



人の身も 我が身と思う
安全作業

(平成30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/>

「キセラ川西プラザ」オープン (川西市火打1丁目)

平成30年9月に複合施設「キセラ川西プラザ」がオープンしました。1,000人収容可能な「キセラホール」のある文化棟と「こども・若者ステーション」、「川西公民館」、「予防歯科センター」、「社会福祉協議会」などの福祉施設が入った福祉棟がある市内最大の複合施設です。



CONTENTS

臨時総会・新理事長就任	2	生き生き健幸⑤	6
兵庫県事業推進大会	3	中期計画～チャレンジ&トライ～	7
ボランティア活動・職場訪問	4	事務局からのお知らせ	8
安全就業	5		

平成30年度臨時総会を開催

9月28日(金)に、川西市シルバー人材センター2階会議室にて、平成30年度臨時総会が開催されました(会員総数1,229名のうち、出席者22名、委任状760名、計782名)。

初めに、雪岡健次理事長より、一身上の都合により、理事長を退任する旨の報告があり、今回の臨時総会が開催された経緯の説明を行いました。

続いて、議長に矢野龍雄会員(川西班)が選出され、議事に入りました。

議案第1号「理事の選任について」の提案説明の後、審議を経て、原案通り理事に「中西成明」氏が承認され、臨時総会は閉会いたしました。

引き続き、第3回理事会が開催され、新理事長に「数元 雅信」氏、常務理事に「中西 成明」氏が選ばれました。

新役員

理事長(新) 数元 雅信
 常務理事(新) 中西 成明
 (事務局長兼務)

退任にあたり

前理事長 雪岡 健次

9月28日の臨時総会におきまして理事長を退任しましたが、平成23年より7年半の間、会員の皆様のご協力等を賜りながら、無事に大役を終えることができたこと大変感謝申しあげます。当初は、日本経済社会の変化による事業実績の停滞からの脱却や公益社団法人への移行などが、無我夢中で事業運営に取り組んだことが鮮明な思い出となっています。

いま、日本経済復調の兆しの中、少子高齢化の進展に伴い、将来的な労働力の減少が懸念され、働く意欲のある高齢者の知識や経験を活かし、活躍し続ける「生涯現役社会」の実現が重要な課題となっています。

シルバー人材センターは、高齢者が就業を通じて、社会参加し、自らの生きがいと健康づくりの充実を図っていることから、センターが課題となる社会の実現に向けて一翼を担うことが大いに重要視されています。70歳以降でも、意欲・能力に応じて就業できますことから、常に健康と安全に配慮し、元気とやる気をもったパワー溢れる会員としてのご活躍を期待しています。

就任のごあいさつ

理事長 数元 雅信

このたび、理事長の大役を仰せつかりました数元でございます。

大変、光栄に思いますとともに、責任の重さを感じているところです。

さて、国におきましては「生涯現役社会」をめざし、一億総活躍社会等への取り組みが進められています。

川西市シルバー人材センターにおきましても、会員の皆様の蓄積された知識や経験、技能を活用して、健康で生涯を送ることが出来る「生涯現役社会」の実現に向けて取り組むことは、地域社会の期待に応えることになり、シルバー人材センターの役割はますます重要になってまいります。

「自主・自立、共働・共助」の理念に基づき、微力ではありますが会員の皆様と力を合わせ、当センターのさらなる発展に力を尽くしてまいりたいと思っておりますので、今後とも皆様方のご指導、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

兵庫県事業推進大会が開催

役員・会員・職員13名が表彰

10月31日(水)、神戸市内の松方

ホールで開催されました。

この大会は、シルバー人材セン

ター事業の理念を、広く県民に浸

透させるとともに、会員の参画意

識を高め、事業の発展拡充を図る

ことを目的に、毎年、兵庫県シル

バー人材センター協会の主催で開

催されています。

当日は、長年にわたってセン

ター事業に多大に貢献されている

役員や会員等への表彰が行われ、

当センターからは、役員1名、会員

10名、職員2名の計13名が、会長表

彰を受賞されました。

おめでとうございます

【役員8年表彰】

福井 綾子 理事

【会員15年表彰】

高見 輝規 (明峰班)

