



センターだより かわにし

怖いのは
慣れと 油断と 思い込み

(平成29年度 センター安全就業標語 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/>



日本一の里山・黒川地区の「知明湖（ちみょうこ）キャンプ場（一庫ダム湖）」。雄大な自然を満喫しながら、バーベキューや川遊び、昆虫採取など、いろいろ楽しめ、春には見事なソメイヨシノやエドヒガン、八重桜が一斉に咲き誇ります。

同キャンプ場では、当センターの会員が、夜間において、受付や電話対応、資材の貸出と管理業務などで活躍しています。

CONTENTS

センターの適正就業	2	中期計画～チャレンジ&トライ～③	6
センターの安全就業	3	がんばってます!!・・・職場訪問	6
「転倒」を防ぎましょう	4	私の趣味、投稿の募集	7
生き活き“健幸”③	5	事務局からのお知らせ	8

シルバー人材センターの適正・安全就業

川西市シルバー人材センターは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、兵庫県知事から許可された「公益社団法人」です。

会員の皆さんに紹介する仕事の日数や時間などについて、一定の基準を遵守しながら、会員の適正で安全な就業が求められています。

適正就業について

①高齢者の生活の充実
 ②高齢者に働く機会を提供して、生きがいの充実や健康の維持・増進を図ります。
 ③高齢者の経済的な生活の安定を図ります。

センターの目的は？

①センターが会員に提供する業務は、「臨時的」かつ「短期的」または「軽易」な業務で、会員の就業日数と就業時間を図ります。

地域社会への貢献

- ① 高齢者が地域社会の担い手として、働くことを通じて、地域の維持・発展を図ります。
- ② 介護・育児などの現役世代を支える分野で、働くことを通じて、現役世代の活躍を推進します。
- ③ サービス業などの人手不足分野で働くことを通じて、企業などの人手不足を軽減します。

センター会員の就業日数と就業時間は？

① センターの就業形態は、「請負」「委任」「派遣」などがあります。それぞれの就業形態別の主な相違点は、下表のとおりです。



センターの就業形態は？

- ① このため、センターでの働き方は、現役世代などが一人で行う業務を、複数の会員が日と時間を分担して行う方法（ローテーション就業）が、基本となります。
- ② このため、センターでの働き方は、現役世代などが一人で行う業務を、複数の会員が日と時間を分担して行う方法（ローテーション就業）が、基本となります。

	請 負	委 任	派 遣
目 的	会員が、業務を完成させること	会員が、業務を実施すること（業務の完成は目的でない）	会員が、発注者の指揮命令に従い労働すること
会員の雇用	会員は雇用されない	会員は雇用されない	(公社)兵庫県シルバー人材センター協会が、会員を雇用する
指揮命令	会員は請負った業務を、自らの裁量で完成させるため、発注者は会員に指揮命令できない	会員は委任された業務を、自らの裁量で処理するため、発注者は会員に指揮命令できない	発注者は、会員に指揮命令できる

安全就業について

安全はすべてに優先する

シルバー人材センターは、このスローガンのもと、会員の皆さんがそれぞれの仕事場などで、事故なく安全に就業していただくよう、定期的な巡回パトロールの実施、センターだよりや啓発チラシによる注意喚起、安全講習会の開催、安全標語の募集及び掲示など、「事故ゼロ」をめざしてさまざまな対策を推進しています。

また、除草や植木剪定などの就業場所では、職長や班長を中心とする、仕事前のミーティングの実施など、事故防止に対する取り組みが行われています。

しかし残念なことに、就業中や就業後における交通事故など、傷害や物損事故が相次いで起こっています。

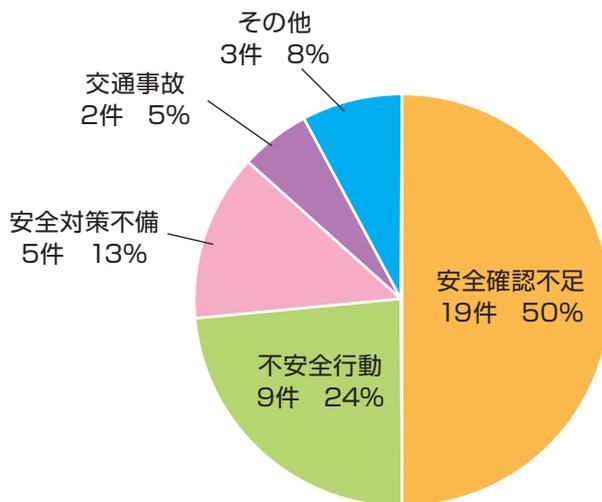
安全で事故なく就業するには、いくつかの課題が考えられますが、事故防止の最大のヒントは、過去の事故事例を教訓に、同じような事故を二度と繰り返さないとい

