

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 1,295人 男1,014人 女281人
(6月1日現在)

2013年 7月1日 発行

第61号



夜空を焦がす花火 橋 弘義

巻頭言

自然の恵みに感謝し、また反面地震・台風・最近ではアメリカの竜巻・その他、恐ろしさに驚愕します。まだまだ科学や物理的には対処できません。

そして近年の異常気象、5月は暖房と冷房を日替わりに使った方もいらっしゃると思います。高齢者は急激な温度差に対応できなくなります。日ごろから暑熱順化出来るよう体力を付けてこの夏を乗り切りたいものです。

東日本大震災以後「絆」の言葉が大切になりました。加古川市シルバーでも連絡所「シルバーサロン絆」また30周年記念誌でも「絆」を使いました。

シルバーの存在をより多くの方にご理解していただき、市民の皆様との「絆」を深めていきたいと思います。その小さな手始めに毎月第3日曜日「遊びの伝承」「作って遊んで、つながって」を実施しています。身近な手芸・おりがみ・工作、5月はソバ打ち等、1年が過ぎたことから30名を超えるようになりました。最初は3~4人ほどでした。でも諦めず身近な人に声掛けをし、また公民館のご協力でチラシを常設して頂いたことも効果がありました。

事務局では多分野で仕事が企画されています。その発信をどのようにすれば多くの市民の皆様や企業に浸透していき、未就業者皆無にし、今期は件数、延べ人員、契約金額事業実績が上昇すれば生きがいも深まるでしょう。

また仕事以外でも趣味や遊びを通して、世代を超えた絆を深めてより豊かな人生を送りたいと思います。会員の皆様この盛夏お体を大切にお過ごしください。

阿山 紀子

もくじ

巻頭言.....	1
第48回定時総会.....	2
安全だより.....	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
委員会だより.....	7
雑詠 / 頭の体操.....	8

第48回定時総会

平成25年5月28日(火)午前10時30分より来賓に加古川市中田副市長、坂田市議会議長、樋口加古川市地域振興部長をお迎えし、加古川市ウェルネスパークアラベスクホールにおいて第48回定時総会が開催されました。小雨にもかかわらず約300人の会員が参集しました。



総会の冒頭川井功一理事長より、シルバー人材センターに対する加古川市をはじめ関係機関への協力お礼、発注者の皆さんへのお礼の言葉がありました。

昨年の実績は、契約件数は増加したものの、契約金額は減少しました。これらを解消するために、地域の皆さんにシルバーを利用いただく

機会を増やし地域に貢献できる事業として、
 今年の「省



エネ診断事業」に続き「空き家管理代行サービス事業」「地産地消推進事業」を開始します。この事業に対する会員の協力依頼と、「自主・自立・共働・共助」の精神で活躍するようにとの挨拶に続き、喜寿を迎えられた26人の会員と、30年の永年勤続を迎えた浦井次長の表彰がありました。

その後会員の近藤清氏を議長に選出し議事に入りました。平成24年度事業報告、平成25年度事業計画、平成25年度収支予算など5件の報告案件、平成24年度決算など3議案が提案され、原案の通り承認されました。



喜寿の表彰を受けられた皆様はつぎのとおりです。(敬称略)

大西等	岡野弘一	吉田重一	金谷マサ子	築瀬富広	神田幸夫	丹波竹光	十倉徹	小南米治
飯田道子	岩井定夫	櫻木末二	上床隆也	田中妙子	平山安章	小西俊雄	吉田耕作	三浦蜜哉
大西昭二	岡谷時夫	久保田栄	黒田健治郎	牟田チヨ	佐野正一	池田正博	永富義明	

“健康と安全=自己管理”

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」のバッチの着用をお願いしています。



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ので、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！」「八

チ・毛虫に気をつけましょう」参照

また、本年5月より、新たな取組として、毎月第4木曜日（午後3時～午後4時30分）にセンター2F会議室において、会員向けの健康相談会を実施しています。

保健師と栄養士が皆様のご相談をお受けいたします。ちょっとした体の変化や気になることがありましたら、気軽にご参加ください。

別添「健康相談会のご案内」参照

結びになりますが、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。

“適正就業の徹底”

適正就業は、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」（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）に基

づき、長期就業等の解消に努めています。

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いたしますので、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

