



会報シルバー

たからづか

第 140 号

平成28年7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



(撮影/長谷川 克己)

阪急・宝塚駅

宝塚の駅(私鉄編)

宝塚の風物

平成28年度第1回 定時総会

理事長 古村 宏太郎



平成28年度
の公益社団法人
宝塚市シルバー
人材センター定

時総会を開催いたしましたところ、
会員の皆様には、何かとご多忙の
中、このように多数のご出席をい
ただき誠にありがとうございます。

また、ご来賓としてお越しいた
だきました、宝塚市の中川市長様、
兵庫県阪神北県民局の村上局長様、
宝塚市議会の石倉議長様には、公
務ご多忙のところお繰り合わせの
上、ご臨席を賜り、誠にありがと
うございます。

ご来賓様には、平素から、高齢
者の生きがいの充実や社会参加の
推進を目的とするシルバー人材セ
ンターの運営に格段のご理解とご
支援をいただいておりますことに
対し、心から厚くお礼を申し上げます。

さて、我が国においては、少子
高齢化が進展し、総人口は200

8年の1億2808万人をピーク
に減少局面を迎えており、65歳以
上人口が総人口に占める割合であ
る高齢化率は、2060年には
40%近い水準になると推計され
ています。

こうした中で、高齢者の就労
意欲は高く、労働力人口に占める
高齢者の割合や就業率は、近年
上昇を続けており、内閣府が実施
した「平成25年度高齢期に向けた
「備え」に関する調査」によると、
65歳を超えても働きたいとする
者が約5割、70歳くらいまでが
20・9%、働けるうちはいつまで
もが25・7%を占めています。

少子高齢化の進展に伴い、将来
に必要な労働力人口が減少するこ
とが懸念される中で、働く意欲の
ある高齢者が長年培ってきた知
識や経験を活かし、年齢にかかわ
りなく活躍し続けることができる
「生涯現役社会」を実現すること
がますます重要となっております。

今後も公益社団法人として、よ
り一層、公益性に配慮した事業運
営に加えて、就業機会の拡大と新

規入会者の増強を図るとともに、
地域に密着した事業を推進するた
め、地区・地域班による地域貢献
活動をはじめ、子育てへの支援事
業や高齢者の生活援助サービス事
業などの拡充・強化を図ってまい
ります。

また、会員互助会事業につきま
しては、会員の自立した組織運営
のもと、センターの目的達成に向
けて会員相互の親睦と連帯意識の
高揚、福祉の増進を図るため、各
種事業の効率的運営に努めてまい
ります。

なお、本日の総会には、各種議
案及び報告事項等を上程いたしま
すので、慎重審議のうえ、ご承認
賜りますようお願いいたします。

結びにあたり、私たち公益社団
法人宝塚市シルバー人材センター
会員は、今後とも常に社会的責任
を忘れることなく、「自主・自立、
共働・共助」の基本理念のもとに
「親切・丁寧・誠実・安全」をモ
ットーにした就業を行い、市民の
皆様方ますますの信頼と期待に
応えていただきますようお願い申
し上げます。

最後になりましたが、本日出
席の皆様方ますますのご健勝と

ご多幸を心からご祈念申し上げま
して、開会にあたってのご挨拶と
させていただきます。

◆定時総会次第

5月27日(金)、13時より宝塚
ホテルにて開催され、正会員数1
146名中、出席会員は187名、
委任状699名、計886名が出
席した。

総会は理事長挨拶の後、来賓と
して宝塚市長 中川智子様、兵庫
県阪神北県民局長 村上元伸様、
宝塚市議会議員 石倉加代子様より
ご挨拶をいただいた。表彰では永
年会員10年および20年表彰と会
員特別表彰が行なわれ、議事に入
り報告事項、決議事項等原案とお
り可決承認され無事、終了した。



▲平成28年定時総会

「来賓祝辞

宝塚市長 中川 智子



皆様こんにちは
は、今日は平成
28年度宝塚市
シルバー人材セ

ンターの総会が行われますこと、
心からお慶び申し上げます。また、
ただいま永年表彰をお受けになら
れました皆様方おめでとうござい
ます。

古村理事長を筆頭に宝塚市シ
ルバー人材センターは公益社団法
人として頑張ってください、私ど
もとしまして、いつも感謝に堪
えないところでございます。

さて、宝塚市ではエイジフレ
ンドリーシティの取組みをしてい
こうということで昨年WHOから承
認を受け、行動計画を作り2年間
の計画を実現していくために本格
的な活動をしていくところです。
このエイジフレンドリーシティと
いうのは高齢者が生き生きと生き

