

還流

公益社団法人 加古川市シルバー人材センター
〒675-0067 加古川市加古川町河原453-15
TEL 079-421-1207(代)
FAX 079-421-4141
http://www.kakogawa-sc.com/
E-mail kakogawa_s.c@sjc.ne.jp
会員数 1,470人 男1,191人 女279人
(3月1日現在)

2012年 4月15日 発行

第57号



巻頭言

春の平荘湖 阿山 紀子

春この季節の到来は、厳しい寒気と豪雪に見舞われて被害も大きかっただけに、優しく暖かい春を待ちわびます。また被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。

今期、加古川市シルバー人材センターは、設立30周年を迎えるとともに、公益社団法人として発足する記念すべき、大きな節目になります。

政治・経済・社会環境も暗澹たる状況下です。この厳しい世相でお仕事をいただくことは、市民の皆様や加古川市をはじめ関係機関の温かいご支援の賜物と感謝するとともに、会員の皆様の誠意あるお仕事が反映されている証です。

しかし我々はまた業績を上げる使命もあります。当シルバーも、社会に即し、新しく省エネルギー診断・CO₂チームが立ち上がりました。またシリーズで“ハマッています”で前回紹介された滝さんの可愛いセーター人形が“絆”で好評でした。

身近な会員様の中には、プロ級の腕前の隠れた能力を持ち合わせの方がたくさんいらっしゃると思います。そのお力をお借りして起業できないものでしょうか？身近な何でもないように思える力が必要とされることが、多くあるように思えます。

会員同士、地域、社会がシルバーを介して絆が広がり益々の発展を望みます。

阿山 紀子

もくじ

巻頭言	1
第46回通常総会	2
安全だより	2
救急救命講習を受講して	3
とみこさんの健康教室	4
ハマッています	5
活動写真展	6
孫と私	6
銀友会	7
雑詠 / 頭の体操	8

第46回通常総会開催

事業計画等を承認

社団法人加古川市シルバー人材センターの第46回通常総会が3月30日(金)加古川ウェルネスパーク音楽ホールで開催されました。会員の長谷川正清さんを議長に選任し「平成23年度の補正予算(第2回)」等4つの審議が提案され、すべて原案通り可決されました。特に平成24年度事業計画では今年度新たに企画提案事業として「みんなの工夫で、目指そう低炭素社会」(省エネ診断、省エネ提案及び環境教育事業)と「高齢

者の知識と経験伝えます」(いきいき生涯学習事業)に取り組む予定であり、正会員を主体とした事業の拡大と資質向上に努めたい旨説明。また、公平な就業機会に関する基準及び団体傷害保険の免責等4月以降に変更される事柄について説明し閉会いたしました。その後加古川警察署生活安全課福田係長より「だまされないための対処法」等防犯に関するお話をいただき、すべての日程を無事終了いたしました。

4月から「公益社団法人」として新たなスタート

公益社団法人への移行については、昨年の第44回通常総会において定款の変更など規定等の変更・整備をし、申請の準備を進めてまいりました。11月22日には移行認定申請書を兵庫県に提出し、2月6日公益社団法人として認定されました。そして平成24年4月1日より新たに「公益社団法人加古川市シルバー人材センター」としてスタートいたしました。

公益が認可されたことで、名実ともに公益活動を行う法人であることを対外的に示すことができ、社会的な信用を得たこととなります。また、公益社団法人に寄付をした個人・法人には所得税・法人税を節税することができます。公益社団法人の税金についても、基本的には非課税となります。しかし、今後は自分たちで考え、今まで以上に地域の活性化に寄与しなければなりません。

この認定を受けて、働く高齢者の拠点として、地域社会活性化に向けて努めて参ります。今後とも皆様のご協力をお願いいたします。

安全だより

“健康と安全=自己管理”

日頃はセンターの運営ならびに安全・適正就業推進委員会の活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。

本年度も引き続きご協力をお願いいたします。

さて、本年は4月1日に公益社団法人に移行し、5月にはセンター設立30周年を迎える記念すべき年となっています。

センターでは、この記念すべき年を迎えるに当たり、会員の皆さんの健康管理と安全就業、また法令遵守の観点から適正就業について、安全・適正就業推進委員会を中心に一層の取り組みを進めてまいります。

会員の皆様におかれましては、「健康と安全=自己管理」の気持ちを再認識いただき、日常生活やセンターの業務にお励みください。

なお、平成24年3月9日開催の理事会にて「会員就業規約」及び「公平な就業機会に関する基準」(別紙)を一部改正しました。必ずご確認ください。

平成24年度安全・適正就業推進委員会事業計画

安全・適正就業は、シルバー人材センター事業にとって最優先の課題であり、常に対策を調査・研究、検討して積極的に可能な限り速やかに実行に移すことが求められている。

また、会員は常に事故や病気から自分を守るために「安全と健康=自己管理」という意識を持つことが大切である。そのために次に掲げる事を実施する。

安全・適正就業教育の実施(入会説明会・各種技能講習会)

