



センターだより かわにし

**安全は 日頃の声かけ
心がけ**

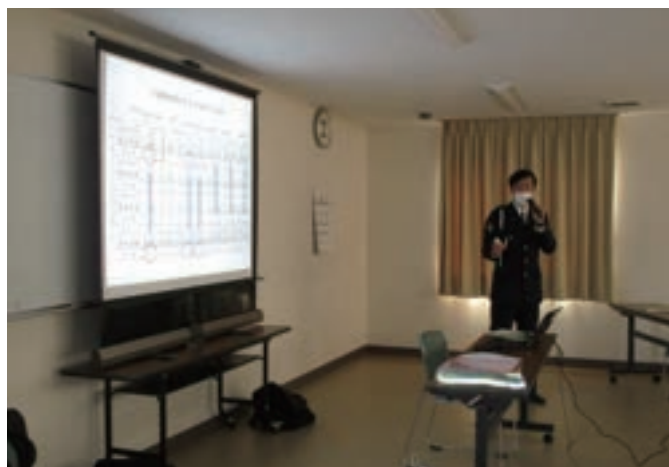
(令和4年度 センター安全標語 最優秀賞)

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>



令和5年2月15日に、川西警察署による交通安全講習会を開催しました。新型コロナウイルスの影響で、3年ぶりの開催になりました。
※プロジェクタ使用のため、室内を暗くしています。

川西警察署管内（川西市、猪名川町）では令和3年度に交通死亡自己が多発したため、令和4年度は交通安全対策充填地域の指定を受けました。
会員の皆さんも今号の記事などを参考に、交通安全に注意してください。



CONTENTS

認知症～ミニ知識特集～ 2	就業先訪問 6
自転車の交通安全 4	インボイス制度への対応 7
安全就業 5	謎解き 7
ヒヤリ・ハット事例 5	事務局からのお知らせ 8

認知症

ニ知識特集

まだ大丈夫、と放置しないで

知っておきたい認知症のキホン

「もし、家族や身近な人、あるいは自分自身が認知症になってしまったらどうしよう・・・」
そんな不安を抱いたことはありませんか？
そもそも、認知症とは？知っているようでもまだ知らないことばかり。
中身を知ること、みんなが理解し、みんなで向き合っていきましょう。



「認知症」ってどんな病気？

「認知症」とは老いに伴う病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が減少、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの、社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）をいいます。

早期発見、早期受診をすることで、進行を遅らせることができる場合があります。

「あれ？おかしいな？」ということがあるば、早めに医療機関の受診をおすすめします。



「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

(二例) ※政府広報オンラインより抜粋

症状の進行	日常生活への支障	探し物に對して	自覚	体験したこと	もの忘れ
ない	ない	けようとす	ある	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	加齢によるもの忘れ
進行する	ある	誰かが盗ったなどと、他人のせいにする	ない	すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体	認知症によるもの忘れ

認知症の主な症状

アルツハイマー型認知症

物忘れなどの記憶障害

同じことを何度も言う

徘徊

レビー小体型認知症

幻視、妄想

手足が震える、筋肉がこわばる

血管性認知症

認知機能障害「まだら認知症」

歩行が不安定

ろれつが回らない

前頭側頭型認知症

同じ行動を繰り返す

万引きや無銭飲食を引き起こす場合も

合も

認知症予測テスト

このチェックリストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、ご自分やご家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

このような症状がないかチェックしてみましょう。

(大友式認知症予測テスト～認知症予防財団 HP より抜粋～)

質問事項	該当する項目に○をつけてください		
	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
該当する項目の数字を合計してください	() 点		
0～8点	正常		
もの忘れも老化現象の範囲内。8点近いときは気分の違うときに再チェックしてみましょう。			
9～13点	要注意		
家族に再チェックしてもらったり、数か月間隔において再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。			
14～20点	要診断		
認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら医療機関や地域包括支援センターまでご相談ください。			

