



センターだより

かわにし

「このくらい」と
思う油断が 事故を呼ぶ

(令和元年度 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/>



満願寺 (川西市満願寺町)

清和源氏ゆかりの社寺で、千手観音像・九重塔など国・県指定の文化財が多く伝えられています。また、金太郎のモデルである坂田金時の墓やサツキ、ツツジが美しい書院の庭園、里山、秋の紅葉などみどころ十分です。

また、満願寺では、当センターの会員が、寺境内の管理業務に従事し、活躍しています。

CONTENTS

同好会紹介	2	生き活き健幸⑧	6
兵庫県事業推進大会	3	中期計画～チャレンジ&トライ～	7
安全就業	4	事務局からのお知らせ	8
講習会等の開催	5		

同好会紹介

会員募集中

今回は、当センターで活動する同好会の紹介をします。

各同好会とも、一緒に活動する会員さんを募集していますので、ご興味がおありの方は、事務局までご連絡ください。

なお、活動場所は全て当センター2階となります。

《将棋同好会》

第2、第4月曜日の午後



将棋は頭の運動で、認知症予防にも効果が期待できると言われています。

現在は少人数ですが、たくさんの方と対局したいと思っていますので、初心者の方も大歓迎です。

将棋好きな方はどなたでも入会ください。

《筆耕同好会》

第2、第4水曜日の午後



宛名書きや賞状筆耕などを練習しています。

皆で和気あいあいと楽しみながら練習しています。また、センターで筆耕業務に就いておられ

るのは、当会で勉強した一定の技量等に達した方となります。興味がある方は、見学も受け付けています。

《太極拳同好会》

第2、第4月曜の午前



太極拳は、腰を中心に腹式呼吸をしながらの有酸素運動です。健康や体力増進に効果があります。

他と競うのではなく、ゆっくり覚えて続けることで、心身に良い影響を与えてくれますので、「楽しみながら体と心を健康に」をモットーに、皆で楽しんで

います。

入会をお待ちしています。

《洋裁同好会》

第2、第4月曜の午前



毎回、皆で意欲的に洋裁に取り組んでいます。

8月26日の展示販売会では、多くの方にお越しいただき、会員一同楽しく過ごすだけでなく、自分たちの作ったモノを喜んでいただく姿に嬉しさもひとしおでした。

皆さんも一緒にモノ作りをしてみませんか。

**皆さんの入会を
お待ちしております!!**

兵庫県事業推進大会が開催

会員15名が表彰されました

10月30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会員等への表彰が行われ、当センターからは、会員15名が、会長表彰を受賞されました。

おめでとうございます。

また当センターは、9月1日時点における無事故記録233日(1月11日から)の実績により「事故ゼロ運動」の最優秀センターとして、兵庫県シルバー人

材センター協会から表彰されました。

今後も無事故記録が継続するよう会員の皆様のご協力をお願いいたします。

表彰会員と理事長



代表して表彰を受ける大野会員(写真右)



会員15年表彰

受賞者の皆様

宮腰 剛	樋口 隆司	祐尾 五郎	山地 昭夫	津田 慎司	羽尾 勝子	羽尾 勝治	大久保 勝義	出石 公一	鶴田 稔	久保 桂子	大野 宏彦	辻 栄一郎	竹内 昭嘉	浜崎 英雄
(東谷班)	(東谷班)	(東谷班)	(明峰班)	(東谷班)	(加茂西班)	(加茂西班)	(清和台南班)	(多田班)	(加茂班)	(牧の台班)	(陽明班)	(加茂西班)	(多田東班)	(桜が丘班)

(敬称略)

