

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 1,308人 男1,041人 女267人
(6月1日現在)
2012年 7月1日 発行 第58号



巻頭言

かぶと虫 阿山 紀子

青空にむくむく入道雲、いよいよ夏到来です。今年も半年が過ぎ1年が益々早く過ぎて行くような気がします。

今年は、金環日食や、世界一高い電波塔の東京スカイツリーが盛大に開業され、また金星が太陽面を通過するなど明るい話題が続きましたが、その反面政情不安・経済不況の波は相変わらずです。少子・高齢化も進んでいます。

現在60歳以上の人は400万人。もちろん過去最高で総人口の3人に1人にあたるそうです。いまの60歳はまだまだ元気です。定年後も何らかの形で働きたい人は多いのではないのでしょうか？ 高齢者雇用安定法の改正で、企業は希望者が段階的に65歳まで働けるように「定年の廃止」「定年の引き上げ」「継続雇用」のいずれかの雇用確保措置を義務付けられました。

少子化で労働人口の減少する中では、社会の活力を維持するためにも高齢者の就労は欠かせません。希望者全員の雇用を確保してもらいたいのですが、なかなかそうもいかないでしょう。そこでシルバー人材センターの役割は大きいと思います。「困ったことがあったらシルバー人材センターへ」とすぐに言って下さるよう、仲間づくり・健康づくり・生きがいづくりをめざし、より一層頑張っていきたいと思います。

もくじ

巻頭言	1
第47回定時総会	2
安全だより	3
優良従業員表彰受賞	3
とみこさんの健康教室	4
ハマッています	5
家庭の省エネ診断について	6
事務所より	6
活動写真展	7
孫と私	7
雑詠 / 頭の体操	8

名ヶ迫 ヤス子

第47回定時総会

公益社団法人として初めての定時総会が5月31日加古川ウェルネスパーク音楽ホールで開催されました。理事長より、公益社団法人としての自覚を持ち、発注者の皆さんに喜んでいただき、地域の活性化に貢献するとともに、地域になくてはならない法人として発展を続けてゆきたいとの挨拶ののち、20年間会員として就業に励み、今なお会員の指導育成に活躍されている藤本昭次さん、10年間会員として就業に励んでおられる46名の方を代表して船本禎一さんに永年勤続

表彰が授与されました。また、喜寿を迎えられた会員20名を代表し田口健一さんに記念品が贈られました。その後、ご臨席いただいた、副市長藤原崇様・加古川市議会副議長佐藤守様の祝辞と来賓紹介で式典の部が終了いたしました。

その後、鎌畑一弘さんを議長に選任し審議に入りました。「平成23年度事業報告」「平成24年度補正予算について」の報告事項と「平成23年度貸借対照表、正味財産増減計算書及び財産目録について」「役員を選任について」「理事長に対する権限委任について」等17の議案が提案され、原案通り可決されました。

引き続き、地区委員さんにより、ビンゴゲームが行われ、すべての日程を終えることができました。



平成24年度表彰者氏名

20年会員

平成3年度入会会員(敬称略)

藤本昭次

10年会員

平成13年度入会会員(敬称略)

船本禎一・芹生成人・伊東ミツ子・櫻木末二・石野実・藤原忠・久保田勲・木本弟幸・肥田フジエ
上床隆也・宮川友克・岡本徳子・花田修・坂田正晴・平田陽一郎・栗原紀久雄・田中妙子
大亀朝子・門脇章・岡本鉄紀・青木克夫・平山安章・今村澄夫・谷口清俊・住ノ江勝弘・辻一則
小西俊雄・加藤明弘・野村恒雄・今村達郎・井関進・角南妙子・塩尻秀生・木原警治・松本昭夫
松岡清人・森口正巳・松本廣士・吉田耕作・阿山紀子・番屋登望子・三浦蜜哉・前川輝光
山崎スミ・福嶋信夫・河部真佐美

米寿お祝い

平成24年4月1日現在88歳の会員。但し平成19年3月31日以前入会者(敬称略)

藤井敏政

喜寿お祝い

平成24年4月1日現在77歳の会員。但し平成19年3月31日以前入会者(敬称略)

椿野喜美枝・田口健一・濱田昌秀・春井優男・平木省三・松本克己・中井勉・岡野明行・山風見一
前田康一・岡本徳子・福嶋信夫・村井晴代・岩元忍・乾重信・天羽孝・掛水光徳・水口智
影山克己・大西逞勝

