



任せてね!! あなたと地域のお手伝い

# ひろしま シルバーだより

第117号

発行

公益社団法人  
広島市シルバー人材センター  
広島市中区西白島町 23-9  
☎082(223)1156  
<http://silver.hiroshima.jp/>  
会員数(令和2年7月31日現在)  
男 2,494人  
女 1,348人  
計 3,842人



## 令和2年度通常総会

【出席総数：2,703名】（内訳 当日出席：68名、委任：967名、議決権行使：1,668名）

令和2年度通常総会を、6月12日(金)西区民文化センターホールにて開催しました。

会員の皆様には、新型コロナウイルス感染症の拡大防止にご理解のうえ、書面による「議決権

行使」や「委任状」提出で総会に参加いただき、入場者数制限にご協力ありがとうございました。

総会では、「令和元年度事業報告」「令和2年度事業計画」「令和2年度収支予算」についての報告事項3件と、「令和元年度決算報告」「役員（理事・監事）の選任」についての議決事項2件の議題すべてが承認されました。

また、総会終了後の臨時理事会で、理事長及び常務理事が選任され、第21期役員が次頁の名簿のとおり就任されました。



議長の柄協会員

## 第21期役員名簿（太字：新任理事）

令和2年9月1日現在

区分	氏名	所属等	区分	氏名	所属等
理事長	山崎 昌弘	広島市シルバー人材センター理事長	理事(会員)	宮原真理子	福祉家事（西区）
常務理事	保田 卓己	広島市シルバー人材センター事務局長		岩田 一典	施設管理（西区）
理事	伊木 剛二	商工会議所事務局長		望月 豊博	剪定（中区）
	中山 幸子	地域女性団体連絡協議会常任理事		上田 明	除草（中区）
	武市 浩二	連合広島広島地域協議会事務局長	神庭 充史	派遣事業（東区）	
	柄脇 常雄	学識経験者	監事	藤波 俊彦	会員：東区
理事(会員)	濱野 幸子	地域世話人（中区）		高田 次郎	会員：東区
	蒲生 健次	地域世話人（東区）			
	尾津 修司	地域世話人（南区）			
	家島 保隆	地域世話人（西区）			
	粉岡 勝義	地域世話人(安佐南区)			
	大久保俊彦	地域世話人（安佐北区）			
	寺岡ツタ子	地域世話人（安芸区）			
	塚田 明夫	地域世話人（佐伯区）			



前期に引き続き、山崎理事が理事長に就任されました。

## 新型コロナウイルス感染症に注意しましょう

感染予防には、人との適切な間隔の確保とともに、咳エチケットやまめな手洗いが重要です。特に基礎疾患をお持ちの方や喫煙者の方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。

ただ、感染を恐れるあまり、外出を控えすぎると『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。家に閉じこもり、動かない日々が続くと、筋肉量の低下により歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなり、フレイル（虚弱）が進行していきます。そうならないために、座っている時間を少しでも減らし、散歩などのちょっとした運動や、電話を活用したご家族・仲間とのおしゃべりなどで、足腰や口周りの筋肉の衰えを防ぎ、フレイルの進行を予防しましょう。

また、マスク着用時は、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなるため、こまめに水分補給をするなどの「熱中症予防」に努めましょう。

