



会報シルバー たからづか

第 178 号

令和4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

第7回 シルバーフェア開催

地域の皆さまに日ごろの感謝を込めて



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

当センターは、事業の社会的意義、および活動内容を幅広く市民の方々や仕事依頼の皆さま方へご理解をいただくために、様々なPR活動、当センター入会促進・就業機会の拡大に向けて常々普及啓発の活動を行っています。その活動をより一層目覚ましてさらに成果を上げるために10月を「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」と位置づけて活動を行いました。

◆「シルバーの日」

事業普及啓発活動を実施

「シルバーの日」は過去2回、新型コロナウイルス感染症拡大防止に留意し最小限の活動に限っていましたが、今年は3年ぶりに通常の普及啓発活動を実施しました。

10月3日（月）午前10時から、センター役員、各地区・地域班役員が、JR宝塚駅、阪急宝塚駅・逆瀬川駅・山本駅前で、セン

ターPR用のチラシ・ティッシュなどを市民の方々に手渡し、センターのPRを行いました。

活動後はそれぞれに駅周辺の清掃などのボランティアを行い無事終了しました。



▲宝塚駅前でチラシ配布

◆第7回シルバーフェア開催

令和4年10月22日（土）、午前10時から午後4時まで当センター事務所棟および駐車場において3年ぶりにシルバーフェアを開催しました。



▲血管年齢の測定

会場では、養父市シルバー人材センターの新米・新鮮野菜、西谷の黒枝豆、会員手作りの手芸品、肉まん、ドリンクの販売を行いました。新鮮野菜は好評で早々に売り切れる野菜が出ていました。

今回は初めての試みのキッチンカーが出店し、アメリカンワッフル、淡路島バーガーを本格的な味で提供し大変人気でした。

事務所棟で行われていた「血管年齢」「手洗いチェック」の測定は行列ができるほど好評でした。

市の広報誌を見てご来場の方々にポップコーンをプレゼントしました。特に子どもさんには好評で、おうちに帰ってからお礼の手紙を書いて急いで持って来てくださっ

たお子さんに関係者一同感激していました。



▲かわいいお礼が届きました

会場には山崎宝塚市長も訪れ、来場の方々と交流されました。またテイラノサウルスのマスコットも人気上々で愛嬌を振りまき、多くの方々にシルバー人材センター事業に対する理解を深めていただく催しとなりました。

（事業開拓委員会）

安全委員会だより

◆8月～9月事故内容

令和4年9月末現在

前年度	令和4年度	損害
7件	3件	傷害
3件	2件	傷害

損害事故 1件

損害事故1

内容 商業施設の屋上駐車場から車両を出庫する際、車両後部が施設の雨どいに接触し雨どいが破損した。

注意点 バックするときには十分に後方確認をすること。また、同乗者がいるときは同乗者に後方確認をってもらうなど配慮すること。

傷害事故 1件

傷害事故1

内容 マンション清掃業務中、ゴミステーション内の電灯のクモの巣を取ろうとして入ったところ、足元に重量物の入ったダンボール箱があり、その箱につまずき転倒、右ひざを強打し骨折した。

注意点 クモの巣取りは壁や天井など上方を見て作業することが多いので、作業をする際に

は足元や周辺の状況よく把握すること。危険物があれば移動させて作業するなどあらかじめ対策をすること。また、無理な姿勢での作業は転倒など起こりうるので十分注意して作業すること。

活躍するシルバー会員

市立中学校園トイレ清掃業務

今回は宝塚市内の公立中学校、小学校、幼稚園のトイレ清掃業務をご紹介します。当センターでは市内にある46の市立中学校園のトイレ清掃を担当し、主に8月、9月に作業を行っています。今回は、この業務を昨年から担当している畑中哲史会員にお話を伺いました。畑中会員は、「だいたい5人ほどのチームで順番に学校を回っています。朝9時から始めて午前中、または昼過ぎから始めて夕方まで1日に3〜4時間ほどの就業です」と話されます。一つの学校や園に数カ所あるトイレを順番に清掃し



▲丁寧に清掃する就業会員

ていくそうですが、その作業内容をお聞きしました。

「まずトイレ内の荒ゴミを掃除機などで処理します。それから便器の清掃にかかります。便器やステンレス部の汚れている箇所にある薬品を塗って、スポンジ類でこすりながら汚れを落としていきます。そのあと便器の外側から内側まで順番に磨いていきます。そして乾いたタオルで拭き取ります。最後はトイレ内の手摺りや棚、床面の汚れを拭き取って終了です」。



