



会報シルバー

たからづか

第 188 号

令和8年7月発行

活躍する
シルバー会員

宝塚市立国際・文化センター清掃業務



令和8年度 定時総会開催

令和8年5月29日(金)、午後1時より令和8年度定時総会を宝塚市立文化施設ソリオホールにて開催しました。

総会は村上理事の開会の挨拶に始まり、山本理事長が、会員の皆様、ご来賓の宝塚市副市長吉田様、宝塚市議会副議長池田様、阪神北泉民局副局長西垣様に、当センターへのご支援ご協力に謝意を表し、挨拶しました。

続いて、正会員から大門会員が議長に選出され、議事に先立ち総会の成立が確認されました。(総会当日会員総数846名のうち、委任状等含む出席者530名)

報告事項は、

- ・令和7年度事業報告
- ・中期事業計画
- ・令和8年度事業計画
- ・令和8年度収支予算
- ・資金調達及び設備投資の見込みについてそれぞれ報告されました。

次に、議決事項



- ・令和7年度計算書類等及び監査報告
 - ・補欠役員の選任
 - ・理事長に対する権限委任
- について審議され、いずれも原案どおり承認され、総会を終了しました。

◎理事長挨拶



山本 寛

会員の皆様、本日はお暑中、ソリオホールまで足をお運びいただきまして、誠にありがとうございます。

また、ご来賓の皆様方には、公務ご多忙の中、ご臨席を賜りありがとうございます。日頃はシルバー人材センター事業に格別のご理解・ご支援をいただきお礼申し上げます。

さて、理事長を拝命いたしました、約1年経過をいたしました。財務面、あるいは運営面におきましては、ほぼ順調に推移をしてまいりました。これも会員の皆様の日頃の就業に対して精励していただいていること、そして、各事業に対する運営にご支援、ご協力をいただいた賜物と考えております。

当センターが発足したのは昭和57年、その時期の雇用環境は、60歳定年制が完成に近づきつつある時期でした。そして、定年を迎えた方の生きがいづくりにシル

バー人材センターが受け皿になりました。その後、雇用環境は変わり、雇用延長が法的に整備され、65歳までの雇用が義務化され、70歳まで働くような雇用環境になりました。

その結果、70歳を過ぎてからシルバーに入会する方が増加し、80歳を過ぎた新入会員も少なくなく、シルバー会員の平均年齢が年々高くなっている状態です。

一方で、退会される会員の方の理由として病気や希望する就業と提供される就業とのミスマッチが挙げられ、就業率は令和7年度の場合57%であり、6割を切っている状況です。

シルバー人材センターは、今の現状、今の世の中の動きの中で、今後どうあるべきか、会員の皆様喜んで活動していくためにはどうやっていくべきか、真摯に考えていかなければいけない時期に差し加かっていることを改めて思った次第です。

最後になりましたが、関係各位、会員の皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに、今後ともシルバー人材センターへの一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。私の挨拶とさせていただきます。



◎新任役員紹介 (敬称略)

今回、次の方が役員に就任されました。よろしく願います。

理事 鈴木 陽子

◎退任役員紹介 (敬称略)

今回、次の方が役員を退任されました。当センターの発展にご尽力いただきありがとうございます。

理事 岡本 直也



表彰

◎永年会員表彰(20年)

小林 一雄
以上1名



◎永年会員表彰(10年)

金 美和 瀬原 勝義
吉田 隆信 蒔田 俊晃
大 健一 倉本 幸一
柏 行夫 矢野 邦枝
山 一江 西井 正俊
大 恵子 内山 雄二
脇 達志 森 延男
川 時平 中川 博文
中 義一
以上17名



◆ご列席いただいたご来賓

宝塚市副市長

吉田康彦様



宝塚市議会副議長

池田光隆様



兵庫県北県民局副局長

西垣鉄也様



安全委員会

◆安全・適正就業強化月間

令和8年7月1日から

令和8年7月31日まで

会員の皆さまには日頃から安全就業を心掛けていただいております、ありがとうございます。

シルバー人材センターでは、一年を通して安全就業に努めていますが、毎年7月は「安全・適正就業強化月間」となっています。

安全就業は、シルバー人材センターにとって最も重要な課題の一つです。「安全はすべてに優先する」との基本理念のもと、会員の皆さまにおかれましては、「自分の身は自分を守る」意識をもって、安全就業、健康管理、交通事故防止に努めましょう。

就業に際しては、機械器具の点検や安全保護具の点検整備を必ず実行してください。

◎全国統一スローガン

声掛けは

仲間を守る

いのち綱

◆熱中症に注意！

熱中症は、高温多湿な環境で体温調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもることによって頭痛、めまい、吐き気などを引き起こす危険な病態です。

