



**第279号 平成27年2月10日**  
 公益社団法人 三田市シルバー人材センター  
 〒669-1323  
 三田市あかしあ台5-32-2  
 電話 564-7501  
 FAX 553-1300  
 Eメール [sandasilver631015@sandasc.org](mailto:sandasilver631015@sandasc.org)  
 ホームページ <http://www.sandasc.org/>

## 平成26年度12月事業実績

会員数は1,060名（男性771名、女性289名）で、昨年同時期との対比では25名の減少となりましたが、女性会員数に変化が見られます。

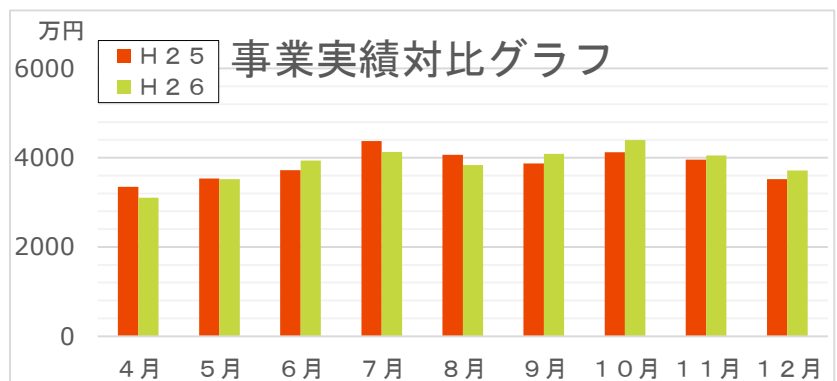
先ずは、入会者数において本年度の入会者90名の内43.3%にあたる39名が女性会員で、昨年度（H25同期、32.8%）よりも女性会員の割合が増加しました。

逆に退会比率については、昨年度と比較すると減少し、全体で女性会員の比率が上昇しています。（H25：26.2%、H26：27.2%）事業実績は、9月以降前年度を上回る月が増え、3億4784万円（対前年度196万円増（0.6%））となりました。「公共事業」では、除草作業が増加したものの、駐輪場の減少の影響が激しく、-988万円となっています。

「一般企業」では、「技能分野」「事務整理分野」で減少していますが、清掃作業や既存作業の増員等で「軽作業分野」が増加となり、989万円増（6.2%）となっています。

更に、「一般家庭」も4.1%アップの155万円増となっています。

本年度は、昨年度の4億4000万円を超える見込みです。



## シルバー会員としての認識を新たに！！

当センターは、発足以来26年が経ちました。

当時より、「生きがい」「健康維持」「社会参加」を就業目的とし、「共働・共助」を基本理念に掲げているところですが、最近では、高齢者の生活環境も大きく変わり、高齢者の生きがい対策事業と言うよりは、ハローワークの類似団体と捉えている方も多いようです。

中には、下記の様な事例もあり、シルバー会員としての再認識が必要です。

1. **就業先の従業員として働いていると思っている方**  
 ⇒ シルバー会員としての就業で、発注者との雇用関係は発生しません。
2. **生活費やローン等収入の為に就業されている方**  
 ⇒ あくまでも補助的な収入で、生活を支えていくものではありません。
3. **地域班活動や、その他のシルバー事業に協力されない方**  
 ⇒ 就業以外にも、地域班の役員や、事業運営の協力員としての参加が望まれます。
4. **就業機会がなければ、会費を払わない方（退会時、未納会費を払わない方）**  
 ⇒ 会員の義務として、毎年年度初めにお支払いいただく事となっています。
5. **事故発生の際、連絡をされない方**  
 ⇒ 事故発生や傷害があった場合は、先ずは事務局へ連絡ください。保険適用を説明します。

改めて、シルバー事業の趣旨や理念を認識したうえで、就業または事業運営へのご協力をお願いします。



25年度安全成績（件数）は県下ワースト1を記録し26年度も引き摺る状況にあります。今年度初めに安全・適正就業委員会を立ち上げ、現在までに5回開催しやっと作業別安全就業基準ができました。25年度の傷害は除草作業に多いが、清掃・広報紙配布・生産補助・剪定等にもあり、特定職種に限定できません。25年度の賠償の大半は除草作業です。26年度はいろいろな職種で傷害と賠償が多数発生しています。除草と剪定作業は一步間違えば重篤な事故に繋がる考えから、作業別安全就業基準を作成しました。特に除草作業の「ヘルメット着用」については就業会員から熱中症になるとの意見が強く難航しました。県下SCのヘルメット着用状況を調査した結果、着用を義務化されているセンターが多く、更に兵庫県シルバー人材センターの指針は「ヘルメット着用」が絶対条件となっております。

