

任せてね!! あなたと地域のお手伝い

令和6年2月13日発行

公益社団法人 広島市シルバー人材センター



令和5年度

事務局だより 2月号

入会説明会

1月22日(月)から2月2日(金)にかけて、本部、佐伯区地域福祉センター、安佐南区民文化センター、似島公民館、南区地域福祉センター、中野公民館及び西区地域福祉センターの7か所で入会説明会を開催しました。全体で88人の方が参加され、そのうち31人の方に入会していただきました。



安佐南区民文化センター(1/25)



似島公民館(1/29)



南区地域福祉センター(1/30)

1月26日(金)、本部で今年度3回目となる女性限定説明会を開催しました。前回に引き続き株式会社ヤクルト山陽様を講師としてお招きして、フレイルについてのミニ講座「ストップ老化! 健康で美しく」も併せて実施しました。

また、入会後の生活をより具体的にイメージできるよう、女性会員から実際の就業の様子や会員になって良かったと感じたことなど、分かりやすく伝えていただきました。

16人の方が参加され、当日11人の方に入会していただきました。



女性限定説明会(1/26)

シルバー人材センターへの入会動機で最も多いのが、「友人、知人からの紹介」で、会員一人ひとりが広告塔としてPRしていただくことがとても重要です。

お知り合いで、センターでの働き方に興味がある方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

随時、各事務所でも入会受付を行っておりますので、お気軽にお近くの事務所にお立ち寄りください。

会員拡大の取組

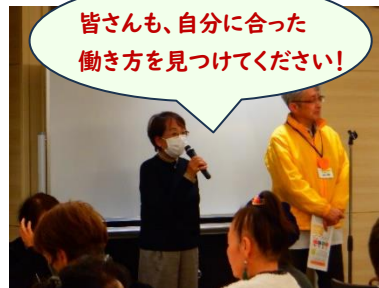
市老人クラブ連合会 女性リーダー会議

1月9日（火）、市老人クラブ連合会女性リーダー会議に出席させていただき、シルバー事業の説明と会員募集チラシの配布を行いました。

また、当センターでの働き方をイメージしてもらえるよう、児島会員から仕事の内容や、やりがいについて話していただきました。



シルバーでは、さまざまな仕事があります。



皆さんも、自分に合った働き方を見つけてください！

県連合会主催 入会説明会&ストレッチ教室

1月19日（金）、南区民文化センターで開催された、広島県シルバー人材センター連合会主催の「シルバー人材センター説明会&生き生きストレッチ教室」に当センターも加わり、シルバー事業のPRを行うなど、入会促進に取り組みました。当日は、広島市在住の20人が参加し、うち6人の方に入会していただきました。



ぜひ、ご入会ください!!



就業機会拡大の取組

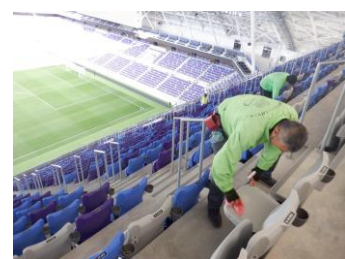
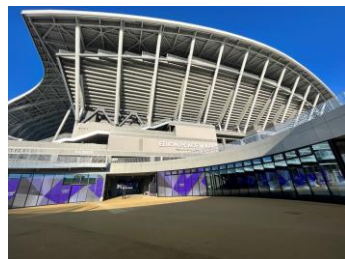
サッカースタジアム

このたび、サンフレッチェ広島の本拠地となるサッカースタジアム「エディオンピースウイング広島」の座席拭きを受注することになりました。

2月7日（水）、こけら落としとなる「シーズンマッチ」に向け、シルバー会員40人が初めて作業に取り組み、理事長も一緒に作業を行いました。

参加者全員一丸となり、寒さにも負けず励んだ結果、約2万8千席ある座席がとてもきれいになりました。

会員一人ひとりが、サンフレッチェ広島の新たな舞台づくりに貢献できることに誇りを持ち、サッカーファンや地域の方々にとって素晴らしいエンターテインメントの場となることを願いつつ、これからも一生懸命取り組んでいきます。



図書コーナー運営協議

2月1日（木）、本部4階の図書コーナーにて、「図書コーナーの魅力UP！に向けて」と題し、運営について協議を行いました。広島市立中央図書館から4人、当センターからは読書倶楽部と事務局から14人の計18人が参加しました。

