

# 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 1,420人 男1,099人 女321人  
(3月1日現在)

2014年 4月1日 発行

第63号



志方のルピナス 阿山 紀子

## 巻頭言

今年の冬は大陸からの冬将軍が日本列島を長期に居座り、例年にない寒い日が続きましたが、やっと寒さも緩み日増しに春めいて過ごしやすくなり、シルバー人材センターの活動も活発に動ける季節となってきました。私は寒暖の差が厳しかったためか、風邪をひき、体調管理がうまくできませんでした。

この間、体の調子も良かったので物置を整理していたとき偶然にも約10年前の新聞が見つかり物珍しさから、黄ばんだ紙を開けて見ると、社会面に「オレオレ詐欺」で被害に遭った記事が大きく掲載されていました。このころから高額のお金が騙し取られていたのですね…。

と言うのは、昨年12月初めに警察庁が未公開株や金融商品の取引詐欺など現金受け取り型が急増し、同年10月までに過去最悪の383億3千万円も搾取され、このうち被害に遭った人は60歳以上の女性が78%と最も多かったと発表がありました。「会員の皆さんは大丈夫ですか」今年の1月30日も振り込み詐欺で最高額の2億円を72歳の女性が8回にわたって騙し取られ、依然として増加の一途をたどっている模様です。

儲け話や還付金の払い戻しなど甘い誘い文句やそして一人で契約する場合は慎重にして、騙されないためにも必ず、家族や知人に声掛けをするように、またこのほかに、平日午前9時から午後4時まで加古川市消費生活センター(079・427・9179)で相談をさせていただきます。

本嶋 正義

## もくじ

巻頭言 .....	1
シルバー人材センター業務 の改善と社会的役割は .....	2・3
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
福利厚生委員会だより .....	7
頭の体操 .....	8

# シルバー人材センター業務の改善と社会的役割は

平成20年4月にISO9001認証を取得してから6年。ISOとは何でしょうか。工業品などの統一規格を作り国際間の流通を促す。118の国・地域が参加していて、日本からもJIS関連の日本工業標準調査会が加盟している。単位や用語、また物資やサービスなどの標準化を推進する。このうち、加古川市シルバー人材センターでは、サービスの標準化を図り、誰が仕事を請負っても、同一のサービスを提供し、お客様に満足していただくために認証を取得しました。

これに基づき、品質方針として

1. 地域社会への貢献（活力ある地域づくり）
2. 顧客の意向にかなうサービスの提供
3. 顧客に信頼される確かな知識と技能の習得を定めました。この3項目を順守し、サービスの品質向上に努め、顧客のニーズに応えることにより、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会づくりに貢献するとともに、顧客の信頼と満足を獲得することを目的としています。

さらに、品質方針を具体化し、実践するために日々の行動規範として「品質目標」を定めています。

品質目標

1. 顧客の信頼を高める、さらなる飛躍を図る。
2. 法令を順守し、安全・適正就業に努める。
3. 自己研鑽に努め、目標、目的を持って知識と技能の向上を図る。
4. 組織内の役割を認識し、責任を持って行動する。
5. 「報告」「連絡」「相談」を徹底し、組織活動を活発にする。

会員の皆さんご承知の通り、シルバー人材センターは「公益社団法人」です。公益社団法人は、公益を目的として営利を目的としないもので、一定の目的を遂行するために結合した人の集合体であり、会員出席のもと定時総会を通じて法人意思を決定し、理事によって執行されるものです。また、運営の財源は、基本的に会員の会費収入によって運営されます。

現在会員数は1400人を超えました。会員の皆さんすべてが就労しておられるわけではありません。

藤井 正 事務局長



シルバー人材センターにおける就業は、臨時的、短期的、軽易な就労で、定年退職以降の労働であり、現役世代と同じ規模で働かない事が原則です。そのため、まとまった期間や量の仕事をする際には、会員同士仕事を分かち合うワークシェアリングが行われています。公共施設の管理を通年受託している場合などは、特定の会員のみが毎日、長期就業するのではなく、複数の会員がローテーションで就業し、他の会員に譲るなど、入れ替わることとしています。