高齢者やこどもは特にリスクが高く室内でも発症します。

◆蜂に注意！

蜂に刺されると重篤な症状を引き起こす場合があります。巣や蜂の活動時期には十分注意し、適切な予防策と応急処置を知っておくことが重要です。

草刈りや屋外作業の時期は蜂に刺されやすく、特に巣の近くでは危険が増します。

蜂刺されの危険時期と種類

- ・アシナガバチ 7～8月が最も危険。

- ・スズメバチ 7月～10月が活動期で攻撃性が高い。
- ・ミツバチ 一年中注意が必要。

予防策

- ・巣に近づかない、巣を刺激しない。
- ・長袖・長ズボンを着用し、黒色の服や靴、カメラなどは避ける。
- ・香水やヘアスプレーなど匂いの強い化粧品は使用しない。
- ・清涼飲料水は蜂を引き寄せるため注意。
- ・屋外作業時は殺虫スプレーや防蜂網、防護服を使用する。
- ・危険な巣は専門業者に駆除を依頼する。

◆はじめよう転倒予防！

あなたの転倒リスク（危険性）をチェックしてみよう

下記セルフチェックリストで危険性判定。

転ばない身体をつくろう

～転倒予防対策～

- ・身体バランスを保つ。
- ・足の筋力を保つ。
- ・身体の柔軟性を保つ。

転ばないための

日常生活のポイント

- ・住まいの段差を解消する。
- ・履物、杖など立って歩くための用具を適切に選ぶ。

下肢の運動で転ばない身体をつくるポイント

- ・身体バランスを保つ。
- ・立つ、歩く際に必要な筋力を保っておく。
- ・効果的な下肢の運動を継続的に行うこと。

転倒リスクチェック

転倒リスクチェックリストは「厚生労働省転倒リスクセルフチェック票」で検索、または下記URL入力してください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/001195415.pdf>

活躍するシルバー会員

宝塚市立国際・文化センター

清掃業務

今回は宝塚市立国際・文化センターの清掃作業を紹介します。
主な業務は、日常の清掃と年2回の定期清掃を行っており、今回は、6月17日に行われた定期清掃業務取材しました。



当日は、4人の就業会員が、床の古いワックスを手押し式回転ブラシで剥離した後、ワックス掛けを行ない、光沢が出るよう磨き上

げ作業を行っていました。畑中会員は「汚れやシミが残っていないか、経験を活かし慎重に作業しています」と話されていました。

講習会

健康イベント

血管年齢チェック実施

令和8年1月14日(水)、20日(火)の両日午前10時から午後3時まで、当センター大会議室において健康づくりを推進する「カーブス逆瀬川駅前」主催による健康チェックを実施しました。

健康チェックは血管年齢や握力の測定、目を閉じてその場で20歩足踏みし、スタート位置とどれだけ離れるかで姿勢と身体のバランスチェック、椅子に座った状態から片脚立ち上がりをし、下半身の筋力チェックを行いました。

シルバー世代には片脚立ち上がりは少し負荷が大きいようですが、普段の健康維持に大変参考になるイベントでした。

両日を合わせ、市民の皆さまと当センター会員34名が参加しました。



▲血管年齢チェック



▲握力測定



▲椅子に座った状態から片足立ち上がり

救命講習 &

フレイル予防講座

令和8年2月26日(木)、午後1時30分から宝塚市西消防署消防吏員を講師に「救命講習」の指導を受け、引続き、午後2時30分から兵庫医科大学 永井宏達教授から「フレイル予防講座」の指導を受けました。会員24名が受講しました。

◎救命講習

宝塚市の救急車の保有台数は8台で消防本部や出張所にそれぞれ配置されています。

年間1万3千5百回出動しています。そして、その内重傷者は2割くらいというお話です。

「もし目の前で誰かが倒れたら」119番通報し、呼吸をしていなければ心臓マッサージをし、AEDを要請する、AEDは音声ガイドダンスに従って操作する、など救命措置を学びました。

◎フレイル予防講座

引続き、午後2時30分から兵庫医科大学 永井宏達教授による

「フレイル予防講座」の指導を受けました。
フレイルとは「体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のこと」と言われています。
7ページの「シルバー世代の健康管理」をご覧ください



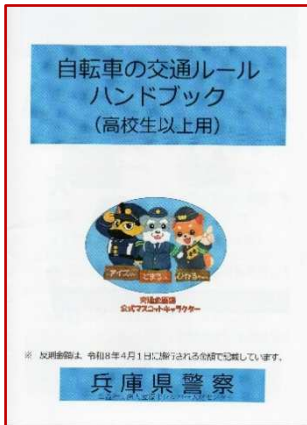
▲フレイル予防講座



▲救命講習

◆自転車交通ルール説明会

令和8年6月9日(火)、午後1時30分より3時まで、当センター3階大会議室において、宝塚警察署上席係長金城太郎警部補より、4月から導入された自転車交通違反に導入された「青切符制度」の理解、および自転車交通事故の抑止を図るため「自転車交通ルール説明会」を開催しました。会員16名が、受講し交通ルールの順守の重要性を改めて確認しました。