オープンから1周年を迎える図書コーナーの運営状況の報告を行い、中央図書館からは、本の管理方法や棚ごとに付けられた魅力ある見出しなど、コーナーづくりのアイデアにお褒めの言葉をいただきました。また、コーナーをより良くしていくためのアドバイスもいただきました。

本に関連した様々なお話が弾み、読書倶楽部の皆さんもとても充実した時間が過ごせたと思います。

図書コーナーは、会員が自由に利用することができ、本の貸し出しも実施しています。毎週木曜日には読書倶楽部も活動していますので、どうぞお気軽にお越しください。



中央図書館館長より、お褒めの言葉をいただきました!!

交流カフェ

2024年 3月1日（金） 9:30～11:30

広島市シルバー人材センター 本部4階研修室

2024年 2月16日（金） 9:30～11:30

広島市シルバー人材センター 佐伯支部

会員交流の場です。ぜひお越しください！

高齢者いきいき活動ポイント対象事業（1ポイント）

いきいき



事故発生状況

(各年度1月末現在)

区分	令和5年度	令和4年度	差
傷害事故	22件	23件	△1件
賠償事故	18件	26件	△8件
計	40件	49件	△9件

安全はすべてにおいて優先する



★2月の安全スローガン

あわてるな 急ぐ気持ち が 怪我のもと

交通安全講習会

1月15日(月)、18日(木)、19日(金)及び30日(火)に、佐伯区地域福祉センターほか3会場で、市道路交通局道路管理課及び自転車都市づくり推進課の職員を講師に招き、交通安全講習会を開催し、全体で約118人の会員が受講されました。