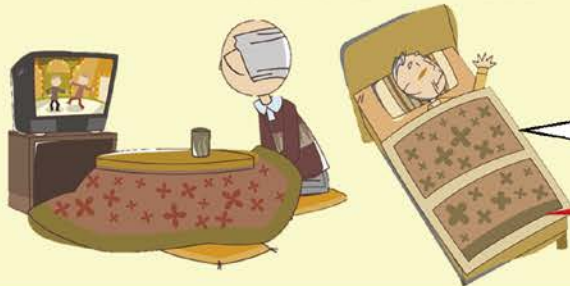
# 衛生委員会からのお知らせ

## 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

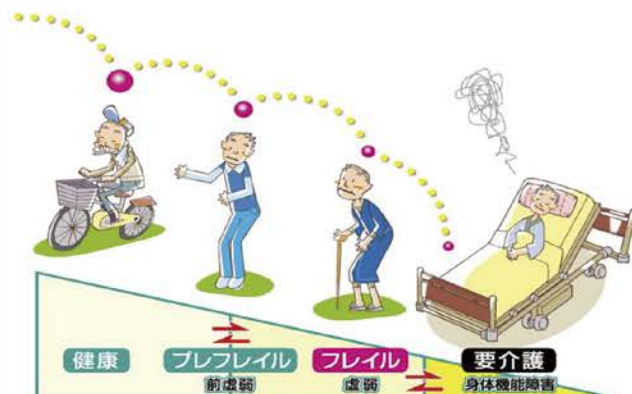


ずっと家に閉じこもり、一日中  
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

### 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



一般社団法人 日本老年医学会  
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

出典：一般社団法人日本老年医学会

## 衛生委員会からのお知らせ

# 先の見えない！自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう  
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**  
ラジオ体操のような自宅でする運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう  
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**  
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**  
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

出典：一般社団法人日本老年医学会

広島市消防局

我が家の安心、火災の見張り役！



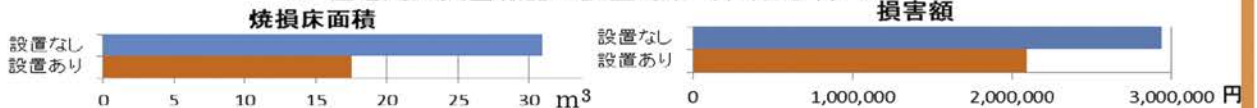
# 住宅用火災警報器

～知っていますか？ 約10年が寿命です～



住宅用火災警報器は、火災発生を早期に気づくことができるため、火災の被害を軽減する効果があります。広島市消防局管内では、令和2年7月1日現在、約90%の住宅で設置されていますが、全ての住宅に設置されるよう、引き続き設置の呼びかけを行っています。

《※住宅用火災警報器の設置効果（令和元年）》



[※ 広島市消防局管内で平成31年1月～令和元年12月に発生した火災の平均値]



住宅用火災警報器の寿命は約10年とされていますが、\*設置義務化からまもなく10年となり、現在設置が済んでいる多くのご家庭でも、電池切れや劣化による故障で作動しなくなる可能性があります。

◎広島市消防局アンケート調査  
(令和2年7月1日現在)

「半年以内に点検したことがありますか？」



[※ 平成16年に消防法令等が改正され、平成23年6月に全住宅への設置が義務化されました。]



住宅用火災警報器の点検は簡単です！ 定期的に点検して\*約10年を目安に交換しましょう！



点検は簡単！

- ①「ボタンを押す」だけ
- ②「ひもを引っ張る」だけ



取り外しは簡単！「左に回す」だけ  
設置した時に記入した「設置年月日」  
や「製造年」を確認してください。

異常があれば、警報音や音声で教えてくれます。  
異常があれば、すぐに交換しましょう！

[※ 家電量販店などで本体を購入できます。消防署では販売等を行っていません。不適正販売にご注意ください。]

# 交流カフェ



皆さん楽しく  
情報交換・仲間づくり



今回（8月3日）の交流カフェ再開から、新型コロナウイルス感染症対策をとり開催しました。

交流カフェ開催日

令和2年10月1日(木)

11月2日(月)

12月1日(火)

令和3年1月4日(月)

