

会報シルバー たからづか

第 168 号

令和3年3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

シルバー会員が活躍している姿を紹介します

手除草班

詳細は本文4ページ就業先訪問をご覧ください

写真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



安全委員会だより

「体調管理に万全を！」

安全委員長 矢田 稔

さて、今年度は新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、過去経験をした事がないほど、長期間に渡り感染対策を講じた生活が続きました。

そのような状況下で、体調管理・事故防止に努めながら、安全就業にご協力を頂きまして、ありがとうございます。

事故を防止するために、準備や対策を行い、安全意識を高める必要がありますが、感染対策も同様だと感じています。

どんなに対策をしても事故の可能性をゼロにする事は難しいかもしれませんが、感染対策も同様だと思っています。

しかし、事故・感染を防ぐためには、皆さん一人ひとりの強い意志が必要です。

事故については、傷害・損害事故を問わず、事故を起こさないという強い意識を持って引き続き事故

防止に努めて頂たいと思います。

感染防止については、国・県・市などから様々な感染予防対策が発表されていると思いますので、それらを守って頂きたいと思えます。特に我々高齢者は重症化するリスクが高いと言われておりますので、リスクのある場所への出入りを控える、毎日の検温、手洗い、マスクの着用などの健康管理に留意して頂たいと思います。

一人ひとりが、「うつらない・うつさない」努力を行う事が、感染症拡大防止になると思います。

また、新型コロナウイルス感染拡大で外出自粛や、人と接する機会が減ったため、心身機能が低下する高齢者が増えているという報道もあります。

いわゆるフレイルを予防するために、適度な運動を行うなど、体調管理、フレイル予防を行っていきましょう。

安全委員会としても、ことあるごとに、安全意識高揚につながる情報の発信に努めてまいりますので、「自分は大丈夫！」と思わず、どんな時でも安全意識を持って行動していきましょう。

安全就業の心得

- ① 日頃から健康管理に努め、常に健康な状態で就業しましょう。
 - ② 仕事の前日は十分に睡眠をとりましょう。
 - ③ 服装・履物・防護具はそれぞれの作業に適したものを着用しましょう。
 - ④ 仕事を始める前には準備運動をしましょう。
 - ⑤ 防護具や機器類は使用する前に必ず点検しましょう。
 - ⑥ 加齢による身体の機能低下を十分認識し、無理をしないようにしましょう。
 - ⑦ 仕事をするときは急いだり慌てたりせず、安全第一を心がけましょう。
 - ⑧ 就業の場合は常に整理整頓を心がけましょう。
 - ⑨ 共同で仕事をするときは合図・連絡を正確に行いましょう。
 - ⑩ 行き帰りも仕事のうち。交通规则を守り交通事故に遭わないようにしましょう。
- (全シ協発行の「安全就業のためのチェックポイント」から)

◆12月～1月の事故内容

令和2年11月末現在

	令和2年度	損 害	傷 害
前年度	5件	0件	3件
	6件		

★傷害事故

内容 高さ2・5mの石垣上の除草作業の最終点検を行っていたところ、斜面に取り残っていた雑草を上から取ろうとしたがんだ際、バランスを崩し地上へ落下した。左膝蓋骨折と頭部の外傷を負った。

注意点

落下の危険性がある場所では安全帯を使用し、足元に注意すること。またヘルメットは点検などの簡単な作業であっても、あご紐をしっかり掛けること。

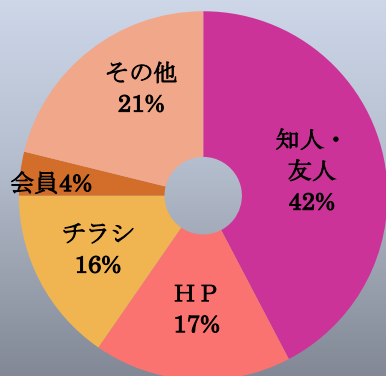
「安全はすべてに優先する」を合言葉に「安全就業の心得」を遵守し、事故の無いよう就業しましょう。