う、強い意識と心構えが重要です。

事故の多くは「不注意」から

左図の円グラフは、平成25年度から29年度の5年間に当センターで発生した事故を、要因別に表したものです。

図：事故の要因別の割合(H25～29年度)



「安全確認不足」が50%、「不安全行動」が24%、「安全対策不備」が13%と、事故全体の90%近くを占めています。

また、会員の自宅から就業場所までの、車や自転車による交通事故も5%あります。

この状況は、会員一人ひとりが、常に安

全を意識して、ほんの少しの注意によって、事故のほとんどは防ぐことができたこととなります。

日ごろから健康管理を

当センターの会員の平均年齢は、約73歳となっており、年々高齢化が進んでいます。加齢に伴い、体力と身体機能の衰えなどから、小さな事故が大きなケガにつながりやすくなってきます。

健康な体を維持管理していくことは、安全就業に取り組むための基本です。体調が悪いと注意力も散漫になり、事故へとつながります。

毎日を元気に過ごすためにも、日ごろから健康管理に努めましょう。

今後とも安全就業の徹底を

センターでの就業は、生きがいと健康づくりを目的としています。仕事でケガや事故を起こせば、自分自身だけでなく、ご家族にとっても大変なことになります。

今後とも、「自分の身は自分で守る」ことを心がけ、安全就業の徹底に取り組んでください。

「転倒」を防ぎましょう!!

“寝たきり”につながる原因にも

最近、「転びやすくなった」「ちょっとした段差にも足を引っかけてしまう」「わかっていたのに、物につまずいてしまった」など、自分が思っているとおりに、体が動かないと感じることはありませんか？

平成29年版高齢社会白書によると、「介護が必要となった原因」のうち、『骨折・転倒』が全体の12.2%で、4番目の多さとなっています。高齢者は、転倒の危険性を前もって知り、日ごろから対策をしておくことが大切です。

平均寿命より

10年短い「健康寿命」

日本人の「平均寿命」は、男性が80・75歳、女性が86・99歳で、男女とも80歳以上という世界でもトップクラスです。また、65歳以上の高齢化率は平成28年10月1日現在27・3%（川西市は29年3月末時点で30・2%）で、超高齢社会となっています。

一方、寝たきりや認知症にならずに日常生活が元気に送れる「健康寿命」は、男性が71・19歳、

女性が74・21歳です。長生き

しても、10年間ほどは自立した生活ができず、寝たきりなどで介護が必要な毎日を送っていることとなります。

普段の生活の中で

転びにくい体づくりを

人は加齢とともに、筋力の低下や歩行障がい、視力の衰えなど、さまざまな要因が重なり、体のバランスを保ちにくくなっていきます。高齢になると、これらの要因に加え、病気や服薬によっ

て、転倒するリスクがさらに高まり、思わぬ場所で事故が発生することもあります。

高齢者やその家族にとって、転倒は寝たきりにつながる重大な事故になりかねません。

「運動がいいことは分かっているんだけど、続かなくて……」という方が多いのではないのでしょうか。でも、わざわざ時間をとって運動しなくても、日々の掃除や洗濯、買い物など、日常生活の中の“動ける場面”でしっかり動いていけば、転びにくい体をつくることができます。

例えば、いつもより5分長く掃除したり、一つ手前のバス停で降りて歩いたりして、日ごろしていることをほんの少し増やすよう意識しましょう。また、余力がある日には、階段を昇り降りするなどの軽い運動をして、毎日の暮らしを楽しむために、転倒事故を防ぐように努めましょう。

転倒予防講習会を開催

1月22日(月)、市保健セン

ターで「転倒予防講習会」を開催しました。

この講習会は、会員が就業中に、低い段差につまずいたり、床などで滑ったりして転倒し、手や足、背骨の骨折や骨にヒビが入ったりする事故が多いため、転倒事故を防ぐことを目的に、初めて実施しました。



当日は、保健センターの松本一起さん(理学療法士)の指導で、イスを使ったスクワット運動などに熱心に取り組んでいました。

がん予防の食事 ～ 野菜は足りてますか？

ここ近年、川西市民の死因別順位は全国と同じく第1位「がん」、第2位「心疾患」、第3位「肺炎」です。健康生活科学研究所の資料での、異なる年齢構成の集団を比較する標準化死亡比（SMR）では、本市は全国と比べ、いずれの部位の「がん」も少ない現状ですが、「がん予防」は私たちの健康づくりにおける大きなテーマの1つですね。

日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかにされた根拠をもとにまとめられた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されています。

食事は「主食・主菜・副菜をバランスよく食べる」ことを前提に、不足がちな1日の野菜の目標量は約350g！ そのうち、ホウレン草などの緑黄色野菜は120g以上（ホウレン草では3株、ブロッコリーは小房4～5個程度）、キャベツなどの淡色野菜は230g以上（キャベツの葉で5枚、玉ねぎで大1個程度）が目標です。

