



センターだより

かわにし

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/>



国崎クリーンセンター

自然学習ゾーン (川西市国崎)

クリーンセンターに併設されている啓発施設「ゆめほたる」が管理する自然学習ゾーンは、春にはエドヒガン、梅雨明けの頃には陸生のヒメボタルが観察できる自然豊かな里山です。「ゆめほたる」では、施設の見学や体験を通じて、環境問題を身近にとらえることができます。



CONTENTS

兵シ協・事故撲滅に向けた取り組み …… 2	生き生き健幸⑥ …… 6
安全就業・会員募集 …… 3	中期計画～チャレンジ&トライ～ …… 7
職場訪問 …… 4	事務局からのお知らせ …… 8
講習会開催 …… 5	

兵庫県下の事故発生状況 ～事故撲滅に向けて～

兵庫県シルバー人材センター協会では、「安全はすべてにおいて優先される」を掲げ、重要課題として取り組んできましたが、本年度、7・9・11・12月と立て続けに死亡事故が発生し、現時点(H31.1.28現在)で、兵庫県の事故件数は、請負46件(就業中32件、就業途上14件)、派遣で11件(就業中8件、就業途上3件)の計57件であり、平成29年度の合計64件を上回るペースが予測され、極めて憂慮すべき事態になっています。

特に重篤事故(死亡及び6か月以上の入院)では、4件の発生で全国ワースト1となっています。(4～11月集計)1か月以上入院の事故も25件発生しており、重篤事故と合わせた事故発生件数では、東京都の30件に次いで、全国ワースト2となっています。

この様な状況を踏まえ、兵シ協としては、非常事態として捉え、事故撲滅に向けて早急な対策を行う必要を感じ、取り組みを検

討しているところです。

今後、兵シ協の指導の下、事故撲滅に向けた対策を講じてまいりますので、会員のみなさまにおかれましても、ご理解とご協力をお願いいたします。

重篤事故及び1か月以上入院の事故 都道府県別集計

	重篤事故	1か月以上入院	計
全 国	25件	202件	227件
兵庫県	4件	25件	29件
東京都	0件	30件	30件
静岡県	3件	2件	5件
大阪府	1件	8件	9件
愛知県	0件	12件	12件

兵庫県の重篤事故事例

● 作業所内のタイヤにつまづき転倒し、しばらく自宅療養後、痛みが引かないため再受診した際、入院となったが「転倒からの骨折による感染症」により死亡。
(中播広域・男・75歳)

● 地上高3m超、斜度45度の法面を刈払機で草刈中、法面頂上付近の斜面から転落。頸椎損傷により死亡。
(姫路市・男・71歳)

● 植木剪定中、バランスを崩し、塀の外4.5m下のアスファルト舗装の町道に転落。ヘルメットをしていたものの、後頭部を強打しており、搬送先の病院で死亡。
(佐用町・男・69歳)

● 山林地籍調査のための杭打ち作業中、移動の際、約50mの滑落事故が発生し、搬送された病院で死亡。
(派遣・中播広域・男・63歳)



