



# 事務局だより 7月号

## 令和4年度通常総会を開催しました

【出席総数：2,335名】（内訳 当日出席：53名、委任：1,010名、議決権行使：1,272名）



令和4年度通常総会を、6月17日(金)西区民文化センターホールにて開催しました。

今年度も、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、多くの会員の皆様に書面による「議決権行使」や「委任状提出」にご協力いただき、ありがとうございました。当日もできる限りの感染対策にご協力いただき、無事に総会の審議を行うことができました。

「第五次基本計画」「令和3年度事業報告」「令和4年度事業計画」「令和4年度収支予算」についての4件の報告と「令和3年度決算報告」「役員（理事・監事）の選任」についての2件の議案が承認されました。

また、通常総会に先立ち、シルバー事業の推進に顕著な功績があった会員、役員のほか、安全スローガン及びヒヤリ・ハット体験記最優秀作品入選者の表彰式を執り行いました。

これからも、シルバー事業の発展にお力添えをいただきますようお願いいたします。

### 令和4年度会員表彰（順不同・敬称略）

#### ● 地域世話人継続10年

佐伯 孝男、相川 敏彦、背戸 千恵光

#### ● 任期満了役員

村田 祥子、家島 保隆、粉岡 勝義、大久保 俊彦、寺岡 ツタ子、塚田 明夫、藤波 俊彦

#### ● 安全スローガン最優秀賞 『手を抜くな 慣れた作業も 慎重に』 南林 敏之

#### ● ヒヤリ・ハット体験記最優秀賞 『一步 間違えば』 南林 敏之

### 熱中症予防対策を万全に！

今年は例年より早く梅雨明けし、これから気温が高い時期になります。梅雨明け直後は、多くの人が十分に暑さに慣れていないため、熱中症発生リスクが高くなります。

暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートを行動の目安として、適切な熱中症予防行動を早め早めに取りつけていきましょう。

気象庁報道発表参照

(巻末に「高齢者のための熱中症対策」のリーフレットを添付しています。)

公益社団法人広島市シルバー人材センター第22期役員（令和4年度）

区分	氏名	所属等
理事長	建部 賢次	広島市シルバー人材センター理事長
常務理事	笹口八恵美	広島市シルバー人材センター常務理事(事)事務局長
理事 (関係団体等)	伊木 剛二	広島商工会議所事務局長
	小泉小夜子	広島市地域女性団体連絡協議会理事
	高橋 博	広島市老人クラブ連合会会長
	武市 浩二	連合広島広島地域協議会事務局長
	保田 卓己	学識経験者
理事 (会員)	上田 明	地域世話人（中区）
	蒲生 健次	地域世話人（東区）
	濱野 幸子	地域世話人（南区）
	児島みつ子	地域世話人（西区）
	池田 悦子	地域世話人（安佐南区）
	木村 訓弘	地域世話人（安佐北区）
	大橋 邦江	地域世話人（安芸区）
	高口 武美	地域世話人（佐伯区）
	宮原真理子	福祉家事（西区）
	岩田 一典	施設管理（西区）
	望月 豊博	剪定（中区）
	佐藤 昌則	除草（佐伯区）
	神庭 充史	派遣事業（東区）
監事 (会員)	中村 光伸	中区
	岡島 龍平	中区

## 第五次基本計画・設立40周年記念誌について

通常総会において報告しましたとおり、令和4年3月に当センターの今後5年間（令和4年度から令和8年度）の事業運営の指針となる、「第五次基本計画」を策定いたしました。

本計画に基づく各種事業の実施状況等については、シルバー活性化検討会議において専門的な立場から検証を行うとともに、次年度の方向性についてまとめ、その結果を理事会に報告し、翌年度以降の事業に反映させることにしています。

また、設立40周年記念事業の最後の仕上げとして、「設立40周年記念誌一銀の城」を発行いたしました。「写真」「数字」「年表」で40年のあゆみをまとめています。

関係各位の「祝辞」をはじめ、「役員・会員の声」として各区・各職群から多くのご寄稿をいただきました。ありがとうございました。



「第五次基本計画」及び「設立40周年記念誌」は、当センターホームページに掲載しています。また、本部・支部・各出張所に配布用として置きますので、事務所に来られた際は、職員にお声がけください。なお、無くなり次第終了となりますので、ご了承ください。



