



会報誌

シルバー



おおさかさやま

発行 2023年/令和5年7月
公益社団法人 大阪狭山市
シルバー人材センター
〒589-0021 大阪狭山市今熊1丁目103-1
Tel: 072-366-2277 Fax: 072-366-3566
E-Mail : os-silver@osaka-sayamasc.or.jp



会員提供「夏めく」

目次

編集後記	8	総会理事長挨拶	2
会員就業紹介	8	総会祝辞	2
同好会だより	7	大阪狭山市長	
健康・安全	6	大阪狭山市議会議長	
活動報告	5	事務局だより	3
令和4年度事故報告	4	安全標語入選作品	3
熱中症対策	4	役員紹介	4
	4		4



総会開会挨拶

理事長

古根川 保

公益社団法人大阪狭山市シルバー人材センター令和5年度定時総会の開会にあたりまして、一言ご挨拶申し上げます。

国内では新型コロナウイルスワクチン接種が一定落ち着きを取り戻してきたものの、感染は依然として継続して発生し収束には至っておりませんが、社会経済活動はコロナ禍前に戻りつつあります。

また、高齢者や基礎疾患を有する人に向け、重症化予防のため、6回目のワクチン接種も既に始まっております。

このようなコロナ禍のなか、当センターの運営実績でございますが、今年度の実績は、会員の皆様方の積極的な取り組みによりまして、請負等業務は昨年度を上回ったものの、労働者派遣事業は、契約の減少により実績が下回る結果となりました。

人生100年時代の到来により、元気で働く意欲のある高齢者の定年引上げ、デジタル化の推進、本年10月1日からはインボイス制度が導入されるなど、今後、シルバー人材センターに入会する会員拡大に大きな影響がでてくると危惧しており、シルバー人材センターを取り巻く環境は、非常に厳しいものがあり、引き続き皆様方のご理解とご協力をお願いいたします。

結びにあたり、会員の皆様のご健康とご多幸を心からご祈念申し上げます、令和5年度定時総会の開会の挨拶とさせていただきます。



総会祝辞

大阪狭山市長

古川 照人

令和5年度定時総会が開催されますことを心からお慶び申し上げます。

また、大阪狭山市シルバー人材センター様におかれましては、市政各般にわたり多大なるご協力、ご支援を賜り誠にありがとうございます。

特に、会員の心構えであります、「自主・自立・共働・共助の基本理念のもと協力し合っ

て就業する」と謳われているとおり、会員同士が強く結束し、お一人おひとりがやりがいを持つて、多種多様な業務に従事しておられることは、高齢者の生きがいや活動の場の提供のみならず、高齢者福祉及び地域福祉、地域経済の支えになっております。改めて感謝を申し上げます。

ようやく以前のような賑わいが戻ってまいりました。会員の皆様のご豊富な知識や経験を生かした取り組みによって、コロナ禍においても契約金額1億円超えを続けられたように、今後も積極的な会員の確保や業務の拡充などによる大きな飛躍をされますことを念願いたしております。

結びにあたり、今後も健康にご留意いただき、地域と連携・協力を進めながら、貴センターの活動の輪がなお一層大きく広がりますことを祈念いたします。



総会祝辞

大阪狭山市議会議長

北 好雄

令和5年度定時総会の開催にあたり、市議会を代表してご挨拶申し上げます。

長引くコロナ禍ですが、去る5月8日に、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが、「2類相当」から「5類」に移行いたしました。

ウイズコロナのもと、皆様の活動が、さらに進展するものと期待しております。

総務省の統計によると、令和四年の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は「29.1%」で、過去最高となったとのことです。

総人口が減少する中で、高齢者人口が増加するという状況が、今後も続き、高齢者の皆様を取り巻く環境がさらに変化していくものと思われれます。

こうした変化に対応するため、シルバー人材センターが地域で果たす役割は、今後もさらに重要となるとともに、地域社会における期待もより大きくなってまいります。

市議会といたしましても、健康で働く意欲のある高齢者の皆様の多種多様な技術を生かした生きがいづくりや仲間づくり、そして地域社会への参加を応援してまいりたいと考えております。

結びにあたり、大阪狭山市シルバー人材センターの今後益々のご発展と皆様のご健康、ご活躍をお祈り申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。



事務局だより

令和5年度 定時総会開催される

令和5年5月29日(月)午後2時から、令和5年度公益社団法人大阪狭山市シルバー人材センター定時総会が開催されました。

去る5月8日に、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが、「2類相当」から「5類」に移行されたことに伴い、規模を縮小せず開催させていただきました。