公益社団法人 加古川市シルバー人材センター役員名簿

理事長 川井功一

副理事長 高松正義

常務理事 藤井正

理事 上田培夫・加茂保明・糺谷正美・小守千里・俵ゆみ弥・徳本陽子・中野洋子・藤原崇
松浦芳樹・本嶋正義

監事 阿山紀子・上内浩嗣

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。

さて、梅雨も半ばを過ぎ、いよいよセンターの業務、特に屋外での作業が忙しくなる時期を迎えます。

安全・適正就業推進委員会では、毎年、7月～8月にかけて、会員の皆さんの安全就業に対する意識の高揚を図るため「緑十字」のバッジの着用をお願いしています。

また、7月以降は、植木の剪定作業、除草(機械・人力)等屋外作業の最盛期を迎えます。熱中症や虫(毛虫・蜂等)刺されに十分注意しての就業をお願いいたします。

別添「防ごう熱中症!」「ハチ・毛虫に気をつけましょう」参照

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。

“適性就業の徹底”

適性就業は、センター事業運営において法令遵守の観点から、現在、最も注目を集めている課題のひとつです。

センターでは、「公平な就業機会に関する基準」を一部改正して、会員の働く日数や時間を、月10日若しくは週20時間以内とし、同一職種、同一現場で働く期間についてもおおむね5年を超えないことと致しました。

この事業の主旨に鑑み、仕事を分かち合い、可能な限り沢山の会員が仕事を通じて社会参加できるように努力をするとともに会員の皆さんのさらなるご理解、ご協力をお願いいたします。

「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。

公益社団法人加古川市シルバー人材センター
安全・適正就業推進委員会

加古川商工会議所 第58回 優良従業員表彰受賞

平成24年6月1日加古川商工会議所において優良従業員表彰が行われました。当センターからは松井事業課長と浦井芳苗さんが受賞されました。

松井課長は昭和62年10月に入社して会員の資質の向上をめざして、顧客重視の姿勢で研修計画を立て、地域に根ざした事業所になるよう率先していること。また、浦井芳苗さんは昭和60年2月に入社し業務の受注、顧客の苦情を適切に対応し新たな事業展開にも成果を発揮しており、その功績が認められ、優良従業員として、表彰されました。



お口元気に“歯つらつ体操”

いつまでも美味しく食べたい、元気に笑いたい。「8020」、「6024」この数字はなんですか？80歳で自分の歯が20歯以上、60歳で24歯以上を目標にした数字です。

不健康、不衛生なお口は誤えん性肺炎や嚥下障害で栄養が吸収されず栄養失調を起こすなど重大な病気を引き起こします。

また、高齢になると、歯ぐきが退縮し、歯の根っこが出てくる症状がみられます。そのまま放っておくと冷たいものでしみたり痛みを感じたりする原因になります。さらに入れ歯と残っている歯の間が不潔になり、虫歯になりやすくなります。

一度お口の健康度をチェックしましょう。

- 1) お口に水を含んで30秒ぶくぶくできますか？唇から漏れたり水を飲んでしまったら要注意。
- 2) 声を出しているときのど仏に指2本を当て、つばをごっくん飲み込む。むせたりのだ仏のうごきが弱いと要注意。

つづいて口腔ケアをしましょう。

正しい歯磨きと歯間ブラシやフロス（糸ようじ）を使いましょう。歯ブラシは小さめで柔らかいブラシがよいでしょう。そしてフッ素入りの歯磨き剤を使い、歯と歯ぐきの上に毛先を45度の角度で小刻みに動かします。歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシを使い丁寧に磨きましょう。

入れ歯の手入れは食後の洗浄です。水を流しながら専用ブラシか、硬めのブラシで洗います。お湯は使わず、入れ歯専用の歯磨き粉を使いましょう。入れ歯の手入れが行き届かないと口臭や歯ぐきが腫れたり、出血の原因になります。1日1回は洗浄剤で殺菌しましょう。

また、金具が緩んだり歯が移動したり徐々に合わなくなります。かかりつけの歯医者さんで半年に一度は検診を受けましょう。



加古川市育児支援課長
有馬 富子 さん

次に、お口の健康体操を紹介します。

舌体操：くちびるを内側から押すように舌を上下に、右へ左へ舌をぐるっと、右左の頬を押すように動かします。

唇を内側から
押すように



舌を上。舌を下。右へ左へ舌をぐるっと。右へ左へ、左右の頬を押すように。

顔面体操：頬をあげ、ニッコリ笑う。アップアップをするように頬をふくらまし、左右に目をうごかす。口と目を思いきり開く。唾液腺マッサージ（耳の下、顎の下などをやさしく押さえる）で健康度をさらにアップしましょう。