広島市内の交通事故の現状のほか、自動車だけでなく、自転車を運転する場合や歩行者の場合で注意すべきことも説明していただきました。

また、ビデオを見ながら安全運転のポイントを検証したり、会場を暗くして反射材の重要性を実感したりと、工夫を凝らした内容となっていました。

途中、まちがい探しやクイズなどリラックスできる場面もあり、最後まで集中できる有意義な講習でした。



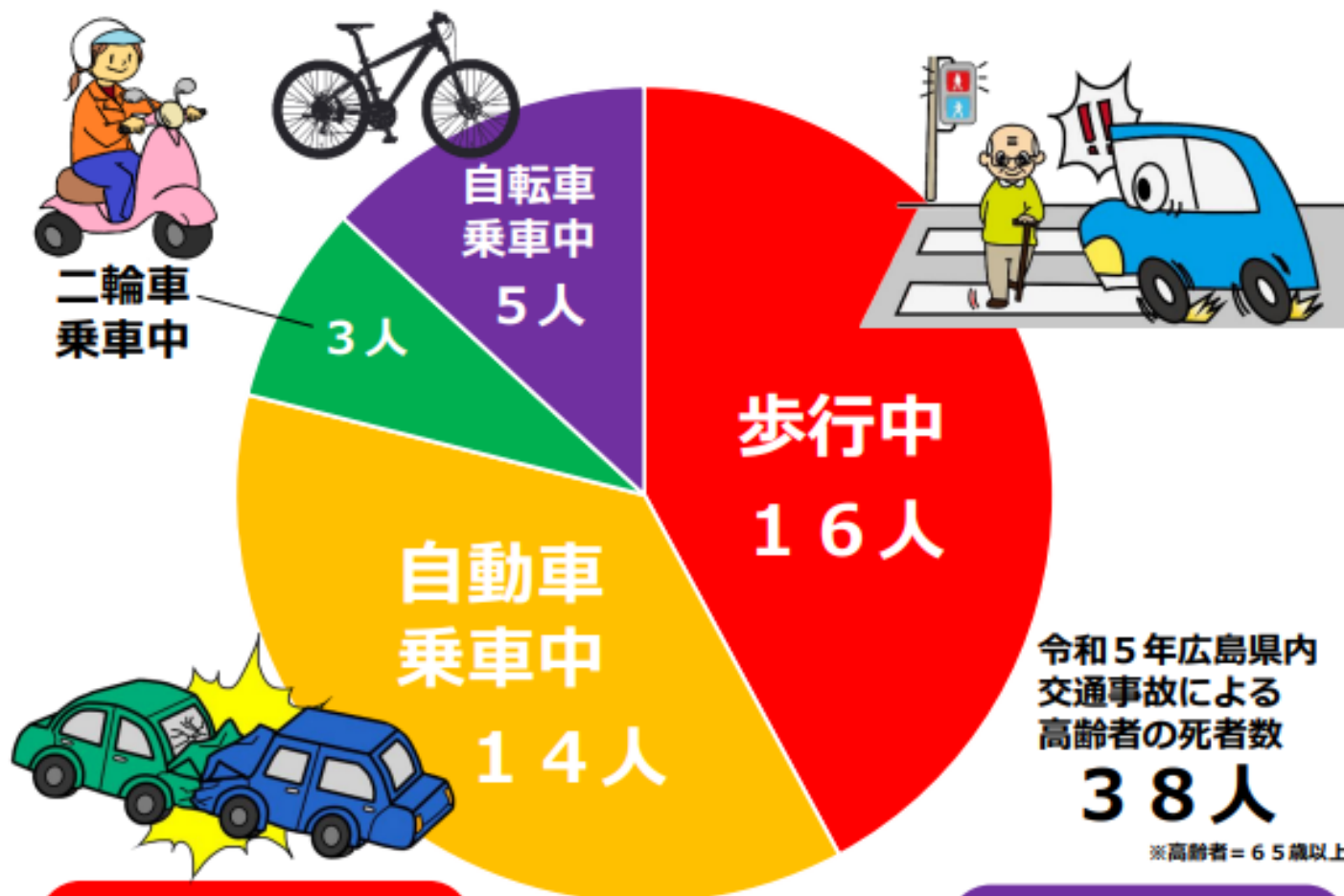
広島県警察本部発行の交通安全情報を次のページに掲載しています。



交通安全ニュース

令和6年
No. 1

令和6年 高齢者交通安全ポイント



歩行中の注意点

道路横断時の事故がほとんどです。
横断前、横断中はしっかりと
左右の確認をしましょう。
また、夜間はLEDライトや反射材用品等
を着用して、ドライバーに自分の存在を
アピールしましょう。



自転車乗車中の注意点

自転車乗車中の死亡事故の大部分が、頭部の負傷が致命傷となっています。
大切な頭部を守るためにヘルメットを着用しましょう。



自動車運転中の注意点

対向車線へのはみ出しや逆走、路外への転落などの事故が目立ちました。
運転中に意識を失ってしまうなど、正常な運転ができない状況が考えられますので、体調が悪い日は運転を控えましょう。

知っとる～「協同労働」(1)

このシリーズでは、「協同労働」についてお知らせします。
《シルバー人材センター活性化推進室 電話 082(223)1156》

事務局だより令和5年度10月号、1月号で、広島市と連携した「協同労働」の普及・促進に向けた取組について掲載しました。

皆様に、さらに理解していただくため、広島市が作成した冊子「協同労働ってなに??」を使って、協同労働の仕組や取組をわかりやすく、2月号と3月号で解説します。また、今後、「協同労働」について学べる学習会の案内などについて、随時掲載していきます。

協同労働について（仕組・取組・支援策）

1 協同労働の仕組及び取組

広島市では、現在33団体、400人以上の人が、「協同労働の仕組みを活用して働く」という選択をして、仲間と共に地域が抱える課題の解決を目指しています。各団体は、庭木の剪定やゴミ出しなどの困りごと支援、高齢者のためのサロン運営などに取り組んでいます。

協同労働のしくみ

メリット

持続可能な運営を目指せる!

- ・対価を得て働くことができる!
- ・誰かが偏った持ち出しや負担をしない!

メンバー全員の意見を反映できる運営ができる!

- ・誰かに指示されて働くのではなく、みんなが意見を出し合って運営!
- ・出資した全員が一人一票の権限を持っており、責任を持って主体的に取り組める!