安全就業基準(安全就業のチェックポイント)の周知・徹底

安全・適正就業に関する情報の収集及び提供

安全就業パトロールの強化

兵シ協と連携して「事故ゼロ運動」に積極的に取り組む

「正会員の安全・適正就業に係る就業制限に関する基準」の活用

「事故ゼロ」運動

本年度も引き続き、兵シ協と連携して「事故ゼロ」運動に積極的に取り組むとともに、「安全就業パトロール」を強化し、事故の防止に努めます。

「接遇講習」

「接遇講習」については、毎月第3木曜日(午前10時~11時30分)にセンター2F会議室にて実施いたします。特に、管理分野の希望会員、管理分野で就業中の会員は早めに受講ください!!!

救急救命講習会を受講して

細羽 敏子



平成23年11月15日午前9時30分より12時まで2時間半、加古川市防災センターで、講師4人、受講生20人で始まりました。心臓や呼吸が止まった人の治療はまさに1分1秒を争います。心肺停止から2分で多くの方が生死を分け、その後後遺症の度合いも変わってくる。そこでその場に居合わせた人が協力して救急車を呼びAEDの手配をし、蘇生法が出来るか否かで助かったり、後遺症が残ったりする。このような挨拶から始まった。

その後3班にわかれ蘇生法とAEDの使用方の実技が始まった。



真剣な表情で講習を受ける会員さん達

心肺蘇生法の流れ

- 1 傷病者を発見
- 2 反応を確認する
反応なし
- 3 助けを呼ぶ
119番通報とAEDの手配
- 4 気道の確保と呼吸の確認
正常な呼吸（普段どおりの息）をしているか？
していない
- 5 人工呼吸を2回（省略しても良い）

- 6 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組合せを繰り返す

○圧迫は強く、速く（約1分間に100回）絶え間なく

○圧迫解除は胸がしっかり戻るまで
AED到着

AED到着後の手順

- 1 AEDの電源を入れる
ふたを開けて、電源ボタンを押します。後は機械の音声メッセージに従ってください。
- 2 電極パッドを貼る
傷病者の衣服を取り除き、胸、肌に直接貼るため電極パッドの袋を開封し、貼ります。
ペースメーカー等が埋め込まれている時は3cm程度離れたところに電極パッドを貼ります。
音声メッセージが出たら、「みんな、離れて!!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認します。
- 3 除細動ショックが必要な場合
AEDが必要ななら（電気ショックが必要です。）などのメッセージが流れます。
- 4 心肺蘇生を又繰り返す（5サイクルで2分）
- 5 到着した救急隊員に情報を伝える。
傷病者の倒れていた状況、実施した応急手当、AEDによる除細動を行った回数などを伝えます。

大変良い勉強になりました。もしこのような現場に居合わせたら、この体験を役立てたいと思います。受講させていただき有難うございました。



健康寿命を延ばそう

平均寿命は「オギャー」と生まれて何歳まで生きるかの平均余命です。一方健康寿命とは日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間です。平成22年の平均寿命は男79.64歳、女86.39歳、健康寿命は男71.4歳、女75.8歳でその差は8～9年あり寝たきり等の介護を要する期間です。自分で食事をし、トイレに行き、好きなことができるのが理想です。

国も今、健康寿命の延伸を健康づくりの目標にしています。ではどのようなことに気をつけるといつまでも元気に生き生きと過ごせるのでしょうか。

まずは自分の健康状態を正しく知ることです。それには定期健康診査を毎年うけること。異常の有無だけでなく検査値が次第に異常に近づいていないか。なにか違和感やしこりはないかなど自分の体を丁寧に自分自身で調べることも大切です。医療にかかっている人は主治医に説明を詳しく聞き正しく治療を続けましょう。薬をかけてに止める等自己中断はよくありません。症状をしっかり伝え体に合った薬を処方してもらいましょう。しかし薬だけではなく生活習慣を変えなければよくなりません

