

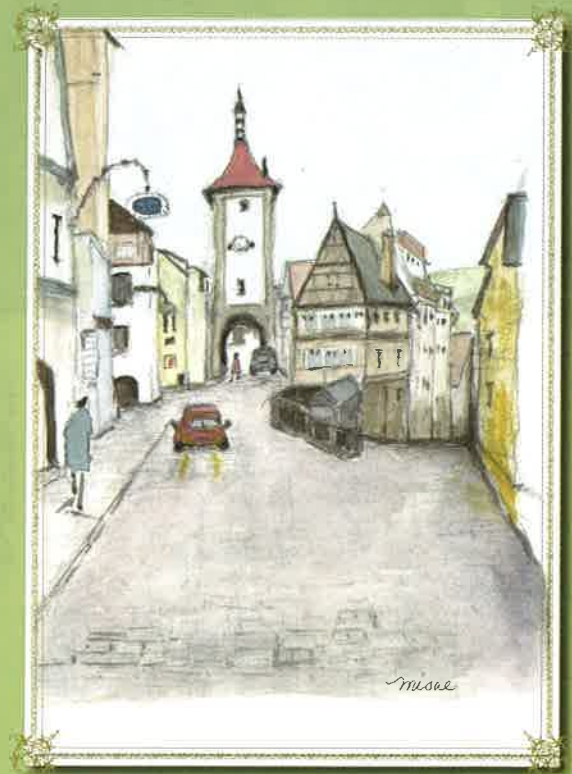


センターだより かわにし

慌てるな
急ぐ気持ちが 事故まねく

(令和2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/>



水彩画：長井 美佐江 会員
(3点とも)

CONTENTS

同好会紹介.....	2	安全就業	6
就業先訪問	3	事務局からのお知らせ	7
生き生き健幸⑫	4	業務時間変更のお知らせ	8
健康診断のオススメ	5	脳トレチャレンジ	8

同好会紹介

会員募集中

現在当センターでは筆耕、太極拳、将棋、洋裁と4つの同好会が活動しており、今回の記事では、その中から将棋と洋裁同好会の紹介をします。

今回紹介する同好会、また筆耕、太極拳とも、一緒に活動していただく会員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12階となります。また、同好会によっては会費が必要です。

《将棋同好会》

月2回月曜日の午後活動

将棋は盤上の格闘技と呼ばれており、ルールに基づいて互いに礼を尽くしながらも勝ちを目指す頭脳戦です。思考力、暗記力を高めるだけでなく、認知症予防にも効果が期待できます。

会員に将棋の楽しさについて伺ったところ、駒を打った時に



出る小気味いい音や対面でのコミュニケーション、また逆転の一手を発見して勝利することが魅力とのことでした。

現在は会員も減り、少人数での活動となっていますが、将棋初心者の方からアマ初段の方まで幅広く一緒に活動しています。

未経験者も歓迎しており、いくつかルールを覚えれば一緒に楽しむことができます。初めから正式に入会する必要はありません。まずは見学だけでも大歓迎です。

《洋裁同好会》

第2、第4月曜の午前活動



洋服、スーツ、かばんから小物まで皆さんご自身が制作したい製品の洋裁本等を持ち寄り、お互い教えあいながら制作しています。

既製品ではなく、ご自身の好みや身に合った洋服を作り、着られることがうれしいとのことです。

また最近では着物を新しくワンプライス等の洋服にリメイクす

る会員が多いそうです。お家にある裁縫道具をお持ちいただきましたら大丈夫です。で、初心者の方でもご興味がおありの方は、ぜひ一度見学にお越しください。

《洋裁同好会作品紹介》

着物をリメイクしたワンピース(右)、レース生地洋服(左上)、オリジナルのかばん(左下)



事務局では、新規同好会立ち上げのご相談も承っています。こんな活動がしたい、共通の趣味の仲間が欲しい、そういったお声がありましたらぜひ事務局までご相談ください。

就業先訪問

株式会社 松田精機



おじゃま します!

