



かわにし



No.165



多太神社の秋 撮影：磯野理香会員



キセラ川西せせらぎ公園

CONTENTS

講習会実施報告・謎解き	2.3
事業推進大会・頭の体操	4
安全啓発	5
就業先訪問	6
会員作品紹介・川西フェスタ	7
事務局からのお知らせ	8

講習会を 実施 しました!



Smile to Smile 登録講習会

8月22日、26日の2日間にわたり当センター
会員講師の下、Smile to Smile 登録講習会が行
われ、計5名の方が参加されました。

Smile to Smile とはシルバー人材センター会
員向けのお知らせやお仕事募集など、センター
が公開している情報をリアルタイムでスマート
フォンやパソコン
から閲覧できる
サイトとなって
おり、今後も機
能を拡張してい
く予定です。まだ
登録が済んでい
ない方はぜひご
登録をお願いい
たします。



英語に触れる楽しい 時間を! 異国の文化を感じる ひととき講習会



9月18日に川
西市教育委員
会の協力のもと
JETコーディネ
ーターの
Tommy 井上さ
んと国際交流員
Wan Yuanさん
をお招きしまし
た。

最初は隣の人とペアになり、英語であいさつや
自己紹介をして和やかに始まり、Tommy 井上さ
んの楽しい進行であつという間に時間が過ぎま
した。Wan Yuanさんの出身国であるシンガポー
ルについてもクイズなどで詳しく学びました。英
語で質問が出たり、皆さん、英語が好きで、海外
にご興味があることがわかりました。

カイロプラクティック 体験型健康講座

皆さん、カイロプラクティックと聞くと、なん
だかハードルが高いと感じる方もいると思いま
すが、今回は、10月3日にJCAカイロプラクター
の吉川由維さん他を講師にお招きし、健康であ
るためには睡眠が最も重要、といった身体のお話
を聞いたり、カイロの施術などを7名の会員が
体験し、楽しい時間となりました。

マットに寝ころび、簡単な動きだけでだんだ
ん体が温かくなることに驚いたり、ご自身の姿勢
をAI分析し
てもらったり、
好評の声が多
数寄せられまし
た。

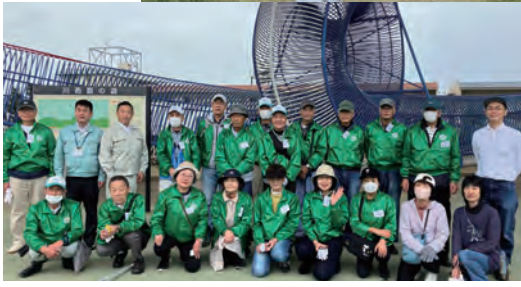
参加者全員、
健康にはやはり
関心が高く、経
験豊富な講師
陣にたくさん質
問され、満足し
て帰途について
いただけたと感
じました。



救急救命講習会

10月22日、川西南消防署の救急救命士にお越しいただき、救急救命講習の出前講座が開かれ、13名の会員が参加しました。

人形を使って、胸骨圧迫の練習やAED(自動体外式除細動器)の使い方を学びました。参加者からは、自身がそういう場に居合わせた場面を想定した具体的な質問が相次ぎ、熱心に聞き入っていました。AEDの使い方は、何度も練習しないと、なかなか自信を持ってないものだと思います。興味のある方はまた次回、ぜひご参加ください。



ボランティア活動実施

10月22日、ドラゴンランドにて、清掃ボランティア活動を川西小学校区コミュニティ協議会と共同で実施しました。17名の会員に参加いただき、また、小戸保育所の子どもたちもお手伝いしてくれました。

当日は、河川敷の道路を南北2班に分かれて清掃活動を行いました。雨が心配されましたが、参加してくださった皆さんのご協力で無事終えることができました。ありがとうございました。

今後も会員のスキルアップや生きがいづくりの一環として、さまざまな講習会を企画してまいりますので、ぜひご参加ください。

謎解き?? チャレンジ!

高齢者が自宅でケガをしないようにするためには、カーペットや電化製品のコードで「つ〇ずき」を防ぐ工夫が大切です。

〇に入る言葉はなんでしょう?

つ〇ずき

ヒント

記事のどこかに詳しい内容が書いてあります!

