

会報シルバー たからづか

第 165 号

令和2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

会員の活動

空き地・空き家管理業務

就業先訪問の詳細は本文3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

10月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間です。

1 目的

令和2年度においては、「第2次会員100万人計画」を踏まえ、新型コロナウイルス感染拡大防止に十分留意し、以下の事項を重点として、地域の特性を生かしつつ展開する。

①シルバー人材センター（以下「センター」という）未入会の高齢者に対して、シルバー人材センター事業（以下「シルバー事業」という）を周知し入会を勧誘する。

特に、女性会員の拡大に重点を置いて取り組む。

②地域社会、行政機関など関係者に対して、シルバー事業の社会的意義や活動内容についての理解の促進を図る。

③会員・役職員に対して、シルバー事業の社会的意義の再確認と一体感の醸成を図る。

こうした取り組みにより、シルバー事業の社会的意義、活動内容などを広く地域住民、行政機関等に理解をして頂くとともに、高齢者のセンターへの加入の働きかけおよび就業拡大に向け、本年度においても年間を通じたきめ細かな普及啓発活動に加え、令和2年10月を「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」（以下、「普及啓発促進月間」という）と定め、効果的な普及啓発活動を展開するものとする。

2 実施期間

令和2年10月1日～31日

3 実施内容

普及啓発促進月間の展開に当たっては、新型コロナウイルス感染拡大防止に考慮して、例年より規模を縮小して普及啓発活動を全国

一斉かつ集中的に実施することとする。

4 当センターの事業内容

①会員による加入の働きかけを行う口コミ運動の実施など、未入会の高齢者に対する入会勧誘

②マスメディアに対する報道の働きかけ

③地方公共団体などが発行する広報誌などへの記事掲載依頼

④機関紙などの特集記事の掲載

⑤その他、地域の実情に即した普及啓発活動の実施

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止に考慮し、公益社団法人兵庫県シルバー人材センター協会が主催する「兵庫県シルバー人材センター事業推進大会」や、当センターが主催する「シルバーフェア」は、中止となりました。

また、例年実施している「シルバーの日」に伴う駅前でのチラシ配布など、大人数が集まる活動も中止する予定です。

なお、会報配布に合わせてお願いする会員募集案内などのチラシ

につきましては、3密を避け個人のポストへの投函をお願いします。

◆シルバー人材センター活動の支援を要望

令和2年8月17日（月）、兵庫6区選出の大串議員へ「社会の担い手」を実践するシルバー人材センターへの「センター事業に係わる補助金と公共事業の今年度以上の確保」などを主とした支援要望書を、当センター木本理事長が提出しました。



就業先訪問

◆空き地・空き家管理業務

今回は空き家管理業務を紹介し
ます。

様々な理由で空き家になった住
まいを管理し、建物の現状を定期
的に発注者様へ報告する業務です。
この業務の主な内容は外壁、屋
根、窓ガラス、フェンスや門扉の損
傷の有無、樹木や雑草の成長度合
いのチェック、樹木の枝の隣家へ
の越境状態の点検、不法投棄の有
無、郵便物の確認、門や玄関前の簡
易清掃などを行い、これらの状況
を写真撮影して、発注者様に現状
を報告することです。

今回は、樋口彰吾会員の就業状
況を取材しました。

こちらへは月に一回の割合で点
検に来ています。まず外観
の状態を目視で細かく確認。玄関
庭先、勝手口と周囲を見て回り、屋
根、外壁、窓などに傷や汚れがない
かをチェックします。同時に発注
者様への報告用に各部分を写真撮
影していきます。そして郵便物の

点検と仕分け。必要と思われる郵
便物は、後日当センターから発注
者様宅へ送付します。

このお宅では、先月の訪問時に
庭先一带に雑草が相当繁茂してい
たため、発注者様に報告し、別途依
頼を請け、当センター手除草班が
作業に入ったばかりだそうです。



樋口会員にこの業務のポイント
を伺うと、「防犯面を考慮して、住ま
いが留守宅に見えないように保つ
ことが大切です。そのためにいろ
いろと気を配り、作業の時に、何か
異変がないかを特に気をつけてい
ます。変わった事があれば、すぐに
報告するようにしています」と話
されていました。

こうした細かい点検と気配りが、
発注者様の信頼に繋がっていると
感じた取材でした。

(広報委員／佐野 純)

安全委員会だより

◆安全巡回指導を実施

令和2年7月30日(木)、安全委
員による巡回指導を実施しました。
今回は、機械刈り除草と、植木剪
定作業の現場を巡回しました。各
現場とも安全対策は「おおむね良
好」との総評でした。



◆ヒヤリ・ハット体験事例募集 の結果報告

先般お願いしましたヒヤリ・ハ
ット体験につきまして、就業中、就
業途上それぞれ貴重な体験にもと
づく事例の提供がありました。
ヒヤリ・ハット体験をもとに日
常の生活、業務において役立てて
いただけるよう今後、会報を通じ
て紹介していきます。