堀 睦子 (加茂西班)

宮原 好歴 (多田班)

糸数 敏夫 (陽明班)

道上 敏照 (多田東班)

西谷 忠男 (加茂班)

乾 要人 (加茂西班)

平岡 恵美子 (久代班)

酒徳 ひろみ (牧の台班)

玉田 澄夫 (加茂西班)

【職員35年表彰】

原 直

【職員25年表彰】

福井 保弘

(敬称略)



当センターを代表して表彰される道上さん (写真中央)



表彰者集合写真

また、県内のセンターからの「安全就業スローガン」と長期間無事故を続けているセンターに対する安全「事故ゼロ運動」の表彰や芦屋市シルバー人材センターの事例発表、講演会「高齢者の交通安全について」、「安全宣言」も行われました。

安全宣言は、次のとおりです。

安全宣言

兵庫県のすべてのシルバー人材センターは、「安全はすべてに優先する」という原点に立ち返り、安全就業対策を最重要課題として再認識し、組織的に取り組むことを宣言する。

一 会員自らが事故から身を守るために必要な知識・技能を身につけ、絶えず自己啓発を行える環境を整備する。

二 会員の就業場所を巡回し、不安全行動を根絶する。

三 重大な事故に結びつく恐れのある作業は、センターの責任において受注しない。

猪名川河川敷で

ボランティア活動!

10月は全国的に「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」と定められ、各地で普及啓発活動が展開されています。

当センターでも、活動の一環として毎年ボランティア活動を実施しています。

本年度は、10月19日(金)10時から、猪名川河川敷(ドラゴランド周辺)で清掃ボランティアを実施しました。

当日は、地域班川西ブロック及び川西南ブロックの協力を得て、16名の会員が参加されました。

参加者は、緑の揃いの法被を着て、ドラゴランドを中心に北は中橋付近、南は、下加茂児童遊園付近までの広範囲にわたって、丹念に清掃活動を実施しました。

参加された会員の中には、「楽しかった!」との声もあり、地域への貢献とシルバー人材センターの啓発に努めました。

来年度も実施予定ですので、是非、みなさんも参加してください。



清掃風景



参加者集合写真

がんばってます!!



職場訪問

(特別編)



洋裁同好会の皆さんと理事長

県事業推進大会に

洋裁同好会が出席

10月31日(水)に開催された事業推進大会に洋裁同好会(代表 池松洋子会員)が出席されました。会場の松方ホールでのホワイエでは、各地のセンターによる展示・販売が行われ、当センターの洋裁同好会も、会員手作りの手提げバックやエプロン、その他小物類を出品し、来場者に販売し、喜ばれていました。

