



センターだより

かわにし

“これくらい” 思う油断が
事故まねく

(令和3年度 センター安全標語 最優秀賞)

編集 公益社団法人 川西市シルバー人材センター
発行 〒666-0017
川西市火打1丁目10番9号
TEL 072-758-6234
FAX 072-758-3679
<http://www.kawanishi-silver.or.jp>



メイクアップレッスンの様子 (1月14日開催)

CONTENTS

就業先訪問	2	出張説明会開催	5
講習会開催	3	安全就業	6
就業会員募集中	4	シルバー世代の健康管理	7
配分金の消費税について	4	事務局からのお知らせ	8

就業先訪問

東洋食品工業短期大学 齊志寮



高橋さんご夫婦
(撮影のためマスクを外していただきました)

南花屋敷のJ R線路沿いに建つ東洋食品研究所を、皆さんも一度は見かけたことがあるのではないのでしょうか。併設されている東洋食品工業短期大学では、食材、容器、食品加工、充填、密封、殺菌、保管といった包装食品製造に関する一連の流れを学修することができ、寮も完備されています。現在27名の寮生が暮らす齊志寮の厨房での調理補助と清掃業務を担当センターで請け負っています。

「シルバーさんがいないと、実際仕事が回らないんです」

「私は専業主婦だったので、外で仕事をするのがほとんどなかったんです。ひとつの仕事はコツコツするっていうのは私に合っていたのだと思います」

春休み・夏休みの長期休暇があるのが楽しみで、続けられる限りがんばりたいと上田会員は話します。

清掃業務は、4階まである寮の各フロアと、浴室や洗面所等を毎日2名ずつ、4名の会員で担当しています。



上田会員

寮監の高橋さんご夫妻は、住み込みで約10年にわたりこの寮を切り盛りしておられます。

調理補助業務では5名の会員が就業しており、上田会員はこの仕事が始まった当初からのメンバーの一人です。

寮監の高橋さんご夫婦はともにおおらかで気さくな方たちで、総勢9名の会員の皆さんは、楽しく働くことができています。これからも寮生が心地よく学業に専念できる環境づくりをお手伝いください！



廣末会員

また、廣末会員はいろいろな掃除のやり方を試して、いいなと思うことは自宅でも実践しているそうです。



小西会員

「このお仕事が張り合いになり毎日がんばろうと思えます。やりがいがありますね」と小西会員は言います。



講習会を開催しました

令和4年1月に「メイクアップレッスン」と「幸せのお片付け(終活)」の講習会を、シルバー人材センターで開催しました。両方の講習会に参加された会員の水野美智子さんにお話を伺いました。



なんでも勉強するのが
好きなんです

好きなんです

「メイクアップレッスンでは、眉の書き方や、自分に似合うマスクの選び方など教えてもらいました。マスク生活の中、目は大事ですよ」

マスクをつけることが日常となった現在、目は顔の印象や感情を表す大きなポイントとなりました。気分も落ち込みやすいこんな時だからこそ、15名の会員が参加されました。

「マスクはその日の服装であつたり、気分などに合わせて選びたいですね。いろいろ自分の知らないことを教えてもらい、すごく勉強になりました」と嬉しそうに話してくれました。

『幸せのお片付け』

「今の場所に住んで50年になります。家も古くなり、耐震のこともあつたので、昨年建て替えることにしたんです。家を取り壊す際に荷物の整理を

したら、家にあるものがすごく多いことにびっくりしました。真夏の時期で、それはもう大変でした。子どもたちもそれぞれ仕事があり、他に誰も手伝ってくれないんです。業者に依頼しようとしてみましたが、対応がいまひとつで」

思った以上に『もの』が多い

「結局一人で、最低ラインの物を残し、あとは処分したんですが、今になって、あれは捨てなければよかつたというものがたくさんあつてショックでした。肝心なものが無くなつてしまつて、必要なものが残っているんです」

「着物なんかも、いつそのごと全部捨てようと思つたのですが、高価なものとか、これは母が好きで大事にしていたとかで、ついつい残してしまつて。今はタンスに囲まれてみるみたいです」

昔からの性格で、整理するのが下手なんですと水野さん。



幸せのお片付け(終活)



メイクアップレッスン

「今回の『幸せのお片付け』をきっかけに早速実践してみました。でもついつい、ほかの用事があつたりして途中になつてしまつて。気長にやってみます」

この講習会で20年ぶりに知人と再会されたそうで、これも講習会のおかげだと話してくれる水野さんは、いつも若々しく、優しい人柄がにじみ出ていました。

就 業 会 員 募 集

下記作業の就業会員を随時募集しています。
ご興味お持ちの方はぜひセンターまでご連絡ください。

○除草

一般家庭や公共施設・公園等での草刈り業務です。
手作業と刈払機を使用する作業班があります。
刈払機をお持ちの方、経験者の方、大歓迎です。



○植木剪定

一般家庭や公共施設・公園等での植木の剪定業務です。
冬の時期には植木の寒肥（肥料やり）も行います。



就業中の事故・トラブルはセンターへご一報を

就業中に事故、トラブル等が発生した時は、すぐにセンターへご一報ください。
例えば怪我をした時、後日になっての申し出や、物損対応等のトラブルでセンターが何も知らず、先にお客様から連絡が入ると、対応が後手後手になります。