◆6月～7月の事故内容

令和2年7月末現在

前年度	令和2年度	損 害 傷 害
2件	0件	
3件	1件	

傷害事故1件

内容 三角コーンを置いて、道路
の端で街路樹の低木剪定作業
をしていたところ、右折して
きた大型ダンプと接触した。

注意点 三角コーンを複数置き、

コーンとコーンの間には注意喚起のテープを張るなどの対策をすること。また、作業をしている者同士お互いに注視すること。

安全意識を持続し「安全はすべてに優先する」を合言葉に「安全就業の心得」を順守し、事故の無いよう就業しましょう。
(安全委員会)

講習会報告

◆今年度パソコン教室開催

令和2年7月16日(木)、17日(金)、8月19日(水)、20日(木)、当センター3階小会議室にてパソコン教室を開催しました。
4日間とも元勤労市民センターパソコン教室講師の高野学氏を講師にお招きし、午前10時から午後4時まで、90分単位の入替制の講座を計6回実施し、7名のボランティア・スタッフの協力を得て会員25名が受講しました。

互助会だより

◆互助会行事「なごみ会」開催

昨年度までは、夏季にカラオケ大会を開催していましたが、コロナ禍に対する兵庫県感染拡大防止ガイドラインにもとづき、今年は中止となりました。そこで代替イベントとして、有志会員による演舞やコミュニケーションゲームなどを行う「第1回なごみ会」を、8月6日(木)午前10時半から午後1時半まで、阪急逆瀬川駅前のアピアホールにて開催しました。

当日は3密対策を施した上で、午前中は、有志会員によるマジックショー、黒田節の舞、太極拳、サンバダンスが披露され、その後、全員で音楽に合わせて「いきいき百歳体操」を行い、午後は脳トレクイズ、手を使って脳トレ、ビンゴゲーム、そして盆踊り・新宝塚音頭を踊りました。

夏の1日、身体をリフレッシュさせ、参加した会員は賑やかに楽しく過ごすことができました。
このイベントには会員18名が参加しました。

黒田節



マジック



ビンゴゲーム



サンバ



太極拳





○脳トレクイズ

1. 自由の女神は裸足である
2. 右巻きの蚊取り線香を裏返すと左巻きになる
3. 人の爪が伸びるのが遅いのは小指である
4. 大阪道頓堀の江崎グリコのランナーは右足を上げている

○脳なぞなぞ

1. お酒は二十歳、たばこも二十歳、では車に乗れるのは何歳から
2. ママはママでも自分勝手なママとは
3. 食べると安心するケーキは何でしょうか
4. 欲しいといっても売ってくれない職業は
5. 笑っている人しかないお店は
6. お尻が切れそうなビールは何でしょうか

(当日出題の一部紹介、答えは下段)

新宝塚音頭

脳トレクイズ答え
1. x 2. o 3. o 4. x
なぞなぞ答え
1. 0歳から 2. わかま
3. ホットケーキ 4. 古い町
5. クラフト 6. 地ビール



配 分 金

支払い日のお知らせ

9月就業分 10月15日(木)
10月就業分 11月13日(金)
11月就業分 12月15日(火)

会 員 数	858名
(男性会員数)	641名
(女性会員数)	217名
入 会 者 数	12名
退 会 者 数	6名
平 均 年 齢	74.2歳

会員数・平均年齢は7月末、
入退会者は6月～7月

◆会員の状況(7月末現在)

事務局だより

★お願い

就業報告書の提出は、就業完了後、または翌月の3日まで提出するようお願いいたします。

会員の広場

俳句

独酌で菜はこれと冷奴
おかず

川嶋 兼雄

不自由を自由に生きて立葵

中嶋 諒子

三密を正しく恐れ髪洗う

橋本 千津子

梅雨に泣きコロナを恐れ一日過ぐ

羽山 淳子

夏マスクコロナの闇の深さかな

安井 修

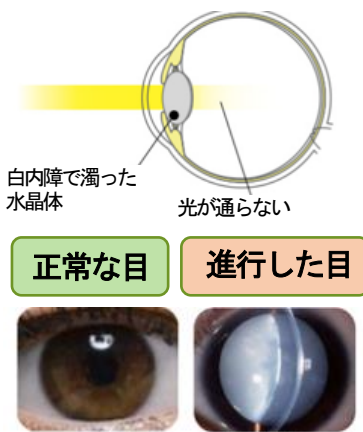
会員だより

◆白内障の手術を終えて

杉山 ちよ 会員

白内障とは、目の中のレンズの役割をする水晶体が濁ってくる病気です。加齢に伴って発症する場合が最も一般的で80歳を超える人と、ほとんどの人が何らかの白内障状態にあると言われています。