参加された会員も、丹精込めて製作したものを販売できる成果に、またこの様な機会があればと、感想を述べておられました。



平成30年度の上半期（4月～9月）の事故発生状況をお知らせします。

「事故ゼロ」を目指し、ご協力をお願いいたします。

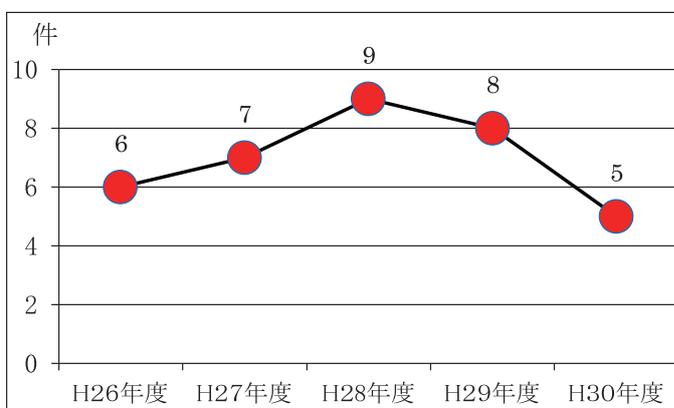
平成30年度上半期の状況

平成30年度 上半期 事故発生件数	
傷害	4件
賠償	1件
合計	5件

平成30年度上半期に発生した事故は5件で、傷害事故4件（就業中3件、就業途上1件）、賠償事故1件でした。

昨年度上半期より1件減となっていますが、上半期に事故が集中する傾向は続いており、今後、一層の注意喚起が必要

年度別事故発生件数の推移



で、昨年度の事故件数を上回らないよう今後とも安全就業への取り組みをお願いします。

本年度は昨年度に比べ傷害事故の割合が高く、傷害事故の4件は、骨折3件、肉離れ1件であり、就業中、就業途上に問わず、安全第一を心がけ、急がず、あわてず作業に取り組みましょう。

安全パトロール

7月は全国シルバー人材センター事業協会の「安全就業推進強化月間」であり、当センターもそれに合わせ、7月3日（火）に安全委員による機械刈除草作業現場など4か所の安全パトロールを実施しました。

各現場で安全委員より安全に対する確認事項を申し合わせました。



機械刈除草作業現場（日高町）を巡視する安全委員

救命救急講習会

10月3日（水）に川西市消防本部大会議室において救命救急講習会が実施され、12名の会員が参加し、熱心に受講されました。



心配蘇生法に取り組む会員

講習では、心肺蘇生法やAEDの使用手法などを消防本部救急救命士の指導を受けていました。

参加者は、いずれも、もしもの時のため真剣な眼差しで救急救命士の話を聴いていました。



半年前と変わらない? ~些細な変化に要注意!!~

健康長寿の秘訣は、生活習慣病とフレイル（虚弱）のリスクを少なくすることです。歯と口の健康は、そのどちらにも貢献します。

高齢になり、生活機能が低下し始める軽度の衰弱、すなわち健康な状態と要介護状態の中間の**予防可能な状態**を「フレイル」と呼びます。

このフレイルでは、低栄養→サルコペニア（筋肉減少）→身体機能の低下に伴う活動量・食欲の低下、という悪循環が起こります。

特に低栄養の予防には、**歯の喪失予防や口の機能の衰弱（オーラルフレイル）**を早期に発見することが重要です。具体的には、「**固いものが食べにくくなった**」「**お茶や汁物でむせることがある**」といった症状を見逃さないことです。

元気に過ごしていても、最近、食べ物の好みが変わってきたのは、噛みにくい食品が増えたのかもしれませんが。食後にゴホンゴホンと咳込むことがあるのは、じょうずに飲み込む力が弱まってきたのかもしれないのです。

歯の数が19本以下の方は、20本以上の人に比べて要介護への移行のリスクが1.2倍に高まりますが、万が一、歯を失くしても入れ歯を使用することで、体のバランスを保ち、噛む機能を維持することが大切です。



また、むし歯や歯周病に気をつけて、だ液腺マッサージやお口の体操をし、ゆっくりよく噛むことを心がけることなどで、オーラルフレイルから健康な状態に戻すことができます。この可逆性が、フレイル、オーラルフレイルの特徴です。

口腔機能の低下は、フレイルを加速します。ちょっとした変化を見逃さないためにもむし歯や歯周病に対しては、適切な処置を受け、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医院で診てもらうことが基本です。また、嚥下体操や口腔機能向上のための介護予防教室などにも積極的に参加しましょう。

生き活き“健康” 5

このシリーズは、川西市健康増進部健康幸福政策課（市保健センター内）との連携記事です。

☆1 Point

お尻の筋肉が使われていることを意識して、ゆっくり脚を上げ、ゆっくり降ろすことが大切です。

②「1・2・3」で元の姿勢に戻し、「はい」で静止

①「1・2・3」で片脚を上げる（膝は曲げない!）「はい」で静止



【あしあげ運動（うつ伏せ）】
大殿筋を鍛える運動です。
お尻を鍛え、ヒップアップや変形性股関節症にも効果があります。

片足ずつ10～15回×2セットが目安

転ばぬ先の

転倒予防体操

今日からできる筋力維持&アップ体操をご紹介します。



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⑤として、「組織体制の活性化と強化」のうち、「会員の組織体制」を掲載します。