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!』

プレゼント



応募方法:

メールまたははがきにクイズの答え、会員番号、住所、氏名、電話番号、いちばん興味のある記事の感想を書き、令和7年12月31日(水)(消印有効)までに下記送付先まで
【メールの送付先】 kawanishi@sjc.ne.jp (代表)
【はがきの送付先】 〒666-0017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

※前号の正解は「保」で10件の応募がありました。

シルバー 事業推進大会が 開催されました

10月31日、神戸市内の松方ホールにて令和7年度兵庫県シルバー人材センター事業推進大会が開催されました。

これは、シルバー人材センター事業の理念を、広く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、兵庫県シルバー人材センター協会の主催で毎年開催されています。



左から
山本常務理事、
常行会員、
奥川会員

当日は、長年にわたってセンター事業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、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表明した『安全宣言』が行われました。

安全宣言

- ① 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。
- ② 会員の就業場所を巡回し、不安全行動を根絶する。
- ③ 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。

受賞された皆さま

【会員25年表彰】

向野 勇
中村 景匡
田中 要
宮前 員則

【会員15年表彰】

奥川 登
今仲 六男
小北 徳治
稲場 美智子
貴田 安則
近沢 菊男
若狭 俊子
常行 幸子
中村 康子
新田 芳子
阪本 正

※一定の就業日数を満たしている会員が対象

(敬称略)

今後も当センター事業が継続・発展していきますよう会員の皆さまのご協力をお願いいたします。

昭和100年記念

頭の体操
クイズ

第2弾

文字を入れ替えてできる言葉は何でしょうか？

- ① ううよたのいと
- ② トプセカッターテ
- ③ クレツオジョイ
- ④ デクピィ・レーン
- ⑤ クウオンマー
- ⑥ メラチンキーン
- ⑦ よんくいげきおたや

■ クイズの答えは8面にあります

つまずき・転倒事故を防ぎましょう

つまずき・ 転倒の 主な原因



加齢に伴い身体機能が徐々に低下し、筋力、バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性が衰え、とっさの反射的防御動作が、素早く力強く行えなくなります。また、自分自身の予測・期待する動作と現実の動作との間に齟齬が生まれて転倒を引き起こすことがあります。

また、年齢を重ねるといくつもの病気を抱え、何種類も薬を飲んでいる人も少なくありません。薬の作用・副作用によって、立ちくらみやふらつく症状が出るなどして、転倒しやすい状態になっている場合がありますので、定期的に薬の種類と量を、主治医と薬剤師に相談しましょう。

さらに、自宅に閉じこもりがちになると、日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高まります。転倒を防ぐには、日頃から可能な限り運動を心掛けましょう。



つまずき・転倒事故、こんなところで起きています！

■家庭内

- ・階段を踏み外し転倒
- ・スリッパを履いて滑って転倒
- ・玄関で靴を脱ぐ際に転倒
- ・水、洗剤、油などにより滑って転倒
- ・カーペットやマットにつまずく
- ・電化製品などのコードにつまずく

■外出先

- ・ぬれた道路（雨など）で転倒
- ・マンホールや側溝につまずく
- ・車止めにつまずく
- ・歩道と道路の段差につまずく



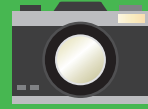
! Point

- 階段は手すりを使用し、一段一段慎重に上り下り
- 滑りやすいスリッパは使用しない
- ぬめりが残らないよう床をよく流し乾かす
- 引っかかりやすいカーペット類は使用しない
- コードの配線は歩く動線を避ける
- 雨の日は床や道路がぬれ、いつもより滑りやすくなるため、注意して歩きましょう
- 店舗での買物中は商品に気をとられすぎないように、足元や周囲にも気を付けましょう

出典：政府広報オンライン

(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html>) をもとに作成しています

就業先訪問



キセラ川西 せせらぎ公園 清掃業務

当センター事務所に隣接する

「キセラ川西せせらぎ公園」は、2ヘクタールの広い面積を有する公園で、多くの市民が利用し、さまざまなイベントも開催される、キセラ川西地区のシンボリック的存在です。

当センターでは令和5年4月から、この公園でトイレをはじめとする園内清掃や公園管理棟「パークオフィスキセラ丸」の開錠・施錠と屋内清掃、夏場の公園内樹木や芝生への灌水作業など多くの業務を市から請け負っています。特に公園内清掃は年間休みなく毎日の作業になり、現在4名の会員が交代で就業しています。

公園清掃を担当する会員の皆さんにお話をお聞きしました。

トイレの掃除は大変

開口一番、「やはりトイレ清掃は大変です。多くの方が公園を利用するのでトイレを使う回数も多く、時には汚れがかなり目立つことがあります。ですが、公園の利用者に気持ちよくトイレを使ってもらえるよう、毎日一生懸命掃除しています」と皆さん口をそろえてお話しされます。