会員数316名中出席者30名、議決権行使者234名の合計264名により開催されました。

古根川理事長の主催者あいさつの後、公務ご多忙の中、大阪狭山市長の古川照人様、大阪狭山市議会議長の北好雄様にご臨席賜り、ご祝辞をいただきました。

議事に移り、議長に山村氏を選任し、上程された議案3件、報告3件について、原案のとおり可決、承認されました。



議案第1号

令和4年度事業報告について
受注件数1,152件
契約金額は約1億1,447万円
(対前年度比約1.01%増)

議案第2号

令和4年度決算報告及び監査報告について
経常収益は約1億4,479万円、経常費用は約1億4,263万円で、当期経常増減額は約216万円の増となりました。

議案第3号

議案第1号、議案第2号が一括上程され、監査報告の後、それぞれ承認されました。

報告第1号

役員の選任について
役員の欠員に伴い、新任役員について提案され、承認されました。

報告第2号

- (1) 会員の拡大と普及啓発活動の推進
- (2) 就業機会の確保と適正就業の推進
- (3) 安全就業と健康管理の推進
- (4) 研修・講習会の実施
- (5) その他

令和5年度収支予算について
収支予算額は、1億4,836万4千円です。



報告第3号

- (1) 資金調達の見込みについて
- (2) 設備投資の見込みについて

安全標語入選作品の表彰

第二部では、第1回安全標語入選作品の表彰を安全委員会安全委員長より行いました。

会員の皆様の就業に対する安全意識の高揚を図るため、安全標語を募集いたしました。84作品の応募があり、安全委員会により選考いたしました。応募してくださった皆様、ありがとうございます。

最優秀賞は武田義博氏、優秀賞は山下有二氏と関口明里氏となりました。

◎最優秀賞(一点)
前後左右見る余裕に
事故はなし
武田 義博



関口氏

○優秀賞(二点)
シルバーワーク無理は
しません
安全第一 細く長くが
合言葉
関口 明里

作業の前に危険予知、
要所要所で指差し呼称
山下 有二



山下氏

芝本氏
(安全委員長)

武田氏

新役員のご紹介



監事
つら ますひろ
土原 登

この度、新たに監事として就任いたしました土原登でございます。
シルバー人材センターに入会して10年目となり、就業を通じてさまざまな方々と出会うことができました。
微力ではありますが少しでもお役に立てるよう頑張りますので宜しくお願いいたします。

新事務局職員のご紹介



事務局長
むらた あいか
村田 詠一

少子・高齢化社会が進む中、元気で働く意欲のある高齢者が、地域で活躍できる場を提供するシルバー人材センターの役割は益々重要となってきました。これからも、会員の皆様が安全で安心して就業できる環境づくりに努め、会員拡大や就業機会の拡大に向けて取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

熱中症対策

▼高齢者の特徴

1 暑さを感じにくい

暑さに対する体の調節機能が低下してくるため、体に熱がたまりやすいです。また、のどの渇きに対する感覚が鈍くなっています。

2 体内水分量の不足

高齢者は若年層に比べて体内の水分量が少なくなっています。体内水分量が少なくなると血液がドロドロ状態になり、血流が悪くなります。

▼熱中症を予防しましょう

- ・ 部屋の温度を測る習慣をつけましょう
- ・ 部屋の風通しを良くしましょう
- ・ エアコンや扇風機を使用しましょう
- ・ すだれやよしず等を設置して日射しを防ぎましょう
- ・ こまめに水分補給をしましょう



7月は安全・適正就業強化月間です！事故撲滅に向けて取り組みましょう！

令和4年度 事故報告(令和4年4月1日～令和5年3月31日)

月	傷害・損害	就業中・途上	事故発生状況
5月	傷害	途上	就業現場へ行く途中、転倒し右膝骨折
6月	損害	就業中	機械除草作業中、石の飛散による車の窓ガラス破損
7月	傷害	就業中	散水作業中、蜂に右手人差し指刺される
7月	傷害	就業中	屋外清掃作業中、蜂に額刺される
7月	損害	就業中	機械除草作業中、石の飛散による車の窓ガラス破損
8月	損害	就業中	剪定作業中、店舗の窓ガラス破損
9月	損害	就業中	機械除草作業中、石の飛散による車の窓ガラス破損
1月	傷害	就業中	機械除草作業中、転落し首及び腰部骨折
2月	傷害	就業中	施錠作業中、躓き転倒し右肩脱臼

活動報告

狭山池まつり



4月29日(土)、30日(日)、狭山池まつりが開催されました。昨年は規模を縮小し1日のみの開催でしたが、今回は4年ぶりに2日間に渡つての開催となりました。あいにく29日は午後から雨が降りましたが、30日は午後から雨が上がり、多くの来場者で大いに賑わいました。

