ページをご覧ください。

(撮影：広報委員/佐野純)

シルバー人材センター事業普及啓発促進月間

当シルバー人材センターは、事業の社会的意義や活動内容を幅広く市民の方々と発注者の皆さまへご理解をいただくために、日々、入会促進・就業機会の拡大に向けて、様々な普及啓発活動を行っております。

また、毎年10月は全国的に「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」と定め、全国各地のシルバー人材センターで普及啓発活動が実施されます。

当センターでも10月に様々な普及啓発活動を実施いたしましたのでご紹介いたします。

◆「シルバーの日」普及啓発活動を実施

例年、10月に「シルバーの日」を定めて、本年は10月1日（火）午前10時より、地区・地域班役員を中心に、JR宝塚駅及び阪急宝塚駅、阪急逆瀬川駅、阪急山本駅前、でチラシやティッシュを市民の方々に配布し、当センターのPR

活動を実施しました。さらに、PR活動後は駅周辺の清掃ボランティアも併せて行いました。



▲普及啓発活動に参加した方々（阪急山本駅）



▲チラシ配布の様子

◆第6回シルバーフェア開催

令和元年10月26日（土）、午前10時から午後4時まで当センター事務棟および駐車場において、シルバーフェアを開催しました。会場では、毎回恒例のフランクフルト、焼き鳥、おでんなどの他、養父市シルバー人材センターの新鮮野菜や新米、西谷の枝豆や椎茸などの販売もあり、また、手芸品の展示販売コーナーも、来場の方々に大変好評でした。

多くの方々に楽しんでいただき、当センター事業に対する理解を深めて頂く機会となりました。
（事業開拓委員会）



◆地区・地域班によるボランティア活動を実施

・良元2の3地域班

良元2の3地域班では、令和元年10月4日（金）、亀井町・福井町の清掃ボランティアを実施し、10名が参加。同班では、同年10月27日（日）にも、未成町・光明町の清掃ボランティアを実施し、9名が参加しました。

・良元3の3地域班

良元3の3地域班では、令和元年10月10日（木）に仁川河川敷及び小仁川周辺の清掃ボランティアを実施し、9名が参加しました。

安全委員会だより

●8月～9月の事故内容 令和元年9月末現在

前年度	令和元年度	損害傷害
7件	3件	
2件	4件	

事故報告

損害事故

内容 センター車両を運転中、車両を旋回する為に切返した際、消火栓ポールと接触し、車両を損傷させた。

注意点 運転中は周囲の安全確認を必ず実施し、旋回が困難な場所への進入は控え、安全運転に努めること。

傷害事故

内容 植木剪定作業中、脚立から塀へ足を掛けた際にバランスを崩し転落。その際、左足を強打し左脛骨幹部を骨折した。

注意点 高所作業の際はヘルメットや安全带等の安全対策は必須とし、今回の作業のように、塀に足を掛ける等の不安定な姿勢は控え、安全就業に努めること。

社会参加支援活動

◆「希望の家運動会」のお手伝い

令和元年10月10日(木)、西谷地区にある障害者支援施設「希望の家」で毎年開催されている恒例の運動会で当センター会員がボランティアを行いました。

今回は前日のテント組み立てに6名、当日のテント張り競技のお手伝いに10名が参加しました。

当日は絶好の運動会日和に恵まれ、蓬萊常務理事の挨拶の後、競技がスタートし、ボール運び競争・障害物競走・パン食い競争などが行われました。それぞれの競技に、シルバー会員がサポートをしながら順位を競い合いました。

午後の部には宝塚歌劇団OGの風さやかさんの歌とダンスのショーが続いて、綱引き、玉入れの競技が行われました。会場となったグラウンドには、終日、参加者の皆さんの楽しそうな歓声が響き渡っていました。

ボランティアの皆さんは毎年参加されている方も多く、早朝のテント設営から競技のお手伝い、そ

して後片付けまで実に手際よく行っていました。

「希望の家」の担当者の方からも丁寧なお礼のお言葉をいただき、充実の一日となりました。

(広報委員/佐野 純)