本部の担当職員にも出席いただき、  
いろいろ質問したり相談したりして、  
楽しいひとときを過ごしませんか？



場 所 本部4階ロビー  
いずれも9:30～11:30

# 研修・見学会参加者募集

## 三次もののけミュージアムと奥田元宋・小由女美術館

**日時** ① 令和2年11月5日（木）雨天決行  
 ② 令和2年11月10日（火）雨天決行

**集合** 8:10 広島駅 新幹線北口（時間厳守）

**出発** 8:30 **帰着** 17:00（予定）

**参加費** 1,650円（バス借上げ料等 センターが負担）

**申込** 広島市シルバー人材センター 本部



電話 082（223）1156  
 （①②どちらかの日程でお申込みください）

**定員** 各日33名（計66名）

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各日バス2台で実施

**締切** 令和2年10月9日（金）

申込多数の場合は抽選（当選・落選については、10日以内に通知します）



### 行程

8:30	広島駅発	広島IC～三次IC
10:10～11:10	三次もののけミュージアム	
12:00～13:20	三次ワイナリー昼食（牛豚バーベキュー・お買いもの）	
13:50～15:00	奥田元宋・小由女美術館	三次IC～広島IC
17:00	広島駅着（予定）	（適宜トイレ休憩）

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に準じて実施します

※ 新型コロナウイルス感染症の状況により行程等の変更・中止の可能性あり

# 同好会活動募集



\*\*\* 「同好会」でシルバーライフを楽しもう \*\*\*



**新しい同好会を設立しませんか？** 詳しくは、本部事務局へお問い合わせください。

※ 他センターの同好会設置事例…ウォーキング、グラウンドゴルフ、ゴルフ、ボウリング、将棋、囲碁、麻雀、絵画、写真、手芸・編み物 など

**参加者  
募集!!  
(48名)**

# グラウンドゴルフ大会

会員の皆さまの多くのご参加をお待ちしています。

開催日 令和2年11月21日(土)  
 時間 9:00~12:00  
 場所 新庄橋下 河川敷GG場  
 参加申込 電話 082(223)1156  
 締切日 11月13日(金)までに



手ぶらのご参加OK!  
 会員交流の楽しい場に  
 しましょう!  
 <写真は今年の大会の一コマ  
 です>

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更・中止の可能性あり。

平成30年度 内閣府「社会参加章」受賞

会員部会 農園育成事業

## 「中野ふれあい農園」“サツマイモ”作り

◆サツマイモの苗の植え付け◆ 5月21・22・25日(3日間)



会員部会を中心に安芸区の「中野ふれあい農園」において、広島市中野小学校の児童とともに農園育成事業を実施しました。今年は、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として、会員と児童が密の状態を避けるために3日間に分かれて植え付け作業を行いました。

植え付けでは、シルバー会員の指導により2年生の児童が黒いビニールのマルチの畝に一本一本サツマイモの苗を丁寧に植え付けました。

◆サツマイモのつる返し◆ =イノシシ除けの電気柵設置もしました= 7月30日

サツマイモの「つる」が大きく成長したので、児童と一緒に「つる返し」をしました。シルバーの会員の皆さんは、イノシシ被害からサツマイモを守るために、電気柵を設置して、大きなサツマイモになるよう見守ります。



# 安全・適正就業部会報告

## 「安全・適正就業強化月間」の実施報告

令和2年7月 1日（水）～  
7月31日（金）

### 1 横断幕の掲示



- 全国シルバー人材センター事業協会  
【令和2年度～令和4年度:全国統一安全就業スローガン】  
『いつまでも 働く喜び 無事故から』



- 広島市シルバー人材センター  
令和2年度 安全標語最優秀作品  
『ちょっと待て その確認が 身を守る』  
西区 山城戸 春行 会員作

### 2 就業現場の巡回

7月は、安全・適正就業強化月間であることから、会員の就業現場6か所を部会終了後、部会委員及び事務局職員が3班に分かれて巡回し、安全な就業や熱中症の予防など健康管理に努めるよう注意を呼びかけるとともに、会員の皆さんからの要望などもお聞きしました。

会員の皆さんは、夏の暑い時期に、安全と健康に注意しながら、丁寧な仕事に努められていました。



「安芸区」マンション管理業務

会員の方は、ゴミ出しのチェックやマンション内の美化に気を配るとともに、次のローテーションの従事者への申し送りなど快適な住居の維持管理に努めていますと話していました。