この多忙な時期のお手伝いを
センターにご依頼いただき、工



総務の藤井一文さん

「小花の三井住友銀行あたり
にあった田んぼの真ん中でス
タートしたんですよ。分かりや
すく言えば、車のブレーキに使
う部品などを作っています。今
は自動車や高級自転車の需要回
復の兆しを受けて大忙しです」
鼓が滝本社・総務の藤井さん。
3月でちょうど創業70周年を迎
えられた精密小物部品の会社で
す。

場内の作業を増員してお世話に
なっています。
環境問題へも率先して取り組
んでおられ、その一環として、部
品を削ったあとに出る切粉（き
りこ）の処理にシルバーの会員
が活躍されています。油が付着
した状態の切粉を、きちんと油
とアルミ、鉄、ステンレスに分離
させてリサイクルに出す準備が
主なお仕事です。
就業中の阪口利夫会員と坂口
耕三会員は、
「気を付けているのは、工場の
床面が油で滑りやすいので注意
して歩くこと。あとは、油や原料
の種類を間違っって分けられないよう、
再確認を必ずすることです」
その他、女性会員2名が就業
している久代工場では、人工関
節等の医療器具も製作しておら
れます。
藤井さんから「今後は医療関
係をいかに伸ばすかを考えてい
ます。また、世界的に、ガソリン
車から電気自動車へと生産がシ
フトしていく流れの中、新たな
取り組みが必要になってくると
思います」
「平成9年からシルバーさん
にはお世話になっていますが、

①切粉を集め



②遠心分離機にかけ油と分ける



③原料ごとにまとめる



会員さんたちはいつも元気に頑
張っていただきありがとうございます」
とのお話をいただきました。
今後とも、どうぞよろしくお
願いします!

「新しい生活様式」で実践するお口の健康づくり

新型コロナウイルス感染症を防ぐには、手洗い、うがい、マスクの着用が重要です。今回は、ウイルス感染から身を守るために取り組みたいお口の健康づくりについて紹介します。

マスク・うがい・歯みがき

マスク

咳やくしゃみなどに含まれるウイルスは口から体の中に入ります。「うつらない・うつさない」ためにマスクを着用しましょう。

また、口呼吸になりやすく口腔機能の低下や歯周病が重症化しやすくなります。お口や舌の体操を！

うがい

うがいは、のどに付着したウイルスや菌を排出し、のどの防衛機能を高めます。

周りに水が飛び散らないよう顔を洗面台に近づけ、そと吐き出しましょう。

歯みがき

歯垢の中の細菌が産出する2つの酵素(プロテアーゼ・ノイラミニダーゼ)がウイルスの攻撃力をアップさせるといわれています。

歯みがきで歯垢を落とすことでウイルスの活性を抑える効果も期待できます。

飛沫が飛び散らないように歯みがき剤を少量にしたり口を閉じてみがくなど工夫しましょう。

お口の体操 5つの効果



日本歯科医師会・日本歯科衛生士会啓発資料より



生き活き”健康”

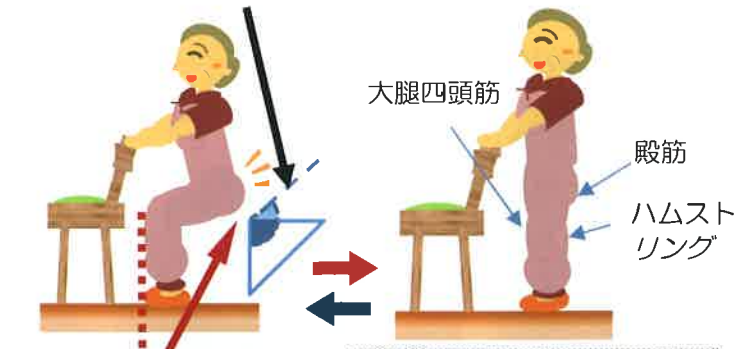
このシリーズは、川西市健康増進部健康政策課(市保健センター内)との連携記事です。



★1 Point

足は、肩幅くらいに広げ、膝は前を向ける。お尻を突き出すイメージが付きにくい人は、椅子に座るようなイメージで行うとよい。

膝を曲げる角度は40～90度まで(曲げすぎは膝を痛めます)。



膝はまっすぐ前に向けたまま、また、曲げた膝がつま先から出ないように曲げる(少しお尻を突き出すようなイメージ)。

3から5を数えながらゆっくり膝を曲げ、膝を伸ばす時も同じ回数で伸ばす。5～10回を目安に1日3セット行う。

【スクワット】変形性膝関節症や転倒予防にも効果的。

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。



条件を満たせば

「健康診断」は**無料**で受診できます!!