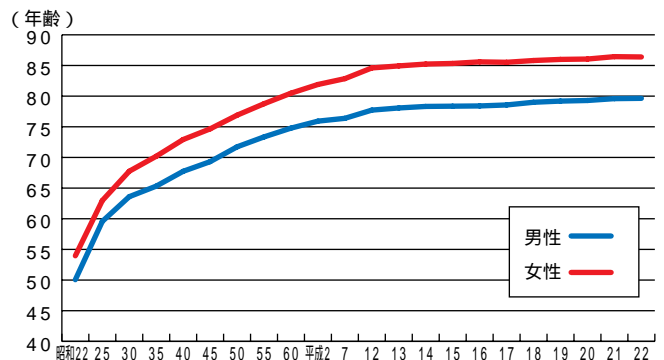
ではどのような生活習慣が良いのかを考えて見ましょう。まず人間の体には栄養が必要です。なにをどのように食べるかが大切です。まずバランスのとれた食事をしましょう。豆、乳製品、魚、肉の良質なたんぱく質をしっかりと摂取する（動物性脂は控える）。緑、赤、黄色の濃いビタミン豊富な野菜を両手一杯はとります。わかめ、

ひじきなどの海藻類や小魚などカルシウムや食物繊維を多くとります。家族や友人と楽しく、味わいながら食べると消化吸収が促進されます。

そのためには、しっかり噛めないと味もわかりにくく消化もよくありません。次回は噛むための口腔の手入れについて考えましょう。



加古川市育児支援課長
有馬 富子 さん



平均寿命のグラフ

会員の皆さま方々から、いろいろな健康方法やアドバイスなどを「私の健康法」で紹介し、好評のうちに今年1月で最終回となりました。ご協力ありがとうございました。

新たに、この4月号からは「とみこさんの健康教室」と題して新シリーズを連載していきます。専門の保健師さんをお願いをして、皆さんの医療に関する質問や体調のことなどで分からないことがありましたら、答えていきたいと思っておりますので、センターの方へどしどしと投稿してください。

(編集委員)

シリーズ ハマツています モラ手芸



徳本 陽子

15年前に明石市の博物館で大きな「モラ手芸博覧会」がありました。友人から「娘も出品しているので一緒に行ってくれない?」と誘われ、私は興味津津で出か

けましたが、会場に足をふみ込んだ瞬間に私の足から頭に向けて「ビピン!」と電気が走りました。こんなに美しい色彩で生物(人間を含めて)の生きる様を表わしている素朴でかつ彩やかなインパクトのある手法の作品を見た事がなかったからです。それから現在に到るまでモラ手芸に夢中になり“はまった”ままで暇を見つけては針を動かして楽しんでます。

“モラ手芸”? まだ知らない人の方が多くですが、当時は日本に数人しか先生が居なくて教室探しが大変でした。今は理想とする先生に巡り会えて明石の教室にいそいそと通っています。

“モラ”は中南米の原住民“クム族”の民族衣装として親から子へと受け継ぐ正装衣装の模様的一部分を私達は使わせていただいています。布を何枚も重ねて下の布から模様が表われるよう

に切ってはまつり、切ってはまつりを繰り返して1枚のパターンを作ります。そのパターンはタペストリーになったり、額におさまったり、ハンドバッグに変身します。ユーモラスで力強いデザインは動物や植物が共存する平和な世界を表わしており、意外と和風の部屋にもマッチする不思議な手芸に三日坊主の私がまだ飽きる事を知りません。目一杯仕事をして、趣味に興じてと、私の晩年もなかなか良いものだと思自己満足をしている今日この頃です。

月一回 第3月曜日 PM1:30~3:30
シルバー人材センター手芸室で教室を開いています。写真は生徒さんの作品です。



お知らせ

ホームページを開設し、定期的に更新しています。お仕事や講習会の大切な情報や、事務所からのお知らせが満載です。事務局長のブログもあります。ご覧になってください。

<http://www.kakogawa-sc.com/>



活動 写真展



作って遊んでつながって
おり紙教室
思ったよりむずかしかった



ワックス掛講習会
塗りむらなく機械を動かして、ピカピカに



塗装講習会
手が震えない様、真剣に



機械除草講習会
安全に気をつけて



植木剪定講習会
見栄えよく出来ているかな

孫と私



萩原 周一朗さん ヒナタ
陽向



井本 麗恵子さん カナ
香奈 ルミ
瑠美 サヤ
紗弥 ミスキ
瑞季



相田 正種さん サラ
桜空 セナ
聖直

そば打ち同好会に参加して

坂本 博紀



筆者の坂本さん

毎年、年末に近所のご主人が打った年越し蕎麦をいただいております、機会があれば自分で打った蕎麦でと思っていたところ、センターよりそば打ち同好会のチラシを見つけ不安と夢を感じながら申し込んだ。

ちょっと蕎麦の起源を調べてみると、中国雲南省貴州地方の高原で紀元前3000～5000年の新石器時代とされている。素朴なイメージのわりには文化的で蘊蓄のある食の宝庫で、私にとって持っていきたい趣味対象になる。

蕎麦打ち道場は300を超え、総人口は数十万人らしく、発達は北陸・関東方面、西では出雲地方が有名である。（東播地区では、野尻・八幡のそば粉、JR小野町駅舎内ぷらっときすみの）