ていける街づくり、社会づくりで
あります。これは、これからの日
本に、また、世界にとつて大きな
課題として掲げられていまして、
高齢者の方々が生き生きと生きて
いける、そのような社会というの
は、子供にとつても、障がい者に
とつても、みんなにとつても生き
やすい街だと思えます。その中で、
高齢者の方々には健康で長生きし
ていただく、そして働き甲斐があ
る労働がひとつの大きな軸になっ
ています。

そんな意味でシルバー人材セ
ンターが取り組んでいる様々な事
業の拡大についても、行政が一緒
になつて拡げていこうとしていま
す。

また、独自事業では養父市の無
農薬有機野菜をシルバー人材セン
ターの皆様のおかげで学校給食に
利用しています。

もちろんその他様々な事業が
シルバー人材センターの皆様のお
力なくしては進んでいけないとい
うことを痛感しています。

私はシルバー人材センターの
総会にお邪魔しますと、いつも私
の父親のことを思い出します。20

年前に亡くなりましたが、生涯最
後の働き場所はシルバー人材セン
ターでした。そしてとても楽しそ
うにいつも話をしてくれるもので
すから、「どうしてお父さんはそ
んなにシルバーが好きなの」って
聞いてみますと、「今までは一つの
企業のためにだけ自分の人生を費
やしてきたけれど今は街の人の役
に立っていることをとても誇りに
思う。この街が好きだからシルバ
ーで頑張つて市民の人々が喜んで
くれる仕事に繋がっているんだ、
ということが自分にとつて生きが
いだ」と常に話していました。

そして晩年、親孝行をしなければ
ばと思つて父が尊敬していました
残留元日本兵の方がいらつしやる
インドネシアに旅行しました。

そのときに残留元日本兵の方
が作つていらつしやる食品を日本
でもつと拡げてほしいという、た
つてのお願いがありました。

その頃の父は身体があまり良
くなくて「自分ではできない。智子
も手伝つてくれ」といわれ、小さ
な会社を作りました。作つた時に

は父は胃がんの末期で余命半年と
言われていましたけれど、その仕
事を二人で始めたことにより気力

が充実したのか、一年半は元気で
最後の10日ほど入院しただけで
した。ずっと元気で生きがいをも
つて私に営業のやり方であるとか
いろんなことを教えてくれました。
さまざまな方々の生き様を見
るときに、やはり残された人生を
自分らしく、そして、生き甲斐、
働き甲斐、その様なものを持った
人生の終わり方を私たちはやはり
理想としたいと思います。

今後ともシルバー人材センタ
ーの皆様方にはやりがい、生きが
いをもつていただいて、そしてそ
れがしっかりと仕事の報酬・対価
に結びつく、そのようなかたちで
の働き方、またボランティアの皆
様方のお力をお借りしながら、宝
塚の街がもっともつと、皆さんに
とつて幸せで生きていけるような
街づくりのためにお力を貸してい
ただけますことを最後にお願いを
いたしまして、皆様のご健勝を祈
りつつご挨拶いたします。

兵庫県阪神北県民局

局長 村上 元伸



皆様こんにちは。今日は宝塚市シルバー人材センターの通常

総会がこのように盛大に開催されます。また、先ほど永年会員表彰、会員特別表彰を受賞されました皆様、誠にありがとうございます。心からお祝い申し上げます。

古村宏太郎理事長をはじめシルバー人材センターの会員の皆様には、平素から兵庫県政の推進、とりわけ県民局の様々な施策の展開につきまして、格別のご理解とご協力、ご参画をいただいておりますことをこの場を借りまして厚くお礼申し上げます。

私は、この4月から阪神北県民局長を拝命していますが、3月までは県の産業労働部の政策労働局長として雇用・労働政策を担当してまいりました。そのなかでシルバー人材センターの皆様にもいろいろな形でお世話になりながら、高齢者雇用の促進等についている

いと勉強させていただきました。ご案内のとおり、兵庫県シルバー人材センター協会全体で見ますと、会員数や契約件数など全国的にも非常に高い水準を維持しています。昨年も大きく伸びていますが、これもひとえに県内のそれぞれのシルバー人材センターの皆様と、深く感謝いたします。