労働

出資

経営

出資口数にかかわらず
一人一票の原則で意見を反映

働き方のひとつです

「協同労働」は、みんなができる範囲で出資し、対等な立場でアイデアを出し合って人と地域に役立つ仕事に取り組む働き方です。
メンバー全員が、出資者であり、経営者であり、労働者です。

地域を支える活動事例

掃除や
ゴミ出し

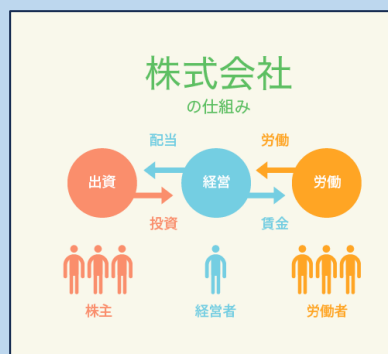
子どもの
学習支援

配達よろしくー

弁当作りや
配達

※株式会社との違い

株式会社では、会社が株主から出資を募って労働者を雇用し、使用者の指揮命令のもとで労働者が働いています。出資者・経営者・労働者が分かれています。



2 広島市の支援策

広島市は、「協同労働」の仕組みを活用して、主体的に地域を支える活動に取り組む団体を支援しています。



協同労働 プラットフォーム事業

コーディネーターが、事業の立ち上げから立ち上げ後の運営まで、皆さんの地域での悩みに寄り添って支援しています。個別相談はいつでも受け付けています。勉強会も定期的に開催しているので、既に地域で活躍している協同労働団体の話を直接聞くことができます。



協同労働 個別プロジェクト立ち上げ支援事業

事業の立ち上げの目的が立った団体を対象として、立ち上げ費用について、市から補助金を交付します。補助率は1/2、交付上限額は100万円です。年に2回申請期間があります。※具体的な要件などはお問い合わせください。



広島市「協同労働」プラットフォーム
受託団体：労働者協同組合
ワーカーズコープ・センター事業団
〒730-0005
広島市中区西白島町23-9
広島市シルバー人材センター内4階
電話番号 082-554-4400
(土日祝を除く 10時～18時)
FAX 082-554-4401
ホームページ
<https://kyodo-rodo.jp>
E-mail
platform-hiroshima@roukyou.gr.jp

(参考)

令和5年度第2回「協同労働」個別プロジェクト立ち上げ支援事業補助金の対象事業を募集案内
※今年度の募集は終了しています。

<https://kyodo-rodo.jp/news/details/000465.html>

この記事は、広島市の冊子「協同労働ってなに??」を参考に作成しています。

● 令和6年度「植木スクール」受講生大募集

植木スクール受講のための事前説明会を次のとおり開催します。

※ 剪定業務に従事する会員は受講し修了することが必須です。

● 事前説明会

会員向け

日時：令和6年2月19日（月）10：00～12：00

場所：本部4階 研修室



入会予定の方向け

日時：令和6年2月20日（火）10：00～12：00

場所：本部4階 研修室

◆ 申込先 電話 082 (223) 1156

◆ お問い合わせ 業務第二係 竹崎・窪田まで



● 植木スクール受講要件等

- ① 募集人員：20名程度
- ② 実施時期：5月上旬～7月上旬・9月上旬～10月上旬の間、延べ50日間
- ③ 受講場所：講義 本部4階研修室、実技 公共施設等
- ④ 受講料：無料（交通費・昼食代の支給なし）
- ⑤ 受講終了後は必ず当センターの剪定業務に就くこと。
- ⑥ 剪定道具（8尺の三脚等）を運搬できる車両を所有しているか、受講までに所有できること。
- ⑦ 実習道具を準備できること。（新規購入の場合、3万円程度が必要）
- ⑧ 延べ50日間の講習に出席できること。

◆ 受講申し込みは別途受け付けます（受講生は、後日面談後に決定します。）



会員専用サイト

 Smile to Smile に登録しましょう！

Smile to Smile (スマイル トゥ スマイル) は、
シルバー人材センターと会員とのコミュニケーションツールです。
「センターからのお知らせ」や「就業情報」、「配分金明細の確認」など、
センターからの情報をいち早く受け取ることができます。
登録を希望される方は、センターまでご連絡ください。(Tel223-1156)

サービス利用までの流れ(概要)



就業情報



配分金明細の確認



の登録方法の説明を行っています

交流カフェやスマホ教室で、 Smile to Smile の登録作業をお手伝いしています。事務局の職員が対面で、一つずつ作業を進めていきますので、ご自分のペースでゆっくりと行うことができます。(下の写真は、交流カフェでの様子です。)



登録に来られる際は、スマホの「ID」と「パスワード」を持ってきていただくと、作業がスムーズにできます。(メールの受信設定などが必要な場合に使います。)