☆☆ がん予防の新12か条 ☆☆

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

野菜には体内の免疫力を高めて細胞の“がん化”を防ぐ栄養素が豊富です。果物も、この免疫力を助ける効果があり、1日2回程度を目安に食べたいもの。

昨秋の気候不順で野菜の高値が続いていますが、毎食1品は野菜だけのおかずを食卓に登場させましょう。ただし、どんなに良い効果が期待できても「食べすぎては及ばざるがごとし！」ですよ。

生き活き “健康” 幸

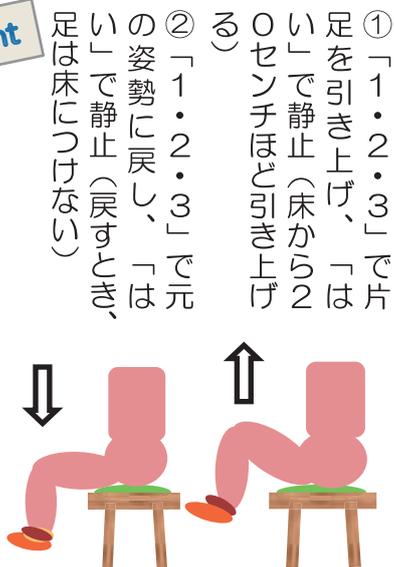
③

このシリーズは、川西市健康福祉部健康政策室（市保健センター内）との連携記事です。



★1 Point

膝の上に電話帳をのせたり、膝を胸まで引き付けることで、負荷を強くすることができます。



椅子に浅く腰をかけ、手でイスの座面を押さえ、片足ずつ10～15回×2セットが目安です。

【ももあげ運動】
腹筋や腸腰筋（ちようようきん）を鍛える運動です。ゆっくり行うことで大腿四頭筋（だいたいしとうきん）も刺激します。腰痛予防にも効果的です。

今日からできる筋力維持&アップ体操を紹介します。

転ばぬ先の

転倒予防体操



中期計画
チャレンジ
& トライ

当センターでは、近年のシルバー人材センターを取りまく社会環境の変化等に的確に対応していくため、平成29年度から33年度の5年間の事業展開の指針となる「中期計画」を生かきセンター「チャレンジプラン」を策定しています。同計画には、センターの運営を計画的かつ着実に取り組んでいくための6項目の達成すべき目標と実現方策を掲げています。

今号では、シリーズ③として、「安全および適正就業の推進と徹底」のうち、「安全就業の徹底」を掲載します。

③安全および適正就業の推進と徹底

◆安全就業の徹底◆

■現状と課題

● 会員の安全な就業は、センター事業を推進するにあたって、最も基本となるもので、日々の就業の中では、「安全はすべてに優先する」ものです。

● 当センターでは、安全就業基準を定めるとともに、「安全委員会」を設置して、会員の安全確保と事故の未然防止に取り組んでいます。

● 安全パトロールの実施、交通安全講習会・救命救急講習会の開催、安全標語の募集・選定など、会員の安全意識の向上

を図っています。

● 事故発生件数は、平成27年度において7件(傷害3件、賠償4件)と対前年度比で1件増加しましたが、注意喚起等の強化によって、不注意での傷害件数は減少しています。

● 会員の平均年齢が上昇する中で、「事故ゼロ運動」を推進強化し、さらなる安全対策の徹底を図っていく必要があります。

● 事故の防止は、最終的には会員個人の安全意識と自覚が重要であり、センターの呼びかけや安全講習会の開催などには限界があります。

■具体的な取り組み

● 会員が高齢者であることを踏まえ、高所作業や重量物の運搬、危険・有害な仕事など、重大な事故に結びつくような業務は受注しないよう、「安全性の確保」を最優先とします。

● 安全就業の取り組みは、会員一人ひとりの意識の向上が何よりも大切です。このため、安全就業基準の遵守と安全委員会による事業計画に基づく、安全就業と「事故ゼロ運動」の強化に向けた方向性を示します。

● 定期的な健康診断の受診を勧奨するなど、会員の日ごろからの健康管理意識を向上する支援を行います。

● 万一事故が起こった場合、事故原因の検証と、事故会員への指導を徹底します。

がんばってます!! 職場訪問

我がまち川西を美しく!!