畑中会員

こうした作業を学校内のトイレ

の数だけ行うので、かなり体力や集中力が必要な作業のようです。「特に作業の大半は夏場の暑い時期なので大変です。今はマスクもしているので、毎回体力勝負ですね」と畑中会員は笑いながら話されます。

普段は、30年以上続けているバドミントンで体力作りに励んでいるという畑中会員に、この就業のやりがいについてお聞きしました。「作業はきついですが、トイレが綺麗になっていくのは気持ちのいいものです。また先生方に『いつも綺麗にしてくださいありがとうございます』とお礼を言っていたのは嬉しいですね」と話してくださいました。

市内の中学校園の清潔な環境づくりに、当センターが役に立っているのを感じた取材でした。

(広報委員/佐野 純)



▲清掃に使用する道具類

講習会報告

◆イチから学ぶLINE 初心者講習会

令和4年9月13日(火)、20日(火)、互助会主催LINE初心者講習会を開催しました。

これからLINEを利用したい人を対象に川西市女性起業家ネットワークWomanCreatorから長洲美智子代表、合資会社アンドレから九鬼麻衣氏をお招きして、延べ61名が受講しました。



▲講習会の様子

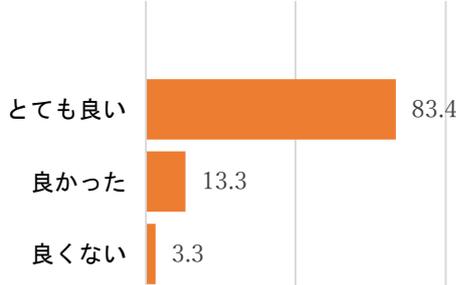


▲質問にも丁寧に指導

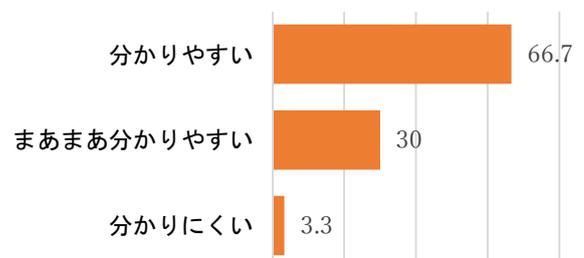
受講者アンケート結果

今回の講習会を受講した方々にアンケートした結果は次のようになりました。(単位%)

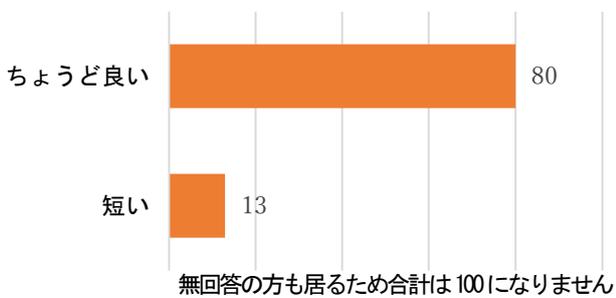
1. 参加していかがでしたか



2. 分かりやすかったですか



3. 講座の時間は



LINE講習会を受講して

高屋舗純子会員

互助会事業の初めての取組でしたが、なかなかの盛況でした。受講者はLINEをこれから利用したい方、なんとなく使っている方など様々でした。

最初に講習会場で使用するWiFiの設定を行い、普段何となく使用しているWiFiの接続が自分ですることができました。

説明に従って操作を進めていくと、長洲講師のお話は分かるのですが、説明のスピードが早く十分操作もできないうちに次に進んでいて、もう少しゆっくり説明してくださいればよかったです。

スタンプと絵文字、写真の送信など実際に操作して理解できたと思います。講習会の中で九鬼講師とメッセージやスタンプを交換したりと楽しかったです。

様々な事を教えていただいたのですが、一人で復習していると、どうするのだったかなとつまずいてしまい、講師の方に指導していただきたいと思いましたが、再度機会を設けて欲しいと思います。

互助会だより

◆互助会研修旅行

淡路島日帰りの旅

今年再開した互助会研修旅行は、会員アンケートで人気の高い淡路島へ、令和4年10月20日(木)、26日(水)、の2回に分かれて実施しました。

行先はまず国生み神話の「伊弉諾神宮」で夫婦円満の祈願成就を願い、次に「たこせんべいの里」へ移動し、昼食は「淡路島観光ホテル」で「淡路島彩り会食」をいただきました。