私は、20年前に片方の目を手術しており、今回は反対の目の手術を受けました。会員の皆さまにも同じ症状でお悩みの方がいらっしゃるのでは、と思いますので、今回私が受けた治療の内容をご紹介します。



白内障が進行すると、かすみ、まぶしさ、視力低下などの目の症状が出ます。物の見え方は、すりガラス越しに物を見ているような見え方になり、更に進行すると左図のように見えます。

正常な見え方



白内障の見え方



霧がかかって見える

治療は、初期であれば薬剤で進行を抑えることが出来ます。しかし、一度発症すると薬で完治するものではなく、治すためには手術が必要となります。手術は、局所麻酔で行われ、濁った水晶体を取り除きその代わりとなる人工の眼内レンズを入れます。手術は短時間で終わり、日帰りでも行える手術ですので医師と相談しましょう。

手術後、数時間の安静が必要ですが、その後は、自力でトイレにも行けます。感染防止と目の安静・保護（目をこすらない、目に圧力が加わる動作の禁止、洗顔やシャンプーの禁止など）をするよう指示が出ました。術後1カ月程度で日常生活に戻れます。

今では物がくつきり見え、床の埃が気になるくらい良く見えるようになりました。

編集後記

7月14日(火)、臨時に入会説明会が行われ、女性会員2名の登録がなされ、近々では女性会員増加は目標であるだけに嬉しい限りです。▼新型コロナウイルス感染の緊急事態宣言発令から互助会行事(毎年恒例)のカラオケ大会も「なごみ会」に変更して開催されるなどの工夫がされています。また、今夏はボランティア活動をされていた方々にとっても出番が無く、年度始めには、こんなにも制約がかかると思っていまませんでした。その中で会員の方が就業されている様子を一部紹介出来た事を喜ばしく思っておりますし、会員の皆様方の健康と活躍を祈っております。

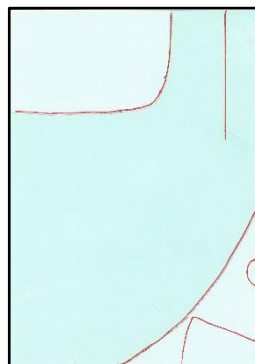
(広報委員) 高屋鋪 純子

新型コロナウイルスの感染 予防対策に、簡単にクリア シートで作るフェイスシールドの作り方紹介

A4クリアシートを活用

クリアシートはクリアポケットなど、できるだけ透明度の高いものを用意してください。
開口部を右、下にしてこの型紙を参考に**赤線部分をカット**してください。(クリアシートはA4紙より実際は一回り大きいので寸法を参考にしてください。
完成すれば右側を開いて頭から被って、底辺が口より下に来るように調整してください。

クリアシートはこのようにセットしてください
(通常の使い方とは上下逆になります)



▲切り取ったところ



▲完成品を装着した図

頭の上の部分

頭の後ろの帯になります。被るとき折り返してください

13cm くらい

この部分は切り捨て

8cm くらい

キリトリ線

切込み線

切込みの部分
頭の大きさに調整してください
12～15cm 程度

クリアポケットの場合、切り開く

15cm くらい

キリトリ線

この部分は切り捨て

6.5cm くらい

シルバー世代の健康管理

人生百歳時代・バランスの良い食事で健康維持

バランスの良い食事とは

食事のバランスは5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)をからできています。

それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量はSV(料理の単位)で数えます。例えば、左記の表からごはん中盛2杯食べると3つ、野菜サラダと煮豆で2つ、ハンバーグステーキで3つ、ヨーグルト1パックで1つ、リンゴ1個で2つとなり、この食事は合計11つと計算されます。

シルバー世代では1日あたりそれぞれのグループから、主食は4から5つ、副菜は5から6つ、主菜は3から4つ、牛乳・乳製品は2から3つ、果物2つ摂ることとされています。

主食をたくさん食べたから副菜を減らすということではありません

単位：つ(SV) SVとはサービング(食事の提供量)の略

食事バランスガイド

(1日当たりの目安は16から20つ)

主食 (4-5)	1つ=ごはん小盛、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1. 5つ=ごはん中盛、 2つ=うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
副菜 (5-6)	1つ=野菜サラダ、キュウリとわかめの酢の物、具たくさん 味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、キノココンテ 2つ=野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし、
主菜 (3-4)	1つ=冷奴、納豆、目玉焼き一皿、 2つ=焼き魚、魚の天ぷら、マグロとイカの刺身 3つ=ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
牛乳・乳製品 (2-3)	1つ=牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ=牛乳1瓶
果物 (2)	1つ=みかん1個、リンゴ半分、かき1個、梨半分、ブドウ半房、桃1個

(厚生労働省・農林水産省共同発表)

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