地域班活動の紹介

朝日新聞

阪神工場見学会

川西ブロックの初秋親睦会が9月4日に開催され、朝日新聞阪神工場を見学しました。

記念写真を撮影していただいただけでなく、「朝日新聞見学記念版」という新聞を模した紙面も作成していただけたそうです。





令和元年度上半期（4月～9月）の事故発生状況をお知らせします。

「事故ゼロ」に向けて会員皆さまのご協力をお願いします。

令和元年度上半期の状況

上半期の事故発生状況は、物損賠償事故が2件のみであり、傷害事故については就業中、就業途上共に発生していません。

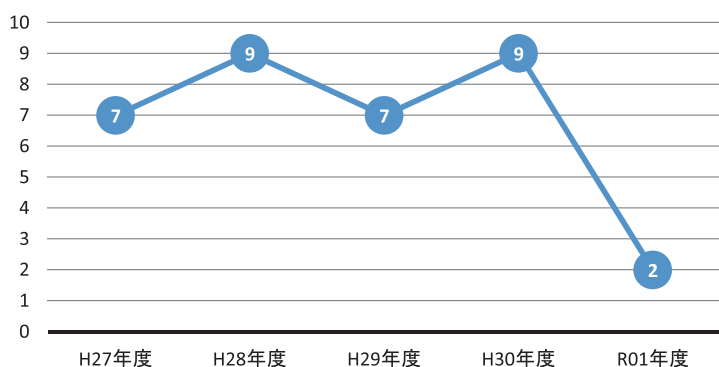
これは、昨年度上半期と比較して3件の減少となり、特に傷害事故は10月31日現在、293日の無事故記録が継続しています。この記録は、平成28年度の397日に次いで長い記録となっており、会員皆さまのご協力に厚くお礼申し上げます。

県下での事故状況

兵庫県下における傷害事故発生件数は、請負事業においては就業中89件、就業途上19件、合計108件です。また、派遣事業においては就業中9件、就業途上2件、

合計11件です。請負事業と派遣事業の合計では、就業中98件、就業途上21件、合計119件となります。このうち、9月末時点では重篤事故（6ヶ月以上の入院または死亡）は発生していません。昨年度の兵庫県は、全国でもワースト2位となる4件の死亡事故が発生し、兵庫県シルバー人材センター協会が「緊急重篤事故根絶宣言」を出す事態とな

年度別事故発生件数の推移



りました。今年度は、県下各センターで安全活動を活発に行い、事故の減少に努めています。

事故ゼロを目指して

「安全は全てに優先する」

秋から冬にかけては日没の時間が早く、昨年も多発した「つまずき、転倒」によるケガが起きやすくなりますので、就業中だけでなく、就業途上でも足元の確認を心がけましょう。また、自車を運転中に、車道と歩道の段差が越えられなかったり、坂道でバランスを崩したり、交差点で車と衝突したりするなど、過去に様々な場所で自転車による転倒事故が発生しています。高齢化に伴う体力や運動能力の低下は確実に起きていますので、危険な時は無理をしないようにしましょう。

当センターでは、「安全は全てに優先する」を合言葉に、会員皆さまのご協力をお願いしながら、今後も無事故継続記録が続くよう安全活動を続けてまいりたいと考えております。

安全パトロール

毎年7月に全国シルバー人材センター事業協会が推進する「安全就業推進強化月間」に合わせて、7月1日、安全委員会による「安全パトロール」を市内3カ所で行った。安全就業を呼びかけました。パトロール後、安全委員により各就業現場における安全確認事項等について意見交換を行いました。



こんなことしました

【洋裁同好会展示即売会】

センターだより7月号でお知らせしたように、洋裁同好会による「展示即売会」を8月26日(月)に開催しました。

当日は、たくさんの方に来場いただき、同好会の皆さんが作成された洋裁小物や衣類などの



作品を興味深く手に取られ購入されていました。なかにはセンターの活動や同好会に興味を示し、入会を希望される方もおられました。

洋裁同好会の皆さん、ありがとうございました。



【木造住宅簡易鑑定士養成講座】

9月25日(水)、シルバー人材センターにて、一般社団法人全国古民家再生協会と共催で、「木造住宅簡易鑑定士養成講座」を開催しました。

この講習会はシルバー人材センターのPRの一環として行ったもので、市広報誌への募集記事の掲載や公共施設に募集チラシを置くなどし、市民の皆さんに参加いただきました。この講座は、古民家(築50年以上を経過した木造住宅)のリノベーション