当センターでは、両日にわたり狭山池周辺の駐輪場整理やトイレ清掃等の業務を延べ人員82名の会員により実施しました。

また、30日は広報委員会の皆さんのご協力のもと、チラシやティッシュ等を配布するなど啓発活動を行いました。



普及啓発活動



駅前での街頭啓発活動

コロナの影響で令和元年10月を最後に駅前の啓発活動を自粛していましたが、5月に規制が緩和されたことに伴い、5月25日(木)に金剛駅前(西口方面)と大阪狭山市駅前の二駅でチラシやティッシュ等を配布し、会員募集や就業機会の拡大に向け啓発活動を実施しました。

金剛駅は6名、大阪狭山市駅は5名の合計11名の会員により配布していただきました。配布した当日、複数件のお問い合わせがあり、早速成果が出ておりました。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



各スーパー前での街頭啓発活動

6月27日(火)、29日(木)市内2カ所のスーパー前で、主に会員募集を目的に啓発用ティッシュを配布しました。

オークワ狭山店は300個、コノミヤ狭山店及びマツゲン大阪狭山店で600個配布し、市民の方々に当センターの認知度を高めることができました。



健康・安全

新型コロナウイルスは感染法上の「5類」

に引き下げられ、日常が戻りつつある昨今、長い期間を経て、社会もコロナと付き合い方に慣れてきたとはいえ、まだ十分に気をつけなければならぬ状態です。このような状況下、今回、当欄では「老化」について取り上げました。

老化することはやむを得ないと思っっている反面、年は取っても若くいたいし健康でありたいと願っている人も多いと思います。

日々の生活に役立つ「老化とその予防について」紹介します。

一 老化とは



インターネットで調べてみると、老化とは人が成長・発達を続けて成熟期を迎えた後に衰退し、死を迎えるまでの自然な変化とあります。一般的には中年期（40から64歳）の早期から身体機能の低下がみられるようです。

二 老化の原因

若いころは老化細胞を取り除き、新しい細胞に変わることによって老化を防ぐメカニズムが働

いていますが、高齢になるにつれて細胞の入れ替わりが見られなくなり細胞が増えることによって身体機能が低下するようです。

三 老化を遅らせるための習慣

重要なのは健康で長生きすることです、そのための方法は次のとおりです。これは努力目標です。

○食べ過ぎない

日本人が世界で最も平均寿命が長い人々なのは腹八分までしか食べないからだといわれています。お腹が四分の三程度でいっぱいになったと感じるためには、ゆっくりと食べることが大切です。食べる量を減らすと老化を遅らせるようです。

○テレビとパソコンを消す

テレビを一日二時間しか見ない人に比べて一日四時間見る人は、座りっぱなしの生活に関する健康被害が五十パーセント高くなり、テレビを消すとぐっすり眠るのにも効果があります。テレビを見るより本を読む。

○直射日光を避ける

肌の炎症、日焼け、皮膚がんなどを避けるため有害な紫外線は避けるようにしましょう。

○社会的な生活を送る

友人や家族にいつも囲まれている人は心臓の問題のリスクが低いという研究結果が報告されています。

○お酒はほどほどに

適切分量は男性が一日グラス二杯、女性は

一杯です。お酒は膵臓や肝臓の病気などの健康被害の原因になります。参考までに赤ワインを一日一杯飲むと心臓病や糖尿病の予防に役立つようです。

○野菜や果物を食べる

塩気の多いスナックを食べる代わりにリンゴ、フライドチキンの代わりにトマトやレタスのサラダを食べましょう。野菜と果物は心臓病・ガン・肥満・コレステロールなどを防いでくれます。

○運動をする

スポーツを定期的に行うと寿命を四年伸ばしてくれ、身体的にも精神的にも良い影響を与えてくれます。

○タバコは吸わない

今からではもう遅すぎるということはありません。やめた一日目から前とその違いを感じます。時が過ぎていくにつれて効果を実感できます。

以上の身近な努力目標を再確認し、これからの人生に役立て健康で楽しい毎日を送りたいものです。

参考にした資料

・公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」



ゴルフ同好会「ちとせ会」

3月29日 雲一つない絶好のゴルフ日和の下、第34回大会が堺CCにて開催されました。

参加者全員が、彩色豊かな、さながらモデルのような、お似合いのウェアに身を包み1番ホールから元氣よく、青空高く白球を飛ばしスタートしていききました。

今回も接戦に継ぐ接戦で最終ホールまで気が抜けない状態でした。上がってみれば15人中6人が2桁で回り今年初めのコンペにはまずまずの成績でした。結果優勝は木村氏(特別会員)、2位に大北氏、3位に瀬藤氏(特別会員)が入りました。