ちょっとしたいい話 募集中

先日、事務所のご意見箱に「発注者と会員のちょっとしたいい話、微笑ましい話などを『還流』に掲載されてはいかがでしょうか」との要望が寄せられました。

そこで、会員のみなさんとお客さんとの心温まるお話を還流に掲載しますので、『ちょっとしたいい話』を募集いたします。どしどしご応募ください。素敵な

お話を待っています。

ご意見箱はシルバーサロン「絆」（イオン加古川店）にも設置しています。ご利用ください。



事務所玄関脇の「ご意見箱」



加古川市シルバー人材センター
保健士
有馬 富子 さん

熱中症予防

30 近い気温となり夏真っ盛り。ムシ暑い日が続きます。この時季には毎年騒がれている熱中症が多発します。高齢者は熱中症になりやすいのですが少しの工夫で予防することができます。さあ夏バテせず元気に過ごすための対処法を一緒に考えましょう。

まず熱中症とはどのような状態になるかを知っておきましょう。

高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

体調が良くない、睡眠不足、暑さに体がまだ慣れていないなどの影響が組み合わさり発生が高まります。

また、屋外で活動している時だけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症する場合があります。

熱中症危険度チェックをしてみましょう。下記の質問事項にあてはまるものに✓をいれましょう。

〔身体チェック〕

- 暑さをあまり感じない
- 汗があまり出ない
- のどの渴きを感じない
- 持病がある
- 排尿の回数が減ってきている

〔意識チェック〕

- 外出時の服装などを気にしていない
- 水分をあまりとらない
- エアコン・扇風機を使わない
- 部屋の風通し・温度を気にしていない
- 夏は暑いもので、多少は我慢すべきと思っている

熱中症の予防には「水分補給」と「体温調節」が大切です。

1) こまめな水分・塩分の補給をしましょう。高齢者や

障害児な どのどの渴きを感じなくてもこまめに水分の補給をしましょう。

2) 熱中症になりにくい室内環境を作るためには扇風機やエアコンを使った温度調整やこまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水などを行い室温の確認や湿度を計りましょう。無理してエアコンを使わないと体調を崩すことが有ります。

3) 通気性のよい吸湿、速乾の衣類を着用したり保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

次に熱中症かな?と思ったら早めに対応することが大切です。

簡単な応急処置の手順としては

日陰・エアコンが効いた屋内など、涼しい環境に移動する。衣類を緩める。

体を冷やす。扇風機、うちわなどで風を送る。氷のうなどを首筋・脇の下・股のつけねにあてる。霧吹きで水を吹きかける。

水分・塩分の補給としてスポーツドリンクなどで補給する。

* 嘔吐や意識障害などの症状がある場合は行わない。

これ以外にもふだんから気を付けておくこととして

暑さで食欲がなくても香辛料など工夫してタンパク質(魚や、鶏肉、豆腐などの豆製品)をとりましょう。また、野菜も多くとりましょう。ゆで野菜であればカサも減り多くとれます。暑くなるとゆで野菜を冷やし酸味の効いたドレッシングで食べるといいでしょう。睡眠不足が続くと熱中症につながりますので熱帯夜などにはエアコンを使う、ひんやり感のある寝具を使用するなどの工夫もしましょう。つねに体調管理に気をつけ、熱中症にならないようにしましょう。



健康相談会の案内

平成25年5月から毎月第4木曜日15:00～16:30にシルバー人材センター事務局2階の会議室にて保健師、栄養士が相談いたします。血压、体脂肪測定を行いそれに合わせた生活や食事についてのアドバイスをします。

また、病院での検査に合わせた食事療法や生活改善、家族の介護など気になっていることがありましたらどんなことでも相談して下さい。

ぜひ近所の方も誘い合わせてきて下さい。

平成25年度
健康相談日程表

月	日
7	25
8	29
9	26
10	24
11	28

シリーズ

ハマツています

アマチュアカメラマン



高橋 弘義さん



大賞を受賞した「恋」チーム

かれこれ20年になります。それはカメラです。昔はフィルムカメラでした。最初はニコンのカメラで4台、レンズは10本程持っていましたが、4年ほどで全て、CANONに変えました。今はCANONのデジタルカメラで撮影しています。年金生活になって新しいカメラ・レンズは容易には購入できません。でもデジタルのおかげでフィルム代・現像代がいらないので今でも沢山のシャッターを切る事が出来ます。