◆お客様利用満足度調査を実施

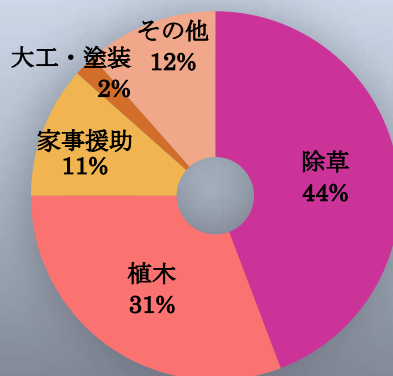
この度、お客様のニーズに添った仕事の発掘と更なるサービスの向上に資するため、令和2年10月1日から12月31日の間、当センターを利用して頂いたご家庭を無作為に抽出してアンケートをお願いしたところ、52件の回答を得ました。

アンケート結果よりは、おおむね当センター会員の迅速・丁寧な仕事ぶりに好感をもって頂いたことがうかがえます。

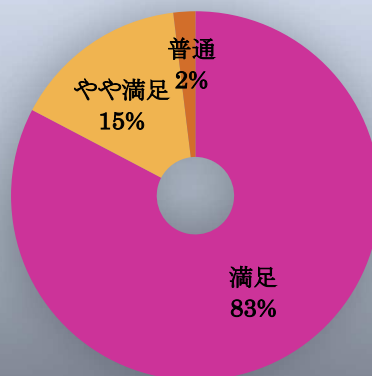
シルバーを知ったのは



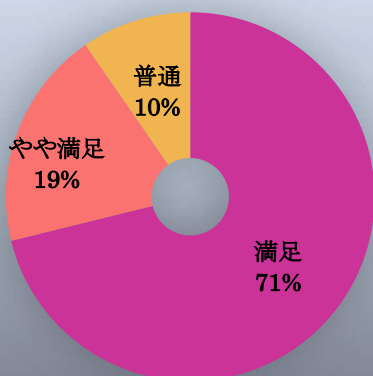
仕事の内容



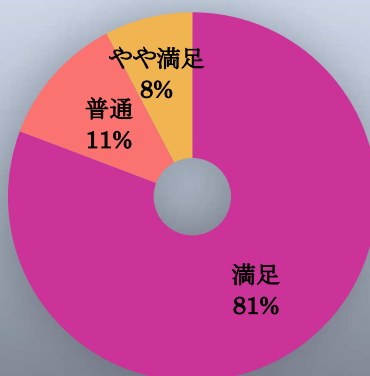
仕事の出来栄



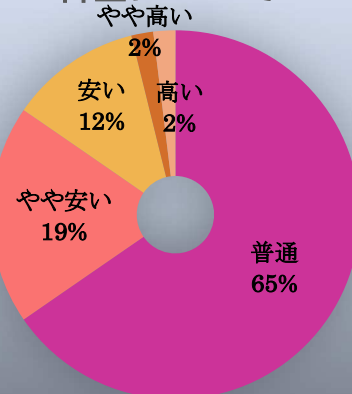
仕事ぶり・マナー



職員の対応



料金について



今後の利用



☆今後のご利用にあたりご希望の仕事はありますか

- ・網戸張替、掃除、剪定、草引き
- ・駐車場の側溝にたまった土砂などの除去
- ・不燃ごみの始末

☆その他・ご要望など

- ・長年のお仕事の経験は、安心して任せられる
- ・ちょっとした仕事で業者に依頼しにくかったが、シルバーにお願いして良かった
- ・草1本残らず、根も除去して頂き大変感謝しております

就業先訪問

手除草班

今回は手除草班の業務を紹介します。住宅の庭先やマンションの共用スペースなどの除草を行う業務です。2月4日（木）、依頼者さん宅で除草作業を行っている内木正三会員取材しました。

この日、内木会員は広い庭の随所に繁茂している雑草の処理や、落ち葉の片付け作業を行っていました。依頼者さん宅は昨年から3回目の業務だそうです。庭の状況もよくわかっているとか。雑草は単に刈り取るのではなく、小型の鎌を使って土の中の根まで除去していきます。これを1本ずつ丁寧にやっていくので根気のある作業のようですが、内木会員はさすがに手際よく進めていきます。乱雑に繁茂していた雑草がなくなつて綺麗な地面に変わっていくのは、見ていて気持ちのいいものです。就業のポイントなどを伺いました。「とにかく根気と体力の必要な作業です。でも長くやっていて雑