シルバー人材センターの設置目的の一つは、「地域社会への貢献」です。センターの会員は、歩道や歩行者デッキ、公園のトイレ清掃などで、我がまち川西の美観に、大いに寄与しています。



● 「センターだより」やチラシ、研修・会議などあらゆる機会を通じて、会員の安全就業に対する意識の向上を図ります。

● 就業場所への往復時の交通事故等を防止するため、所轄の警察署等と連携しながら、効果的な講習会の開催に努めます。

私の趣味

平成29年度から、当センター
だよりで、会員の皆さんから、
「私の健康法」などの「原稿」や
「写真」を募集していただき、
明峰班の西本武文会員から、ご
投稿いただきました。

「健康太極拳」



明峰班
西本 武文

私の太極拳との出会いは、定
年退職後に、何か体を動かすも
のではないかと考えていたとこ
ろ、太極拳がいいのでは、との情
報から「楊名時（ようめいじ）健
康太極拳」の教室を見学したの
が始まりです。

楊名時健康太極拳は「他と競
わず、比較せず、時間をかけて

ゆっくり覚え、続けることで、心
身の健康に良い影響を与えてく
れます。」との説明で始めまし
た。

太極拳は中腰で、腰を中心に、
ゆっくりと、腹式呼吸で動くこ
とに特徴があります。また、普段
使わない筋肉を使う、有酸素運
動です。その効果は、静脈・リン
パ系の流れをよくする、健康的
にダイエット、集中力がつく、ス
トレス解消、腰痛改善、肩こりが
和らぐ、冷え性に効果的、体力が

つき転倒防止ーなどがありま
す。

太極拳を始めてから、県内や
他の地域の研修会にも参加し、
研鑽や交流を図っています。毎
年、階位の試験を受け、13年目で
師範となりました。

今は、毎週1回、生徒として習
いながら、同好会の教室を2カ
所で開いています。そのうちの
1カ所が、川西市シルバー人材
センターの研修室で開いている
「楊名時健康太極拳同好会」で
す。

ゆったり楽しみながら体と
心を健康にをモットーに、ス
トレスを解消し、仲間と共に楽
しんでいます。太極拳の後は、心
身ともにすっきりします。

皆さんも、健康づくりやスト
レスの解消、仲間づくりのため、
始めてみませんか。



「センターだより」への
原稿や写真を募集します

●私のふるさと 懐かしい郷
里の思い出、美しい風景、変
わった風習、美味しい郷土料
理のことなど、何でも結構で
す。郷里の地名を明記し、600
～800字で。できれば写真つき。

●私の健康法 日ごろから取
り組んでいる健康づくりや
食生活などを400～600字で。
できれば写真つき。

●思い出の旅 国内・海外旅
行は問いません。旅行案内で
はなく、思い出や感想を600～
800字で。写真つき。

●写真 「孫と私」、「ほのぼの
家族」、「私の結婚式」、「懐か
しい新婚旅行」、「我が家の
ペット」、「思い出の景色」、
「自慢の写真」など、テーマは
自由です。簡単な説明文も。

◆応募は、事務局に持参か、郵
送でお願いいたします。

(担当＝村山)

事務局からのお知らせ

講習会のご案内

▼ハウスクリーニング

日時 6月1日(金)
午後1時30分～3時30分

場所 当センター2階 研修室

講師 (株)ダスキンプロスタッフ

内容 家庭でできる掃除の要点と実技

定員 先着20名

申し込みは

3月26日(月)からセンター事務局へ ☎(758)6234

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27日(金)
午後2時から

場所 当センター2階 会議室

相談希望者は

7月20日(金)までにセンター事務局へ ☎(758)6234

平成30年度「安全標語」を募集

当センター安全委員会が、会員の就業について、『安全はすべてに優先する』という考えのもと、「事故」や「熱中症」の防止対策として、平成30年度の「事故ゼロ」を願う、会員のより一層の意識高揚に活かすため、『安全標語』を募集します。

ぜひ皆さん方のご応募をよろしくお願いします。

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27日(金)までに、事務局へ

※応募方法など、詳しいことは、同封の「募集チラシ」をお読みください。

5月29日(火)に平成30年度定時総会を開催

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29日(火)

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。近隣の有料駐車場もしくは、公共の交通機関を利用してください。

「年会費」納入のお願い

平成30年度分(平成30年4月～平成31年3月)年会費1200円の振込書、また、平成29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。(行き違いで既に納入済の方は、ご容赦ください)

29年度分がまだ未納の方は、早急に納入いただきますようお願いいたします。

会員入会の呼びかけを!

当センターでは、会員が年々減少するとともに、ますます高齢化が進んでいて、大変な状況にあります。

会員の皆さん方も、ご夫婦で入会されたり、川西市内の60歳以上のお知り合いやお友達、ご近所の方などに、ぜひ入会の呼びかけをしていただきまして、センターをご紹介ください。

◆配分金の振込予定日のご案内◆

(3月就業月分～7月就業月分)

就業月	振込月日	備考
3月分	4月16日(月)	15日が日曜日のため
4月分	5月16日(水)	大型連休のため
5月分	6月15日(金)	
6月分	7月17日(火)	3連休のため
7月分	8月15日(水)	