

シルバーだより明石

銀の花

正会員数

	1,416人
男	935人
女	481人

(平成30年1月1日現在)



謹賀新年

折り紙の七福神

【発行】一般社団法人 明石市シルバー人材センター
〒673-0026 明石市船上町5-2
TEL (078)922-5000 FAX (078)922-5040
URL <http://www.akashisilver.or.jp/>

【企画・編集】広報委員会

理事長あいさつ

理事長 井上 一美

皆さま健やかに新春をお迎えのことと存じます。

平素は、明石市シルバー人材センターの充実発展に、多大のお力添えをいただき心から感謝を申し上げます。

昨年は、当センターにとりまして大変な試練の年となりました。会員の皆さまをはじめ、市民、事業者や明石市をはじめとする関係機関に、多大のご心配をお掛けいたしましたことを、心からお詫び申し上げます。

今年は、信頼回復を果たし、一日も早く明るい話題を皆さまと共有できるよう、役員、事務局職員一丸となって取り組んでまいりたいと思っております。

この新しい年が、佳き年となるよう心から祈念いたしまして、ごあいさつとさせていただきます。

今年もよろしくお願いいたします。



平成三十年の年男・年女の皆さんに、次の三つの質問をしました。

①新年をどんな年にしたいですか。②趣味・特技は何ですか。③健康の秘訣は何ですか。



飯田 芳二 会員

- ①笑顔で何事も一生懸命に
- ②カラオケ・旅行
- ③仕事・歩くこと



宮本 和夫 会員

- ①健康で進化し続ける
- ②旅行・パソコン・調理師免許取得
- ③規則正しい生活
バランスの良い食事



麻生 清 会員

- ①楽しく有意義な日々を過ごす
- ②読書・裁判傍聴
- ③特に秘策無



太 則一 会員

- ① 継続は健康なり
- ② 投げ釣り（ベラ・キス釣り）
- ③ 菊栽培（厚物・達磨・福助作り）
家内と大蔵海岸散歩、愛犬と朝霧川周辺の散歩



野口 加須美 会員

- ① 健康な心身でいたい
- ② 神仏参り・旅行・読書・野球観戦（阪神ファン）
- ③ 好奇心の日々・適度な仕事



堂本 早江子 会員

- ① 子ども達・家族元氣 孫の成長が楽しみ
- ② 演歌大好き
コンサートが楽しみ
- ③ 現在の職場が体力作りに



山口 晃生 会員

- ① 何事も真摯に捉え明るく楽しく
- ② スポーツ観戦
- ③ 早寝・早起きの規則正しい生活
体を動かす



石川 良弘 会員

- ① 健康に気を付け毎日元気に
- ② 散歩
- ③ 好き嫌い無くバランスの良い食事で体を大切に



田代 弘之 会員

- ① 流れにまかせ、頑張りすぎないような年にした
- ② お客様と楽しく会話すること
特技は全くない
- ③ 人とのスキンシップを取って刺激を受けること



(成年の会員さんの中よりランダムに選出しました。)

安全委員会からのレポート 事故をなくしましょう 安全委員会

ペナルティ制度導入決定!!

昨年度から安全委員会において協議し、他市センターへの視察も行い、ペナルティ制度の基準が決定しました。

昨年の11月から試行期間として実施しており、来年度から実際に運用していくことになりました。

ペナルティ制度は、会員の皆様を罰することが目的ではありません。安全就業に対する意識をもっと持ってもらう、事故を減らしていくための制度でありますので、ご協力お願いいたします。

安全パトロールを強化!!

昨年の4月から12月の間に安全委員と事務局職員による安全パトロールを5回実施いたしました。

今年も引き続き安全パトロールを行っていきます。前年度よりパトロールの回数を増やしており、安全に対し、より一層注意喚起していきます。



昨年の事故状況!!

昨年は、4月から12月にかけて傷害事故20件、物損事故が2件発生しております。

残念ながら傷害事故は、28年度と同様のペースで事故が発生しております。

今後、事故を起こさないように、一人ひとり安全就業を心がけて業務を遂行してください。

事故件数(平成29年4月～12月)

死亡事故	傷害事故	物損事故
0件	20件	2件

地域活動委員会からのレポート 地域活動委員会

第2回シルバーフェスティバルを開催!!