宝塚市シルバー人材センターは昭和57年9月設立と伺っていますが、昭和57年は、私が兵庫県職員として働き始めた年でございます。自分のこれまでを考えてみます。自分の34年間、仕事を巡る環境は大きく変わってきました。ご存じのように成長から成熟社会へという変化がありました。近年では団塊の世代の皆さんが現役を退職されて70歳近くになっておられます。現役を退いてもなお元気なお年寄りが増えるという大きな変化があり、定年制の延長等、いろいろな働き方が実現しつつあります。

いろいろな働き方がある中で、皆様はシルバー人材センター会員というかたちで社会とのつながりを常に持っていらつしやること、

これは非常に意義のあることではないかと考えます。

さきほど理事長の御挨拶にございましたけれども、やはり社会的な責任という中でこのシルバー人材センター活動というものを選び、週20時間という枠組みの中で、社会・地域と関わりながら、人々とも関わりながら元気で活躍いただいているということに心から敬意を表する次第です。

兵庫県では昨年、地域創生戦略を策定いたしました。この戦略の柱は2つございます。1つは人口対策。これは、たくさんの子供が生まれ元気に育ってほしいという自然増対策と、県外から多くの人に県内の移り住んでいただく社会増対策でございます。もう一つは地域の元気づくりということであり、若い世代が安心して仕事を持つて安定した雇用の中で、結婚し子供を育てられる、そういう環境を作っていくというのが非常に重要なことと考えます。その実現には、経験豊かな皆さんのような世代の活躍が不可欠です。皆様のお力添えが無くしてはそのような環境を整えることはできません。是非、そういう地域創生につながる

分野でもご活躍いただきたいと思えます。もちろん地域の元気のためには何より人の元気が必要です。若者・女性・高齢者すべての方々が元気に生き生きと暮らしている、そのような地域づくりが不可欠との考えのもとで、私たち兵庫県の諸施策も展開していきます。近年、高い顧客満足度が求められるなど、仕事環境は大きく変わってきていると思います。また、派遣法など法制面での色々な環境変化いうのも多くあったところで、今後のシルバー人材センター活動については多くの課題もあるかと思えますが、例えば広域受注の取組みであるとか、独自ブランドの拡大など、新しい分野にも展開をいただきながら、益々宝塚市シルバー人材センターが発展していくことを心から期待申し上げます。

最後になりましたが、本日お集まりの皆様は益々健康でのご活躍を祈念いたしまして私のご挨拶とさせていただきます。

最後になりましたが、本日お集まりの皆様は益々健康でのご活躍を祈念いたしまして私のご挨拶とさせていただきます。

宝塚市議会

議長 石倉 加代子



皆様こんにちは。ただいまご紹介をいただきました宝塚市議

会の議長をしています石倉加代子と申します。ひと言ご挨拶させていただきます。

今日このように宝塚市シルバー人材センターの総会が盛会に開催されますこと、心からお慶びを申し上げます。

皆さん良くご存じのように私たちの国、日本の高齢化率は世界に類を見ないほど大きな数字となっています。去年の9月の資料ですが、65歳以上の方は3384万人となり総人口に占める高齢化率は26.7%となっています。

そしてこの数字はこれからも増加していくものと見込まれていますが、宝塚市シルバー人材センターは今までも高齢者の社会参加における機会を創設し、生きがいづくりにもご尽力いただいています。

このご尽力は会員の皆さん、そ

れから古村理事長様始め、歴代の理事長、関係者の活動のおかげで着実に進めてこられました。本当に深く感謝申し上げます。

宝塚市シルバー人材センターが益々皆さんと一緒に、なおお一層充実し、活動されますようお願いいたします。

また、市議会と致しましても皆様と一緒に元気で長生きをされて生きがいのある、明るい街づくりを一所懸命にやっています。と思っています。

これを着実に進めていくためには皆様の豊かな長年に亘る経験また英知、いろんなことをお教えいただきまして進んでいかなければなりません。

先ほどから話題になつていますが、エイジフレンドリーシティ、また地域包括ケアシステムもあと9年ほどで始まります。

宝塚市内にある病院、市立病院ケアマネの方、福祉センター、そして、何よりもシルバー人材センターさんも一緒に在宅介護を進め、いつまでもお元氣な皆様、そういう街にしていきたいと考えています。