健康づくりの主役は「**あなた自身**」です!

★対象及び健診内容等

① 特定健康診査

- ・年齢：40歳※から74歳 ※令和4年3月31日までに40歳に到達する人
- ・健康保険証と医療保険者が発行する「特定健診受診券」が必要
- ・料金は、医療保険者の定める負担金
川西市国民健康保険被保険者は無料

② 後期高齢者健康診査

- ・年齢：満75歳以上（65歳から74歳の後期高齢者被保険者を含む）
- ・後期高齢者医療被保険者証が必要
- ・料金は、無料

①、②のいずれも、1年度（4月～3月）に1回



健診内容

問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査等

※特定健診・後期高齢者健診を取り扱う医療機関は、指定されています。

(3月に川西市から配布された「健康づくりBOOK」を参照ください)

また、持参するものや内容（予約を含む）などの詳細は、事前に各医療機関に確認してから受診してください。

シルバー人材センター会員募集中!

川西市内にお住まいで60歳以上の方であれば、どなたでも入会できます。
興味をお持ちのお知り合いがおられましたら、是非お声かけください。



令和2年度の事故状況及び令和3年度の「事業計画」についてお知らせします。

事故件数が倍増

2月末現在、請負事業で11件（物損事故8件、傷害事故3件）、派遣事業では1件（傷害事故）の事故が発生しています。両事業合わせると12件で、これは、令和元年度の6件から倍増している状況です。特に、物損事故が多発したことで、人身傷害において重篤事故が1件発生したことから、事務局としまして、令和3年度は一層の事故抑制に努めていく必要を痛切に感じています。

これに加えて、県下シルバードでも事故が多発していることを受けて、現在加入している保険会社から、令和3年度は各センターの保険を引き受けしないことが通知されました。そのため、令和3年度は別の保険会社

の保険に加入することとなりますが、保険会社から提供されるプランが限定されるため、一部の補償額は減額せざるを得ないこととなりました。詳細は、同封の「傷害保険に関するお知らせ」をご覧ください。

今後皆様さんに安心して就業いただくためにも、保険への加入は欠かすことができないものです。そのためにも、これまで以上に安全就業に対する皆様のご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

また、今回のセンターだよりには、川西警察署をはじめ、川西市や猪名川町などが協力して取り組んでいる「**横断歩道3アイ運動**」のチラシを同封しています。普段から交通ルールを守り、「ゆずりあい」の気持ちで事故を防いでいきましょう。

令和3年度事業計画概要

一、安全就業強化月間活動

毎年7月の「安全就業強化月間」に合わせた活動

- ・ 全国統一スローガンの掲示
- ・ 安全委員による就業現場の安全パトロール
- ・ 安全就業標語の募集
- ※ 「事務局からのお知らせ」にも記載していますが、安全就業標語の入選作品には、**千円のQ.U.Oカードを進呈いたします**。皆様奮ってご応募ください。

二、安全で信頼されるシルバード組織の構築

- ・ 上部団体の指針に基づく日常生活安全諸活動の強化
- ・ 再発防止の徹底

三、就業会員に対する安全指導の徹底

- ・ 過去の事故事例を基に、安全指導を徹底（特に今年度事故が多発した屋外作業などを重点的に実施）

四、センターだよりの活用

- ・ 安全関連の記事について、皆さまに興味を持ってもらえる

よう工夫する

五、安全パトロールの実施

- ・ 就業現場のパトロールを通じて、安全就業の徹底と安全意識の向上を目指す
- ・ 重大事故発生時は、当該会員や職群班に対し、事故原因の分析や対策実施など安全就業の再指導を徹底する

