

公益社団法人 広島市シルバー人材センター

令和4年度



事務局だより 3月号

会員作品展・文化教室作品展

3月4日(土)・5日(日)、中央公民館において会員作品展と文化教室作品展を開催しました。会員が日頃から制作した自慢の切り絵や写真のほか、文化教室で学んだ成果が発揮された書道や絵画などの作品がたくさん展示されており、来場された多くの方から「よく出来ている」「自分も作ってみたい」といった声が聞かれました。



祇園公民館まつりに参加しました(北支部)

3月4日(土)、安佐南区の祇園公民館で行われた「第24回 祇園公民館まつり」に、職員2名、ソーイング班会員5名の計7名で参加しました。

会場にはパネルやポスター等を掲示し、会員募集リーフレットを配ってシルバーのPRを行いました。また、ソーイング班が手作りした帽子や買い物袋などを販売しました。

これまでコロナの影響で販売の機会が少なかったですが、今回4年ぶりの開催とあって多くの来場者があり、ソーイングの会員さんたちはいきいきと接客をしておられました。



女性限定入会説明会

2月16日(木)、当センターでは初の試みとなる女性限定入会説明会を開催しました。また、中保健センターから栄養士をお招きし、「健康的な食事で美しく！」と題した講座を同時開催しました。

ベテラン女性会員から入会のきっかけ、就業内容、日々の楽しみや生きがいなどの話を聞いて、シルバー会員の生活をイメージしていただきました。

今回36名の参加者のうち、当日18名の方に入会していただきました。来年度も同様の説明会を開催する予定です。お知り合いで関心のある方がおられましたら、ぜひご紹介ください。

女性限定イベント イキイキ動きたい女性を大募集！
シルバー人材センター 入会ガイダンス 参加費 無料
2月16日(木) 10:00~11:30
 特別開催！ × 広島市 管理栄養士ミニ講座
 ベテラン女子力を活かして活動してみませんか？新しい人生の舞台がここに！

第1部 管理栄養士ミニ講座 参加者プレゼント！
健康的な食事で美しく！
 広島市中区東生部地域支えあい課 栄養士 宮本二葉氏
第2部 シルバー人材センター 入会ガイダンス
 女性会員のほけだ、就業案内、希望者への登録手続き
 広島市作成 元気じゃけん定食レシピ本

対象 広島市在住の60歳以上の女性
 シルバー人材センターに関心のある方
定員 40名 ※要事前申込(定員になり次第締切)
場所 広島市シルバー人材センター本部
 4階研修室(広島市中区西島町23-9)

主催 申込先 広島市シルバー人材センター ☎ 082-223-1156



あいさつ



ミニ講座「健康的な食事で美しく！」



会員からの体験談



お仕事についての説明

植木スクール事前説明会

2月20日（月）、会員を対象とした植木スクールの事前説明会を開催し、22人が参加されました。

また、2月22日（水）には、市民を対象とした事前説明会を開催し、3人が参加されました。

事務局職員から「植木スクール」の内容や参加要件について説明を聞き、理解されたうえで、会員18人、市民1人の合計19人の方が受講申込書を提出されました。

今後、書類審査・面談を経て、受講者を決定させていただきます。



会員対象説明会



市民対象説明会

刈払機取扱講習会

2月17日（金）、太田川河川敷で本部・安芸出張所・佐伯出張所の会員を対象とした刈払機取扱講習会を開催しました。

受講を希望される会員とこれから刈払機を使う予定の会員など、24名の会員が集まり、刈払機を安全に取り扱うために必要な知識・技術を学びました。

初めに刈払機の仕組みやメンテナンス方法について習い、その後実際に刈払機を使って安全な刈り方を実習しました。刈払機を使用する際に石などが飛ぶ方向については、特に注意を受けました。初心者の方は、先に右足を前へ出して進む刈り方に悪戦苦闘されていましたが、講師の指導に従ってしっかり実習を終えることができました。

これからも安全第一をモットーに、事務局・会員が共に取り組んでいきたいと思えます。



会員拡大の取組

活力ある地域社会の担い手となるシルバー会員の拡大、特に女性会員の加入促進に取り組むため、広島市や各種団体を訪問し、シルバー人材センターのPRを行いました。

市地域女性団体連絡協議会との連携

東区地域女性団体連合会役員会

2月13日（月）、東区女性団体連合会役員会に参加し、シルバー事業の説明及び会員の拡大についての協力を依頼しました。

市老人クラブ連合会との連携

西区シニアクラブ連合会

2月17日（金）、西区シニアクラブ連合会指導者研修会に参加し、事務局職員からシルバー事業の説明を行いました。また同行した当センター会員からも、入会のきっかけや活動状況を話していただくなど、入会促進に取り組みました。