私の被写体は祭が1番多いです。特に20年前に本場高知のよさこい・徳島の阿波踊りに友人と一緒に出かけからは、毎年の様に出かけています。近年は高知でなくても地元加古川での「踊っこまつり」です。今年で15回目の祭も済みました。今年も12,000枚のシャッターを切ったので、整理に追われています。若い人が元気に楽しく踊る姿に元気をもらっています。今年、東加古川のパレードの会場で演技前に、今年、大賞を取った「恋(れん)」のチームの女の子が私に「お久しぶりです。6年ぶりに戻ってきました」と声をかけてくれました。高校・大学とテニスをやっていたので踊っこに参加出来なかったようで、私の

事を覚えていてくれて、すごーく、すごーく、嬉しかったです。色々な人が声をかけてくれる出会いが嬉しくて、カメラマンを続けていられるのかなと思っています。

5年程前から踊っこまつり振興会のカメラマンをボランティアとしてやっています。それと加古川はもちろん、大阪・神戸・岡山・和歌山・鳥取の、15チームの人達とも交流があります。出来上がった写真を編集してCD・DVDに書き込んで渡すようにしています。色々な人と交流が

続けられればと思いシャッターをきっています。

昨年6月からデジカメ写真教室を両荘公民館と別府公民館でシルバー応援隊として3教室担当しています。各自がデジカメで撮った写真をパソコンに取り込み編集して、しおり・年賀状・カレンダー・アルバム等の作成をみんなで楽しくをモットーに勉強しています。

私の好きな言葉は、一期一会(シャッターチャンス)です。

最近では小学校3年生の孫がデジカメで楽しそうに、度胸があって、いい写真撮影をしています。一緒に楽しんでいます。



阿波踊り「扇」



活動写真展

庭木がみちがえるように
きれいになりました



しっかり耕しましょう
今年の野菜も良く育つように



トライやる・ウィーク
書類の整理整頓は重くて大変だ



そばの打ち方をしっかり見て自分でも打ってみよう



僕が採ったいちご大きいヨ!!

孫と私



岡本 文男さん
アキナ 明奈ちゃん(4才) ユウナ 侑奈ちゃん(4才) ワタル 航君(1才)



堀井 進さん
亮太君(8才) つばさ君(5才)

女性会員拡大委員会だより

女性会員拡大委員会に参加して

女性会員拡大委員会は事務局から1名、各地区から10名で構成され、私も委員の1人として出席しています。計4回の会合が人材センター事務局で行われました。

同会が重なるごとに一人一人が思っていることを話せる仲間のように皆さんと親しくなりました。

今回のテーマである「新しいパンフレット作製」に向けて活発な意見交換をしています。そんな中で、女性会員全体で女子会のようなものが持てたらいいなと思いました。仕事はしていても孤独を感じたり、同じ仕事をしていても親しくなれないとか、いろいろな悩みがあるのではないのでしょうか。仕事を抜きにして女性だけの懇親会を数回行えば、心やすく慣れて安心していろんな会話もでき、個々の思いや願いが前向きに仕事のこと生き方のことも考え、互いに支えあって生き生きとしたシルバー生活が送れる知恵をいただけるのではないかなと思います。

私事ですが、シルバーの会員に登録しようと思ったきっかけは、働きたいと思いハローワークに行ったところ「シルバー人材センターに行けば」

と教えていただきました。最初の仕事は介護施設のお掃除でした。あまり手早くない自分自身に不安もありましたが、やると決めたことだから精一杯努力しました。

2人でチームを組む職場でしたので、相手の方には随分助けていただきありがたかったです。その後は、産後援助・子守り・見守りなど経験を生かした仕事に励んでいます。当初は仕事をしていることを隠していた自分がありました。仕事があるということで日々の生活にメリハリができました。計画的に時間を使うようになり健康にも気を付けるようになりました。

最近よく耳にするマイナス5歳肌とかがテレビのコマーシャルに流れていますが、自分の日々の生活が変わると十分にマイナス5歳になれることを実感しています。老いに甘えず働く喜びで一杯です。