会員の皆さまに「自転車の交通ルールハンドブックを」お配りします。お役立てください。

◆令和8年度 筆耕勉強会

令和8年6月16日(火)、午後1時30分から当センター3階大会議室で、仲田加代子会員を講師に「毛筆耕による封筒の宛名書き等」をテーマに、筆耕就業希望者3名が参加して開催しました。



◆会員クラウドサービス

操作説明会

令和8年6月11日(木)、午前10時から当センター3階大会議室において、配分金明細書などデジタルサービスが進む「WEBサービス」の操作説明会を開催しま

した。
会員4名が受講しました。



◆出張入会説明会

令和8年2月19日(木)、午後1時より宝塚商工会議所研修センターにおいて当センター入会説明会を開催しました。



フレイル予防の3つの柱

1. 「食べよう」

低栄養、体重減少、筋肉低下に気を付けよう

2. 「動こう」

運動は高齢な方ほど効果的

3. 「つながろう」

少しの外出でも人とのつながりがうまれ、心身の機能向上に

シルバー世代の 健康管理

フレイル予防講座の内容を普段の生活の中で実践しましょう。

フレイルは健康と要介護の中間状態です

やってみよう！

1つでも当てはまれば【フレイル】のリスクが高まっています。

- ☐ この半年くらいの間に体重が減った
- ☐ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ☐ ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- ☐ 趣味の集まりに出かけなくなった
- ☐ 食欲がない
- ☐ 1日の食事回数が1~2回のことが多い

(出典:兵庫県「シニアはメタボよりフレイル対策」)



健康寿命を延ばそう！

筋力トレーニング

ももあげ

骨盤は動かさない



蹴り上げ

膝の上を意識する

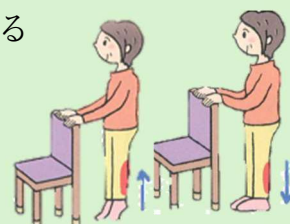


スクワット

しゃがんだ時に膝がつま先より前にでないようにする

かかとの上げ下げ

ふくらはぎの筋肉を鍛える



つま先立ち

両手で椅子や机に手を添えて、つま先立ちをする



事務局だより

◆未就業会員対象

就業相談会実施中

センターに入会しているが、まだ就業されていない方、希望職種の変更したい方などを対象に、職員が対面で相談をお受けします。会員の皆さまのご利用をお待ちしています。参加を希望される方は、センターまでお電話の上、来所予約をしてください。

【就業相談会開催予定日】

日時 8月20日(木)午後1時～
場所 当センター3階大会議室

◆最新情報は

「会員クラウドサービス」へ

皆さんログインして

みましょう！

会員クラウドサービスは、センターからの「お知らせ」「配分金明細書」「就業業会員募集」など手軽にスマートフォンやパソコンで閲覧できるサービスです。会員クラウドサービスの操作、ホーム画面にアイコン追加など分からない方は、事務局までお越しください。



クラウドサービス

◆安全運転事業所表彰

当センターは「安全運転管理の重要性を良く認識し極めて効果的に管理業務を推進し交通事故防止に尽くした事業所」として、兵庫県警察本部および兵庫県自家用自動車協会連合会より表彰されました。



配分金支払い日

7月分	8月14日(金)
8月分	9月15日(火)
9月分	10月15日(木)
10月分	11月13日(金)
11月分	12月15日(火)
12月分	1月15日(金)

◆会員数(令和8年度)

令和8年5月31日現在
かつこ内は前年値

	男性	女性	合計	平均年齢
会員数	594人 (623人)	252人 (259人)	846人 (882人)	75.6歳 (75.2歳)
入会者数	14人 (18人)	5人 (5人)	19人 (23人)	70.9歳 (72.8歳)
退会者数	70人 (48人)	44人 (32人)	114人 (80人)	75.8歳 (74.2歳)

編集後記

今年も早いもので7月を迎えました。会員の皆さまには、日頃からセンター活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。▼本号では、総会の様子や各種活動の報告をいたしました。多くの会員の皆さまが、それぞれの経験や技能を生かして活躍されている姿に、改めて大きな力を感じています。▼これから暑さが厳しくなる季節です。どうぞ健康管理に十分ご留意いただき元気に活動が続けていただければ幸いです。▼センターの活躍は、地域の皆さまのご理解と会員一人ひとりの努力に成り立っています。これからも、生きがいと地域貢献を両立できる場として共に歩みたいと思います。▼今後とも会報へのご感想、ご意見をお寄せください。皆さまに親しまれる紙面づくりに努めてまいります。

(広報委員/高屋舗純子)