平成30年度4月～2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。

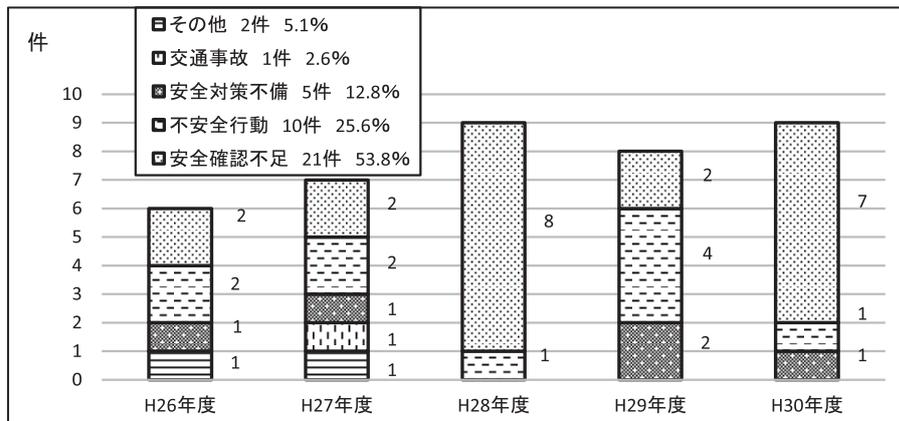
平成30年度の状況

平成30年度 4月～2月 事故発生件数	
傷害	7件
賠償	2件
合計	9件

平成30年度4～2月に発生した事故は9件で、傷害事故7件（就業中4件、就業途上3件、派遣2件含む）、賠償事故2件でした。

現時点で昨年度より2件の増となっておりますが、本年度は、派遣の事故が発生し、件数を押し上げています。

年度別事故発生要因



本年度は、傷害事故の割合が高く、傷害事故の7件は、骨折5件、肉離れ1件、打ち身1件であり、転倒等による骨折が増加しています。

植木剪定・除草

(機械刈・手刈)

会員募集

植木剪定・除草業務は当センターを代表する業務です。多くの市民のみなさまよりご注文を頂き、喜んでいただいております。会員のみならずも植木剪定や除草業務に元気に活躍するシルーバー会員の姿を見掛けられたことがあると思います。

そんな植木剪定・除草業務ですが、会員の高齢化や屋外作業を希望する会員の減少などで、従事する会員が不足しています。

技術や体力を必要としたり、植木剪定の場合には年齢制限（未経験者は67歳まで）があったりしますが、安全を最優先していただける方であれば、経験は問いません。未経験者OK！です。技術や知識は、先輩会員たちから、親切・丁寧に教えていただけます。



興味のある方は、是非、事務局にお電話ください。また、女性会員のみならず、ご主人がセンター未加入でしたら、入会と屋外作業への就業を勧めてください。

夏の暑さなど大変な業務ですが、お客様の喜ぶ顔を直接見ることができ、とてもやり甲斐のある仕事です！

がんばってます!! 職場訪問

自分の出来ることを
誰かのために

シルバー人材センターでは、市より委託され産後ヘルパー業務を請負っています。これは出産後のお母さんが体調不良などのため家事や育児を行うことが困難な場合の子育て支援で、シルバー人材センターに登録している会員お仕事をお願いしています。

現在利用中の生後2ヶ月の赤ちゃんがいらっしゃるご家庭にお邪魔しました。2人目のお子さんで利用されているお母さんは、今回里帰り出産をすることが出来ず、インターネットで調べたところ、市ホームページでこの制度を見つけ申込みされたそうです。3歳になる上のお兄ちゃんも活発で、家事と育児のなか奮闘されていました。

会員で就業中の中村礼子さんに、お話しをお伺いしました。



どんな内容の業務をしていますか？

「主に調理をしています」
では献立はどうしているのですか？

「材料は買ってきてくれるので、その中で出来るメニューを自分で考えて調理したりしています。お母さんのご要望で、お掃除などより、ほとんど調理をしています。」と答えてくれました。

中村さんは栄養士の資格をお持ちで、また料理が得意なので多めに作ってストックを

したり、冷凍保存したりすることでお母さんもとても助かっているようです。「自分にあった仕事ができて、また喜んでもらえて嬉しいです。上のお兄ちゃんの話し相手になったりしながら、大変楽しく仕事をしています。」と素敵な笑顔でお話ししてくれました。

お母さんに、メニューや味付けなどに好みがあるので、は？とお尋ねすると、「すぐくおいしいです。自分だけならどんな食事でもよいけど、子



供の分はちゃんとしたものを食べさせたいので。とてもおいしくいただけます」と感謝の言葉をいただきました。



講習会開催

【シルバー健康測定会】

1月29日(火)、川西市健康増進部健康政策課職員の方々を講師に迎え、保健センター2階健康教育室において、会員の健康増進を目的とした「シルバー健康測定会」を開催いたしました。