▲前日のテント張りの様子



▲競技のお手伝いをする様子

ボランティア協力者

◎前日準備協力者

- 乾 順子
- 阪野 清己
- 樋口 彰吾
- 倉本 武保
- 中西 雄之佑
- 盛林 柳太郎

◎当日競技協力者

- 板倉 實
- 岡村 修
- 小西 太一郎
- 中西 進
- 西山 孝
- 乾 順子
- 倉本 武保
- 中井 一嘉
- 西井 正俊
- 森田 照夫

◆事務局からお礼

ボランティアにご参加いただいた会員の皆さま、当日は暑い一日でしたが長時間のお手伝い、お疲れさまでした。ご協力ありがとうございました。

講習会報告

◆パソコン教室を開催

令和元年10月23日(水)、24日(木)の両日、当センター小会議室にて「パソコン教室」を開催しました。

元勤労市民センターパソコン教室講師の高野学氏による90分単位の入替制の講座を計6回実施し、8名のボランティアの協力を得て、延べ23名の会員が参加しました。

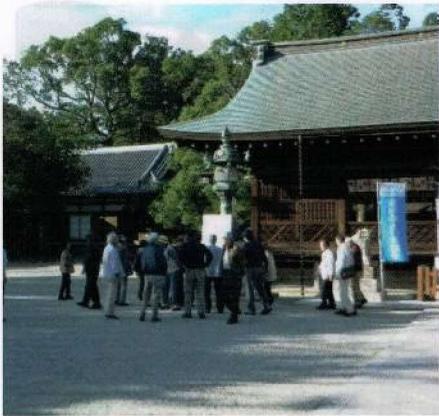
互助会だより

◆研修旅行

今年の研修旅行は「国生みの島 淡路島」のバス旅行で、令和元年10月16日(水)、10月24日(木)の2日に分かれて行われました。両日合わせて会員・役職員150名が参加しました。

花の名所で知られる「あわじ花さじき」は、平成10年4月に開園され、面積約15ha(甲子園球場の約4倍)ほどあり、海に向ってなだらかに広がる標高300mほどの高原で、眼下には一面に花畑が広がり、明石海峡・大阪湾を背景に花の大パノラマが展開していました。次に「日本書紀」の冒頭「国生み神話」に登場する伊弉諾神宮を参拝しました。国生みの大業を果たされた伊弉諾尊(いざなぎ)と伊弉冉尊(いざなみ)の二柱をお祀りする神社です。

本殿は神社建築の特徴とされる神明造りで、屋根に突き出た千木(ちぎ)は「内削ぎ」で伊勢神宮と同じものです。境内にはご神木の夫婦大楠がそびえたっており敵か



▲伊弉諾神宮にて



▲あわじ花さじきの景色

な歴史を感じました。今回の旅は、テーマ通り深い歴史、美しい淡路の景観、そして美味しいものの再発見の一日でした。(広報委員/杉山ちよ)

◆一喜会ゴルフコンペ

一喜会ゴルフコンペは9月6日(金)、太平洋クラブ宝塚コースで24名が参加して開催されました。入賞者は次の通りです。

- 優勝 安井 修
- 準優勝 近藤 信一
- 三位 六車 隆治

今回のコンペは12月6日(金)、宝塚高原ゴルフにて開催予定です。

就業先訪問

◆植木剪定作業現場訪問

今回は宝塚市立病院敷地内での植木剪定作業を取材しました。当日は駐車場周辺に沿って植えられている高木の剪定をしており、ここは当センターの植木剪定の中でも一番大きな現場です。

この日は16名のシルバー会員が就業しており、就業開始前のミーティングでは役割分担や安全確認を実施していました。前回の剪定から低木も高木も枝



▲作業開始前のミーティング

葉が四方に伸びていて少し景観が見苦しくなっています。就業会員はそれらの枝葉をエンジントリマや両手鋏、剪定鋏を上手に使い分けながら手馴れた様子で作業していきます。

脚立に登っての高木の剪定はなかなか難しそうな感じがしますが、見ている間にきれいに剪定されていくのが印象的でした。

植木班班長の篠田栄治会員にお話を伺ったところ「ここは作業範囲が広いので、就業会員の役割を決めて分業体制で作業をしています。一番気をつけているのは、やはり安全就業で、何よりも安全就業を優先しています。特に脚立を使つての高所作業も多いため、安全帯の着用を徹底するなど、就業会