発生当初は小さな問題でも後々大きな案件に繋がる場合がありますので、何か起こった場合にはすぐにセンターへご一報をお願いします。



**配分金には
消費税が含まれています**

現在、会員の皆さんが受け取っている配分金には、就業したことによる報酬とその報酬に係る消費税が含まれています。

本来、会員は受け取った配分金に係る消費税を税務署に申告納税する必要がありますが、消費税法上は、課税売上として受ける金額が、年間一千万円以下であるため免税事業者として取り扱われ、消費税については申告納税する必要がありません。

しかし、令和5年10月1日から「適格請求書等保存方式（インボイス制度）」が導入されると配分金に係る消費税の取り扱いが変更される可能性があります。
現時点では、まだ不明な点があるため、制度がはっきりした時点で、改めてお知らせいたします。

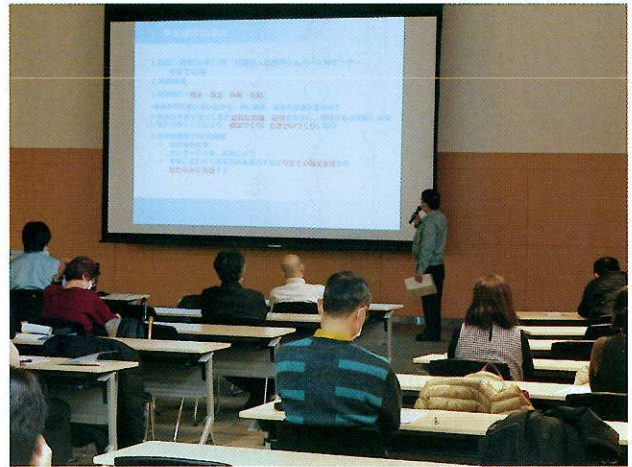


出張入会説明会

12月3日（金）から計5回、当センターの出張入会説明会を開催しました。コロナ禍が続く中ではありますが、五会場合わせて計90名の方にご参加いただき、内48名の方にご入会いただきました。

当センターでは引き続き事務所での入会説明会に加えて、今後も川西市内の各地に赴いて出張入会説明会を開催してまいりますので入会希望のご家族、友人知人等がおられましたら、ぜひ当説明会にお誘いください。

開催実績
12/3（金）アステホール
12/16（木）川西南公民館
2/18（金）清和台公民館
2/25（金）東谷公民館
3/1（火）アステホール



出張入会説明会の様子（左：清和台公民館 / 右：アステホール）

謎

解きチャレンジ！

次の暗号を解いてみよう！

答え

000

とちのなすち

※ヒント：パソコンでカナ入力してみましょう。



クイズ正解者の中から

『抽選で5名にQ U Oカード 500円分をプレゼント！』

応募方法：ハガキにクイズの答、会員番号、住所、氏名、電話番号、いちばん興味のある記事の感想を書き、5月2日（月）（消印有効）までに〒666-0017 川西市火打1-10-9（公社）川西市シルバー人材センター「クイズ」係まで

安全就業

転倒事故を予防するために

兵庫県下の各市町シルバー人材センターにおいて、令和2年4月から令和4年1月までに発生した事故件数は総計で411件となります。このうち、転倒・転落による事故は243件で、全体の6割近くを占めています。当センターも例外ではなく、同期間中に発生した傷害事故6件中、転倒・転落による事故は5件となります。

高齢者が転倒により骨折すると、入院・療養の期間中に筋力が大きく低下します。筋力が低下すると、QOL(生活の質)やADL(日常生活動作)が大幅に低下してしまいます。

転倒経験者の約6割が1年以

内に転倒を繰り返すというデータもあり、転倒のたびにケガをすることでQOLは急速に低下することになります。



年齢を重ねると身体機能の低下は避けられませんが、転倒の原因として次のようなことが考えられます。

- 筋力の低下により、歩行時にすり足気味の歩き方となり、少しの段差につまずく
- 平衡感覚が低下する
- 視力の低下により、近くのものが見づらくなる

他にも、白内障により暗い場

所や色の濃淡が判別しにくくなり、夕暮れ時などに段差の違いに気付きにくくなることもあるようです。



転倒予防のポイント

- ① バランスの取れた栄養をとる（骨粗しょう症の予防に、カルシウムをしっかり摂取）
- ② 適度な運動をする（筋力や体力をつける）
- ③ 整理整頓する（室内が散らかっていると、転倒のリスクが高まります）
- ④ 履きものに注意（すべりやすいものは避ける）
- ⑤ 安全対策をする（室内を明るくする、階段にすべり止めや手すりをつけるなど）
- ⑥ いつも気を引き締める（自分で思っている以上に足は上がっていませんので、気を付けましょう）