藤井事務局長の指導の下、同好会賛同の参加者は初回6名（男女同数）であった。資料を基に、そば打ちは「一、はち、二、のし、三、包丁」といって、水まわしとこねの工程が最も大切と説明された。打ち方は江戸流、そば粉は（福井県大野産・常磐産）を使用し、注意事項等説明しながら淡々と水まわし・こね・のばし・きるの作業が進む。さあ二人一組（3組）で作業開始、“悪戦苦闘経過説明不可” なんとかかんとか各班無事？終了。

指導者のそばと比べたら、ほとんどの班のそばは、メタボで短足であった？。

目標は、各家庭で素晴らしい年越しそばを食べ新年を迎えられるよう……。

道のりは遠いが（月2回）、基本を忠実に指導者に近づくよう研鑽と努力あるのみ。

（私見：段位制度があり、指導者は段位のめやすから推測すれば、三段から四段と思う。我々は夢の夢×2）

参加者は出来上がったそばを持ち帰り、さっそく食して、第一声が「大変おいしかった…」とみなさんからのコメントで、益々これからも励みたいと思います。



そば打ち同好会会員募集中

日時 毎月第1・3火曜日 13:00～

場所 加古川市シルバー人材センター
2階会議室

会費 1回 1,000円

会員以外の方も参加OKです。

まずはお申込みを



■グラウンドゴルフ大会

平成24年3月18日(日)予定していましたが、グラウンドゴルフは悪天候のため中止いたしました。参加予定の皆様ごめんなさい。次回を楽しみにしてください。

頭の体操

2文字の漢字がバラバラになっています。組み合わせると何と言う漢字になるでしょう。

(例) 木 木 木 木 木 答え 森林

- ① 日 民 三 人 目
 ② 白 糸 水 見 ネ
 ③ 身 木 弓 ハ ウ □
 ④ 心 糸 臣 又 ク ヨ
 ⑤ 古 尤 木 日 ヒ ノ

全問正解者のなかから10名の方に素敵なプレゼントをお送りいたします。

〆切り 5月15日必着

文芸……詩

春
 躑躅つじ咲く 浜公園や
 嘯ささりや 一羽又一羽 窓に来て
 山頂や 見なれし瀬戸の 遠霞
 園の空 明るし花の 散歩道
 櫻餅 香りうれしく お茶の席
 井上 清恵

平成24年度兵シ協安全就業スローガン募集

センター事業の維持発展を図る上で、会員の安全確保を最重要課題とし、会員自らの安全意識の醸成を図ることを目的に下記のとおり募集いたします。

テーマ 「安全就業の推進」

応募期間 平成24年3月1日～平成24年5月15日

応募方法 加古川市シルバー人材センター

審査 兵シ協安全・適性就業推進委員会において審査

表彰 兵シ協事業推進大会にて表彰

「還流」第56号 頭の体操 答え

1. 笑顔 2. 野球 3. 団結
 4. 講演 5. 泥酔

抽選で芹生成人さま他9名の方に記念品をお送りしました

お知らせ

平成24年度配分金支払日

作業した月	振込みの日
H24年 4月分	H24年 5月18日
5月分	6月15日
6月分	7月17日
7月分	8月15日

配分金の明細書は、郵送しておりません。一時的に事務所で預かりしておりますが、内容確認のためにも、必ず3ヵ月以内に取りに来てください。配分金支払の基礎は、会員の皆様が提出される就業報告です。就業された方は、必ず作業終了後直ちに就業報告書を事務所まで提出してください。

平成24年度入会説明会・入会受付日予定表

入会説明会 13:30～	入会受付・面接日 13:30/14:30
4月11日(水)	4月18日(水)
5月9日(水)	5月16日(水)
6月13日(水)	6月20日(水)

予定は変更になることもありますので、あらかじめご確認下さい。

入会説明会の有効期間については、6ヵ月間とします。加古川市内にお住まいの60歳以上で「健康で働く意欲」のある方募集中

特に女性の方の入会を歓迎します。

編集後記

桜が咲き、新1年生が大きなランドセルを背中に背負ってお姉さん、お兄さんと一緒に通学するかわいい姿があちこちで見受けられます。

春という言葉を聞くと自然に体を動かして気持ちのいい季節になってきたと感じるのは、みなさん共通ではないでしょうか。家に引きこもることなく、外に出てみようではありませんか、新しい何か発見

があるかもしれません。

加古川市シルバー人材センターが公益社団法人になりました。「公益」という社会に対する責任が生じてきます。我々会員の仕事の内容や幅がさらに拡大し、深まるよう、一緒に頑張りましょう。

編集委員