「平和記念公園」屋外清掃業

会員の方は、コロナ禍の中で、観光客の捨てたごみの処理に気を付けて広島のシンボルである平和記念公園の清掃に努めていますと話していました。





「中区新白島駅」屋内清掃業務

会員の方は、駅のラッシュ時のトイレの清掃は、利用者優先で清掃が制約されるなど難しい場面もありますが、利用者のありがたいの一言に励まされていると話していました。



「安佐北区鈴張」除草業務

会員の方は、刈払機を使用した除草では、作業場に隣接した住宅や駐車車両、人の通行に気を配り、小石の飛散防止ネットの設置方向が重要だと話していました。

### 3 熱中症対策の啓発

## 熱中症対策取組強化期間



公益社団法人 広島市シルバー人材センター

6月から9月までが「熱中症対策取組強化期間」となっており、その横断幕を本部に掲出するとともに、熱中症対策チラシを各事務所に設置するなどして注意喚起しました。

また、熱中症の予防のための飴を各事務所に設置・配布して会員の皆さんに水分補給などを呼びかけるとともに、様々な現場に担当職員がおもむいて安全就業の推進に努めました。

### 熱中症予防 × コロナ感染防止！

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

ウイルス感染対策に気をつけて、屋外で人と2m以上離れている時は、熱中症予防のためマスクをはずしましょう。

※環境省・厚生労働省の「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！（パンフレット）」を参考に作成

### 暑さを避け、こまめな休憩

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



## 傷害事故及び賠償事故発生状況

（各年度7月末現在）

区 分	2年度	元年度	差
傷害事故	6件	11件	△5件
賠償事故	9件	10件	△1件
計	15件	21件	△6件

傷害事故は、前年度に比べて5件減少しています。これは、例年、最も多く発生している転倒事故が前年度に比べて、6件減少したことが大きな要因となっています。

そのほか、就業中の交通事故による人身事故が発生しています。

賠償事故は、前年度に比べて1件減少していますが、依然として例年と同様に除草と剪定作業中の事故が多く、刈払機による小石を飛散させた事故、トリマー等の道具の接触による事故が目立っています。

### ここに注意！（重大な過失）

賠償責任保険では、飛散防止対策等の事故発生の予防に必要な措置を取らずに行われた作業については、重大な過失扱いとなるため、保険の支払いの対象となりません。刈払機による除草作業では、小石等の飛散による事故が発生しないよう、飛散防止ネットの設置には、万全を期してください。

## 無理のない運動を生活に取り入れましょう



### ○適度な運動を！

年齢を重ねると、エネルギー消費量が低くなるので、脂肪や糖分などを必要以上に摂取すると、生活習慣病を誘発するメタボリックシンドロームの危険性が高まります。

シルバー世代が、適度な運動を生活に取り入れることは、体内に蓄積される余分なカロリーを消費させ、肥満を防ぎ、生活習慣病の予防につながります。

### ○軽めのエクササイズから！

シルバー世代の運動で重要なことは、いきなりランニングなど激しいトレーニングに挑戦するのではなく、毎日の生活の中に上手に、無理なく運動を取り入れることです。

朝の散歩、昼のスクワット、就寝前のストレッチなど、ちょっとした時間を見つけて軽めのエクササイズを継続していきましょう。

### ○運動は食後に！

糖尿病の予防や改善のための運動は、食後に行うのが効果的です。血糖値は食後1～2時間くらいに高くなるので、この時運動するとブドウ糖がエネルギー源として消費されるので、血糖値が下がりやすくなります。

～「シルバー世代の健康管理」から抜粋～

# 就業会員向けスキルアップ研修会のお知らせ

受講料 無料

～研修会へ参加される方へお願い～

当日はマスクの着用をお願いします。なお、発熱や咳・咽頭痛などの症状のある方、過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬等をした方は、参加を控えてください。