国を挙げての取組みであります。

ですが、9年といってもすぐまいりません。どうぞこれからも皆様と一緒に様々な活動をやつてまいりたいと思っています。

また、宝塚市シルバー人材センターで長く活動をされてこられ、永年表彰を受けられました、10年、20年の節目をむかえられました26名の皆様、そして特別なボランティアで今回表彰を受けられました10名の皆様本当におめでとう

ございます。

最後になりましたが宝塚市シルバー人材センターの益々のご発展と、今日お集まりの皆様の益々のご活躍、ご健康を祈念いたしまして今日の挨拶に替えさせていただきます。



▲ご来賓の皆さま



▲役員席



▲理事長挨拶

平成28年度
事業推進について

常務理事兼事務局長

木本 丈志



5月27日(金)の定時総会には多数の会員の皆様のご出席をいただき、また、上程いたしました各議案につきましては、すべて可決承認いただき誠にありがとうございました。

また、中期事業計画「シルバー人材センターの『魅力再生』に向けて」を策定いたしました。本計画は、平成28年度から平成32年度までの計画となっております。

シルバー人材センターが地域と連携し、高齢者の生きがいづくりや居場所づくりなど、地域になくてはならない存在として、大きな役割を果たすためにも、運営体制を見直し、新たな魅力あるセンターへの再構築が求められています。さらには、生きがい就労に加え、労働者派遣事業などへの積極的な

取り組みによる、高年齢者雇用・就業機会の提供等の総合的機能を有することが求められています。特に、高齢者の生活支援、子育て支援、労働力の補完等には大きな期待が寄せられています。宝塚市が平成29年4月から予定されている、介護予防・日常生活支援総合事業にも参入を検討するとともに、独自事業として、養父市シルバーとの連携による無農薬有機野菜を学校給食に提供することを継続するとともに、会員栄養士等による「高齢者にやさしい食のセミナー」の出前講座を引き続き実施します。

このような取り組みをより推進していくためには、女性会員の増強が不可欠と考えており、そのための取り組みを進めてまいります。また、宝塚市と当センターで、市民生活の安全・安心を確保するために、市内の空き家等の管理の適正化を進めること、かつ高齢者の地域社会での活動・貢献の場を広げることが目的とした連携・協力に関する「空き家等の適正な管理の推進に関する協定」の締結に向けた取り組みを推進します。

最後に、「公益社団法人」として

て地域社会からの期待に応えられるよう、「自主・自立、共働・共助」の基本理念の基に、公平・公正で適正な事業を推進し、より一層市民から愛され、信頼される魅力あるセンターづくりに努めてまいります

◆表彰



▲永年会員表彰 20年の皆さん



▲永年会員表彰 10年の皆さん



▲会員特別表彰の皆さん

安全委員会だより

●4月～5月の事故内容

平成28年5月末現在

前年度	平成28年度	損害	傷害
2件	1件		
0件	0件		

★損害事故1件

●内容 機械除草中、飛散した石が駐車車両左側後部ガラス等に当たり破損。

●**注意点** 作業前に周囲の状況を
確認し作業場所に合わせた飛
散防止対策をすること。

◆**高齢者自転車競技大会**

2連覇達成!

5月20日(金)、13時30分(高)
16時30分、市立末広体育館、お
よび市立勤労市民センターで行な
われ、宝塚市シルバー人材センタ
ーチームは連続優勝を果たした。
次回、9月29日(木)に神戸市で
開催される県大会に出場する。



▲奮闘する出場会員



▲2連覇達成のシルバーチーム、
左から降矢会員、中畑会員、後藤
会員、野上会員

◆**安全宣言**

6月10日(金)に開催された安
全委員会において、昨年引続き
今年も事故ゼロを目指し、「安全宣
言」を提言した。

安全宣言

私たちは、公益社団法人宝塚市
シルバー人材センターの会員と
して、「安全は全てに優先する」
を最重要課題とし、全会員が一
丸となって「事故ゼロ」を目指
し、安全就業に努めることをこ
こに宣言します。