安井道廣会員

他にも「広い公園で日陰がないので、夏は暑いし冬は吹きさらしでゴミ拾いが大変です」と苦労話は絶えません。

その一方で、仕事をしていた良かった点をお聞きすると、「利用者から『いつもきれいにしてくれて、ありがとうございます』とお礼の言葉をいた

だくこともありますので、励みになります」と南さんが言うと、



南勝廣会員

「園内にはエドヒガンや色々な草花が植えられているので、四季折々の花を見るのは、気持ちが落ち着きます」と山城さんが続きます。



山城信一会員

さらに「私は仕事を始めて日が浅いので特にこれといったことはないですが、近くの保育園の園児が公園で賑やかに遊んでいる様子を見るのは楽しいですよ」と北野さんが話されました。



北野徹会員

みんなの公園をきれいに

最後に一言お聞きすると「一口に掃除といってもキリがないし、大変なことも多いです。それでも、たくさんの方が公園を楽しく利用している様子を見ると、これからも多くの方が気持ちよく公園を利用していただけよう、仕事に励みたいと思います」とそれぞれお話しいただきました。



「もともと手仕事が好きなんです」と、きめ細かく鮮やかな作品を手を持った空さんは、洋裁の学校を出て、自営業の家に嫁ぎ、家業を手伝う傍ら、時間の無いなか合間を見つけては、身体を休めればよいのにコツコツと作品つくりで没頭していました。

自宅にあった着物やはぎれを使い、最初はおじゃみ(お手玉)を見様見真似で作ったそうです。調理師の免許も持っている空さんは、当センターで、調理の仕事を頑張っています。作品にはセンスと温かみを感じられ、ぜひ教えてもらいたいですね。



おじゃみ



干支に合わせて作品を作ったりするのも楽しいです。

花びらは一枚一枚、綿を入れ膨らまして重ね合わせ、球体は発泡スチロールに布をきれいに合わせ接着します。また鶴は布だけでは折れないため、非常に苦労しました。



川西フェスタ

令和7年10月5日に、キセラ川西せせらぎ公園にて開催された「川西フェスタ」に参加しました。シルバー人材センターの概要説明ブースをはじめ、上段で作品紹介した空さんや皆さんの作品を展示販売しました。当日は雨天のため来場者も、ブースへの訪問者も少なかったですが、作品展示はひとときわ目を引いていました。



Mさん作品



岩本美重子さん作品



細見久代さん

事務局からのお知らせ

講習会のご案内

毛筆筆耕講習会

日時 ①12月16日(火) ②12月19日(金)
いずれも午後1時～4時
どちらか1日だけのご参加も可能です

場所 当センター2階 会議室

講師 西富 依久子さん 他

内容 ①年賀状宛名書き
②年賀状裏面あいさつ文など

費用 無料

定員 先着15名



手話サポーター養成講座

日時 1月27日(火) 午後2時～

場所 当センター2階 会議室

講師 手話サポーター推進員

内容 手話やろう者などへの理解を深め、
手話や聞こえに関する基礎知識の
学習や手話体験などを行います

費用 無料

定員 先着20名



● 講習会の申し込みは 12月1日(月)からセンター事務局へ TEL(758)6234

◆配分金等振込予定日のご案内◆

(令和7年12月就業～令和8年3月就業分)

就業月	請負(配分金)	派遣(賃金)
12月分	1月16日(金)	1月23日(金)
1月分	2月16日(月)	2月25日(水)
2月分	3月16日(月)	3月25日(水)
3月分	4月15日(水)	4月24日(金)

就業相談を随時受付

就業についての希望や困り事などをお聞きます。

現在、お仕事のご紹介がない方もどうぞお越してください。

来局の際は事務局へ、まずご連絡をお願いします。

センター事務局 TEL(758)6234

出張入会説明会を開催しました!

毎年実施している出張入会説明会を今年も開催しました。

今回は、第1回を10月20日(月)緑台公民館にて、また、第2回として10月28日(火)にはキセラ川西プラザで行いました。今年、初めての試みとして、川西市の広報誌「みらいふ」に記事を掲載していただき、参加者を募集しました。合計で16名の方が参加、今後、新たな会員として、シルバー人材センターへの仲間入りが期待されます!



5面の頭の体操の答え

- ① 太陽の塔
- ② カセットテープ
- ③ オイルショック
- ④ ピンク・レディー
- ⑤ ウォークマン
- ⑥ チキンラーメン
- ⑦ およげたいやきくん

同好会を立ち上げませんか?

現在、当センターでは、習字同好会、将棋同好会、囲碁同好会、健康麻雀同好会が活動中です。活動場所として、センターの2階のお部屋を提供しています。何か同好会を立ち上げたいとお考えの方がいらっしゃいましたら、ぜひ職員にお声がけください!

同じ趣味をお持ちの方と、シルバー人材センターで楽しくつながりましょう!