健康 ぶらざ

股関節の痛み

—変形性股関節症—

NTT東日本関東病院 整形外科医長・人工関節センター長 大嶋 浩文

企画：
日本医師会

No. 574

股関節のしくみと痛みの原因

股関節は、太もも側の^{だいたいこつとう}大腿骨頭が、骨盤側の^{かんこつきゅう}寛骨臼にしっかりと被さることで体重を支えています(図)。この被り方が生まれつき浅いと、体重のかかる面が少ないため、年齢を重ねると股関節に負担が集中し、軟骨のすり減りが多くなって、痛みを感じるようになります。このような状態を変形性股関節症と呼びます。筋力の少ない女性に多い病気です。

主な治療方法

まずは運動療法によって可動域と筋力の維持を心がけましょう。特にプールでの水中歩行がおすすめです。浮力によって股関節への負担なく、痛みの出にくい状態で有酸素運動が行えます。さらに、水の抵抗によって効率よく脚の筋力が増強できます。股関節を下から支える筋力が増すと、股関節の負担が軽減します。

また、歩行やジョギングなど体重が直接かかる動作時には股関節への負担が通常の3～5倍多くかかるため、体重を落とすことで負担を大きく軽減できます。杖などの補助具を使うことも有効です。股関節にかかる負担を減らすと、痛みが楽になるとともに、進行を予防できます。

鎮痛薬による薬物療法も効果があります。基本的には、鎮痛薬による対症療法の効き目が出にくくなったら、手術を検討します。

手術には2種あります。関節温存手術は骨の一部を切って移動し、自身の骨を温存しつつ股関節の機能を改善する方法です。もう一つは人工股関節置換術です。近年は、人工股関節の材質の改良や手術技術の進歩によって、より正常に近い機能が得られるだけでなく、耐久性が向上し、20年以上再手術せずに過ごすことが期待できるようになりました。

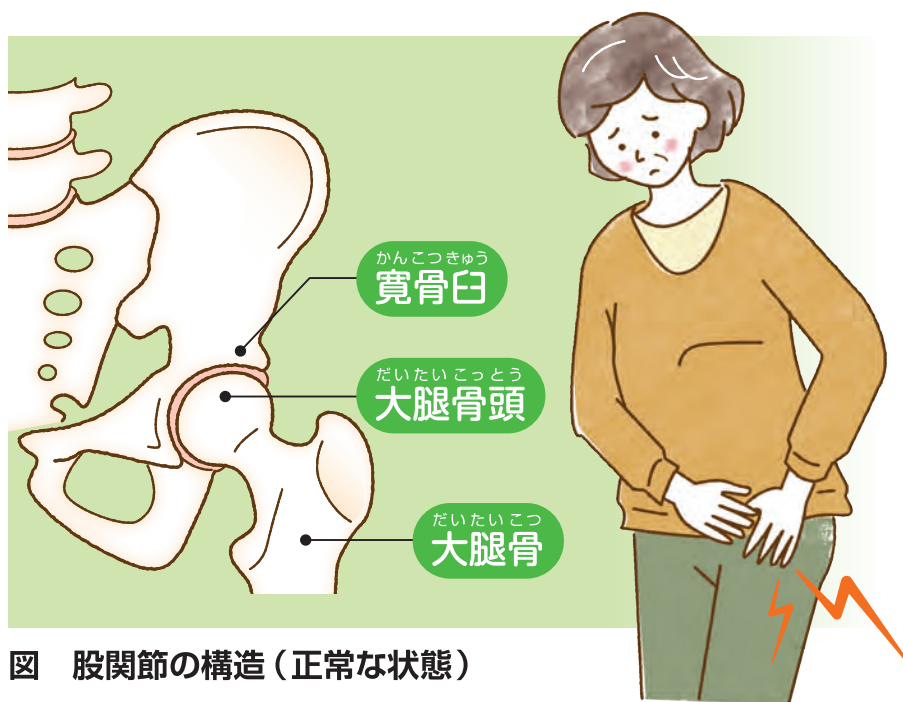


図 股関節の構造（正常な状態）

セルフチェック

動作時や歩行時に股関節のあたりが痛みませんか。右と左で脚の開き方(可動性)が異なったり、深く曲げたときに一方の脚に引っかかるような違和感がないか、脚の長さに違いがないか、左右差にも注目してください。片足で立てるかどうかも大事なポイントです。異常があれば、早めに医師に相談しましょう。