一、事故から身を守るために必
要な知識・技能を自ら身に
つけ、絶えず安全意識の高
揚に努めます。

一、「安全の確保は自らの責務で
ある」ことを自覚し、安全就
業基準の遵守を徹底します。

一、日常の健康管理に十分留意
し、健康の増進に努めます。

平成28年6月10日
公益社団法人宝塚市シルバー
人材センター 安全委員会

平成28年度 安全・適正就業強化月間

7月1日～31日の1ヶ月間は「安全・適正就業強化月間」です。

「見逃すなヒヤリで済んだあの経験」の全国統一安全スローガンを常に意
識して事故の無いように安全就業に努めましょう。

◎**実施目的**

高齢化が進む中、シルバー人材センター事業は地域社会活性化の中核事
業としてますます重要性を増しているが、安全就業において、平成27年
度の重篤事故は就業中、就業途上共に減少した。しかし、1ヵ月以上6ヵ
月未満の入院を要した事故のうち、就業途上の事故が平成26年度に比し
て増加しており、依然として憂慮すべき状態が続いている。

このため、7月を「安全・適正就業強化月間」と定め、安全・適正就業
について、役員、会員全てが個人そして組織全体の問題として捉え、事
故の撲滅と受注及び就業形態の適正化を図り、「安全・安心」のシルバ
ー人材センター事業の一層の展開を図ることとする。

◎**期間中の取り組み事項の概要**

- ①安全・適正就業委員会を開催し、「安全・適正就業対策基本計画」の策定
および事故の要因分析と具体的な防止策の徹底
- ②重篤事故につながる就業の見直し
- ③ヒヤリ・ハット体験事例を収集し、要因分析、事故防止の徹底
- ④就業途上における交通事故の防止
- ⑤安全就業対策の総点検の実施
- ⑥安全適正就業の研修および点検
- ⑦安全標語の募集
- ⑧会報等への安全意識啓発のための特集記事の掲載
- ⑨会員に対して安全意識啓発および情報の共有化を図るための資料等の
配布
- ⑩月間中に「安全意識高揚の日」の設定および安全表彰の実施

地区・地域班活動

◆良元3地区合同親睦会

3月31日(木)、11時～13時、良元3の3地域班が世話役担当で、親睦花見の会を仁川・阪神競馬場で行った。好天に恵まれ、16名の参加者は春の1日を満喫して親睦を深めた。

◆宝塚1の3地域班

中国道米谷高架下および付近の清掃ボランティア

4月27日(水)、9時30分～10時30分、中国自動車道米谷高架下および付近の清掃、除草を行った。たばこの吸い殻、ペットボトル、空き缶などのゴミ収集や除草などに参加者6名が汗を流した。

◆地域班総会開催状況

○良元2の1地域班
4月23日(土)、10時～11時
30分、社会福祉協議会1階にて、7名出席。

○良元3の2地域班
4月19日(火)、10時～12時

鹿塩会館にて、11名出席。
○良元3の3地域班

6月7日(火)、17時30分～19時、鹿塩会館大会議室にて、8名出席。

○長尾1の3地域班

5月17日(火)、9時～10時、市立共同利用施設中筋会館にて、7名出席。

○西谷1の1地域班

6月9日(木)、10時～11時、西谷自然休養村センターにて、7名出席。

地域班の活動報告をお待ちしています。
広報委員会

互助会活動

◆一喜会ゴルフコンペ

6月2日(木)、旭国際宝塚カントリー倶楽部で行われた。成績は次のとおり。

優勝 瀬戸内 雄次郎
準優勝 石原 寿一
三位 篠田 栄治

独自事業

◆学校給食の食材供給

6月13日(月)から学校給食の食材供給が始まった。養父市シルバー人材センターで無農薬有機栽培された、新鮮な野菜を市内の市立小中学校へ指定された日の朝に就業会員が届けている。

事務局だより

◆空き地・空き家管理事業

当センターでは空き地・空き家管理事業を7月から始めました。本事業は空き地・空き家の所有者から依頼を請け、現状確認を行い依頼人に報告するのが主な事業内容です。

近々、宝塚市と協定を結び、空き地・空き家の適切な管理を目指し今後、事業展開していく計画です。

◆シルバーの日の案内

例年10月1日をシルバーの日と定め活動しているが、今年は1

日が土曜日のため、3日(月)に変更し、前年同様に阪急宝塚、阪急逆瀬川、阪急山本の各駅前でセンター役員、事業開拓員および地区・地域班の役員がPRチラシ、ポケットティッシュなどを配布して普及啓発活動と清掃ボランティアを行います。
会員皆様のご協力をお願いします。

◆第3回シルバーフェアを開催

今回は過去、宝塚市役所のご厚意により使用させていただいていました市民ホールが改修工事のため、会場を当センター事務所建物内及び駐車場などを使用していることとなります。詳しい日程や内容などは後日、詳細が決定次第、お知らせします。

◆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。
ご無理のない範囲でのご協力をお願いします。

◆シルバー人材センター

キャッチフレーズの募集

公益社団法人全国シルバー人材センターは多くの皆さんにシルバー人材センターについて広く知っていただくため、キャッチフレーズを広く募集します。最優秀賞には賞状と副賞が贈呈されます。応募に当たっては、公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会のホームページを参照してください。

◆会員の状況

(入退会者と会員のおくやみは4月～5月末、その他は5月末)

会員数	1,142人
入会数	28名
退会者	61名
平均年齢	72.2歳

会員のおくやみ	
上山 三郎	78歳
石垣 美行	78歳
朝 孝夫	76歳
山崎 栄	68歳

配 分 金

支払い日のお知らせ

7月就業分 8月15日(月)
 8月就業分 9月15日(木)
 9月就業分 10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「希望会員アンケート」を備えていただきますので、事務局窓口までお越しください。

会員のひろば

川 柳

のどかだね都落ちして人になる

♥ 富吉 博彦

加齢かな地震でもなくゆらり浮く

♥ 織山 茂

俳 句

ひき蛙相撲取る気かよつんばい

♥ 川嶋 兼雄

若草にかくれしボール血眼で

♥ 園田 昌代

田植水雨よ雨よと広がれり

♥ 中嶋 諒子

芍薬の花に優しき父の顔

♥ 西口 佐代子

夏衣古希すぎ今は齡捨つ

♥ 橋本 千津子

ヒロシマにオリヅル届き夏は来ぬ

♥ 羽山 淳子

夜の雨吸ってサツキの乱れ咲き

♥ 丸山 長資

編集後記

文月・7月、平成28年も後半がスタートした。今年は8月11日が「山の日」の祝日になっている。「海の日があるから序でに山の日も作っておくか」程度の祝日か。■ともあれ、これで祝日のないのは6月だけになった。ならば、6月にも祝日を作ったら、という話になる。そこで：だ。6月10日の「時の記念日」を祝日に、というのは如何？誰かのご意見にもあつた様に思うが、これで12カ月すべての月にピョウドウに祝日があることになりましたが、如何か？■こんなことを書いておきながら、私自身、腕時計をもたなくなつて30年以上にもなる。時計は街中のいろんなところにあるし、時計を持たなくても不自由は感じない。時間に追われ通しの日々ではないし、ここまです生きてきた生活の流れの中で、おおよその時間は予測できるという強みがある。とは言つても厄介なのは腹時計。これは加齢とともにその狂い幅が年々大きくなつてきておりそれが何とも辛い現実である。(広報/長谷川 克己)

シルバー世代の健康管理 — 熱中症に注意しよう —

梅雨が明けると猛暑の日が多くなり、熱帯夜が続きます
熱中症の予防と共に、暑さに負けない体力づくりに努めましょう

◆エアコンを活用しよう

●高齢者は暑さで体力が低下します。節電中でもエアコンを上手に使っていきましょう。

◆屋外での作業は日陰の活用や帽子を着用しよう

●暑い環境に長時間さらされると危険です。特に梅雨が明ける頃は体が暑さに慣れていないので要注意。

◆水分・塩分を補給しよう

●のどが渇く前にこまめに水分を補給しよう。塩分も汗で失われるので同時に補給しよう。

◆暑くなる日や湿度が高くなる日は要注意

●猛暑日や湿度が高い日は汗の蒸発が妨げられ体温が上昇しやすくなります。涼しい場所で過ごそう。

◆「おかしい!？」と思ったらすぐ病院へ

●めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から熱中症を疑ったらすぐ医療機関に相談しよう。

◆周りの人にも気配りを

●外で作業しているときなど周りの人の様子などにも気を配りましょう。

空き家の状況がわからず不安に感じたことはありませんか？

相続した家屋や留守宅などで、空き家になった家屋や空き地の現状を確認して報告します。

- ・基本プラン 敷地の外側から現状確認を行います。 1回/2,700円
建物……外壁、ガラス破損の状況など
敷地……庭木、草の繁茂、不法投棄の状況など
その他……郵便物の確認、玄関前簡易清掃
- ・その他オプション……別途見積もりさせていただきます。
敷地内の除草作業、緊急時(台風や地震等の発生後)に外部からの目視点検、庭木の剪定、水やりなど

お気軽にシルバー人材センターへご相談ください。TEL. 0797(81)7000

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13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。