



# 事務局だより 11月号

## 10月16日(土)「シルバーの日」 各地でボランティア活動を実施しました

### ●基町中央公園東側等清掃・チラシ配布(本部)

会員27名と事務局職員でボランティア清掃と普及啓発活動を行いました。

9時30分すぎに本部事務所を出発し、火ばさみでゴミを拾いながら、基町アパートや中央公園の横を通ってクレドビル前まで歩きました。

その後、そごう広島店の周辺で、道行く人へ「シルバー人材センターです。よろしくお願ひします。」と、にこやかに声掛けしながら、チラシ入りティッシュを配付しました。皆様が熱心に配付していただいたおかげで、1,750個のティッシュを配り、市民の方に大いにPRすることができました。

参加された会員の皆様、ご協力ありがとうございました。来年も多数のご参加をお待ちしています。



### ●安佐動物公園剪定・塗装作業(北支部)

広島市安佐動物公園において、ボランティア活動を行いました。

9時に集合し、園長さんからの挨拶と激励を受け、作業に取りかかりました。30名の参加者が「剪定」と「塗装」に分かれ、駐車場のソテツや入場門付近から左の植込みの剪定と、入場門付近のベンチに防腐剤を塗る作業を行いました。

剪定では、ベンチからサル山がよく見えるようにとの要望を受け、みんなで力を合わせてしっかり視界の確保を行いました。

塗装では、作業のスピードが速く、施工を指示されていたベンチが足りなくなるほどでした。

園の職員さんにも好評で、「来年も来てください。」との声を頂戴しました。参加された会員の皆様、誠にありがとうございました。



## ●JR 海田市駅清掃・チラシ配布(安芸出張所)

海田町シルバー人材センターと共同で、JR海田市駅前広場周辺のボランティア清掃と普及啓発活動を行いました。

昨年は雨で中止となり、2年ぶりの活動となりましたが、当センターから18人、海田町から58人の会員の参加がありました。

午前10時にひまわり大橋で、当センターの建部理事長と海田町の角谷理事長が挨拶を行った後、海田市駅の南口と北口、ひまわり大橋周辺でゴミ拾いを行うとともに、海田町と共同で作成した啓発チラシとグッズを配付しました。

参加者の皆様が熱心に配っていただいたおかげで、多くの市民の方にPRができました。

会員及び県連合の皆様には、多数ご参加いただき、誠にありがとうございました。



## ●JR 五日市駅清掃・チラシ配布(佐伯出張所)

コロナ禍にもかかわらず、23名の会員に参加していただき、無事に実施することができました。

10時に五日市駅南口広場に集合し、実施方法や道路に出ないなどの注意事項の説明後、南口と北口に別かれ、軍手とゴミ袋を持って駅前広場のゴミを拾いました。ゴミの分別収集にも快く対応していただき、ありがとうございました。

清掃終了後、通行人にシルバー人材センターのPRをしながら、チラシ入りティッシュを配付しました。

コロナの影響で例年より人通りが少ない感じでしたが、参加者の皆様が熱心に取り組んでいただいたおかげで、1,000個のティッシュを配ることができ、有意義な啓発活動を行うことができました。

会員及び県連合の皆様には、多数ご参加いただき、誠にありがとうございました。



# 入会説明会

10月15日(金)、19日(火)、20日(水)、22日(金)及び27日(水)に、東区地域福祉センター、安芸区民文化センター、西区地域福祉センター、倉掛公民館及び佐伯地域福祉センターで入会説明会を開催し、会員拡大に努めました。新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、定員を設けての開催でしたが、全体で26名の方が参加され11名の方が入会されました。

今後も、いろいろな場所で開催し、会員拡大に努めていく予定です。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、入会受付は、随時、各事務所でも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。



10月22日(金) 倉掛公民館

## 本 部

広島市中区西白島町 23-9  
TEL : (082) 223-1156

## 北 支 部

広島市安佐北区可部四丁目 13-13 安佐北区役所 2 階  
TEL : (082) 815-5251

## 安芸出張所

広島市安芸区船越四丁目 28-3 安芸区役所分館 1 階  
TEL : (082) 822-0300

## 佐伯出張所

広島市佐伯区海老園二丁目 5-28 佐伯区役所附属棟 1 階  
TEL : (082) 922-0520

## 湯来分室

広島市佐伯区湯来町大字和田 333 番地 サンピアゆき 1 階  
TEL : (0829) 83-0739

# 会議開催報告

## 理事会専門部会 会員部会

10月7日（木）、会員部会を開催しました。今回の会議では、会員研修見学会、健康増進事業及び農園育成事業の実施について協議していただきました。

昨年は、新型コロナウイルスの感染状況の拡大等により、中止の判断に至った会員研修見学会と健康増進事業「グラウンドゴルフ大会」ですが、協議の結果、2年ぶりに実施することとなりました。

いずれも感染対策を徹底した上で、参加する会員、会員部会委員及び事務局の全員が、何ごともなく無事に行事を終えることを最優先に配慮し、行事を実施いたしました。



## シルバー活性化検討会議

11月5日（金）、令和3年度第2回シルバー活性化検討会議を開催しました。今回は、主要事業の進捗状況と第五次基本計画の策定について、事務局から説明を行いました。

先月、全国的な緊急事態宣言の解除により、広島県内においても集中対策の措置が解除され、これまで実施を取り止めていた入会説明会や研修会などを再開したこと、また予定していた健康増進事業や会員研修見学会を無事に実施することができ、従来の活気を徐々に取り戻しつつあることを報告しました。

第五次基本計画の策定については、第四次基本計画の検証と評価を行い、昨年度実施した市民、企業、会員対象のアンケート結果を活用しつつ、策定することとなりました。



## 傷害事故、賠償事故の発生状況

(各年度10月末現在)

区分	令和3年度	令和2年度	差
傷害事故	16件	14件	2件
賠償事故	11件	13件	△2件
計	27件	27件	0件



令和3年10月末現在、傷害事故は前年度同時期に比べて2件増加している一方、賠償事故は2件減少しています。

9月末現在では、傷害事故、賠償事故とも前年を下回っていましたが、10月になって、傷害事故5件、賠償事故2件が発生しています。特に傷害事故の件数が多く、内訳は、転倒3件、転落1件、交通事故1件です。また、症状の内訳は、骨折4件、捻挫1件となっています。

高齢者は、視力やバランス感覚などの低下によって、わずかな段差や物などでもつまずきやすくなります。10月の事故で骨折が4件発生しているように、高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、回復に時間がかかり、そのまま寝たきりにつながるおそれもありますので、日頃から十分な注意が必要です。

高齢者が転倒しやすい理由は、身体的機能の低下だけではなく、「すべりやすい床」や「小さな段差」などの環境的な要因も考えられます。また、「業務を急いで済ませよう」とすると、心理的な焦りから、より転びやすくなります。くれぐれも注意して行動しましょう。

# 会員部会「農園育成事業」

## サツマイモ収穫

10月13日(水)、安芸区の「中野ふれあい農園」において、広島市立中野小学校の2年生児童とともに、サツマイモの収穫を行いました。

5月に苗を植え付け、7月のつる返しを経て、大きく立派に成長したサツマイモは子供達とシルバー会員が手塩にかけて育て上げた証であり、この事業に関わる全ての方が心待ちにしていました。

初めて自分たちが育てた大きなサツマイモを掘り出すたびに笑顔と喜びの声が溢れ、それを見守るシルバー会員の微笑みもあり、半年間の苦勞が報われた瞬間でした。



(5月の植え付け)



(7月のつる返し)



(10月の収穫の様子)



## 会員部会「健康増進事業」

### グラウンドゴルフ大会

10月30日（土）、太田川緑地新庄橋下グラウンドゴルフ場にて、健康増進事業「グラウンドゴルフ大会」を開催しました。

昨年度は、全国並びに本市のコロナウイルスの感染状況を考慮し、やむなく中止しており、2年ぶりの開催に、参加された方々は大いに楽しまれていました。

25名の会員と13名の事務局職員が8グループに別れて、合計16ホールのコースを楽しみました。天気にも恵まれてケガなどもなく、参加者全員が無事に楽しい1日を終えることができました。



## 会員部会「会員研修見学会」

### 三次市シルバー人材センター「よりんさい」と八天堂工場見学

11月9日（火）、三次市シルバー人材センターが運営する店舗型交流施設「よりんさい」と広島空港に隣接する八天堂の工場を見学する「会員研修見学会」を開催しました。移動中の車内でシルバー人材センターの取組について研修を行いながら、目的地を目指しました。コロナウイルス感染症対策に配慮しての実施となりましたが、参加者の皆様は有意義な時間を過ごすことができましたようです。



## 介護研修会を開催しました

10月26日（火）、27日（水）、本部4階研修室において介護研修会を開催し、計23名の会員が受講されました。

前半の「認知症サポーター養成講座」では、レコードブック広島住吉町から認知症アドバイザーの講師の方をお招きして、「認知症の特性や関わり方」について教えていただきました。講座の受講者には、認知症の方を応援する目印として「認知症サポーターカード」をお渡ししました。

後半の「車いす・歩行の介助」では、社会福祉法人福祉広医会悠々タウンの皆様にご実演を交えて説明していただきました。「車いすの介助」では段差や坂道などで介助をする上でのポイントを、「歩行の介助」では対象者の身体の状態に合わせた介助方法を教えていただきました。受講者から積極的に質問をするなど、熱心に取り組まれ、今後の就業に大変役立つ研修となりました。

受講された皆様には、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。



## 交流カフェ

日時：2021年12月1日（水）

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)

ソーシャルディスタンスに配慮して実施します。  
ぜひお越しください!



# 雨の日に体調が悪くなる

## — 天気痛 —

指導: 中部大学生命健康科学部 教授 / 愛知医科大学 客員教授 佐藤 純

企画: 日本医師会

No. 548

### 天気に伴う体調不良

雨の日や、雨が降ってくる前に、頭痛やめまい、肩こりが起こる人がいます。そのほかにも、くび、膝、腰などの痛みや、耳鳴り、倦怠感、気分が沈むなど、天気の変化に伴って起こる症状はさまざまです。もともとある症状が、雨の日に悪化することもあります。このような症状・状態を、天気痛(または気象病)と呼んでいます。

### なぜ症状が起こるのか

天候が崩れると気圧が徐々に下がります。内耳\*1には気圧のセンサーがあり、気圧の低下を察知すると考えられています。気圧の変動は体にとって大きな負担なので、ストレスとして脳に伝わり、自律神経\*2が乱れて、頭痛やめまい、肩こりなどを引き起こすことがあります。

\*1 内耳: 耳の奥の骨の中にあり、聴覚と平衡感覚に関する器官。

\*2 自律神経: 身体を活発に動かす交感神経と、身体を休める副交感神経の二つからなり、相互にバランスを取りながら身体の状態を調節している。

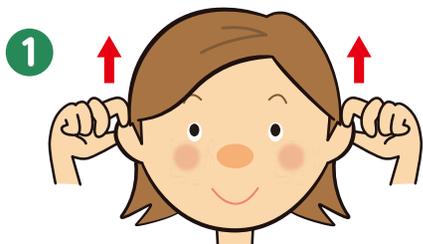
### 症状を抑える・予防するには

痛みやめまいの原因となる病気があれば、きちんと治療することが重要です。痛みには鎮痛薬を、めまいには乗り物酔い止めのような薬を使用することもあります。天気痛の症状を予防するには、生活習慣を改善するなど、セルフケアによるコントロールも大切です。

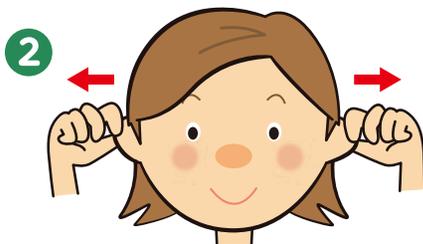
気圧が低下して天気痛が起こりそうになったときに、または予防のために日ごろから、耳をマッサージして、耳の血行を良くすることをお勧めします。温タオルで耳を温めてから行うと効果的です。

血流が不足すると痛みを引き起こす原因になるので、くびや肩など痛みの症状の出る箇所の筋肉をほぐしましょう。普段から体を動かすことは、全身の血行改善だけでなく、気分転換にもなり、自律神経を整えるのに有効です。

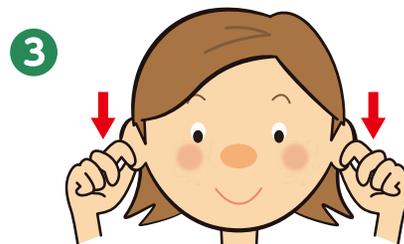
### 耳のマッサージ



1 耳の上部を軽くつまみ、5秒かけて上に引っ張る。



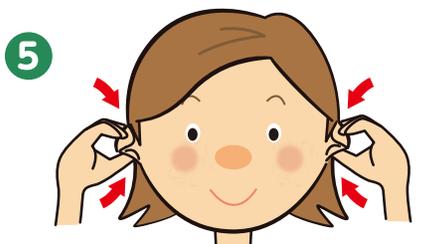
2 耳の真ん中を軽くつまみ、5秒かけて体の外側に引っ張る。



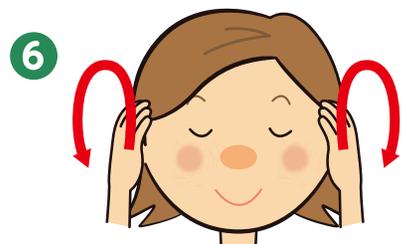
3 耳の下部を軽くつまみ、5秒かけて下に引っ張る。



4 耳を外側に引っ張ったあと、前からうしろに5回ゆっくりと回す。



5 耳をたたむように塞ぎ、5秒間そのままにする。



6 手のひらで両耳を覆い、前からうしろに5回ゆっくりと回す。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医  
バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。