頬を上げ、ニッコリ笑う。アップアップをするように頬をふくらまし、左右に目を動かす。目と口を思いきり開く。

自分の歯で食べることが一番おいしく食事ができます。硬い物軟らかいもの、熱い冷たいなど食感を楽しめるのも自分の歯があればこそです。“歯つらつ体操”で元気ハツラツな人生を満喫しましょう。

シリーズ ハマツています 流木アート



日吉 伸也

私が流木に興味を持ったのは、7～8年前に平荘湖を散策していた時のことです。

水枯れのため、湖からニョッキリと突き出ていた1本の湾曲した木枝を家に持ち帰り、洗ってみるとなかなかおもしろい。この木枝と板切れを組み合わせて作ったのが「花台」の第一作目となりました。

それからは、おもしろい形の木の根っこや枝、何かに使われていたであろう板切れ、海岸に流れ着いた竹の根などの流木を探しに、加古川や揖保川、日本海や宍粟の山などへ拾い集めに行っております。

長い年月を経て川や海に流れ着いた板切れや枝などの流木たちは、すべてが「JUNK（ゴミ・クズ）」として見捨てられ、年月とともに朽ちていく。それらを拾ってきては、ゴミを取り除き金属ブラシで木垢を洗い流し、腐った部分は削ぎ落とし、水ペーパーで磨いてやると生き生きとしてきます。それら流木たちと向き合う時、作るべき作品のイメージが膨らんできます。

しかし、作品づくりも最初のうちは手探り状態で、まず「流木アート」の本を探しに行ったのですが、これが2冊しか市販されておらず、家具やインテリアの本などで参考になるものを調べたり、インターネットで全国の流木作家の作品を参考にするなど試行錯誤の連続でした。

自分でデッサンしたイメージとかけ離れたモノができた、実用的でなかったり、壊れたりしたものです。道具や塗料もいろいろと試してだんだんと自分（流木アート作成）に合ったものが使えるようになりました。

現在は、拾ってきた流木に合わせ（できるだ

け素材を生かし）て「花台」「花器」「額」「椅子」「テーブル」「棚」「写真立て」などいろいろと工夫して作っています。それら手作りした作品はまさに一品物。私は、それを「JUNKの再生＝流木アート」と呼んでいます。



手作りの流木アートをやっていることから、加古川市を中心に活動している手作り作家の仲間との交流もどんどん広がり、個展やグループ展など各地で展示・即売会もしております。

流木アートは、かなりの“力仕事”で体力が続く限りはやっていこうと思いますが、その後は「昔取った杵柄」ではないですが、気ままに絵などを描いていきたいなあと考えております。

また、シルバー人材センターのお世話で、パソコン倶楽部に所属しており、各公民館でパソコンを教えたりもしています。“頭”と“手”を使っていると少しはボケ防止にいいのかなとも思っております。いずれにしても流木アートは、今の私にとって楽しみであり、生きがいでもあります。



今年から始まる家庭の省エネ診断について

今年から、公益社団法人加古川市シルバー人材センターが始めた事業に、無料で行う家庭の省エネ診断活動があります。

今回は、世間の注目を集めている節電についてお話をさせていただきます。この夏大飯原発が再稼働しなければ電力の発電量が、15%も不足すると、電力会社から発表されました。

企業にも大幅な節電の要請をしていますが、今年には家庭での節電が、大きな力を発揮することになりそうです。

分野別の電気の使用量は、2007年の統計では、家庭で使われている割合が32%、産業用は45%、残り商業用で26%の割合となっています。

産業界は省エネ対策がかなり進んでいることと、国内生産が減ってきていることが原因で近年になってこの差は、どんどん縮まってきています。

もし、電気が不足することになれば、関西地方の計画節電やもっと状況が悪くなると大停電ということになるかもしれませんが、それを防ぐには各家庭で出来る節電を確実に実施していくことしかないようです。

