



会報シルバー たからづか

第 153 号

平成30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



宝塚の風物

手塚治虫 昆虫採集の森

宝塚市川面6丁目

タカラヅカを愛した手塚治虫が5歳から約20年間、御殿山で暮らしたその少年時代、昆虫採集に夢中になっていた千吉稲荷大明神と鎮守の森の佇まい。

(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

センター事業普及啓発活動のご案内

10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」として、全国各市町村のシルバー人材センターが事業普及啓発活動を展開します。

当市もセンターを挙げて様々な活動を行う予定をしておりますので、地区・地域班を始め、会員皆様の積極的な協力をお願いします。

一、目的

平成30年度は、「第2次会員100万人計画」を踏まえ、シルバー人材センター事業の社会的意義、また、その活動内容を広く地域の皆様や行政機関などにご理解いただくとともに、センターへの入会の働きかけ、および就業機会の拡大に向けた、年間を通じた活動に加え、より一層効果的な普及啓発活動を展開します。

二、実施期間

10月1日～10月31日

三、実施内容

- (一) 全シ協、兵シ協が主催する普及啓発事業への参加
- (二) 地域団体への地域貢献ボランティアの参加
- (三) 会員の増強、とりわけ女性の入会促進
- (四) 就業機会の確保・拡大
- (五) 安全就業の推進と健康管理の徹底
- (六) 10月の「シルバーの日」に併せ、地区・地域班をはじめ役員職員による駅前などでの普及啓発活動の展開
- (七) シルバーフェアの開催

◆主な啓発活動の実施予定

駅前での啓発活動を実施

例年どおり、JR宝塚、阪急宝塚、逆瀬川、山本の各駅前において、セ

ンター役職員、事業開拓員、および地区・地域班の会員・役員がPRチラシ等を配布しての普及啓発活動と併せて清掃ボランティアを予定しています。

なお、今年は10月1日(月)に行います。会員の皆さまのご協力をお願いします。

第5回シルバーフェア開催

10月20日(土)、10時から16時までセンター事務所、駐車場内で開催致します。

今回も昨年同様に当センターのPRを主とし、独自事業の小物販売、養父市シルバー人材センター会員栽培の新鮮野菜、無農薬の新米などを販売の予定です。

会員の皆さま、地域の皆さまのご来場をお待ちしています。

(事業開拓委員会)

兵庫県シルバー人材センター協会からのご案内

◆平成30年度兵庫県シルバー人材センター事業推進大会を開催

日時 平成30年10月31日(水)、

午後1時～4時

場所 神戸新聞文化情報ビル4F

松方ホール

交通 JR神戸駅、市営地下鉄海岸線ハーバーランド駅より

徒歩約10分、高速神戸駅より

徒歩約15分

※表彰式 永年会員・役職員表彰

安全標語表彰、安全「事故ゼロ運動」表彰

※展示即売 4階ホワイエにて、

午前11時～午後4時15分

※講演 「高齢者の交通安全教育

について」

※講師 兵庫県警察本部交通部交

通企画課

※参加無料

※お問合せ

公益社団法人兵庫県シルバー人

材センター協会

(078-371-8012)

社会参加支援活動

◆宝塚サマーフェスタに参加

8月20日(月)、午前11時～午後10時、市立末広中央公園で「宝塚サマーフェスタ2018」がみなで創ろう宝塚まつり」が行われ、当センターは社会参加支援活動の一環として会場内の清掃と自転車整理のボランティアを揃いのベストを着用して行った。

また、2張りのテントでは事業開拓委員、役職員が入会案内や就業開拓などの普及啓発活動、子育て支援より「親子物づくりコーナー」の開設、手芸同好会による手作り小物の展示・販売を行った。特に「親子物づくりコーナー」は大盛況であった。

☆ボランティア協力者

会場内清掃(13名)

板倉 實 岩城 正巳
奥野 久美 肥塚 章
島谷 信次郎 杉谷 安正
高田 均 嶽本 則行

自転車整理(10名)