今回、競技ルールで設定されたハンディキヤップ(隠し)ホール(全12ホール)を運と実力で生かし、上位入賞を果たした方々、これとは逆にベスト・グロス・スコアで上がりながら、上位入賞を果たせなかった方、等々、明と暗がはっきり分かれた大会でもありません。尚、次回は7月下旬開催予定です。皆様、ご都合がよろしければ、ご一緒にプレー致しませんか。



34回優勝者木村氏



カラオケ同好会

新型コロナウイルスは、5月8日から感染法上の位置づけが5類へと移行され、また、マスクの着用についても、3月13日以降個人の主体的な選択を尊重し、各自の判断に委ねられることとなりました。

一見、今までの行動制限がすべて解除されたようにもとらわれがちですが、まだまだ感染者も増えており、第9波への懸念も抱かれています。

ただ、このような事態に惑わされていても何も出来ないのでは、差し当たり、4月20日(木)今年度第1回目の同好会を、カラオケ・レインボーにて開催いたしました。

ただ、3年ぶりの開催となつてしまった為、この間に生じた諸事情により、参加者は、わずか3名となりました。その分、1時から5時までの4時間で一人約15曲もの歌を、久々に大声で唄うことが出来ました。

今までのストレスが少し解消されたかのように感じました。当、同好会の会員数が減少しています。随時、会員を募集しておりますので、皆様からの連絡をお待ちしております。



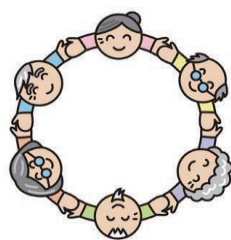
ゴルフ・カラオケに興味をお持ちの方は、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

電話番号 072-366-2277

同好会の立ち上げを支援します

現在、当センターには、ちとせ会(ゴルフ)とカラオケ同好会があります。新たに同好会を立ち上げたいと思われている方はいませんか。ご自身と同じ趣味を持つ仲間を募り、同好会として活動し、親睦を図りませんか。同好会発足にご興味のある方は、事務局までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

●同好会の運営について
主に同好会のメンバーで運営していただきますので、事務局からは金銭の支援は行えませんが、活動場所として、ワークプラザ2階を使用させていただくことは構いません。



定期健康診断を受診しましょう

快適な毎日を送るためには、日頃から健康に気を付けなければなりません。自分だけ健康だと思っても、気付かないうちに病気がかかってしまう場合があります。

また、健康診断は自身の健康状況を把握し、安心して就業できるバロメーターでもあります。

自覚症状がなくても、年に一度は必ず健康診断を受診するようにしましょう。

会員就業紹介

• 就業内容は

野球場施設の管理業務をしています。主に清掃や出入口の施錠、グラウンド整備、ライン引き等です。

• 就業について気を付けていることは

ご利用者様の皆さんが気持ちよく利用できるよう、日々美化活動に努めております。



• 就業内容は

狭山高校の校舎内や外回りの清掃、ゴミ収集をしています。

• 就業について気を付けていることは

授業中は学生の勉強の妨げにならないよう物音を立てないよう作業しています。



• 就業内容は

市からの業務委託で福祉農園3カ所の耕耘作業を行っています。耕耘後は、畝作りをしています。

• 就業について気を付けていることは

5人チームで就業しているので、身勝手な行動はしないようにしています。



編集後記

Today is the first day of the rest of your life.と云う米国の格言があります。

この言葉の意味は日本語にすると、「今日と言う日は、残りの人生の最初の一日である」と言う意味です。そのままの直訳と言えば確かにそうなのですが、意味としては、深みがあるなあ、と思います。

年齢を重ねてくると、もつと早くやっつけられ・とか今更こんなことやっただって・・と言ったようなことを考えてしまいがち。

そうは言っても「明日死ぬとしたら、今どうするだろう」と言うほどの切迫した感じ、思いつめた感じでもない。そういう時に、良い意味でちようどいい言葉だと思えます。

「今日と言う日は、残りの人生の最初の日である」確かに、と、妙に納得できてしまいました。自分の背中を押してくれるような、何かきつかけになる言葉なのかもしれません。

折しも一年の半ばを経過し、またコロナも「5類」に移行され、いろんな制限も見直された今日、より一層充実した人生にするのも今日から始まる一日一日を大事にすることから始まるのでは・・・。

二度来ない今日と言う日を大事にそして穏やかにすごしたいものです。