まずはお金のかからない家庭で出来る節電としては

使わない照明は消す。

テレビは見えていないときには、こまめに消す。
(電源から切ることが節電となります。リモコンで電源を切ってもだめです) が必要です。

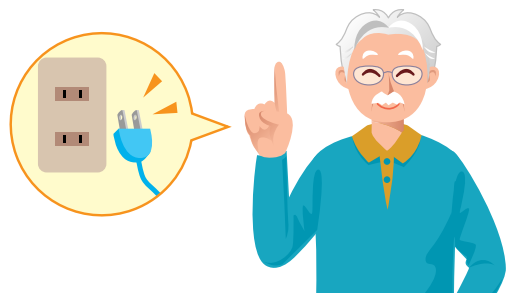
電気ポットの電源は入れっぱなしになっていませんか？いつでもお茶が飲めるようにと電気を入れたままになっていませんか。電気ポットは、保温中でも電気を消費しています。必要な時だけお湯を沸かすようにして頂くことで、節電効果は大きく出てきます。以上が、お金をかけないで節電する一例で、このほかにまだまだたくさんの方があります。

お金をかけての節電

一番節電となる電気機器は太陽光発電ですが、しかし設置にかかったお金の元を取るには、かなりの年数がかかるようです。節電対応の電化製品に買い替えなど冷蔵庫やエアコン等の電化製品が10年程前から使っているものであれば、電気の使用料金は、最新のものに買い替えれば、半額程度になります。

自分の家の節電・省エネについて、もっと詳しく知りたいとお考えであれば、シルバーの事務所に電話をかけて頂ければ、ご相談させていただきます。

省エネ診断チーム 萩原 周一朗



●カブトムシ販売します(ケース込み)

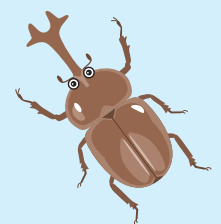
つがい(オス・メス) 600円

オスまたはメス 1匹 400円

●省エネ診断をご希望のご家庭はセンターまでお申し込みください

無料でご指導いたします。

どちらもセンターまでお問い合わせください。TEL 421-1207





活動写真展



真剣な表情で聞いている
高齢者交通安全講習会



トライやるウィーク
そば打ち体験
細かく切らないと
「おいしくないよ!!」



遊具ペンキ塗り
新品に変身!!



作って遊んでつながって
猫のプローチ作り

孫と私



寺西 祐子さん ゆういちゃん ゆうくん



植原 一男さん
夏美ちゃん(5年生) 知穂ちゃん(3年生)

在籍十年の感慨

「平成二十三年

十年会員表彰受領」

菅野 省吾

門を叩いて十年 その才月まさかの十年
 十年十色の仕事を 唯ひたすらに
 十人十色の シルバーエイジとの出会い
 還暦という区切りを礎に 無理をせず
 健康と安全 そこかしこ気を配りて
 第二の人生 どっぷりシルバーに漬からん
 言われて見れば いつしか十年
 多岐に渡る仕事 それを難無くこなす
 シルバーエイジ
 人生六十年の土台に 揺るぎなく立つ
 喜怒哀楽あれど 無闇に発せず
 恥も外聞にもめげない 人生の達人同輩よ
 十年は一区切り 敢えて望むは二十年を

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 答え 森林

@林 車 示 欠
 @亦 大 可 足
 @メ 弓 口 単
 @氏 日 又 耳 イ ー
 @尸 玉 元 立 口 十 ウ

全問正解者のなかからQP名の方に素敵なプレゼントをお送りいたします。×切り W月SQ日必着

「還流」第57号 頭の体操 答え

- 1 春眠 2 視線
- 3 困窮 4 緊急
- 5 稽古

抽選で海野豊さま外9名の方に記念品をお送りしました。

2012年5月21日
 金環日食の日
 東播地方は部分食

6時33分

7時20分
 センター駐車場より撮影
 蔵ヶ崎 香

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 7月分	H24年 8月15日
8月分	9月14日
9月分	10月15日
10月分	11月15日

配分金の明細書は、郵送しておりません。一時的に事務所でお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
7月11日(水)	7月18日(水)
8月 8日(水)	8月15日(水)
9月12日(水)	9月19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

この夏の一番の問題は電力不足、昨年から節電はいろいろと報道され、ささやかなことを実行してきましたが、関電が実数を提示し計画停電も報道されると現実を考えます。6月に入り注視されていた関西電力大飯原発3、4号機の再稼働に政府が近く最終決定するのを受け、経済界などは計画停電回避の見通しに安堵する一方、福島第1原発事故を教訓とした安全性の確保はまだ不十分と

の認識は強い。でも身近な問題で見逃せないのが熱中症、予防のポイントとして「こまめな水分補給のほか、帽子をかぶることなどを勧める。熱中症は命に関わることもある。節電の風潮があるが、エアコンを適切に使用してほしい」と言っています。会員の皆様、どうぞご自愛ください。そしてこの夏を乗り切りましょう。編集委員