認知症予防に効果が期待できること

食べ物

認知症の予防効果のある食材は身近にたくさんあります。その一例を紹介します。効果的とされる栄養素はありますが、バランスの良い食事をとることが大切です。

- ・青魚
- ・野菜や果物
- ・大豆製品
- ・オリブオイル
- ・コーヒ―、緑茶



※効果を保証するものではありませんので、本格的な食事療法をされたい方は、専門家に相談してください。

運動

・適度な運動をする

・ウォーキング、その場足踏みなど

・頭のトレーニングを取り入れながらの散歩
数を数えて3の倍数だけ手を叩く
しりとりしながら歩いてみる

・社会的活動への参加

・ボランティア活動、地域の活動

※新しいことを覚えたり、深く考え込まず、いろいろなことに興味を持たれると、予防に繋がるかもしれません。ペースは人それぞれです。無理をされると長続きしません。できることから始められてはいかがでしょうか。



認知症を正しく理解し、さりげなく自然なサポートを

認知症の人は理解力が落ちてきているものの、感情面はとても繊細です。あたたく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていきます。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

「認知症」の人のために家族が出来る10カ条

1. 見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン。
2. 早めに受診を。治る認知症もある。
3. 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。
4. 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。
5. サービスの質を見分ける目を持つよう。
6. 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。
7. 今できることを知り、それを大切に。
8. 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。
9. 自分も大切に、介護以外の時間を持つよう。
10. 往年のその人らしい日々を。

出典元：公益社団法人認知症の人と家族の会



自転車の交通安全

自転車に乗る機会が多い方は、たくさんいらっしゃると思いますが、自転車のルールは意外とご存じないケースもよくあります。

自転車は、道路交通法では軽車両に位置付けられており、「車の仲間」です。

道路を通行する際は、「車」として、交通ルールを守り、また、交通マナーにも配慮した安全運転を心掛けましょう。

自転車の交通ルールを紹介しますので、安全運転に役立ててください。

自転車安全利用五則

令和4年11月1日に制定された「自転車安全利用五則」を紹介します。

- ① 自転車は、車道が原則で左側を通行
- 歩道は例外、歩道を運転する際は歩行者が優先

自転車は「軽車両」に分類されますので、車道と歩道が分かれている道路では、車道

通行が原則です。通行の際は、道路の左側に寄ることとされています。

歩道は、車道を通行する際の安全を確保できないなど、やむを得ない時に通行することができません。しかし、このような場合も、歩道は歩行者が優先です。

- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

交差点では、車道を通行している時は車両用の信号機を守り、横断歩道などでは歩行者用の信号を守りましょう。また、一旦停止の標識があるところでは、必ず一旦停止しましょう。

- ③ 夜間はライトを点灯

夜間など暗い場所では、ライトを必ず点灯しましょう。暗い場所では、車や歩行者からは自転車が見えにくいことがよくあります。ライトは、自分の身を守るために点灯しましょう。



- ④ ヘルメットを着用

万一の転倒に備え、ヘルメットを着用しましょう。なお、令和5年4月からは、年齢に関係なくヘルメット着用が努力義務になります。



- ⑤ 飲酒運転は禁止

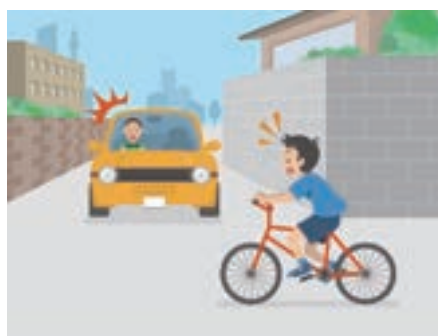
車と同じく、飲酒運転は禁止です。

自転車事故の状況

令和4年の1年間に発生した自転車に係る交通事故は、兵庫県内では4162件で、交通事故全体の約4分の1になります。このうち、自転車と車による事故が全体の90%を占め、その過半数は、出会い頭での事故になります。

兵庫県警による統計では、

自転車事故でけがなどをした人のうち、90%の人に交通違反があったとされています。特に、交差点通行時に車や歩行者への注意を払わなかったことが原因の事故が40%以上になります。