「公平な就業機会に関する基準」では

- ・一会員の同一職種・同一現場での就業は、2ヶ年毎の更新とし、おおむね5年を超えないことを原則とする。
  - ・一会員1ヶ月当たりの就業日数は、おおむね10日を超えないものとする。ただし、短時間の作業については、1週間当たり20時間を超えないものとする。
  - ・会員1日当たりの就業時間はおおむね6時間以内を目安とする。
- と定めています。

今のシルバーにはいくつかの課題があります。1つ目は、お客様はシルバーをどのように思われているのかということです。お客様へのアンケートではシルバーの仕事は概ね良好との回答を得ています。仕事の精度を上げ市民の方に理解いただくことで、まだまだシルバーが受注できる仕事があると思います。対応のしかたでお客様の気持ちも随分違うものになります。「もう二度と仕事を頼まない」と感じさせるのか、「今回は断られたけれど仕方ない、次はまた頼んでみよう」と感じさせるのか。接遇についても考える必要があります。

2つ目は、シルバーに入会しようとしている人にとって魅力ある団体なのでしょうか。したい仕事がある、居場所がある、楽しみがある、活躍する場所がある、社会貢献になる、このように感じる場所を作ることが必要ではないでしょうか。

会員の生甲斐作りのためにも事業量を増やすには隙間のサービスを受注するか、シルバー自身が新規事業を立ち上げるほかないと思います。新規事業は一般家庭だけでなく、高齢者をも対象にした事業でなくてはなりません。例えば保育、介護、高齢者福祉、放棄田を利用した農業、農産物を利用した加工産業等です。

一般家庭の仕事を増やすには女性の力が必要です。女性会員の獲得に向けて、拡大委員会で検討しているところです。また、年末の大掃除は女性とともに男性の力も必要です。互いの特性を生かした組み合わせをすることにより就業機会が増えてきます。

また、経験、能力、意欲を査定してシルバーに必要な人員を確保することで経営に生かしていけばどうでしょうか。自分から働く場所をつくり、見つける努力が必要だと思います。今までのシル

バーから脱却することも考えないといけません。

3つ目は、居場所づくりです。シルバーの役割は就業の確保と老後の安定ですが、現在希望するすべての会員に就業機会はありません。年齢に応じて仕事を分け合い、縁あって加入したシルバーでグラウンドゴルフ、旅行、パソコン、カラオケ、野菜作り、そば打ち、詩吟、着付け、手芸などの趣味の仲間作り、地域奉仕活動、町内会への参加など今後の社会づくりに貢献し、楽しく過ごしていただくことも大切だと考えています。

これを機会に、シルバー業務全体を見直し、お客様に喜んでいただける、あなたに生きがいを、自身の老後について考えるようにしていただければ幸いです。



「お雛様」 高田 光男

## 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、センターでは、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」の意識を持ち、日常生活やセンターの業務にお励みください。

### 平成26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( 「ヒヤリ・ハット」事例を収集して、事故の防止に努める )
- 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

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」を強化するとともに、発生事故の検証を行い事故の再発防止に努めます。

#### 「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!!

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

# とみこさんの健康教室



加古川市シルバー人材センター  
保健師  
有馬 富子 さん

## 快適な睡眠をとりましょう

なかなか寝付けないとか夜中に目がさめその後眠れない、睡眠不足がつづいている、昼間に眠くて仕方がないなどいろいろ睡眠についてはとかく話題になります。また、多くの安眠のためのベッド、マットレスや枕などが多くの製品も出ています。

快適な睡眠をとるための工夫を考えましょう。

睡眠は健康の基本です。体を休めるだけでなく起きている間にフル回転している脳を休めて疲れを癒します。

また、眠っている間に成長や疲労回復に役立つ成長ホルモンやウイルスなどを撃退する免疫物質などもたくさん分泌されます。

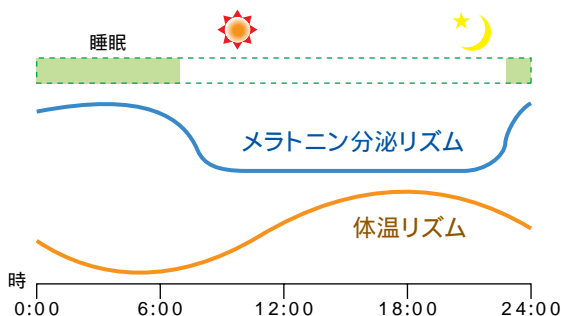
睡眠には生体リズムとメラトニンを...