橘 須美子 谷口 紘一郎
中西 進 増本 ミキ
吉田 隆信

親子物づくりコーナー(8名)

青井 孝子 安達 早苗
加藤 英智子 杉山 ちよ
田村 園子 長岡 桂子
中嶋 諒子 平石 峯子



▲暑い中でのゴミ回収



▲駐輪場の整理



▲会場内清掃

◆事務局からのお礼

会場内の清掃や自転車整理、親子物づくりコーナーでのボランティアにご協力いただいた会員の皆さま、お暑い中、ご協力ありがとうございました。



▲チラシを配布し当シルバーをPR



▲親子ものづくりコーナー

安全委員会だより

6月～7月の事故内容

平成30年7月末現在

前年度	平成30年度	損害	傷害
3件	6件	2件	0件

★損害事故

損害事故①

●内容…機械除草作業中、石が飛散し停車車両のフロントガラスを破損させた。なお、飛散防止措置のネットをしていたが、ネットとネットの間から石が飛散した模様。

●注意点…今回の事故を踏まえ、本件に対する安全対策を再検討し、再発防止に努める事。

損害事故②

●内容…家庭内清掃作業中に誤って陶器製のコップが倒れ、コップの一部が欠けてしまった。

●注意点…作業中、割れそうな物や高価な品を移動させる際は、慎重に取り扱う事。

損害事故③

●内容…管理業務にて施錠確認作業中、扉のブラインドカーテンの袖で足を滑らせて転倒した際、ブラインドカーテンが破損した。

●注意点…施錠確認の際はブラインドカーテンを引き上げたうえで行う事。

損害事故④

●内容…植木剪定作業中、剪定機械でTVケーブル線を断線させてしまった。

●注意点…作業の際は、周囲の状況を確認して作業を実施する事。

★傷害事故

傷害事故①

●内容…就業先から徒歩で帰宅中、足元のバランスを崩した際、前のめりに転倒。その際、顔面他全身を強打し負傷した。

●注意点…足元に注意しながら歩くことはもとより、年齢による体力の低下等、就業されている全ての会員の方々は健康維持に努めて頂きたい。

傷害事故②

●内容…管理業務にて施錠確認作業中、ブラインドカーテンの袖で足を滑らせて転倒。その際に足の膝を強打し、膝骨を骨折した。

●注意点…施錠確認の際はブラインドカーテンを引き上げたうえで行う事とし、足元にも注意しながら作業する事。

安全は慣れ等による自信とおごりが命取り。事故はこれまでの努力が水の泡になります。常に「安全はすべてに優先する」を合言葉に事故の無いよう就業しましょう。

(安全委員会)

地区地域班だより

◆良元3の2地域班

仁川夏祭りボランティア

平成30年7月26日(木)、「仁川2018夏祭り」が開催され当地域班は「お魚つり」のボランティアを午後1時から4時と午後4時から7時の2回2名ずつ、計4名の参加を得て行った。

子供たちに変な人気の「お魚つり」で、大変有意義なボランティアであった。



▲仁川夏祭り「お魚つり」の様子

◆地区地域班・班長会議

平成30年度第1回地区地域班・班長会議が8月27日(月)、午前10時から当センター3階大会議室にて開催され、地区・地域班長及び役員を含む26名が出席した。議題はシルバーの日の役割分担やシルバーフェア等への啓発活動への協力依頼。また、今後の地区・地域班の在り方等について、各班長からの問題点と解決方法の提案を依頼した。



▲地区地域班・班長会議の様子

講習会報告

◆パソコン教室を開催

平成30年8月6日(月)及び8日(水)の両日、当センター小会議室にて「第2回パソコン教室」を開催した。

講師に元勤労市民センターパソコン教室講師・高野学氏をお招きして、90分単位の入替制の講座を計6回実施し、5名のボランティア会員の協力を得て、延べ29名が受講した。