六、安全就業に関する啓発活動の取り組み

- ・ 上部団体の主催する安全就業推進員研修会に参加
- ・ 関連団体や警察などと連携し、交通安全ニュースなどを配布等有効活用する

七、講習会の実施

- ・ 救命救急講習会の開催
- ・ 交通安全講習会の開催
- ・ その他、仕事に応じた技能講習など安全に関する新たな講習会を、上部団体等と連携して開催

事務局からのお知らせ

講習会のご案内

▼スマホ講習会

日時 6月16日(水)

午後1時30分～3時30分

場所 センター2階 会議室

講師 N T T ドコモ業務受託会

社 o p z t 株

内容 スマホ教室(スマートフォン

の基本的な使い方、無料

体験、相談)

定員 先着20名

申込 4月2日(金)からセンター

事務局へ

☎(758)6234

※スマホをお持ちでない方には貸出します

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27日(火)

午後2時から

場所 センター2階 会議室

申込 7月20日(火)までにセンター

事務局へ

☎(758)6234

令和3年度「安全標語」を募集

”安全はすべてに優先する“のもと、令和3年度の「事故ゼロ」を願い、「安全標語」を募集します。ぜひ皆さま方のご応募をよろしくお願いいたします。

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30日(金)

三 表彰 最優秀及び優秀作品に対し、表彰状と粗品として「Q U O カード(千円分)」を呈します。

※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26日(水)に
令和3年度定時総会を
開催予定

日時 5月26日(水)

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

「年会費」納入のお願い

令和3年度分(令和3年4月～令和4年3月)会費1200円の振込書、また、令和2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。

2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。



☆配分金等振込予定日のご案内☆

(3月就業～7月就業分)

就業月	請負振込日	派遣振込日
3月分	4月15日(木)	4月23日(金)
4月分	5月18日(火)	5月25日(火)
5月分	6月15日(火)	6月25日(金)
6月分	7月15日(木)	7月21日(水)
7月分	8月16日(月)	8月25日(水)

「作品募集中」

今号の表紙は、長井会員の筆による風景画です。ほかにセンターだよりに作品を掲載したい方は、是非事務局までご連絡ください。作品は書画や写真のほか、陶芸や和洋裁などなんでも結構です。また、趣味や家族についてなど、好きなこと・ものに関するコラムも募集中です。



業務時間変更のお知らせ

4月1日(木)から、事務所の業務時間を午前9時から午後5時までに変更します。

3月31日(水)までの業務時間

9:00~17:30



4月1日(木)からの業務時間

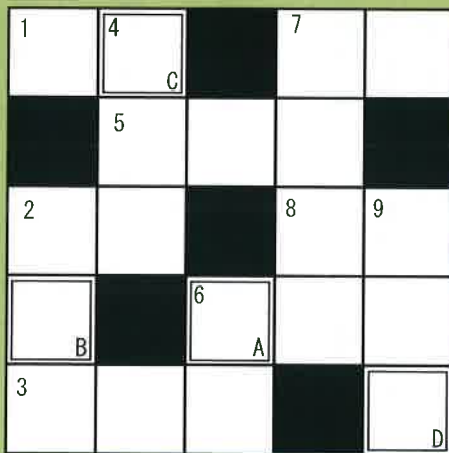
9:00~17:00

電話・窓口での受け付けも午後5時までになりますのでお気をつけください。

脳

のトレーニングにチャレンジ!!

※解答は次号に掲載します。



- タテノカギ
- 2 ある一定のきまった広がり
 - 4 租税の賦課、徴収に関する行政事務
 - 6 魚や虫を捕る道具
 - 7 帰った時にするあいさつ
 - 9 果実は薬用としても用いられる

- ヨコノカギ
- 1 せき、のどの痛みを伴うことが多い
 - 3 地中からわき出る水
 - 5 手作りの舟のようなもの
 - 6 割り切れずに残った数
 - 7 和装の際に足にはくもの

こたえ

A	B	C	D
---	---	---	---

クイズ正解者の中から

『**抽選**で5名にQUOカード500円分をプレゼント!』

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、いちばん興味のあった記事の感想を書き、4月30日(金)(消印有効)までに〒666-0025 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