睡眠は脳を休めるノンレム睡眠と体を休めるレム睡眠の2種類があります。一般的に入眠してから最初にノンレム睡眠が起こりその後レム睡眠に移行します。一晩に約90～120分の周期で4～5回繰り返されます。

さらに生体リズム(特に体温)と関係します。体温は朝方が最も低く、夕方に最も高くなります。つまり人は体温の下降とともに眠り、上昇していくと目を覚めます。体温がスムーズに下がることが眠りをさそうのです。

睡眠に關与するメラトニンというホルモンは、体温を下降させる働きがあり体が夜と感じる時期に増加します。

夜、遅くまで明るい電気がついているとホルモンの分泌が抑えられ体温下降が妨げられ入眠しにくくなります。



どのようにすれば快眠が得られるのでしょうか。

その前にまず快眠度チェックをしましょう。

- 床に入っても、30分以上寝付けない
  - 夜中に何度も目が覚め、そこから眠れない
  - 予定の起床時間より、2時間以上早く目が覚める
  - 睡眠時間にかかわらず、ぐっすり寝た気がしない
  - 休日は起床時間がとても遅くなる
  - 長時間眠ったはずなのに、寝た気がしない
  - 朝、すっきりと起きれないことが多い
  - 昼間に強い眠気を感じる
  - いつも何となく体がだるい
  - 就寝前にお酒を飲む習慣がある
- いくつか該当する項目がありましたでしょうか。一つで

もあれば快眠のための生活習慣を考えましょう。

まず生活のメリハリをつけることが重要です。

朝

決まった時間に起床しましょう。

規則正しい食事をとりましょう。特に繊維質を多く含んだ食品に心がけましょう。

太陽の光を浴びましょう。朝に太陽の光をしっかりとあびると体のリズムが調整されます。

昼

昼寝をしましょう(午後1時～3時の間で30分以内。認知症予防にも効果的です。)長くとりすぎると夜間の睡眠に影響します。

クラブや趣味、家事などをたのしむために外出しましょう。いろいろな人に出会い楽しい笑いのひとときを持ちましょう。笑いは脳を活性化させ、免疫力を向上させ病気にかかりにくくなります。

明るいところすごしましょう。

夕方

軽い運動をしましょう(午後5時頃)ウォーキングや簡単なストレッチ体操をしましょう。

手首足首をぶらぶらしたりグーパーをします。

指を交互に組み手首をまわします。

足首も回し足指でグー・チョコキ・パーをしましょう。

肩をほぐす運動もしましょう(肩すくめ、肩回しなど)。その場足踏みをしましょう(初めはゆっくり調子が良ければ腕を大きく降り足も高くあげましょう)

夜

心が落ち着く音楽を聴くなど脳と心身をリラックスさせましょう。

お風呂はぬるめにゆっくり入りましょう。(入る時間は寝る時間の1～2時間前が適しています。寝る時間に少し体温が下がりがけたところです)

アルコール・カフェインはさけましょう。(お酒は晩酌程度に。温かいミルクは眠りやすくなります)

寝床で悩み事を考えない。

快適睡眠のための空間

- \*照明は適度な明るさに(明かりをつけて寝るときは間接照明に。ホテルのフットライトくらいの明るさが目安)
- \*室温と湿度は季節に合わせて調節
- \*寝室の色は寒色系で(寒色系の色は心を落ち着ける作用がある)
- \*アロマセラピーなども活用(自分の好みの香りを見つけほんの少し香る程度にする)
- \*自分に合う枕を
- \*柔らかすぎない寝具を
- \*頭寒足熱

さあ、あなたも自分にあつた方法で快適な睡眠を得ましょう。

シリーズ

# ハマッています

「撮り鉄写真」



趣味の世界で「鉄ちゃん」と言えば鉄道好きの愛称ですが鉄ちゃんにもいろいろな趣味があり、「乗り鉄」は日本や世界の鉄道に乗って楽しむ世界です。そのほかヘッドマークを集めたりする鉄ちゃんもいます。