## 7月は、安全・適正就業強化月間です！

シルバー人材センターでは、国が実施する「全国安全週間」に合わせ、7月を「安全・適正就業強化月間」としています。この期間中に、理事長をはじめ安全・適正就業部会の委員による就業現場視察を行う予定です。

また、全国統一スローガンとして「いつまでも 働く喜び 無事故から」を掲げ、職員、会員の皆さんで組織をあげて事故の撲滅を図っていくこととしています。



今年度は傷害事故、賠償事故とも昨年度より多く発生しています。（下記事故発生状況参照）  
今年度の広島市シルバー人材センターの安全スローガン「手を抜くな 慣れた作業も 慎重に」にもあるように、安全に対する意識を高め、事故ゼロを目指しましょう。



## 事故発生状況

各年度6月末現在

区分	令和4年度	令和3年度	差
傷害事故	6件	4件	2件
賠償事故	6件	4件	2件
計	12件	8件	4件

安全はすべてにおいて優先する



広島県シルバー人材センター連合会が、会員の熱中症対策として用意した「クールタオル」を当センター事務局（本部・支部・各出張所）で配布しますので、来所された際に職員にお申し出ください。なお、数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。

## 安全運転講習の開催

自動車運転業務に従事するために必要な運転技能を保持していくため、当センターでは適時安全運転講習会を開催し、技能向上と交通安全に対する意識向上を図っています。

このたび、6月16日（木）、20日（月）及び21日（火）の3日間、広島市西区の早稲田自動車学園で、9人の会員が受講されました。受講された皆さんは、慣れない検査に戸惑いながらも熱心に受講されていました。



## 交流カフェ

日時：2022年8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）

会員交流の場です。ぜひお越しください！

※ 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がございますので、来られる前には本部事務局へお問い合わせください。



## 市民講習

### 「これからの気持ちいいセカンドライフのための整理収納」

6月21日（火）、本部4階研修室で、市内在住の60歳以上の方を対象にした市民講習「これからの気持ちいいセカンドライフのための整理収納」を開催し、35名の方が参加されました。

当センター職員によるシルバー事業の紹介の後、整理収納コンサルタントの江川佳代様を講師としてお招きし、快適な仕事や生活を送るための「整理収納」について、講演を行っていただきました。

まずは片付かない理由について考え、何のために片付けするのか、目的を持つことの大切さについて説明があり、続いて片付く仕組みづくりや身近なものですぐできる収納術について、実演を交えながら伝授していただきました。

参加者の中から、一人でも多くの方が入会され、特に担い手が不足している家事手伝いなどの仕事で活躍していただくことを期待しています。



生活に役立つ内容で  
すぐに実践できそう！

いろんな事例や写真が  
あって分かりやすい



# 健康 ぷらざ

## コロナ禍と アルコール依存症

久里浜医療センター 精神科診療部長 真栄里 仁

企画：  
日本医師会

No. 555

### 新型コロナウイルス感染症とアルコールの関係

新型コロナウイルス感染症の流行によって、いわゆる外飲みは減少している一方で、在宅時間の延長、経済不安の高まり、孤独感の増長などから、新たな飲酒問題の発生が懸念されています。アルコール摂取と関係が深いとされる肝炎・膵炎<sup>すい</sup>が増加する可能性があります。また、アルコール摂取による免疫力の低下や炎症の悪化などによって新型コロナウイルス感染のリスクが高くなり、飲酒行動に問題のある人では感染リスクが1.4倍になると報告されています。



### 飲酒が原因の健康障害や事故、 アルコール依存症を引き起こさないために

#### ① 飲み過ぎない

健康リスクの比較的少ない飲酒量は、1日当たりビールではロング缶1本、缶チューハイ(度数7%)ではレギュラー缶1本程度までです。特に女性やもともとお酒に弱く顔が赤くなりやすい人は、より少ない量にしましょう。

#### ② いままで飲んでいない人は飲酒しない

退屈や不安感を和らげる手段として、新たに飲み始めることはやめましょう。

#### ③ 感染予防を意識する

酔うと、手洗いなどの感染予防対策が不十分になりがちです。感染予防をより意識しましょう。

#### ④ 日中の飲酒は避ける

日中に飲むと、飲酒量が多くなりやすいだけでなく、酩酊に伴う転倒などの事故のリスクにもなります。在宅でもオフィスでも、仕事の効率低下やミスにつながります。

#### ⑤ 翌日の飲酒運転に注意する

アルコールの分解には意外と時間がかかり、ビールのロング缶1本に5時間かかることもあります。飲んだ次の日には知らないうちに飲酒運転となっていることがありますので、十分に注意しましょう。