中区老人クラブ連合会

3月1日（水）、中区老人クラブ連合会会議に参加し、事務局職員からシルバー事業の説明及び会員の拡大についての協力を依頼しました。



ハローワーク

2月6日（月）、ハローワークを訪問し、シルバー事業の説明及び会員の拡大についての協力を依頼し、今後も連携して取り組むことを確認しました。

就業機会拡大の取組

「積極的な就業機会の拡大の取組」として、各種団体へ当センターの活用について依頼しました。

安佐南区社会福祉協議会

2月17日（金）、安佐南区社会福祉協議会安佐南区協議体会議に参加し、「てごサポ」についての説明を行い、シルバー事業の活用について周知していただくようお願いします。



安芸区社会福祉協議会

2月21日（火）、安芸区内生活支援・助け合い活動グループ情報交換会に参加し、シルバー人材センターの現況と「てごサポ」について説明を行い、各団体の方と意見交換を行いました。



広島商工会議所

2月10日（金）、広島商工会議所を訪問してシルバー事業の説明を行いました。また、今後広島商工会議所へ加入させていただき、加入企業へのチラシの同封、商工会議所広報誌へのPR記事の掲載など可能なサービスの利用についてお願いします。

会議開催報告

理事会専門部会 会員部会

2月21日（火）、会員部会を開催しました。

会議では、令和4年度会員作品展の実施と令和5年度実施事業（案）について協議しました。

委員から、交流カフェ参加のきっかけ、感想などについてのアンケートや就業の様子広報について提案がありました。

交流カフェについては、初めて来られた方にどこで知ったかなどを聞き取りしたり、レクリエーション内容についてもスポーツセンターと協議を行ったりすることになりました。

また、会員の就業の様子や休日の過ごし方などを取材してリーフレットを作成するとともに、同内容をHPに掲載することになりました。

令和5年度も会員研修見学会や健康増進事業など、会員の皆さんにとって有意義な時間となるよう企画していきたいと思えます。



シルバー活性化検討会議

3月2日（木）、第2回シルバー活性化検討会議を開催しました。

会議では、令和4年度取組・事業実績の報告と令和5年度取組について意見交換を行いました。

令和4年度取組として、女性限定入会説明会や交流カフェ拡大での女子会・特別イベントなどの開催、老人クラブ連合会・地域女性団体連絡協議会など関連団体との連携など、会員確保に向けた取組状況の説明を行いました。

また、老人福祉施設連盟や保育連盟など就業機会の拡大に向けた取組として、関係団体への働きかけの状況を説明しました。

令和5年度は、引き続き会員確保、就業機会の拡大、有償ボランティア事業「てごサポ」の取組を強化していくとともに、ホームページやSNSを活用した情報発信などデジタル化の推進、事務局体制の強化にも取り組んでいきます。



いきいき美容教室

3月2日（木）、市民講習「いきいき美容教室」を開催しました。資生堂ジャパン(株)の方を講師としてお招きし、手や顔のお手入れ、化粧の仕方について、実践を交えながら学びました。

特に化粧や身だしなみを整えておしゃれをすることで、気持ちが華やぎ、外出や交流が増え、とてもアクティブになるなど、お化粧が持つチカラを教えていただきました。

始めは緊張気味だった参加者の皆さんも、講習が進むにつれ会話も弾み、笑顔いっぱい楽しんでおられました。

センター事業の魅力的な取組についてもPRすることができ、とても有意義な講習会となりました。



スマホ教室

3月7日（火）と8日（水）に会員講習「スマホ教室」を開催し、2日間で32名の会員が参加されました。

ソフトバンク(株)の方を講師としてお招きし、スマホの使い方について、実際に機器を操作しながら教えていただきました。

具体的で分かりやすく説明していただいたため、スマホをお持ちでない方も興味津々な様子でした。

また、少し操作に慣れている方は、ラインや防災アプリなどの使い方が知りたいといった要望もありました。

今回の講習が大変好評であったため、令和5年度も実施を予定しています。今後の開催は、HPや事務局だよりなどでお知らせします。ぜひご参加ください。



交流カフェ（本部）

日時：2023年 4月 3日（月）
9：30～11：30

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

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



集中力がUP!



話が弾みます♡



3月1日開催の交流カフェの様子

交流カフェ（佐伯出張所）

2月17日（金）、佐伯出張所で交流カフェを開催し、男性7名、女性2名の合計9名の会員が参加されました。

コーヒーを飲みながら、仕事や趣味の話で盛り上がり、皆さん笑顔が絶えませんでした。

※次回開催予定

日時：3月17日（金）9:30～11:30

場所：佐伯出張所内会議室

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



みんなで集まり、楽しめる
場にしたいですね!