草の種類や処理の仕方でも理解しているのです、そんなに難しい作業ではないです」と話されます。



▲見る見るきれいに仕上げてます

最近では宝塚市内でも家主の方が高齢になられて、これまでは自分でやっていた除草作業を当センタ―に依頼されるケースも増えているそうです。手除草班で10年近くこの就業を続けているという内木会員。この業務のやりがいを感じてみると、「外での作業なので真夏や真冬は体力的にきつい面もありますが、年間を通して活動しているので、生活のメリハリになっています。それと依頼者の方から『庭を綺麗にして下さってありがとうございます』とお礼の言葉を言ってもらえるのが嬉しいですね」と笑顔で話してくださいました。

（広報委員／佐野 純）

現在2つの同好会と2つのサークルが活動しています。興味のある方は当センター事務所へお問い合わせ頂くか、各活動場所で代表者の方へお問合せください。

TEL 0797 (81) 7000

同好会・サークル紹介

集合写真は撮影のため一時マスクを外しています

ゴルフ同好会(一喜会)



年4回宝塚市内のゴルフ場でコンペを開催しています

テニス同好会(KTC)



毎週木曜日午前10時から市立スポーツセンターテニスコートで2時間プレーしています



毎月1, 2, 3木曜日午後6時から西公民館で開催しています



毎月3水曜日午後1時30分から4時までセンター3階大会議室で開催しています

地区・地域班活動

◆良元3の2地域班

仁川まちづくり協議会

とんど焼き2021ボラン

ティア参加

令和3年1月11日(月・祝)、午前9時20分から11時10分まで、仁川まちづくり協議会・とんど焼き会場の駐輪場運営管理ボランティアを行いました。

新型コロナウイルス感染予防対策として、催しの内容が大幅に縮小されましたが、前日の準備に5名、当日は7名(内1名は3の3地域班会員)が参加し、駐輪場スペースの運営管理を整然と行い、仁川まちづくり協議会代表から感謝の言葉を頂きました。

来場者は和太鼓の演奏に感銘を受け、とんどの点火時には歓声が上がりました。

1年間の災いを払い、今年1年の無病息災と、この1年が希望に満ちていることを願うことができたボランティアでした。

事務局だより

◆センター出張相談会開催

当センターでは、市民の皆さまに親しくシルバー人材センター事業に接して頂くために、宝塚市役所およびイズミヤ小林店出張相談会を開催しました。

相談会では新型コロナウイルス感染予防対策を施した上で、動画でシルバー事業の紹介・新規会員募集案内のほか、入会相談、入会に必要な書類をお渡ししました。

○宝塚市役所グランドフロア

開催日 1月21日(木)



○イズミヤ小林店1階催事場

開催日 2月6日(土)
2月9日(火)



◆会費納入のお願い

令和3年度の会費につきまして、「会費納入のお願い」のご案内を3月末頃に会員の皆さまにお届け致しますので、4月末までに事務所へご持参頂くか、同封の振替用紙にて納入くださいますようお願いいたします。

◆会員の状況(1月末現在)

会員数・平均年齢は1月末
入退会者数は12月～1月

会 員 数	855名
(男性会員数)	636名
(女性会員数)	219名
入 会 者 数	18名
退 会 者 数	14名
平 均 年 齢	74.3歳

配 分 金

支払い日のお知らせ

3月就業分 4月15日(木)
4月就業分 5月14日(金)
5月就業分 6月15日(火)

★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。

会員の広場

俳句

道端の祠地蔵に初詣
ほいひ

川嶋 兼雄

生き方と逝き方を問う冬銀河

中嶋 諒子

身ひとつに数多の病初竈
あまた はつかまじ

橋本 千津子

朝焼けの空に三日月地震ニュース
ない

羽山 淳子

バスの窓指絵描く児や春近し
か こ

安井 修

★お願い

会員の広場に掲載する絵画・写真・旅行記など会員の投稿をお待ちしています。

(広報委員会)