また、自転車事故によるけがでは、腕・足のけがが最も多く、全体の60%を占めますが、頭部の事故もそれに次ぐ13%です。

「自転車安全利用五則」が制定された背景には、このような状況もありますので、会員の皆さんも自転車を運転する際には安全運転の徹底をお願いします。



事故件数の推移

過去5年間の事故件数について

	H30年度	R1年度	R2年度	R3年度	R4年度
傷害	5件	0件	2件	2件	2件
物損	2件	2件	8件	5件	1件
合計	7件	2件	10件	7件	3件

令和4年度の事故発生数は2月20日現在、傷害事故2件、物損事故1件、合計3件です。



前年対比では、傷害事故は4件減少していますが、物損事故は4件増えています。今年度は会員の皆さんが安全に配慮しながら就業された結果、過去5年間で比べても令和元年度の2件に次ぐ少ない事故件数となっています。今年度に発生した傷害事故2件はどちらも足元の不注意によるけがです。また過去の事故も安全確認不足や不安全行動による事故が多数を占めています。事故を未然に防ぐために、事故には至りませんが、場合によっては事故に繋がったかもしれない状態、「ヒヤリハット」の事例を紹介しますので、ご参考にしてください。

ヒヤリハット事例

- 事例
▼ 対策
- 草刈りの現場にて、草が伸びていたため、穴に気付かず、足がはまって転倒しそのようになった。
- ▼ 作業中にも常に危険な箇所がないかよく確認し、危険な箇所を発見した場合、一緒に就業している会員にも周知する。
- ゴミ袋を持ち上げようとしたところ、想像以上に重量があり、無理な体勢も相まって腰を痛めた。
- ▼ 物を持つ際、正しい姿勢で重量を把握してから作業する。
- 洗剤を使用したトイレ清掃中、足を滑らせ転倒しそのようになった。
- ▼ 水を使用した作業時は、滑りにくい靴を履き、足元に気をつけ慌てずに作業する。
- 脚立の上での作業中、体勢を変えたとき、重心が移動しふらついた。
- ▼ 脚立での作業は安定した場所で行い、決して無理な体勢での作業は行わない。
- 車両運転中、左側から飛び出し車両があった。
- ▼ 自分が優先でも思い込みや油断など「だろう」運転をしないようにする。
- 階段を急いで降りようとした際、足が滑り二段ほど落ちたが、手すりにつかまり下まで落ちずに済んだ。
- ▼ 急いでいる時や疲れている時は、特に注意力が低下するため、油断せずに行動する。
- 体調が悪いと思いつながら作業していたら、急に体に軽いけいれんが起こった。
- ▼ 夏場では、水分補給や作業の時間帯に気を付ける。体調が急変すると本人での対応が難しくなるため、十分に余裕を持って作業にあたる。

就業先訪問

川西市商工会



川西市商工会は、川西市内の商工業者や、地域の方々のお役に立つよう、各種のご相談を受けたり、講習会の開催や、有意義な情報を会報でお知らせしたりと、さまざまな活動をしています。

一般市民の方でも、式典や、講演会・展示会などで利用できる貸会議室があり、業務時間外の会館管理業務を担当センターで請け負っており、男性3名が就業中です。



上原会員

貸会議室の利用がある際に、建物の解錠・施錠、会議室の準備作業、利用者への対応、退館後の片付けを行っています。「終業前には、指差呼称をしながら、細心の注意を払い、施

錠をするようにしています。暖房や電気の利用も、必要最低限にとどめるよう、常に心掛けています」と話す上原会員は、貸会議室だけでなく、全ての窓の施錠漏れがないか、確認を欠かしません。

同じ業務にあたる、他の会員は、「就業先に迷惑を掛けることがないように心掛けています。収入よりも、自身の健康のためにも今後も続けていきたいです」会館管理の他に、建物内の清掃にも、女性会員が3名活躍中です。利用後の会議室や、お手洗いなどの清掃を行っています。