⑤ 組織体制の活性化と強化

◆ 会員の組織体制 ◆

■ 現状と課題

◎ センター事務局と会員間との密接なパイプ役として、概ね小学校区単位で17の「地域班」(7ブロック単位)を設置し、17人の「班長」のもと、各班ごとに複数の「世話人」を配置しながら、会員相互の連帯意識の高揚や親睦、地域づくりへの貢献活動などを行っています。

◎ 技能群や一般作業群、管理群など、仕事の性質や内容等により班を編成した

「職群班」を設置し、会員同士の情報交換、グループ内での仕事の配分調整、安全で能率的な作業の実施、適正就業の徹底などに努めています。

◎ 会員の知識や技能の向上を目的に、ハウスクリーニング、植木の剪定、毛筆筆耕、育児支援、認知症などの「講習会」等を開催しています。

◎ 近年、地域役員等の高齢化と後継者不足が顕著になっている地域班があることから、組織体制の再構築と機能の強化が、喫緊の課題となっています。

◎ 発注者は、センター業務に対して専門業者並みの仕事の質を求める傾向が強いことから、その出来具合に関する苦情が増加しています。

◎ 会員の自主的・自発的な活動を促すとともに、会員の参画意識や連帯感を高めるために、「地域班」・「職群班」の組織活動を効果的に展開する必要があります。

■ 具体的な取り組み

● 公益社団法人であるシルバー人材センターの組織運営の基本は、「自主・自立・共働・共助」です。今後ともこの理念に基づき、会員の自主性、自立性を最大限に尊重しながら、組織機能の活性化と強

化を支援していきます。

● 入会時に、地域班・職群班の役割や活動内容を丁寧に説明し、その必要性についての理解を図ります。

● 会員組織の活性化に向けて、定期的な情報交換会や勉強会等を開催するなど、各班の意見や要望、課題を的確に把握しながら、改善に努めていきます。

● 地域役員の選出や後継者の育成、班員不足などの課題がある班に対して、センター事務局と班長等の間で意見交換を密にし、早期解決に取り組んでいきます。

● 講習会や実技研修等を通して、会員の技能・技術の向上を推進するとともに、班長等による完了確認を徹底するなど、発注者の満足度を高めるよう努めていきます。

● 新たな受注や継続的な就業には、常に親切で誠実な業務を実施する心がけが大切となることから、会員の意識や接客マナーの一層の向上を図るための接遇研修会の開催を充実します。



事務局からのお知らせ

講習会のご案内

▼シルバー健康測定会▲

日時 1月29日(火)
10時～12時

場所 川西市保健センター
2階 健康教育室

内容 測定器等を使用後、体組成・血管年齢、重心バランスなどの講習

講師 保健センター保健師

定員 先着40名



▼交通安全▲

日時 2月15日(金)
14時～16時

場所 当センター2階 研修室

講師 川西警察署員

内容 最近の交通事故情報

定員 先着20名

▼植木剪定▲

日時 3月18日(月)
13時30分～16時30分

場所 湯山台運動公園

講師 田浦 豊昭氏

内容 松の剪定実習

定員 先着20名

申し込みは
いずれも12月4日(火)から
センター事務局へ
☎(758)6234

▼就業相談会を開催▲

就業について相談会を開催します。就業についての希望などをお聞きしますので、お気軽に参加ください。

日時 2月22日(金)
14時～

場所 当センター2階 研修室

参加希望者は、

2月15日(金)までに
センター事務局へ
☎(758)6234



会員加入の呼びかけを!

まだまだ元気、少し時間がある、仲間づくりがしたいなどそんな思いのご近所さんやお友達はいませんか?
生きがいづくりや健康づくりのためセンターに加入しませんか!と是非呼びかけてください!

☆配分金振込予定日のご案内☆ (11月就業～3月就業分)

就業月	振込日	備考
11月分	12月17日	15日が土曜日のため
12月分	1月16日	年末年始のため
1月分	2月15日	
2月分	3月15日	
3月分	4月15日	