お一人お一人の感染予防が、ご自身と参加していただいた方の命と健康を守ります。安全に研修会ができるように、ご協力をお願いします。

研修名	ベビーシッター研修会	介護研修会
日時	令和2年10月13日(火) 9:00~16:00 令和2年10月14日(水) 9:00~16:00	令和2年10月28日(水) 9:30~12:00 令和2年10月29日(木) 9:30~12:00
内容	乳幼児の一時預かりの基本	介護・介助の基本と認知症の対応、車いす・歩行の介助
講師	ニチイ学館	社会福祉法人広医会 悠々タウン基町
持参物	筆記用具、昼食、 健康チェック表（受講者に事前送付します）	筆記用具、 健康チェック表（受講者に事前送付します）
場所	広島市シルバー人材センター本部 4階 研修室	
定員	各回15名	
申込み	令和2年9月23日(水)～定員満了まで	令和2年9月28日(月)～定員満了まで
	受付電話番号 082 (223) 1156 研修内容は、両日とも同じです。申込時に受講希望日をお知らせください。	

## 平和記念公園

今回のお仕事訪問は、平和記念公園です。この公園は、広島市の中心部に世界の恒久平和を願って建設された約3万7千坪の広大なものです。又、公園内には世界遺産の原爆ドームがあり、公園は国の名勝に指定されています。

訪問すると、会員の藤原さんと田中さんが迎えてくださいました。

当センターの役割は、公園の清掃作業です。年間365日清掃作業がある為、総数34名を二班に分け、交替で作業にあたっているとのことでした。



被爆アオギリ前にて  
左から、藤原さんと田中さん



この仕事で  
頑張っています

平和記念公園は世界レベルの公園のため、来訪者が極端に多く、作業時には来訪者と作業者のけがに特に注意しているとのことでした。

又、平和記念公園はごみの無いきれいな公園と評価されていますが、お二人は、「来訪者が多いシーズン以外に秋の落葉シーズンや台風の後が忙しくて大変ですが、私達は、当たり前のことをきちんとやっているだけです」と語っておられました。

真夏の猛暑日の訪問でしたが、平和記念都市広島を陰で支えている大切な仕事と感じました。

# 10月第3土曜日はシルバーの日です。

## ボランティアで地域に貢献しよう！！

参加ご希望の方は下記の電話にお申し出ください。  
申し込み締め切りは10月9日（金）です。

約2時間の活動です

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更・中止の可能性あり。

- 基町中央公園東側等（清掃）  
そごう広島店前（ピラ配り）

日時 10月17日（土）9:30～  
 集合場所 シルバー人材センター本部  
 申込 本部 082(223)1156

- 安佐動物公園  
（剪定、塗装など）

日時 10月17日（土）9:00～  
 集合場所 安佐動物公園  
 申込 北支部 082(815)5251

- JR海田市駅南口  
（清掃及びピラ配り）

日時 10月17日（土）10:00～  
 集合場所 JR海田市駅南口  
 申込 安芸出張所 082(822)0300  
 ※海田町シルバー人材センターと共催

- JR五日市駅南口及び北口広場  
（清掃及びピラ配り）

日時 10月17日（土）10:00～  
 集合場所 JR五日市駅南口  
 申込 佐伯出張所 082(922)0520

## 会員の皆さまへ

### 働く仲間をご紹介します！

～豊かな経験と知識を生かし、「生涯現役」人生を送ろう！！～



入会の  
問い合わせや  
相談は

本部 082(223)1156  
 北支部 082(815)5251  
 安芸出張所 082(822)0300

佐伯出張所 082(922)0520  
 湯来分室 0829(83)0739

### 動向調査にご協力をお願いします

皆さんの健康状態や就業状況を把握させていただき、一人でも多くの方の就業の機会を提供するなど会員皆さんの役に立てるよう、動向調査を実施します。

10月から、会員と事務局のパイプ役である地域世話人が、皆様のご自宅へ電話をお掛けするなどして、簡単なご質問をさせていただきます。数少ない機会ですので、貴重なご意見をお聞かせください。

### 未就業相談日

会員の皆さんの中には、「希望の仕事が無い」・「仕事の紹介はあったが、断った」等により未就業の方がおられます。このような方を対象に相談日を設けています。

- ・日時 毎月第三金曜日 13:30～15:30
- ・場所 本部、支部、各出張所、分室