◆筆耕勉強会

平成30年7月19日(木)、8月10日(金)の両日、仲田加代子会員(書道師範・賞状技法士)を講師にセンター大会議室にて、筆耕業務就業希望会員を対象とした勉強会を開催した。

両日延べ会員8名が参加して、今回は真つ直ぐに書くこと、余白とのバランスのコツ等について学習した。

この筆耕勉強会は12月まで毎月1回のペースで開催予定です。

互助会だより

◆第1回カラオケ大会開催

平成30年8月2日(木)、午前10時よりコート・ダジュール宝塚店にて、初の試みとしてカラオケ大会が開催された。「精密採点DX」により音程はもとよりビブラート、リズム、表現力、安定性などが採点され高得点者には記念品があり、19名が参加し自慢ののどを披露した。

最後は全員で上を向いて歩こうを合唱した。

○優勝 市宮 敏

9 3 ・ 9 7 9 点



▲筆耕勉強会の様子

○準優勝 小原 斌行

9 0 ・ 1 7 8 点

○レディス賞 高地 花子

7 9 ・ 1 4 4 点



▲高地会員



▲小原会員



▲市宮会員



▲参加者の皆さん

◆互助会の行事予定

今年度の互助会行事予定については左記のとおり計画しています。参加募集につきましては詳細が決定次第「互助会だより」でご案内します。

・研修旅行

今秋は鳥取砂丘に決定

今年度の互助会旅行は10月17日(水)、10月25日(木)を予定しています。同じ行程を2回実施いたしますので、ご都合の良い日程で、お申込み下さい。

行先は、鳥取砂丘の砂と水だけを使用し制作された砂の彫刻を展示する「砂の美術館」と、商売繁盛、金運上昇の神として多くの参拝客が集まる、因幡の「宇倍神社」となっております。

なお、お申込みは必ず「会員互助会だより」に同封の「払込取扱票」を使い、最寄りの郵便局からお申込みください。
申込締切日は9月25日(火)、当日消印有効です。

・社会見学

今年度の社会見学は別日にて「ギリンビール神戸工場」と「サントリー京都ビール工場」を予定しています。ご案内は10月中旬頃にお知らせします。

第2回カラオケ大会

平成31年2月頃、「コート・ダジュール宝塚店」において開催を予定しています。

事務局だより

◆ボランティアにご協力を

当センターでは年間を通して行われる様々な行事にボランティアをお願いしています。

毎年、10月10日に障害者支援施設「希望の家」で行われる運動会、また11月に市立スポーツセンターで行われる宝塚市障がい者運動会・キャピリンピックのボランティアの募集がありますので、ご無理のない範囲でのご協力をお願いします。

◆会員の状況(7月末現在)

入退会者は6月～7月

会 員 数	924名
(男性会員数)	693名
(女性会員数)	231名
入 会 者 数	19名
退 会 者 数	27名
平 均 年 齢	73.3歳

配 分 金

支払い日のお知らせ

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

☆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。

☆チラシ配布就業会員募集

事務局では、チラシなどの配布ができる方を随時募集しています。就業可能な方は事務局に「希望者員アンケート」を備えていますので、事務局窓口までお越しください。

☆清掃業務就業会員募集

清掃業務ができる方を募集しています。就業希望される方は、事務局までお問い合わせください。

☆家事援助業務就業会員募集

家事援助業務ができる方を募集しています。就業希望される方は、事務局までお問い合わせください。

生活支援講習会受講生募集 (施設・訪問介護)

室内清掃や就業マナーを学びましょう！



介護補助や整理収納、食品衛生管理などを学ぶ講習会です。
講習を受け新たな仕事に就業してみませんか。今回は整理
アドバイザー2級の資格取得ができます。

- 募集期間 : 平成30年9月26日(水)まで【必着】
講習期間 : 平成30年10月3日(水)～10月17日(水)期間中のうち6日間
講習場所 : さらら仁川公益施設
受講料 : 無料
定員 : 15名
応募資格 : 60歳以上の就業希望者で原則として全日程を受講できる方
シルバー非会員も応募可能
申込方法 : 当センター備え付けの申込書に必要事項を記入して公益社団法人兵庫県シルバー
人材センター協会事業課へ郵送またはファックスで申し込んでください。
9月28日(金)、受講決定者のみ電話にて連絡、漏れた方への連絡は致しません。