講習内容は、まず講習会に出席された会員の身体状況を把握するため、測定機器等を使用し

た後、血管年齢や体組成(基礎代謝、体脂肪率等)、また身体バランスなどの話も含めた講習を行いました。



参加した会員の皆さんも感心され、大変喜ばれていました。



【交通安全講習会】

2月15日(金)には、シルバー人材センター2階研修室にて、川西警察署交通課職員の方による交通安全講習会を開催しました。まずは、川西署管内の交通事故件数や、自転車保険についてお話いただきました。



現在、自転車については特に、交通ルールの無視や交通マナーの低下が社会問題化しており、ルールを守っていないなかった場合

には、自転車利用者に刑事罰の他、高額な損害賠償等の民事責任を負う事例が増加しています。そういった状況をふまえ、会員の皆さんにも自転車用シミュレーターを使用し、走行中の急な飛び出し等の回避操作や、商店街などの人混みの中の走行を実際に体験していただき、危険を予測した運転を心がけるきっかけとなりました。



フレイル予防の食事～主食・主菜・副菜の心がけ！

川西市では、昨春から「健幸まちづくり計画」がスタートし、健康寿命の延伸をめざすなか、世代別の健康課題として進む高齢化を踏まえての**フレイル予防**に、力を入れています。フレイルとは、加齢によって筋肉や活動が低下している状態を言います。

筋肉や活動の低下は、食事量が減ったり外出がおっくうになって、人と会うこともほとんどなく自宅に引きこりがちに…と、体力や気力の減退を誘引します。国の調査では、ボランティア等の社会活動への参加状況と健康寿命の長さや認知症の有無などに関係性があるという報告もあります。



巷には健康情報があふれていますが、自分に必要かどうかを見極めることが肝心なため。まずは**毎食、主食・主菜・副菜をそろえる**ことを心がけてください。食べる内容や量はかかりつけ医の指示があれば厳守を前提として、一般的な1食の目安量を記します。

主食の穀類は、ごはんは茶碗1杯、パンなら菓子パンをやめて食パン6～4枚切りを1枚、麺類は1人前とします。主菜は魚・肉・大豆製品のいずれかを両手の親指と人差し指を合せた四角大（写真）位を1品（卵なら1個程度）。副菜は昨年の本コーナー③でふれましたが、野菜で小鉢一品分を必須！これに、芋類をじゃが芋なら中1個、里芋なら2～3個位を1日1回添えると、おかずの満足感を高めてくれます。もちろん、たまの「カレーライス」や「かつ丼」などのワンプレート、卵2個で「ふわトロオムレツ」は、「楽しみ」が持てる食卓としてOKです。

☆☆ フレイル予防のポイント ☆☆

1. 朝・昼・夕食をきちんと食べる
(お菓子などの間食だけで満腹にしない)
2. 主食・主菜・副菜を心がける
(たまのワンプレートは構わない)
3. 毎食1品はうす味を、よく噛んで味わう
4. 生活リズムを整える
5. 1回30分以上の快い運動を週2回
6. 適切な体重維持
7. 家族や友人との「共食」の機会を大切に
8. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診

生き活き“健幸”

“

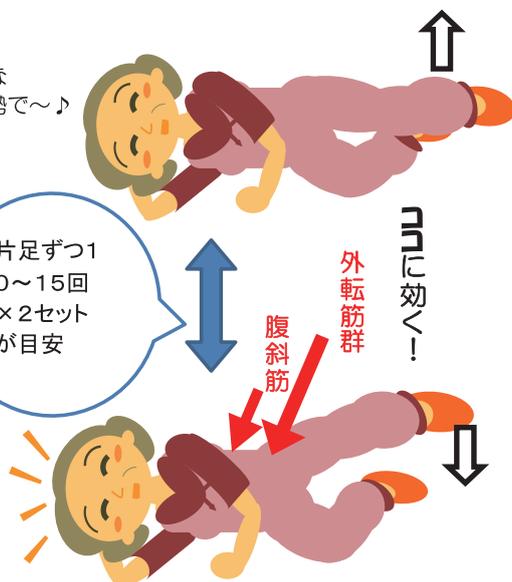
6

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

★1 Point

つま先を上に向けておこなうと、外転筋群が働かないため、つま先は常に正面を向けたままで行う。

楽な姿勢で～♪



こくに効く！

【足上げ運動（横向き）】
外転筋群と腹斜筋を刺激する運動です。変形性股関節症や転倒予防に効果的な運動です。

① 横向きになり、肘で支え、上の脚はつま先を正面にして伸ばす。下脚は曲げておく。

② 「1・2・3」で上の脚を持ち上げて「はい」で静止。「1・2・3」で元の姿勢に。（ゆっくりと行う）

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への確に对应していくため、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