センターでは、「安全就業コーナー」を設置し、安全や転倒などの高齢者の健康に関する資料を配架しています。「転倒予防体操」などのパンフレットもありますので、事務所にお越しの際は、ぜひご覧ください。



シルバー世代の健康管理

最近のシルバー世代（60代以上）は元氣な人が多いですが、年齢を重ねるにつれて、体の様々な機能が低下してきます。今回は、シルバー世代の身近な健康管理について、紹介します。

高血圧をコントロール

血液を循環させる役割を持つ血管や心臓などを、まとめて循環器と呼びます。循環器に關係する病気には心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、末梢神経障害などがありますが、その元凶として最も危険視されるのが高血圧です。
自分の血圧を常に把握しておき、急に高くなっていないかなどをチェックすることが大切です。

高血圧の予防や悪化させないためのポイント

- 塩分を控える
- 食生活の見直し（野菜、魚、海藻類を主体）
- 飲酒は控えめに
- 適度な運動

降圧目標

単位：mmHg

	収縮期	拡張期
前期高齢者 (65歳以上75歳未満)	125未満	75未満
後期高齢者 (75歳以上)	135未満	85未満
糖尿病患者	125未満	75未満

出展：「日本高血圧学会」2019

高血圧

注意



血圧を測る習慣をつける



血圧は時間帯や場所、季節により測定結果が大きく変わります。家庭での血圧測定を習慣づけ、日々の記録を取り健康管理に努めましょう。

血圧測定のポイント

- 朝と晩の2回測定
- 決まった時間に測定
- 安静に、リラックステタ状態で測定
- 測定結果は毎日記録する



薬と正しく付き合おう

シルバー世代では、何らかの病気を抱えている人が増え、複数の薬を服用することも多くなります。薬との付き合い方を紹介します。

「おくすり手帳」を活用

手帳には服用している薬の種類や服用歴が記録されています。自身の薬情報の管理や、薬剤師が薬情報を把握するためにも、手帳にまとめ、いつも持ち歩きましょう。

薬の「二包化」

1回分の薬をまとめ、飲み忘れや飲み誤りを防ぐことです。飲み忘れが多い場合、薬局に頼んでみましょう。

「薬カレンダー」の利用

1週間分の薬を朝・昼・夜などに整理できるカレンダーです。市販品もありますが、自作するのもよいでしょう。



事務局からのお知らせ

5月25日(水)に
令和4年度定時総会を
開催予定

総会は、会員全体の意思が直接反映される大切な場です。
できる限り日程を調整され、ご出席ください。
日時 5月25日(水)
午後2時から
場所 アステ川西 6階
アステホール
※駐車場はありません。近隣の有料駐車場か、電車・バスを利用してください。

令和4年度「安全標語」を募集

「安全はすべてに優先する」ともと、令和4年度の「事故ゼロ」を願い、「安全標語」を募集します。是非皆さま方のご応募をよろしく願います。

- 一 募集標語 就業での安全に関するスローガン「就業中の事故防止(熱中症を含む)や、就業途上の交通安全などへの意識啓発・注意呼びかけ」
- 二 応募締切 4月28日(木)までに、事務局へ
- 三 表彰 最優秀及び優秀作品に対し、表彰状と粗品として「Q.U.Oカード(千円分)」を呈します。

※応募方法など、詳しいことは、同封の「応募要領」をお読みください。

就業相談会を開催

就業についての希望や困り事などをお聞きますので、お気軽にご相談ください。

日時 7月22日(金)
午後2時から
場所 センター2階 会議室

相談会の申し込みは
4月4日(月)からセンター事務局へ ☎(758)6234

会員の皆さまへ

「年会費」納入のお願い

令和4年度分(令和4年4月～令和5年3月)会費1,200円の振込書、また、令和3年度分会費を未納の方には、2カ年分を同封して送付します。

3年度分が未納の方は、早急に納入いただきますよう、お願いします。

同好会について

事務局では、新規同好会立ち上げのご相談も承っています。こんな活動が欲しい、共通の趣味の仲間が欲しい、そういったお声がありましたらぜひ事務局までご相談ください。



☆配分金等振込予定日のご案内☆ (令和4年3月就業～令和4年7月就業分)

就業月	請負(配分金)	派遣(賃金)
3月分	4月15日(金)	4月25日(月)
4月分	5月17日(火)	5月25日(水)
5月分	6月15日(水)	6月24日(金)
6月分	7月15日(金)	7月25日(月)
7月分	8月15日(月)	8月25日(木)