最後に女性会員数が増してその活躍が地域社会に貢献できますよう共に頑張っていきたいと願っています。



井上 清恵さん

福利厚生委員会だより

グラウンドゴルフ大会

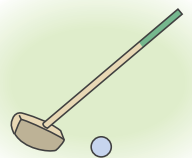
第9回レクリエーション大会が3月16日、日岡山公園東広場で160名が参加してグラウンドゴルフとビンゴゲームが9時より行われた。

当日は快晴にめぐまれ、大勢の会員さんが朝早くからマイククラブを持って会場に集まり、やる気満々で開会式まで練習をして試合に備えていました。

4コートに別れて試合開始、おもいきりクラブを振り回して各ホールを廻りました。自分の意思にかなわずボールはピンに届かない。

午前中に2ラウンドを終わり、各コートの成績は表に掲載されています。

競技の後は、お弁当をいただき、ビンゴゲームをして、なごやかに終了しました。



グラウンドゴルフの結果は次のとおりです。(敬称略)

	Aコート	Bコート	Cコート	Dコート
優勝	船本 禎一	森 ツナ子	関本 雅晴	百田 修
準優勝	木村 斗彦	石野 実	前田健三郎	小川 信義
第3位	安田やよひ	丹波 竹光	芹生 成三	都竹寿美男
第5位	向井 一一	森田 四郎	細羽 敏子	岡谷 時夫
第10位	大西 逞勝	玉田 茂樹	森竹 忠義	丸山 勝利
第20位	内藤 英明	金田 峯夫	宮川 友克	森口 正巳
第30位	岡坂ヨシ子	吉永 俊雄	中口 幸廣	川口 勝恵
B B	橘 春男	竹内 鐵土	十都 安子	丸島 マツ



文芸……詩

夏

みどり風 きりて自転車 夫の旅
 日中は 節電の夏 デパートへ
 ネクタイを はずし衿元 涼やかに
 信号機 見て渡る児の 汗ひかる
 汗をふく 老いの笑顔の 健やかに
 草刈機 荒れし手の汗 滲み出て
 挽ぎたての 自慢のトマト 振る舞いぬ
 ダイエット トマトの効果 ありしかな
 井上 清恵

名作・迷作 募集

『還流』は、シルバー会員のコミュニティ誌です。皆さんの作品を募集しています。あなたの力作・秀作を期待しています。掲載されました方々に記念品をプレゼントします。

募集作品 短歌・俳句・川柳・詩・エッセイ・随想・写真 等々

応募先 シルバー人材センター
 用紙 自由（できれば読みやすくネ）
 原稿は返却いたしません。念のため。

頭の体操

3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) 木木木木木浴 答え 森林浴

- ① 木 寸 行 足 土 土 十 豆 各
- ② □ □ □ □ 糸 糸 内 土
- ③ 古 月 一 □ 西 未 是 酉
- ④ 白 木 申 勺 心 ノ ノ ネ
- ⑤ 日 言 本 皿 イ シ 十

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 7月31日必着

「還流」第60号 頭の体操 答え

1. 泥沼化 2. 自動車 3. 消費税
4. 被災地 5. 合唱団

抽選で上田安彦さま外9名の方に記念品をお送りしました。

「いつも家族皆で頭を絞っています。これからも楽しい問題、脳トレ用をお願いします」
 他たくさんのお便りをいただきました。広報委員一同頭をひねって、楽しい問題を考えます。

お知らせ

平成25年度配分金支払日

作業した月	振込みの日
H25年 6月分	H25年 7月12日
7月分	8月15日
8月分	9月13日
9月分	10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25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10日(水)	7月17日(水)
8月14日(水)	8月21日(水)
9月11日(水)	9月18日(木)

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

今年は、梅雨に入っても雨が降らず空梅雨の状態。田植えの水の確保に農家では苦労しましたが、いつの間にか、暑い暑いといってしまう季節がやってきました。

この暑い夏を乗り切るために、汗をかくことも健康維持のために大切なことですが、エアコンのスイッチを付けて、テレビの前に座ってしまう生活をしていませんか。

涼しい朝のうちのラジオ体操や、散歩等を積極的にして、暑いからと言って家の中に閉じこもることのないようにしましょう。

アベノミクス効果に斬新さがないことが浮き彫りにされて、更にアメリカの景気も先行きに不安定要素があり、株や円の乱高下が繰り返されております。

安定した経済成長を望む事は無理なのでしょうか。
 広報委員