ンや古材の再利用等を行うにあたっての価値鑑定に関する講座で、午前中は講義を受け、午後からは、実際に築百年以上の古民家を訪れ実技講習を行いました。今後も様々な活動を通じ、センターのPRに努めていきたいと考えています。



【救命救急講習会】

10月18日(金)、市消防本部主催の「普通救命講習会」で、会員〇名が受講しました。

講習では、AEDの使用方法や心肺蘇生法などについて、消防本部の救命救急士に指導を受けながら実技講習を行いました。皆さん、もしもの時に備えて、熱心に講習に取り組んでいました。

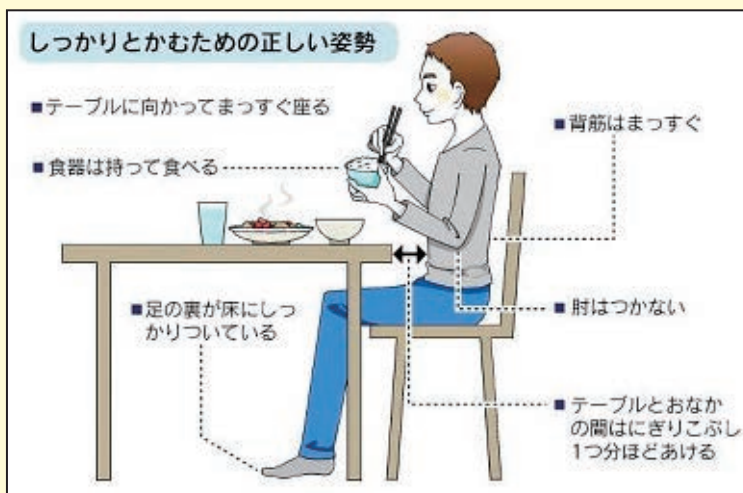




イキイキ長寿の秘訣は“^か噛むこと“にあり

毎日自然に行っている「^か噛むこと」は歯や舌や頬などの筋肉を使って栄養を体の中に送り込むための大切な動作です。また、だ液の^{ぶんびつ}分泌も促されます。よく噛むことでお口も体もいつまでも元気で過ごせるように噛むことについて考えてみましょう。

よく噛むことで、様々な効能をもたらしてくれることがわかってきました。



- ☆だ液の分泌が増える
- ☆歯の病気を防ぎ、口臭を少なくする
- ☆肥満を防ぐ
- ☆脳の働きを活発にする
- ☆胃腸の働きを促進する
- ☆全身の体力を向上する

このように、よく噛むことが健康な体づくりの基本となります。正しい姿勢で食事をすることも重要です。人は食べ物を食べるとき、噛んで食べ物を細かくするだけでなく、だ液と混ぜ合わせてひとかたまりにして飲み込みやすい形に加工します。普段の食事では無意識に行っていることですが、噛む力が低下すると、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を招きやすく、食べ物をうまく飲み込めなくなってしまう^{えんげしょうがい}嚥下障害、さらには、^{ごえんせいはいえん}誤嚥性肺炎も起こしやすいといわれます。

そのためには、毎日のお口のケアを徹底することや、歯科医院で定期的に健診を受けることが大切です。

生き活き“**健康**”
“**8**”

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

★1 Point

床から肩甲骨が離れる程度が目安。無理に上半身を90度まで起こすと、腰痛の原因になるので注意。

10～15回×2セットが目安

体の動きに合わせて、手のひらを太腿の上で滑らせる

膝は90度曲げる

コッコに効く！
腹筋

①「1・2・3」で上体を起こし、「はい」で静止

②「1・2・3」で元の姿勢に戻し、「はい」で静止

【腹筋の運動】
腹筋を鍛え、ウエストを引き締めます。腰痛症の改善にも効果的！

指先が膝頭に達するまで身体を起こしていく

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到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」を生きたきセンター「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⑧