昨年度に引き続き、平成29年度もシルバーフェスティバルを開催しました。担当理事と各地域役員で、実行委員会を開き、地域役員を中心に全地区協力のもと開催することができました。

開催日の前々日の11月23日(木・祝)には、ボランティアで明石駅周辺の清掃を実施しました(P5に関連記事有り)。

今回は、「2017西日本B-1グランプリ in 明石」が11月25日(土)・26日(日)に開催されたため、ブース出展する形で、シルバーフェスティバルを開催しました。

お子さんたちが遊べるブース(魚釣り、輪投げ、

紙芝居)や、懐かしの童謡・唱歌の合唱、養父市シルバー人材センターにご協力いただいて新鮮な無農薬野菜・温石米の販売、手芸同好会の作品の販売をさせていただき、大盛況のうちに終了いたしました。

両日とも、天候に恵まれ、たくさんの子供が遊びに立ち寄りました。童謡・唱歌の合唱は、たくさんの高齢者の方が参加されました。養父市の新鮮な米と野菜は、大変好評で、とくに野菜は早々に売り切れました。手芸作品は、たくさんの方が足を止めて見入っていました。

ご協力いただいた会員の皆様、ありがとうございました。(事務局、広報 中村)



様々な活動の記録

a l a c a r t e

● ● ● 夏休み・いろいろ教室 ● ● ●

折り紙教室

3世代が参加して、2日間にわたり11人が参加しました。



英会話教室

小学生を対象に、2日間にわたり英会話教室が開催されました。



● ● ● シニアパソコン教室 ● ● ●

60歳以上の方を対象に、6クラス（初級2クラス、中級1クラス、中級プラス2クラス、上級1クラス）のパソコン教室が開催され、合計で、33の方が受講されました。



以上の教室を、シルバー人材センター2階で開催しました

兵シ協会長表彰

10月19日（木）に神戸新聞松方ホールで、兵庫県シルバー人材センター協会の事業推進大会が開催されました。その大会の中で、センター事業に永年貢献された会員16人が、表彰されました。



清掃ボランティア

B-1グランプリを直前に控えた11月23日（木・祝）に、明石駅周辺の清掃ボランティアを行いました。

明石市に来られる皆さんを気持ちよくお迎えするために、B-1 グランプリ会場内で開催するシルバーフェスティバル実行委員会で決定し、実施したものです。

48人の会員の方にご協力いただき、たくさんのゴミを回収できました。



平成29年度 会員親睦日帰りバス旅行

今年度は、9月23日(土)、24日(日)に、バス延べ8台、269人の会員が参加しました。内容は、浦富海岸の島巡り、鳥取砂丘や砂の美術館の観光、梨園での梨狩りでした。

2日間共に、観光日和でした。浦富海岸では、奇岩・美岩の島巡り遊覧船を楽しみました。

砂丘センターでの昼食は、三段重ねのおかずが美味で、食べきれないほどの量で、好評でした。

砂の美術館では、世界のトップクラスの彫刻家による「砂のアメリカ編」を楽しく見学しました。

最後に、梨園での梨狩りで、新鮮な梨を味わいました。

行き帰りのカラオケ号車においては、楽しい歌声を皆さんが披露されていました。

また、帰りの車内は、ビンゴゲームが行われ、旅の楽しさを満喫して、無事明石に帰ってきました。

(広報 芝岡)



平成29年度 収穫祭

今年度も、昨年度に続いて、11月18日(土)に、養父市へ収穫祭に伺いました。バス2台、66人の会員が参加しました。

今年も、養父市 SC の方々には、大変行き届いた受け入れをしていただきました。

まずは、野菜の収穫(白菜、大根、さつまいも、里芋など)、掘り出しやすくしていただき、指定の袋がはち切れんばかりの収穫をさせていただきました。

次に向かったのが、柿畑。鈴なりの柿を見て、皆感激し、美味しそうな柿を次々に袋に詰め、満たされた思いで、山を下りました。

昼食は、万灯の湯にある養父市 SC 運営の食堂で、但馬牛のすき焼きに舌鼓を打ちました。他にも、こんにゃくの刺し身など全てが手作りとのことで驚きました。一つ一つが優しさのこもった味でした。食堂に吊るされた、手作りの藍染めの布が鮮やかでした。食後は、温泉にも入って、ゆっくり過ごしました。

養父市 SC の理事長から、会員の就業機会を生み出すため、この食堂のようにセンターが事業をいくつか立ち上げていることなど、活発な活動の様子も聞かせていただきました。

参加者の意気込みが通じたのか、幸いにも収穫の時には、大した雨に見舞われず、途中で降った雨も、明石に戻った時には、やんでいました。

楽しい充実した一日でしたが、養父市 SC・明石市 SC の両事務局の皆さんが、様々な配慮をして、準備していただいたおかげだと思います。

(広報 中村)



ハーモニカ同好会発足

「ハーモニカ同好会」が去る10月3日(火)に、シルバー人材センターで発足しました。

当日は、発起人の3人を含めて、11人(男性5人、女性6人)の方々が参加されました。

会長となられた東中さんから、「とにかく吹いて自分の耳で聞いてください。」

「将来の大きな目標は、施設の慰問です。」

唱歌をリーダーの合奏に合わせて、皆さんで和やかに、3、4曲合唱していました。

東中会長よりのメッセージ

「美しい音色のハーモニカで、童謡・唱歌・なつメロなどの日本情緒豊かな曲と一緒に吹いて、楽しい仲間づくりをしませんか!ご入会お待ちしております。」

〈活動日時及び場所等〉

※毎月第1火曜日 午後2時～午後4時

■明石市立総合福祉センター2階研修室

■会費 月300円

ハーモニカのない方、貸与します。(広報 岩佐)