き活きセンター「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⑥

として、「組織体制の活性化と強化」のうち、「事務局の体制」を掲載します。

⑥ 組織体制の活性化と強化

◆事務局の体制◆

■現状と課題

◎ 平成28年4月1日現在、週5日勤務の常勤正規職員は5人で、近隣市に比べるとやや脆弱な職員数となっています。

◎ 平成28年3月末での定年退職職員の発生により、効率的・効果的な事業運営を図る観点から、事務局を2課体制から1課体制に整備しています。

◎ 年々、事務事業量や会員数が増加するに連れて、発注者や会員からのニーズも複雑・多様化しており、事務局の円滑な

運営が求められています。

◎ 受注業務や現場調整、就業紹介、電話・窓口対応、庶務事務などの日常業務は、臨時職員を含む全職員で執行していますが、日々、クレームやトラブルの対応も多く、多忙を極めている状況にあります。

◎ 目先の業務処理に追われている状況のため、中長期的な視点に立ったセンター事業の企画や立案、調査・研究に取り組めない実態となっています。

◎ 8人の臨時職員のうち6人は会員から雇用しており、会員との連絡調整や入会説明会等で大変有益ですが、高年齢化が課題となっています。

※中期計画作成当時のものです。

■具体的な取り組み

● 常勤職員の適正な配置について、市関係所管と連携を図りながら、協議を重ねていきます。

● 事務事業量の増加等に対して、事務業務に精通している会員の有効活用を促進する検討を行っていきます。

● 現状の事務事業の見直し・改善に取り組むなど、常に効率的・効果的な事務局運営の推進に努めていきます。

● 口頭でのやり取りなどの事務処理方法から、ホームページやメール、ファックス等の情報機器の活用による的確な事務処理を進めていきます。

定年退職にあたり

事務局次長
兼経営事業課長



原 直

昭和58年7月に川西市シルバー人材センターに入局し、35年余りが経過し、定年退職を迎えることとなりました。

私が入局した当時は、会員数約250名、事業実績は約4千300万円で、まだ設立して2年弱でした。その後、事業実績・会員数拡大を使命とし、就業開拓、新規事業を導入するなど様々な改革に取り組みました。またパッカー車に乗り込み、残材を頭から被りながら回収したことなど、急激に増加していく業務に懸命に取り組んできた日々が昨日のことのように思い出されます。

昨今は、「働き方改革」や「一億総活躍社会」など、高齢者の労働環境も大きく変わろうとしています。会員の考え方や顧客のニーズも変化しており、センターの役割も変わらざるを得ない状況であります。

今後、シルバー人材センターも社会の要請に柔軟に対応して、発展していけることを望んでおります。

最後になりましたが、会員のみならずのご健勝とセンターの益々の発展を祈念しまして、退職のご挨拶とさせていただきます。

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 5月28日(火)
午後2時～4時
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29日(金)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しますので、お気軽にご相談ください。

日時 7月26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19日(金)までにセンター事務局へ ☎(758)6234

平成31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31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』を募集しますので、ぜひ皆さんの方のご応募をよろしくお願ひします。

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26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31日(金)に
平成31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。正式には5月中旬に通知いたしますので、できる限りご出席ください。

日時 5月31日(金)
午後2時30分から
場所 アステ川西 6階
アステホール

※駐車場はありません。近隣の有料駐車場が、電車・バスを利用してください

「年会費」納入のお願い

平成31年度分(平成31年4月～平成32年3月)年会費1,200円の振込書、また、平成30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。

30年度分がまだ未納の方は、早急に納入いただきませすよう、お願いいたします。

会員加入の呼びかけを!

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。

☆配分金振込予定日のご案内☆ (3月就業～7月就業分)

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