厚生労働省の事業である依存症対策全国センターのホームページ(<https://www.ncasa-japan.jp/>)に、アルコール依存症やアルコール健康障害の相談窓口の案内、専門医療機関の情報が掲載されています。心配な時には利用してください。

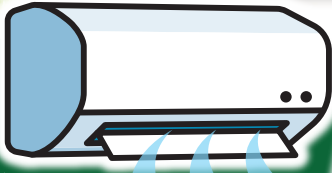
日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



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。

# 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

## エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを  
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数  
を確認する

換気をして屋外の  
涼しい空気を入れる

扇風機や換気扇  
を併用する

長時間、風が体に  
直接あたらないように  
注意しましょう

暑いから  
エアコン  
つけてね!

窓とドアなど  
2カ所を開ける

### さらに → 気をつけるべきポイント

+ 熱中症を防ぐために



**マスクをはずしましょう**

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で  
**2m以上**  
離れている時  
(十分な距離)

マスク着用時は

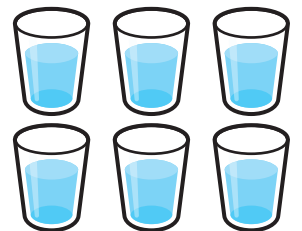
- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



のどが渇いていなくても

**こまめに水分補給をしましょう**

1日あたり  
**1.2L(リットル)**を  
目安に



コップ約6杯

(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は 塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょう。





# ！ 高齢者は特に注意が必要です

## 1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

## 2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

## 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

### ● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和2年夏)

※計200人(速報値)のうち

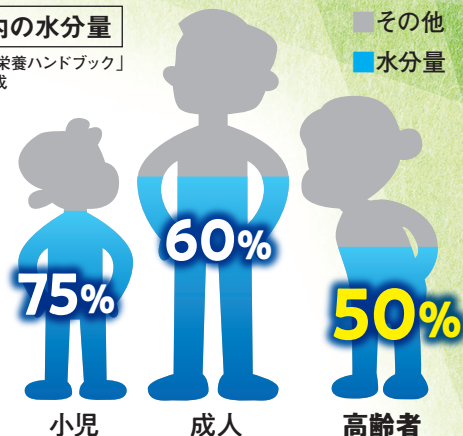
約9割は  
65歳以上の高齢者

約9割は屋内

屋内での死亡者のうち 約9割は  
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

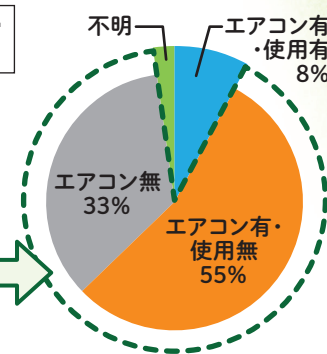
「輸液・栄養ハンドブック」より作成



エアコン設置有無・使用状況別

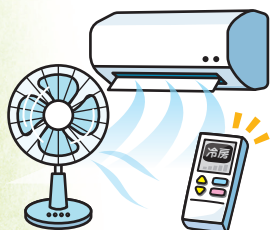
出典:東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有  
■ エアコン有 + 使用無  
■ エアコン無 ■ 不明

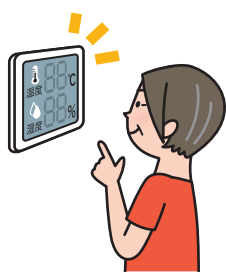


## ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

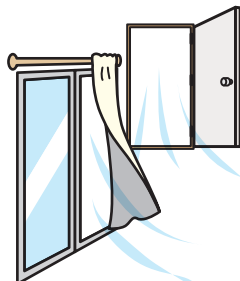
エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温湿度を測っている



部屋の風通しを良くしている



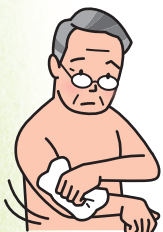
必要に応じてマスクをはずしている



こまめに水分補給をしている



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら