



事務局だより 10月号

第22期植木スクール修了

5月6日(木)にスタートした令和3年度(第22期)植木スクールが、9月28日(火)に修了しました。13名の受講生が、植物公園や小学校などで、樹木医の堀口力講師による講義・実技指導などの研修を受けられました。

新型コロナウイルス感染症における緊急事態宣言下のため、修了式は残念ながら中止となりましたが、早速所属ごとに分かれて就業上の注意など打ち合わせを行いました。

修了生の皆さんのこれからの活躍を期待します。



会議開催報告

9月の緊急事態宣言解除後、初めての会議となりましたが、3密の回避などこれまで通り感染防止対策を徹底して行ないました。

理事会専門部会 会員部会

10月7日（木）、第3回会員部会を開催しました。

会議では、今月末開催予定の健康増進事業（グラウンドゴルフ大会）、11月開催予定の会員研修見学会（三次）、中野小学校で行う農園育成事業（サツマイモの収穫）について協議しました。

いずれの事業も感染症対策を徹底しながら予定どおり行うこととなりました。

理事会専門部会 安全・適正就業部会

10月6日（水）、第2回安全・適正就業部会を開催しました。

4月から9月末までに発生した傷害事故及び賠償事故の状況報告や、会員の賠償事故（9件）に対する指導措置についての審議が行われ、委員からは、気をつけて作業していたら、事故を防げたものもあったのではないかと意見が出ました。その結果、いずれも口頭指導が適切と判断されました。

続いて、7月に実施した安全・適正就業強化月間の就業現場5か所の視察について、参加した部会委員から、「会員は暑い中、丁寧に仕事に取り組んでおり、熱中症対策についても休憩やこまめな水分補給などを徹底しておられました。」との報告がありました。



傷害事故、賠償事故の発生件数

(各年度9月末現在)			
区分	令和3年度	令和2年度	差
傷害事故	11件	12件	△1件
賠償事故	9件	11件	△2件
計	20件	23件	△3件

どちらも前年を下回りました!

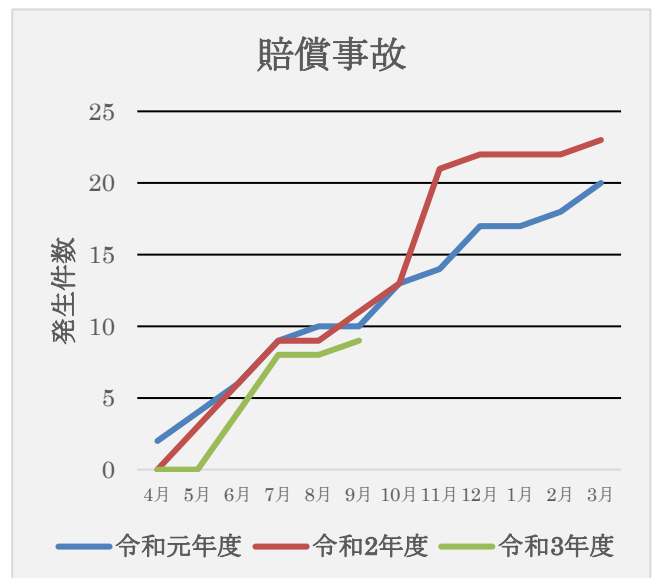
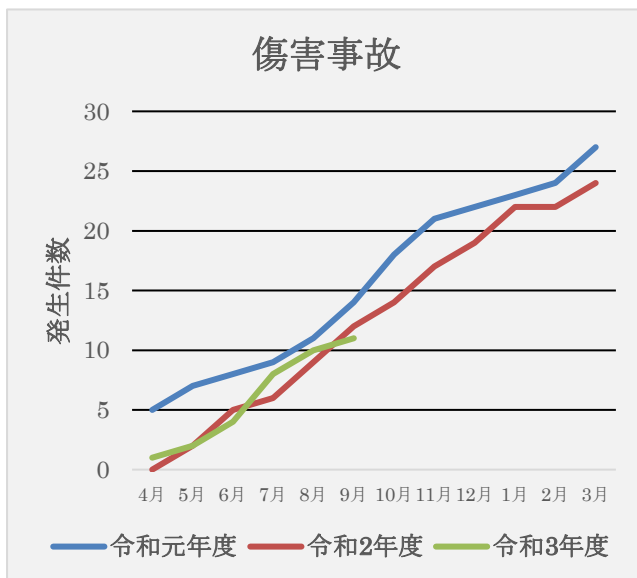


上の表は9月末現在の傷害事故・賠償事故の件数を示しています。前年度に比べて傷害事故は1件、賠償事故は2件の減少となっています。

また折れ線グラフは、令和元年度から今年度までの事故の発生状況を示しています。グラフを見てわかるように、各年度の9月末現在では、今年度がもっとも発生件数が少ない状況となっています。

これは、会員一人ひとりが「緊張感を持って丁寧な作業を心掛けている」成果だと思いません。会員の皆さんの努力で、無事故の期間を1日でも長く、発生件数を1件でも少なくなるよう頑張っていきましょう!

【参考:3か年の事故発生状況比較】



ベビーシッター研修会を開催しました

9月末で緊急事態宣言が解除されたことにより、3密の回避などこれまで以上に感染防止対策を徹底し、令和3年10月1日（金）、中央公民館大集会室において「ベビーシッター研修会」を開催し、25名の会員が参加されました。

今年度は育児支援業務を希望している会員の更なるステップアップのため、食育や保育に関する研修を数多く行っている比治山大学の講師、加島浩子先生をお招きして実施しました。

「乳幼児の特性と食事のあり方～楽しく食べる子どもに～」と題し、食育を通して乳幼児の心身の成長について学ぶとともに、近年の子育て環境の変化から多くの不安を抱えている保護者との関わり方についても具体的に教えていただきました。

また、研修後半では育児支援担当職員より、乳幼児の預かり時の安全意識をより高めたいと、乳幼児の病気・事故の対処法についてお話をしました。参加された皆さんは、熱心にメモを取りながら取り組んでいました。

今回の研修で学んだことをぜひ、今後の就業に活かしていただきたいと思います。



入会説明会

「出張入会説明会（1，2月と6月に予定）」は、新型コロナウイルス感染拡大防止集中対策を踏まえた「広島市（公益法人等を含む。）主催イベント等の開催中止」の方針により、再三にわたり中止となっていました。感染状況が改善傾向に転じ、イベント等の開催制限が緩和されたことから、改めて開催することにしました。より多くの方に入会のきっかけを提供するため、地域の公民館や地域福祉センターにおいて開催します。お知り合いで入会をお考えの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

なお、各日定員を設けておりますので、ご参加の際は本部事務所へお電話にて申し込みをお願いします。

また、今回開催予定の入会説明会に参加できないという方も、各事務所で随時、入会説明及び受付を行っておりますので、お近くの事務所にお立ち寄りください。



昨年度の入会説明会(シルバー人材センター本部)

入会説明会日程

開催日時	場 所	定員
10月15日(金)14:00～	東区地域福祉センター 3階大会議室1・2 (東区東蟹屋町9-34)	30名
10月19日(火)14:00～	安芸区民文化センター 4階大会議室B (安芸区船越南三丁目2-16)	20名
10月20日(水)14:00～	西区地域福祉センター 3階大会議室 (西区福島町二丁目24-1)	30名
10月22日(金)14:00～	倉掛公民館 2階研修室1 (安佐北区一丁目12-1)	20名
10月27日(水)13:30～	佐伯区地域福祉センター 5階ボランティア研修室 (佐伯区海老園一丁目4-5)	10名

※ 説明会は1時間程度で終わります。引き続き入会希望の方には、入会受付を行います。

- 対象 広島市在住で、満60歳以上の健康で働く意欲のある方
- 内容 シルバー人材センターでの仕事について説明します。

入会希望の方は、次のものをご用意ください。

写真2枚(3cm×2.5cm)・印鑑・会費(年度1,800円、ただし、10月～12月に入会の場合は入会年度に限り半額)

- 申込 広島市シルバー人材センター本部 (電話：082-223-1156)

市民講座のお知らせ

講座名 『あなたにもできる植木の手入れ』

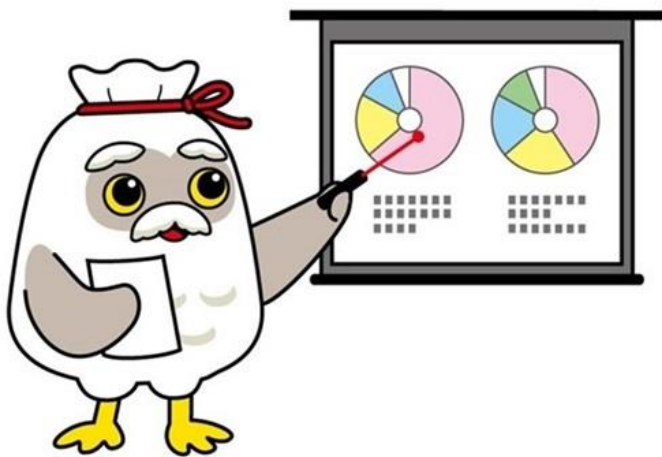
日時 11月18日(木) 9時30分～11時30分
場所 広島市シルバー人材センター本部 研修室
募集 広島市にお住まいの60歳以上の方 先着24名
申込 11月1日～ 電話受付(082) 223-1156
講師 樹木医
堀口 力 先生



講座名 『健康体操教室』

～いつまでも健康で楽しく自立した生活を送るために～

日時 11月30日(火) 10時～11時30分
場所 広島市シルバー人材センター本部 研修室
募集 広島市にお住まいの60歳以上の方 先着20名
申込 11月15日～ 電話受付(082) 223-1156
講師 (公財)広島市スポーツ協会
安芸区スポーツセンターコーディネーター
土井 芳男 先生



参加者募集

グラウンドゴルフ大会

開催日 令和 3年10月30日(土)
時間 9:00~12:00
場所 西区大宮二丁目5番付近
新庄橋下 河川敷GG場
参加申込 電話 082(223)1156
参加人数 48名(先着順)
締切日 10月15日(金)までに



〈写真は2年前
の大会の一コマです〉

2年ぶりの開催です!!

みなさまのご参加を

会場・駐車場



バスでお越しの方は旧道経由で「新庄橋バス停」で下車してください

※ 新型コロナウイルス
感染症拡大の状況に
よって中止する場合
もございますので、
来られる前には本部
事務局へお問い合わせ
ください。



交流カフェ

日時：2020年 11月1日(月)
9:30~11:30

場所：広島市シルバー人材センター
本部4階 会議室
(広島市中区西白島町 23-9)

※ 次回開催は12月1日(水)です

ソーシャルディスタンスに注意して実施します。
ぜひお越しください!

健康 ぷらざ

オーラルフレイルを予防して、 「食べる」「話す」を楽しもう

指導：東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科医歯学系専攻老化制御学講座
摂食嚥下リハビリテーション学分野 教授

戸原 玄

企画：
日本医師会

No. 546

オーラルフレイルとは

口の健康への意識が低下し、嚙んだり飲んだりする機能が衰えて、滑舌が悪くなったり、食べこぼしが増えてくる状態を、オーラルフレイルといいます。ものを食べるには、嚙む力と飲み込む力が必要ですが、加齢によって筋力が低下し、歯の本数が減少すると、この2つの力が弱くなり、オーラルフレイルに陥ります。オーラルフレイルになって口腔機能が低下すると、心身機能や社会的な側面にも影響を及ぼします。

早期発見が大切

オーラルフレイルは、健康と機能障害の中間の状態です。適切に対応することにより健康に近づくことができるので、早く気づいて対処することが大切です。自分でオーラルフレイルの知識を持ち、日常生活の小さな変化(表1)に気づけるよう心がけましょう。周りの方が気づいてあげることも大切です。

予防と対策

人が生きるために大切な「食べる」「話す」といった行為が楽しめる時間を、できるだけ長く保つためには、歯周病やむし歯に適切な処置を受けることはもちろんですが、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが重要です。地域で開催される口腔機能向上のためのセミナーなどを活用するのも効果的です。まずは筋力を衰えさせない生活を送りましょう(表2)。

早めの予防・対策によりオーラルフレイルの進行を遅らせることができ、健康な心身を作ることにも役立ちます。



表1 日常生活のチェックポイント
(1年前と現在を比べるとわかりやすい)

噛めない食べものが増えた。

1回の食事で食べる量が減った。

体重が減った。

外出する機会が減った。

人と会うのが面倒になった。

表2 筋力低下の予防と対策

- 痩せ過ぎない。
- 栄養バランスの良い食事をとる。
- たんぱく質や、たんぱく質の吸収を促すビタミン類を、意識して摂取する。
- できるだけ外出し、積極的に体を動かす。屋内の運動でもよい。
- 家では、寝るより座る、座るより立って歩くよう心がける。
- 口まわりの筋肉に力を入れて、歌を歌う。
高い声域の曲、テンポの早い曲がより効果的。