員全員への安全面に気を配るよう
にしています」と話されます。

どの会員も手際よく簡単そうに
作業をしています。実は樹木の
樹形を揃えながら剪定していくの
はなかなか難しい作業だそうです。

篠田班長は「やはりエンジント
リマーや鋏を上手に使いこなすに
は、経験が必要ですね。それだけに
発注者の方から『きれいに剪定し
てくださってありがとうございます
』と言われた時は、非常にやりが
いを感じます」と話されていまし
た。

市内で普段利用する公共施設の
植木や植栽などが、シルバー会員
の手によってその景観が保たれて
いると思うと、少し誇らしくなる
取材でした。

(広報委員) 佐野 純

地区・地域班だより

◆良元3の2地域班

令和元年7月25日(木)、「仁川
2019夏祭り」が開催され「お魚
つり」のボランティアに3名が参
加しました。

事務局だより

◆会員の状況(9月末現在)

会員数・平均年齢は9月末、
入退会者は8月～9月

会 員 数	915名
(男性会員数)	682名
(女性会員数)	233名
入 会 者 数	15名
退 会 者 数	12名
平 均 年 齢	73.8歳

配 分 金

支払い日のお知らせ

11月就業分 12月13日(金)
12月就業分 1月15日(水)
1月就業分 2月14日(金)

就業会員募集

当センターでは下記就業会員を
随時募集しています。

- ☆チラシ配布就業会員
- ☆清掃業務就業会員
- ☆家事援助業務就業会員

就業を希望される方は事務局まで
お問合わせください。

☆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しま
す。

会員の広場

俳句

大根煮心までほっこり茶碗酒

川嶋 兼雄

竹はぜの音なつかしきどんだかな

中嶋 諒子

同期会少しのうそや空つ風

橋本 千津子

好きなこと出来る今ありミカン剥く

羽山 淳子

冬の朝風を呼んで散る木の葉

丸山 長資

静かなり木の実はじける冬木立

安井 修

編集後記

10月は「シルバー人材センター
事業普及啓発促進月間」でした。各
地域班の役員の方々がチラシやテ
ィッシュ配布を行い、センターの
PR活動にご尽力されました。取
材中、チラシを受け取られた方か
らは早速、植木剪定の相談があり、
街へ出て活動することへの効果を
実感しました。チラシ配布など、普
段経験しないことを体験すること
は脳の活性化にも良いそうです。
▲今まで親睦会やボランティアに
興味はあるが、参加にまでは至っ
ていない方は、まずは参加するこ
とから始めては如何でしょうか。

(広報委員) 今榮 満夫

シルバー世代の健康管理 — 超高齢社会を生きる —

いきいきと元気であることのおすすめ

- ①**身体の健康** 有酸素運動などで身体を動かし、体内の脂肪を燃やし、バランスの良い食事に心がけて、健康な身体を維持しましょう。
- ②**足腰の筋肉トレーニング** ウォーキングなどで筋力を無理なく鍛え、転倒、骨折などを防ぎましょう。
- ③**脳のトレーニング** 書き物をしたり、音読や暗算などをして、認知症の予防に努めましょう。
- ④**年金以外の収入（お小遣い稼ぎ）** 身近で、無理をせず、なるべく楽しく稼いで、生活に張りを出しましょう。
- ⑤**具体的・明確な目標** 最新の脳の研究では、年齢を重ねても脳の機能が落ちるとは限らず、むしろ、発達して潜在能力が発揮される可能性があることがわかってきました。やったことのない、英会話や楽器など目標を決めてやりましょう。
- ⑥**自分らしさ** 好きなことに取り組んでいると、周囲の人から「あなたらしい」と褒められます。自分では、気づきにくい自分らしさを認識しましょう。

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・網戸などの清掃、食事の支度・洗濯、お部屋内の片付けや衣替え、ゴミステーションの掃除、買い物など
- ・ **子育て支援サービス** 一般家庭内でのお子様との留守番、イベント会場内でのお子様の一時預かりなど
- ・ **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)
- ・ **家屋の手入れ** 簡易な大工仕事・塗装など
- ・ **事務サービス** あて名・賞状書き、ワープロなどでの原稿づくり、パソコン操作指導など
- ・ **空き地・空き家管理事業** 空き地・空き家を敷地の外側から現状確認を行い報告するサービス

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。

*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でお問合わせください。



問合せ先：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