当センターとしても、今回の作業別安全就業基準の作成により、就業会員の安全就業徹底に向けて、パトロールの強化などに取り組んでいきたいと思っております。

## 当センターの歴史（第4章 平成16年～平成20年）

平成18年（2006年）

指定管理者制度による受託開始（市営駐輪場など14施設）

「シルバー感謝祭第1回開催」場所・シルバー事務所、駐車場。餅つき大会がとても盛況、炊き込みご飯も、トン汁も、ぜんざいも売り切れ、館内の折り紙教室も一杯のお客様で、とても喜ばれました。

映画研究会発足、第1回は駅馬車。

のじぎく国体開催にあわせ、プランターの花を運搬作業100名以上。

平成19年（2007年）

青野ダムで、「森と湖の祭り」に参加（指定管理の自主事業）

全会員に規程集配布。

火災報知器取り付け事業開始。

武庫川清掃ボランティア活動。

平成20年（2008年）

第3代理事長に宇津豊氏就任。

シルバーエコー200号達成。

設立20周年記念式典開催（11月）郷の音ホールで（舞台発表もあり）盛大に開催。

企画提案方式事業始動「子育てカンガルー」「竹炭づくり」「EMせっけん」「刃物研ぎ」「折り紙教室」に取り組む。



駐車場での野菜販売

## 簡単！味噌作り！ Byおしゃべりサロン

第4回目となるおしゃべりサロンは、事務所を出てウディタウン市民センターで味噌作りを行いました。大豆を潰す作業では、みなさん腕まくりをして、汗をかきながら、手や足を使い一生懸命潰しました。潰した大豆と塩・米麴を合わせたものを、丸めて空気を抜きながら、焼酎で消毒した容器に詰めます。容器に投げつける姿はそれはそれは勇ましかったです。みんな協力し合いながら作っていくことで、初対面でもすぐに打ち解けることができました。最後に「美味しくな～れ」と念じて密閉しました。その後は昼食として持ち寄った具材でお味噌汁を作り、食べながら茶話会。「来年も味噌を作って、今年の味噌と合わせ味噌にしたら美味しいのでは」など、夢が広がってきました。おしゃべりサロンは三田市在住でシルバー世代の女性でしたら誰でも参加可能となっておりますので、是非お友達と一緒に参加してみてください。また、「こんなのでみたい」「あんなことやってみたい」などありましたら、どしどしお声かけください。



## <こんな仕事あります>

### ○ (担当小川)

(1) サービスカウンター女性1名(レジも打てる方/67歳迄)

10:00~15:00

16:30~21:30

週3~4日(交代制有)

(2) 鮮魚調理補助 女性2名(70歳迄/交代制有)

週3~4日 7時~11時又は8時~12時

### ○ (担当小川)

・室内清掃 女性1名(交代制有)

月14日 13:30~17:00又は13時~18時

(社員休暇時は9時~18時)

### ○ (担当小川)

清掃作業 女性1名(交代制有)

月2~3日 本館 7:30~11:30

宿泊棟 12:30~15:30

(本館と宿泊棟両方の清掃作業を就業する場合もあります)

### ○ (担当小川)

清掃作業 不問2名(70歳迄/交代制有)

週3~4日 8時~12時又は8時~13時

### ○ (担当江角)

野菜加工(不問3名・70歳迄・交代制有)

週2~3日 9:00~17:00

(これら以外にもゴルフ場のコース管理と清掃作業や製造補助の仕事があります。)

## 市民センター就業者募集人員(担当上田)

就業は今年の4月1日からとなります

	管理	防犯	清掃
広野市民センター		2	
高平ふるさと交流センター		1	2
有馬富士共生センター	1		

就業時間 管理: 17:30~22:30(平日)

17:00~22:30(土・日・祝)

防犯: 20:30~22:30

清掃: 8:00~16:00

## 行事予定

2月11日からの行事予定

12日(木) 理事会

18日(水)10:00~12:00 仕事の相談日

## 笑顔研究所

あなたが笑顔になる時は...