として、「財政基盤の確立および関係機関との連携の促進」を掲載します。

⑧ 財政基盤の確立および 関係機関との連携の促進

◆ 財政基盤の確立 ◆

■ 現状と課題

◎ センターの主な運営財源は、受託・派遣事業等の事業収入、国と川西市からの補助金収入、会員が負担する会費収入で、とりわけ事業収入が財源上大きな比重を占めています。

◎ 「受託事業」の実績はやや減少していますが、「シルバー派遣事業」の事業実績が増えており、双方を合わせた事業収入

額は増加傾向にあります。

◎ 国補助金は、国の「事業仕分け」によって、平成23年度から減額となっています。

◎ なお、国庫補助について、平成27年度から、労働保険特別会計による補助が開始され、平成30年度には、一般会計と合わせる、全国ベースで、ほぼ平成21年度の水準を確保している状況にあります。

◎ 平成24年度4月からの公益法人化に伴い、公益法人認定法の規定により、会計上、「収支が均衡すること(収支相償)」が求められているため、収益(黒字)を出すことが困難となっています。

◎ 阪神各市町に比べて「運転資金」が極めて脆弱なことから、資金ショートを避けるため、市からの一時借入金により、会員への配分金の支払い等にあてている状況にあり、いわゆる「自転車操業」が常態化しています。

■ 具体的な取り組み

● 自主財源の確保のために、賛助会員の募集や寄付等の返済不要な資金の獲得に向けた調査・研究を行っていきます。

● 景気の動向に注視しながら、自主財源の確保のため、経常的経費の抑制や事務の効率化などによるコスト節減に努めるとともに、就業開拓等を効果的に推進し、受注件数の増加に努めていきます。

● 事業運転資金が十分に確保できるよう、迅速な債権の回収に努め、財政および事業基盤の安定化に取り組みます。

● 安定財源を図る観点から、事務費率改正の検討を行うとともに、会員の会費や傷害・物損保険料の負担、配分金支払い期日などの在り方について、会員の意向及び会員確保への影響などを総合的に勘案しながら、取り組んでいきます。

● 国からの補助金は、健全な事業運営を行う上で重要な財源であるため、公益社団法人兵庫県シルバー人材センター協会と連携しながら、国に復活増額を要望していきます。

● 川西市からの補助金は、市の厳しい財政状況を踏まえつつ、引き続き、継続的・安定的な支援を要請していきます。



事務局からのお知らせ

講習会のご案内

▼交通安全講習会

日時 2月12日(水)
14時～16時

場所 当センター2階 研修室

内容 高齢者と交通安全・最近の交通事故情報と実技

講師 川西市警察署員

定員 先着20名

▼シルバー健康測定会

日時 2月4日(火)
10時～12時

場所 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30名

▼植木剪定講習会

日時 3月18日(水)
13時30分～16時30分

場所 所 湯山台運動公園

内容 松の剪定実習

講師 田浦 豊昭氏

定員 先着20名

講習会の申し込みは

12月3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21日(金)

午後2時から

場所 当センター2階 会議室

参加希望者は

2月14日(金)までにセンター事務局へ
☎(758)6234

☆配分金等振込予定日のご案内☆ (11月就業～3月就業分)

就業月	請負振込日	派遣振込日
11月分	12月16日	12月25日
12月分	1月16日	1月24日
1月分	2月17日	2月25日
2月分	3月16日	3月25日
3月分	4月15日	4月24日

ご協力をお願い

会員加入の呼びかけ

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？

センターへの加入を呼びかけてください！

仕事の受注

会員宅周辺でセンターで受け出来る仕事はありませんか。あれば、センターにご一報を。

センターだよりへの原稿や写真を募集中

ご自分が実践されている健康法等についてお知らせ下さい。また、ご家族や友人との思い出の写真を簡単なコメントをつけて事務局に持参か郵送ください。