お問い合わせ先、および申込書提出先

公益社団法人兵庫県シルバー人材センター協会 事業課
〒650-0011 神戸市中央区下山手通5丁目7番18号
Tel : 078-954-8807

会員のひろば

川柳

さびしさを味わいながら酒をくむ

♥ 富吉 博彦

散水に希望の発芽甲子園

♥ 織山 茂

俳句

老いの詩聞いてくれるか野の仏

♥ 川嶋 兼雄

夏暁にお導師様の数珠の音

♥ 中嶋 諒子

熱戦の球児の涙夏が行く

♥ 西口 佐代子

無造作に幹放りなげ温め酒

♥ 橋本 千津子

うそ寒き真夜に野分の通過みち

♥ 羽山 淳子

赤蜻蛉暮るる美空に風の声

♥ 丸山 長資

旅の夜や浮世も忘れ月見酒

♥ 安井 修

編集後記

今号の表紙は宝塚市川面にある「手塚治虫昆虫採集の森」を取り上げました。川面と御殿山の住宅地の中で、この一画だけ段丘に沿ってこんもりとした緑地が今も残っています。この森の中にひっそりと佇むのが千吉稲荷神社です。緑の森と赤い鳥居のコントラストが美しい神社。▼手塚治虫が少年時代にこの辺りの雑木林で虫取りなどをして遊んだエピソードは有名で、彼の作品中でもこの辺りのことが出てきます。手塚は5歳から約20年間の多感な時期を、宝塚大劇場などを見下ろすこの御殿山で暮らしました。自宅の庭や周囲の田園地帯は昆虫類の採集には最適な環境。「治虫」のペンネームも甲虫から名付けたと言われています。▼こんな身近なところに著名な漫画家の原点があるのは、宝塚市民にとつてうれしい話。60歳の若さで亡くなった手塚治虫ですが、私たちは彼の感性を育んだ少年時代の原風景を、いつでも目にすることが出来ます。興味のある方はぜひ一度散策してみてください。

(広報委員／佐野 純)

シルバー世代の健康管理

— 食生活をリセットして健康寿命を伸ばそう！ —

あなたのからだはあなたの食べたものでできています

- ① **食事は3食、規則正しく** 毎日の食事時間はできるだけ一定にしましょう。そして、夕食後就寝まで3時間はあけよう。
- ② **調理法や素材を工夫して、脂質をカット** 煮る・蒸す・焼くなど油を多く使わない調理をしよう。魚や肉を焼くときは、グリルや網を使って脂肪分を下に落とそう。
- ③ **甘いもの、アルコール類はひかえる** 糖質から分解されたブドウ糖は体内で中性脂肪が合成される。甘いものの摂りすぎは中性脂肪を増やし、糖はウイルスやがん細胞のエサにもなります。また、アルコールはカロリーの摂り過ぎになります。
- ④ **塩分を減らす** 塩分の摂りすぎは高血圧の原因になります。
- ⑤ **植物繊維を積極的に摂る** 植物繊維は食べ過ぎを抑える効果があります。
- ⑥ **青魚で血液サラサラ** 魚の脂肪に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）には血液中のコレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。

※注意 塩分の減らしすぎ(1日当たり約6g以下)は別のリスクがあるとの研究がありますので、高血圧などの治療中の方はかかりつけ医の指導に従ってください。

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、まずお電話でお問い合わせください。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** お子様とお留守番、子どもの一時預かり、シルバー出前サービス
- ・ **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** 網戸の張替、障子・襖の張替、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い合わせください。

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>



ホームページ
はこちらから