私がこのコーナーに投稿することについては、今までこのコーナーに投稿して頂いた方には申し訳なく思います。今までは、自身で努力や研鑽を積んで一流になられた方やスキルアップして後進に指導をしている方等に原稿を書いて頂いておりましたが、このたびは自分の「もの好き」だけで、原稿を書かさせて頂きます。

私の鉄道好きは、鉄道写真を撮ることと、すなわち「撮り鉄」ですが苦勞をして写真を撮ることもなく、別な用事で大阪駅に行ったら、たまたまトワイライトエクスプレス（北海道行きの寝台特急夜行列車）が止まっていたから写真を撮った程度のものでした。

ほんとに熱心なマニアが鉄道写真を撮るには、時刻表を見て列車を決めて次は場所を選び、そこまで行く手段はどうするか等写真を撮るまでの過程も大切な要素となっているようです。

しかし、私の鉄道写真の撮影は、ドライブ中にたまたま列車が来たから写真を撮ったとか時間があつたから、しばらく線路の横で待っていたら、思いがけない列車が来たというものです。

今までに撮っている写真が、私のパソコンには、約2000枚もありその中で、特にお気に入り2枚



キハ40ディーゼル車

あります。その1枚は、山陰線の「余部鉄橋」で撮ったもの = 左下写真 = で、季節は6月の晴れた日に家内と日本海側にドライブに行き、鉄橋の下に階段があり、矢印が上を向いていて余部駅と書いてありました。更に鉄橋の下には、無料の駐車場もあり上がってみることにしましたが、鉄道雑誌でこの鉄橋を「キハ40」の2両連結が渡っているプロの写真家が撮ったものを思い出しました。同じものを撮ってやろうと駅まで上がり更に高い山に上がり、カメラを構えて構図を確認しましたが雑誌の写真は、もっと高い所から撮っているようで、そこにあった木に登ってアングルを決めシャッターを押しました。



C10蒸気機関車

もう1枚は、大井川鐵道の蒸気機関車「C-10」です = 右上写真 = 。バスを降りてこの列車に乗るためにプラットフォームで待っているときに、この列車を1番早く写真に撮ってみようと対向線路側を越えて列車を待ちました。駅の周りの桜は満開でこれをバックに撮った写真です。

もう一つ、はまっているものは、鉄道模型を集めることです。Nゲージと言われる1両が15cmぐらゐの車両で現在400両ほどを旧国鉄時代の車両を中心に持っています。

これらの車両を走らせるためのレイアウトを現在作製中です。もし再度この企画に投稿が許されるならば、是非この鉄道模型の苦勞話をみなさんに披露したいものです。



# 活動写真展



着付け教室  
着くずれしません

いろいろな  
教室が  
始まりました。



将棋教室  
次の一手は



アートフラワー  
きれいに染めました



ハーモニカ教室  
楽しく演奏しています



ことばと書のふれあい講座  
心の思いをも文字に



松山市シルバー人材センターにて  
藤井局長のあいさつ



下関市シルバー人材センター来所



宇都宮市シルバー  
人材センター来所



四国中央市シルバー人材センター来所

## 孫と私



駒井 京子さん  
仁君(小2年) シエリちゃん(7才) レオ君(5才)



岡坂 静夫さん ヨシ子さん  
陽介君(15才) かのんちゃん(12才) ケイスケ君(3才)

# たんぽぽ保育園開設 園児募集します

日差しがさしこむ明るいお部屋で陽当たりのいいお庭があるお家です。

家庭的な雰囲気の中でゆったりとくつろいで過ごせる「おばあちゃんち」にきているようなほっとする保育園です。

保育園で勤務経験のあるベテラン保育士が一人ひとりの個性に合わせた対応をします。また、お母さんが働いていなくてもご家庭の都合に合わせてお預かりします。

詳細は次の通りです。

- \* 保育時間は7時30分から18時30分まで実施します。
- \* 一時保育、月単位保育で通うことができます。
- \* 近所に友達のいないお子様。
- \* 保護者の方など、入院・看護のため保育できない時。
- \* お母さんのリフレッシュに。
- \* 幼稚園児の送迎・降園後の保育もします。
- \* その他詳しいことは加古川市平岡町新在家55番地へ、電話(079-455-9328)に、お問い合わせください!