傷害事故、賠償事故の発生状況

令和5年2月末現在の事故の発生状況は次のとおりです。

(各年度2月末現在)

区分	令和4年度	令和3年度	差
傷害事故	23件	24件	△1件
賠償事故	26件	16件	10件
計	49件	40件	9件

安全はすべてに
おいて優先する



2月末現在で発生した傷害事故23件のうち、11件が転倒事故です。昨年度も転倒事故が11件発生しており、歩行中のつまづきや滑り、バランスを崩すなど、加齢に伴う身体機能の低下が原因と思われます。

自らの身体機能の低下を認識し、心身ともに無理な負担をかけないように留意するとともに、病気や事故の予防と健康管理に努めましょう！

こどもの見守りにご協力ください

広島市では、「子どもの見守り活動10万人構想」をキャッチフレーズに、次代を担う子どもたちを地域全体で守っていく体制づくりを推進しています。当センターでも、この趣旨に賛同し、平成18年5月から子どもの見守り活動に参加しています。

右写真のワッペンを着用し、就業現場への行き帰りや就業の合間などを活用して、無理のない範囲で子どもの見守りやあいさつなどの声掛けにご協力をお願いします。



組織改正のお知らせ

令和5年4月1日に次のとおり組織改正を行います。

- 佐伯出張所は「**佐伯支部**」とします。
- 佐伯出張所湯来分室は「**湯来連絡所**」として週3日(月・水・金)開所します。

引き続きよろしくお願いいたします。

健康 ぷらざ

か し じょう みやく りゅう 下肢静脈瘤

—女性、立ち仕事の人に多い良性疾患—

お茶の水血管外科クリニック 院長 広川 雅之

企画：
日本医師会

No. 563

原因と症状

足の静脈には、血液を心臓に戻す役割があります。静脈の中にはハの字型の弁があり、立っている時に血液が足のほうに逆流するのを防いでいます。下肢静脈瘤は、この弁がきちんと閉まらなくなり、静脈に血液がたまってこぶのようにふくれてしまう病気です(図1)。弁が壊れる原因には、遺伝、妊娠・出産、長時間の立ち仕事などがあります。

主な症状は、長時間立っていた後や昼から夕方にかけて起こる、ふくらはぎのだるさや痛み、足のむくみです。就寝中にこむら返り(足のつり)を起こすことがあります。足に湿疹や色素沈着などの皮膚炎を起こすことがあります、重症になると潰瘍ができたり、出血することがあります。

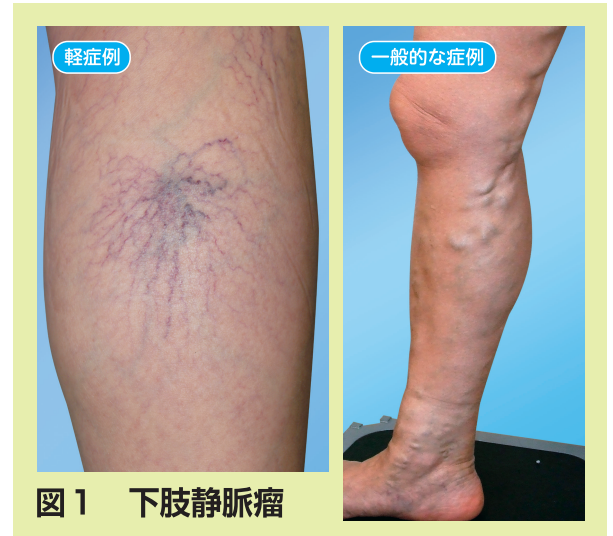


図1 下肢静脈瘤

治療法とその必要性

良性疾患なので、だるさ、痛みなどの症状や皮膚炎がなく、見た目が気にならなければ、治療の必要はありません。ただし40歳未満で立ち仕事の方は、いま症状がなくても、やがて進行して治療が必要になる可能性が高くなります。

治療法には、「弾性ストッキングを使う圧迫療法」「注射で静脈を固める硬化療法」「手術」の3つがあります。手術で現在主流なのは、体への負担が少ない血管内治療(レーザー治療、高周波治療、グルー治療)です。いずれも日帰り治療が可能で、保険適用となっています。専門の医療機関やかかりつけ医を受診し、適切な治療法を相談してください。

セルフケアと予防

足のむくみやだるさが気になるといった軽度の下肢静脈瘤の場合は、セルフケアで対処できます。長時間同じ姿勢で立ったままや座ったままでいることを避け、1時間に1回は歩くなどして足を動かしてください。散歩やジョギングでふくらはぎの筋肉を鍛え、適度な運動(図2)で血流を改善して、悪化を予防しましょう。



図2 血流がよくなる簡単な体操