ふなみみさこ 船見美佐子 さん  
よこもときみこ 横本喜美子 さん

船見さんはシルバー人材センターでは色々な同好会があるということを知りて平成25年に入会し、ハイキングの「さんぽ会」に入られました。ウォーキングの歩き方は非常に早く、男性顔負けです。またさんぽ会で親しくなった人に勧められ、



コーラス部にも入っています。仕事は11月頃から「広報誌仕分け作業」を就業しておられます。彼女は大変なアスリートで以前はママさんバレー、合気道をされ今は23年間続いた太極拳で週2~3回駒ヶ谷運動公園や神戸で汗を流しています。また毎朝はじかみ公園で7時から気功があり、参加しているそうです。特に太極拳は大好きで、やりきった時は自然に笑顔になります。

横本さんは平成6年4月に入会され私達の大先輩です。以前はシルバーでの仕事はゴミ袋の配布、ワシントン村の一般家庭の水遣り、ワシントン村の近くの広大な公園の清掃。秋になると沢山の枯葉が落ち大変だったそうです。色々な仕事を経験したとおっしゃっていました。今はカラオケ「ひばり会」で楽しんでおられます。又藍・本庄地区の活性化に取り組み最近では「婦人会の集い」に参加し活躍しておられます。趣味は読書、カラオケ、旅行。ご主人と一緒に日本の名所はほとんど行かれたそうです。カラオケの仲間、婦人会の人達と取りとめのない話をしてしていると楽しく笑顔がこぼれます。



(O記)

## 入会説明会

お知り合い、ご近所の方をお誘い下さい。

2月13日(金) 13:30~

3月13日(金) 13:30~

(事前予約が必要ですので事務局まで連絡下さい)





## 高血圧症



シルバー世代の皆さんの中には、加齢と共に血圧が高くなり、中には薬を飲んでおられる方もおられると思います。今回は血圧について考えてみました。

### 血圧はなぜ上がるのか？



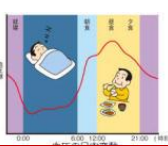
私達の心臓から送り出された血液は酸素と栄養素を全身に送り、老廃物と炭酸ガスを回収していますが、加齢と共に血管に古塩の蓄積が多くなり、血管壁が硬くなります。しかも血管内にコレステロール、中性脂肪が蓄積し血管内が狭くなると、血流が悪くなるので血圧が上がることとなります。一般的に高血圧の基準は、140/90mmHg 以上であると言われています。

高血圧は、長期間放置すると心臓や脳、腎臓に障害をきたし、最終的心筋梗塞や脳卒中を起こす可能性があります。

### 高血圧にならない注意点

生活習慣の見直し・・・肥満の予防(食べ過ぎない  
減塩・節酒・ストレスの解消・十分な睡眠  
運動(ウォーキングなど)

血圧高めの方・・・家庭で血圧を測り記録する。



朝 起床後1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前の安静時  
夜 就寝前の安静時

### 血圧を下げる食べ物

できるだけ肉よりも魚、大根おろし、干し椎茸スープ  
緑黄色野菜、海藻、リンゴみかん等の果物やジュース  
里芋・じゃが芋・豆腐などの「カリウム」の多い食品、  
豆類、主食は玄米・うどん・ひやむぎ・素麺など。

私の知り合いで高血圧症だった70歳代後半の女性の方が、半分に煮詰めた干し椎茸スープを朝晩100mlほど半年飲まれたところ、血圧が下がり、お医者さんから血圧降下剤の薬を飲まなくても良いと言われたそうです。ある男性は、3週間で効果があったとお聞きしました。他、玄米ご飯と腹8分目食事で血圧が2週間で下がってきた人もいます。厳冬の時期、温かくしてお過ごし下さい。(O・A記)



新入会員紹介(順不同・敬称略)  
今回は9名の方が会員登録されました。

個人情報保護のためお名前は伏せています。

次回の配分金お支払は3月10日(火)です

項目	平成25年度	平成26年度
会員数(人)	1,086	1,059
受注件数(件)	2,879	2,783
契約金額(円)	376,707,864	377,614,901

(平成25年度・27年1月分迄の累計)

### 伝言板



### 《無私の日本人》を読んで

日本史に興味をお持ちの方ならご存知でしょう。磯田道史の著作です。人々の為に生きた実在の人物3者の物語(穀田十三郎・中根東里・大田垣蓮月)どのような環境でこのような人物が育てられるのか、素封家が日々の生活を切り詰めて(家族も含め)金を工面し、己を顧みず後々の人の為に生きる。

この姿を著者は、古文書を読み解きつつ涙したと書いています。著者はまた、人によっては「あの人は清濁併せのむところがあって、人物がおおきかった」というのは、間違いだと書いています。本当に大きい人間というのは、“世間的に偉くならずとも金を儲けずとも、ほんの少しでもいい、濁ったものを清らかなほうにかえる浄化の力を宿らせた人である。”と

あまりにも立派すぎて、私には少し辛い読書になりましたが、『あすなろ』精神でのりきりましょう。炬燵のなかでの読書もなかなかよいものです。(M・Y記)