## 福利厚生委員会だより

### インターネットで情報配信を行います

4月よりご自宅のパソコンから会員専用WEB(ウェブ)サイトへアクセスして情報閲覧ができるようになりました。

ご利用申し込みをしていただきますと、センターから送付する通知書の「ログインID」と「パスワード」によりログインして、新しいパスワードとメールアドレスの登録手続きをすれば利用することができます。

#### 閲覧できる情報

お知らせ

センターからのお知らせを閲覧できます。

就業情報

募集しているお仕事の情報を閲覧し、希望するお仕事を事務局へ伝えることができます。

配分金明細書の確認

毎月の配分金明細を見ることができます。

### センターからのお知らせ

加古川東地域の連絡所として皆様に親しまれてまいりました「シルバーサロン 絆」も3月末日をもって閉鎖いたしました。今後、報告書等はシルバー人材センター事務所、または、たんぽぽ保育園入口に設置いたします会員専用ポストに入れてください。

### 「シルバー人材センター」愛称募集

シルバー人材センターは全国に1,299団体、74万人の会員がそれぞれの地域で生き生きと活動し、地域の皆様に利用されております。利用者をはじめ、地域の皆様に愛され、親しまれる団体として、広く利用されることを目的に全国シルバー人材センター事業協会では愛称を募集しています。みなさんふるって応募してください。

**募集締切** 平成26年4月20日

**応募資格** どなたでも応募できます。

**応募方法** 同一人の応募は1点までとします。

応募に当たっては

愛称 簡単な説明 氏名 年齢 性別 住所 電話番号  
を明記し加古川市シルバー人材センターにご提出ください。



「お雛様」 蓬菜 千恵子

## 頭の体操

口に2画をたして25個以上漢字を書いてください

(例) □+十=田 □+二=目


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。✂切り 4月30日必着

### 「還流」第62号 頭の体操 答え

1. ばった 2. こうもり 3. ししゃも 4. ひとで  
5. いそぎんちやく 6. やどかり 7. となかい  
8. おたまじゃくし 9. もぐら 10. かなりあ

抽選で藤原文朗さま外9名の方に記念品をお送りしました。「今回も辞書片手で頭の体操がんばりました」他たくさんのお便りをいただきました。広報委員一同頭を寄せ、楽しく、ちょっぴり難しい問題を考えます。

## 文芸……詩

面倒は 見て見ぬ振りで 円くなる  
年金に プラスアルファー シルバーで  
なまりから ふる里当てて 長話  
桜咲き 出合い別れと ババ出番  
七十路でも 働きたいと 虫が言う  
胸がキュン 最後の恋か 花見酒  
もしかして 頑固亭主で 夫源病  
天気図の 花粉マークで 予定変え  
滝 寿美



## 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・習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。

## お知らせ

### 平成26年度配分金支払日

作業した月	振込みの日
H26年 4月分	H26年 5月19日
5月分	6月13日
6月分	7月15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26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 9日(水)	4月16日(水)
5月14日(水)	5月21日(水)
6月11日(水)	6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

今年の冬は加古川市内も雪が積もり、立春寒波に日本中が震え上がりました。ソチの冬季オリンピックに10代の選手の目覚ましい活躍や、ベテラン選手のメダルに日本中が応援し歓喜しました。4月になり桜が咲いて野には菜の花やタンポポも草花が咲き誇ります。暖かい日差しの路を高学年に見守られ一緒に通学する新一年生のランドセル姿に微笑ましさを感じます。

また、消費税も8%になり、生活面でいろんな事が影響されることでしょうか。でも私たちシルバーはそれこそ年の功、知恵と工夫で楽しく健康第一に過ごして行きましょう。また、還流を愛読していただきたく努力してまいります。どうか、会員の皆様の積極的な投稿、寄稿をよろしくお願いいたします。

広報委員