午後は五穀豊穡の神様「大黒天」をお祀りする「八浄寺」で住職の説法を聴きました。その後「あわじ花さじき」でお花畑を散策し、「淡路ハイウェイオアシス」でおみやげの買い物を楽しみました。

帰りの車中はビンゴゲームで盛り上がり無事に宝塚に帰着しました。2日間で会員62名、職員4名が参加しました。

参加した皆さまは今後も互助会行事を楽しみに帰路に着きました。



▲あわじ花さじき 10月26日



▲見事なお花畑



▲伊弉諾神宮 10月20日

会員数	896名
(男性会員数)	651名
(女性会員数)	245名
入会者数	23名
退会者数	4名
平均年齢	74.3歳

会員数・平均年齢は9月末入退会者数は8月～9月

事務局だより

次回は令和4年12月2日(金)、宝塚高原ゴルフクラブにて開催予定です。

優勝 中川 久義
 準優勝 前山 龍彦
 3位 山地 純二

◆一喜会ゴルフコンペ
 令和4年9月2日(金)、一喜会ゴルフコンペは、有馬富士カンツリークラブにて22名が参加し、開催されました。
 入賞者は次のとおりです。

令和4年度第5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ので、下記にてお申し込みください。

1. 相談会開催日 令和4年12月15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。

会員の広場

配 分 金	
支払い日のお知らせ	
11月就業分	12月15日(木)
12月就業分	1月13日(金)
1月就業分	2月15日(水)

☆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。

俳句
 俳句サークル

- 急ぎたる芋虫の息波を打つ
 ♡ 川嶋 兼雄
- 敬老日千年の杉に余命あり
 ♡ 近藤 信一
- 天高し永遠の眠りにバグパイプ
 ♡ 中嶋 諒子
- 村の子はこれで全員秋祭り
 ♡ 橋本 千津子
- お互いの難聴笑ふ秋うらら
 ♡ 羽山 淳子
- コロナ禍の熱き球児の夏去りぬ
 ♡ 安井 修

投稿作品紹介

絵手紙

羽山 淳子 会員作品



安井 修 会員作品



☆投稿のお願い
 会員の広場に掲載する絵画・写真・旅行記など会員の皆さまの投稿をお待ちしています。
 (広報委員会)

シルバー世代の健康管理

100歳時代目前の健康長寿者の生活習慣

厚生労働省の人口統計(推計)によると令和4年9月15日現在、100歳以上の人口は9万人を超えました。百寿者はどのような生活習慣をしているのでしょうか。そんな習慣を参考に、質の良い健康長寿を目指しましょう。

1. <昔> 野菜中心の粗食 <今> 肉も油も

栄養不足になると臓器の働きが弱まり
ロコモティブ症候群（運動器障害のため移動機能が低下した状態）や、
フレイル（要介護や健康障害を起こしやすい虚弱体質）や、
認知症になりやすく
循環器病や肺炎などのリスクが高まります。

シルバー世代が生き生きと暮らすためには十分なたんぱく質が必要です。

2. 体格指数を維持

BMI を 21 から 25 に維持しよう。 (BMI=体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)

3. 食品のバランス維持

食品摂取の多様性を維持するようにしよう。
(魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、イモ、卵、大豆、果物)

4. 外出や会話

積極的にコミュニティに参加しフレイル（虚弱体質など）を予防しよう。

(読売新聞連載「健康長寿へのいざない」から抜粋)

編集後記

新型コロナウイルスの先行きは依然として不透明ですが、これまでの経験で分かってきたことは、すぐに無くならない以上このウイルスと上手に付き合っていくしか仕方がない、ということでしょうか。いわゆる「ウイズコロナ」や「ニューノーマル」と言われる生活スタイルが、これからの主流になっていきそうです。▲当センターの活動も、10月のシルバーの日、シルバーフェア、互助会の研修旅行など、恒例行事が3年ぶりに動き出しました。初めての試みであるLINEの講習会も盛況でした。いずれもコロナ対策を施した上でのことですが、従来通りの活動ができるようになると、少しホッとします。▲今年は今センターの設立40周年を迎えますが、華美な行事は行わず記念誌の発刊を通してこれまでの活動を残していくそうです。▲もうすぐ年末年始。来年は「飛躍」や「向上」の年とも言われる卯年（うさぎの年）です。少しでも明るい話題や活動が増えることを期待します。

(広報委員/佐野純)

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



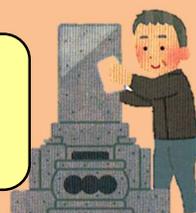
事務サービス

- ・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

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

宝塚市シルバー人材センター

🔍 検索