原嶋会員

「仕事をした日は、体は疲れているはずなのに、心地よい疲れで、かえって調子が良いんです。体を動かすことで、健康維

持につながるの、お掃除の仕事は良いことばかりです。職員の方や、外部の方からも、ねぎらいの言葉をかけてもらえることは、うれしいですね」と原嶋会員は言います。



船曳事務局長

「しっかりと、業務にあたってくださっています。業務時間外ということもあり、シルバールンにまでもらうことが頼りです。清掃業務では、終業時間になっても、一生懸命作業されている姿を目にします」と、船曳事務局長は褒めてくださいます。ひとりひとりが責任感を持ち、就業にあたっていただくよう、引き続きお願いします！

インボイス制度への対応について

以前、センターだよりでお知らせした「インボイス制度」の状況について、お知らせします。

① インボイス制度の影響

インボイス制度はシルバー人材センターにも適用されることが「基本的に」確定しました。これは、消費税納付額の計算上、会員の皆さんにお支払する配分金に含まれる消費税が、控除対象にならないことを意味します。そのため、センターが国へ納付する消費税の額が、大きく増加します。

② 会員にはどんな影響があるの？

これまでと変わりはありません。配分金を支払う時に、消費税相当額を控除するようなことはありません。

また、会員の皆さんに何らかの手続きをしてもらうことも、ありません。**会員への影響は何もありません。**

③ 消費税納付額が増える分は、どうなるの？

インボイス制度は、当分の間は経過措置が設けられますので、制度開始後、直ちに配分金に含まれる消費税全額が控除できないわけではありません。しかし、消費税以外にも、昨今の原材料や燃料費の値上がりによる物価の上昇は諸経費の増大を招き、センターの運営を圧迫しています。この状況に対応するため、令和5年4月から発注者への請求額に含まれる事務費の率を、配分金総額の10%から11%に変更することになりました。これにより自主財源を確保し、消費税を含む諸経費の増額に対応する予定です。

④ 簡単にまとめて

☆ 会員の皆さんへの影響はありません。

☆ センター運営としては、令和5年4月から事務費を10%から11%に改定し、消費税を含む諸経費全体の増額に対応します。



解きチャレンジ！

令和5年4月から自転車運転時の着用が努力義務化されるのは、为什么呢？



ヒント:



クイズ正解者の中から

『抽選で5名にQUOカード500円分プレゼント！』

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、いちばん興味があった記事の感想を書き、4月30日（日）（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

※前号の正解は「かんこく」で13件の応募がありました。

事務局からのお知らせ

**5月25日(木)に
令和5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(木)
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。

ゴールド会員受付

令和5年度のゴールド会員への移行申請を受付します。ご希望の方は、事務局までお申し出ください。

受付期間は4月28日(金)までです。

ゴールド会員制度とは

年齢や健康状態の都合などで就業が難しくなっても、センターの諸活動に参加いただくことで健康や生きがいの充実を図っていくことを希望される会員に向けた制度です(「センターだより」や安全啓発チラシ、講習会案内などは引き続きお届けします)。

ゴールド会員が適用された会員は、年会費が正会員の半額(年1200円↓年600円)になります。

※適用後は、センターから新たな就業紹介はありません。

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しますので、お気軽にご相談ください。

日時 7月21日(金)

午後2時から

場所 センター2階 会議室

相談会のお申し込みは

4月5日(水)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5年度分(令和5年4月〜令和6年3月) 会費1200円の振込書、また、令和4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
4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。

令和5年度安全標語募集

『安全はすべてに優先する』のもと、令和5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。

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。

※最優秀及び優秀作品に対し、表彰状と粗品として「QUOカード(千円分)」を進呈します。

◆配分金等の振込予定日のご案内◆

(令和5年3月就業～令和5年7月就業分)

就業月	請負(配分金)	派遣(賃金)
3月分	4月17日(月)	4月25日(火)
4月分	5月16日(火)	5月25日(木)
5月分	6月15日(木)	6月23日(金)
6月分	7月18日(火)	7月25日(火)
7月分	8月15日(火)	8月25日(金)