会員作品展開催

去る10月23日(月)～31日(火)に、JR大久保駅橋上市民ギャラリー(改札口の表側壁面一画)で、恒例の会員作品展が開催されました。

21人の会員と手芸同好会から、43点の作品展がありました。絵画・写真・手芸・編み物・切り絵・折り紙・書道・トールペイント・小物工芸などで、素人には、「ホー」とか「スゴイ!」とか思える秀作・力作揃いで、通行人がしばし足を止めて眺められていました。

腕に覚えのある方、得意の分野を広めたい方、会員の技量やセンターのPRのために、次回開催時に

は、作品の出展をお願いします。(広報 岩佐)



第4回「女性の集い」開催

昨年の12月24日(日)に、明石市立勤労福祉会館2階の多目的ホールで、女性の集いが開催されました。当日は110名の方が参加されました。



今回のテーマは懐かしいファッションショー・若かりし日々の再現です。1970年代に流行った服やテニススラック、着物地で詠えたコート、ドレス等々、皆さんそれぞれに工夫を凝らした衣装をまとって、レッドカーペット上を拍手喝采のなか披露されました。

ハーモニカやハンドベルの演奏もあり、参加者全員での合唱もあり、ビンゴゲームあり、盛りだくさんの中身で、息つく間もなく充実した内容になりました。

また、養父市シルバーの方達がお世話してくださった餅つきがあり、つきたてのお餅でぜんざいを頂きました。珍しい野菜の販売もあって、ババ達のイブを充分楽しみました。(広報 坂本)



事務局からのお知らせ

◆健康維持のための運動方法

バランスよく食事・運動・睡眠を

「人生100年時代」。老後の長期化とともに、健康寿命が延び、私たちは、100歳前後まで生存することが可能になりました。健康寿命とは、介護を受けたり、寝たきりになつたりせず、健康で日常生活を送れる時間のことです。

健康寿命を伸ばし、いきいきと健康で安全に過ごすことは、高齢者にとって大きな願いです。そのためには、正しい食事、呼吸・適度な運動・深い睡眠、心の安定を心掛け、常に身体機能を高めることが大切です。

しかし、年齢と共に私たちの身体機能は、油断すると衰え、素早く反応できなくなつたりします。また、筋肉が衰えると、足腰が弱くなり、怪我の原因にもなります。

歩行能力を高めるウォーキング

そこで、年齢を問わず簡単にできる運動が、ウォーキングです。特に、激しい運動をせずに気軽にできるのが早歩きです。健康法の一つとして早歩きが健康やダイエットにも良いと言われ、実証されています。



近くの公園や、普段通ることのない道を散策し、楽しみながらウォーキングしましょう。1日8,000歩、20分を目標に体力に合わせてウォーキングを行うと、骨粗鬆症や高血圧、糖尿病の予防にもつながるようです。

ストレッチと筋力トレーニング

背中を鍛えて、背筋を伸ばし、姿勢を真っ直ぐ正しましょう。筋力トレーニングの一つとして、身近にあるペットボトルに水を入れて、無理しないよ

うに鍛えるのもお勧めです。

ウォーキング前のストレッチは、体が温まり、怪我防止になります。また、運動後のストレッチは、疲労回復と柔軟性の向上にもつながります。健康寿命を伸ばすために、日々、体を鍛え、健康維持に努めましょう。

◆確定申告について

会員のみなさんが受領する配分金は、税法上「雑所得」として所得税の対象になります。「平成29年度配分金支払証明書」と「申告のしおり」を1月末に送付しますので、各自申告の際にご利用ください。

◆配分金振込日のご案内

就業月	振込月日	備考
12月分	1月19日(金)	
1月分	2月15日(木)	
2月分	3月15日(木)	
3月分	4月13日(金)	
4月分	5月18日(金)	上半期会費納付月
5月分	6月15日(金)	

◆平成29年度事業実績報告

(平成29年4月～平成29年11月)

- 会員数(月末) 1,385人
- 就業実人員(人) 1,129人
- 就業率(%) 81.5%
- 受注件数 3,293件
内訳(公共149件 民間3,144件)
- 契約金額合計 504,113千円
内訳(公共130,261千円 民間373,852千円)

編集後記 EDITOR'S POSTSCRIPT

表紙の写真は、福田福美子さん作成の七福神です。お顔をみていますと、知恵、慈悲、財を運んでくれるような気がします。

さあ!新しい年の船出です。今年も元気で仕事に、遊びに、青春(老春)を楽しみましょう。

(広報委員会 坂本)