2021年4月開講
★絵画教室のご案内

絵画を描く楽しさを一緒に学びませんか。初めての方、少し描ける方へも個性を尊重しながら指導させて頂きます。1年コースですが終了後、継続受講もできます。

1. 開講日時

原則毎月第1・第3水曜日
午前10時～12時

2. 開講場所

当センター 3階会議室

3. 開講コース

初級コース 上級コース

4. 募集人数

初級コース 10名

5. 費用

月謝3,060円

6. 講師

中野昇二郎
(当センター会員、日本国際美術家協会委員ほか)

7. 申し込み

事務所までお電話でお問い合わせください。

☎0797・81・7000

シルバー世代の健康管理

マスクの選び方、正しいつけ方を意識していますか？ 漫然とつけていませんか？

コロナ禍の生活が長引く中、今回、感染症対策に欠かせないマスクに焦点を当て、①マスクの種類（不織布・布・ウレタン他）による性能の違い、②正しいマスクの着用法について再度考えてみましょう。下記に、マスクの種類別に吐き出し飛沫量と吸い込み飛沫量を測定した実験資料があります。

マスクやフェイスシールドの効果（スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果）

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
						
吐き出し飛沫量	100%	20%	18~34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65% ^{※2}	60~70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし（エアロゾルは防げない）	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

●結果 吐き出し：飛沫量は不織布、布ともに8割が捕集されます。
吸い込み：不織布マスク着用時、マスクと顔に隙間がある場合でも上気道（鼻から鼻腔、鼻咽腔、咽頭、喉頭）への吸引飛沫量を1/3にすることができます。フェイスシールドにおいては、大きな飛沫（50 μ m以上の水滴）の捕集効果は見込めますが、エアロゾルはほぼ漏れてしまいます。

*漫然とマスクをつけるのではなく、吐き出し飛沫量・吸い込み飛沫量を参考に、場面（人混みでの活動～戸外などディスタンスの確保が可能）に合わせて、適切な（特性・性能・機能性など）マスクを選択する時の参考にしてみてくださいと思います。

注意：不織布マスクは、表裏・上下がありいろいろなタイプが市販されています。正しくつけないとマスクの性能が活かせません（説明書で確認することが大切）

正しいマスクの着け方 ！手をきれいにしてから（マスクの内側は触らないように）

- 1 マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤがある場合は折り曲げる
- 2 鼻からあごの下まで、マスクをしっかり伸ばす
- 3 隙間がないように顔とマスクをぴったり付ける

▲キャプション  **ばっちり！**

※厚生労働省の資料などをもとに作成



マスク付け方の間違い

左上：アゴまでしっかりと！
右上：鼻が出ている！
左下：アゴマスクはダメ！

マスク説明書がない場合の基本的な判断基準

*上下の見極め ①ワイヤーのある方が上 ②ワイヤーがない場合、プリーツは下向きになるのが原則（理由：埃やウイルスがマスクの上にとまらない）

*表裏（外側・内側）の見極め ①プリーツを開いた際に山側になる面が表側 ②一般的にはマスクの紐の付け根は表側が多い（理由：紐の接着部の糊による皮膚トラブルを予防。頬とマスクに隙間ができにくい）、またワイヤーがある場合は、ワイヤーのある方が内側

（飛沫数値は豊橋技術科学大学による実験値・マスクの着け方は厚生労働省資料を元に作成）

編集後記

新型コロナウイルスによる感染症が発症し1年以上が経過しました。今年度は、流行初期の生活の混乱から始まり、緊急事態宣言に伴う外出の自粛、経済活動の規制による経済の問題や失業者の問題、医療崩壊の危機など、これまでに経験したことのない予断を許さない状況が続いています。しかし、日本でもワクチン接種がようやく開始され、感染対策の一つの光が見えてきたところです。我々の生活にも希望が実ることを祈るばかりです。次年度は、コロナ禍の中でも会員の皆さまの日常生活が安定し、安心して本来の活動ができることをお祈りいたします。▲会員の皆さまが、元気に働き・学び・趣味を楽しむ・ボランティアなどに参加される様子や必要な情報を「会報シルバー」を通して届けたいと思います。▲皆さまの活動一つひとつが、会員の皆さまに伝わることで会員の励みとなります。ぜひ、活動の様子をお寄せください。ますようお願いいたします。

（広報委員／杉山 ちよ）

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



お墓の掃除

- ・水洗い
- ・雑草刈り
- ・献花…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



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火曜日午前10時から正午まで

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

