

公益社団法人 広島市シルバー人材センター

令和5年度



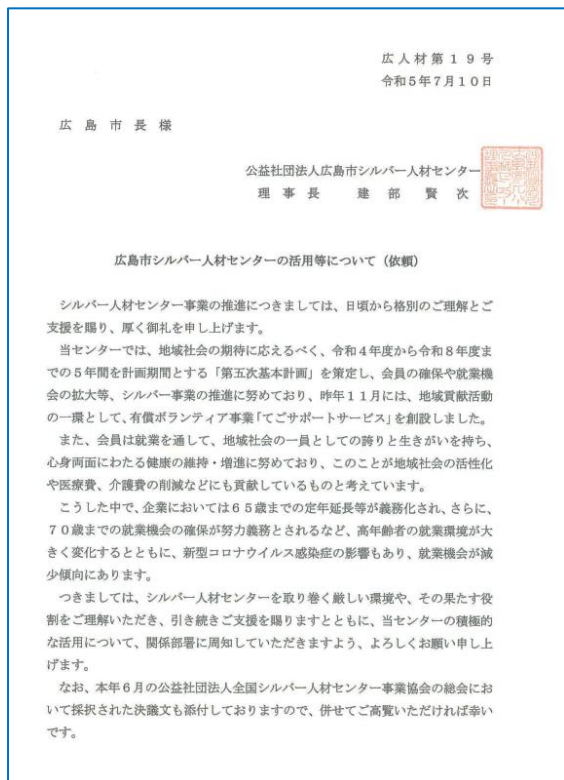
# 事務局だより 9月号

## センターの活用について広島市及び関係団体へ要請

7月10日、当センターの理事長、常務理事などが、広島市役所を訪れ、当センターの事業推進に必要な支援や、公共事業等の発注・確保について、市長宛の要請文を経済観光局長に渡しました。また、その後、8月上旬にかけて、広島市の各局・区等（23か所）及び関係団体（15団体）を訪問するなどして、要請活動を行いました。

各訪問先では、当センターが、地域社会の期待に応えるべく、会員の確保や就業機会の拡大等、シルバー事業の推進に努めるとともに、地域貢献活動の一環として、有償ボランティア事業「てごサポートサービス」を事業開始したこと等を説明しました。

また、会員は就業を通して、地域社会の一員としての誇りと生きがいを持ち、心身両面にわたる健康の維持・増進に努めており、このことが地域社会の活性化や医療費、介護費の削減などにも貢献していることも伝えました。



センターから市長への要請書



河岸緑地の除草・清掃



被爆遺構展示館の受付・案内

# てごサポートサービスの実施状況について

地域貢献活動の推進を図るため、令和4年11月に、シルバー人材センターの会員が地域の家庭の日常の困りごとをお手伝いする「てごサポートサービス（てごサポ）」を創設しました。令和4年度は試行的に実施し、令和5年度から本格実施しています。

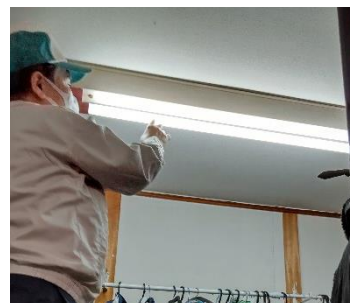
## 【サービスの概要】

（利用料金）

**1サービス 500円**（20分程度でできる作業）

（サービスの内容）

- 朝の日常のごみ出し
- 電球・蛍光灯の交換
- 簡単な日用品の買い物
- シーツ交換
- 布団干し
- 布団の取り込み など



## 【実績】

区分	令和4年度（11月～3月）		令和5年度（4月～8月）	
受注件数	22件（63回）		20件（103回）	
受注実績	31,500円		51,500円	
主な 業務内容	ごみ出し	4件（34回）	ごみ出し	10件（89回）
	電球・蛍光灯交換	8件（8回）	電球・蛍光灯交換	3件（7回）
	ストーブ灯油入れ	3件（3回）	シーツ交換	1件（1回）
	灯油缶運び	1件（1回）	エアコンフィルター掃除	2件（2回）
	ガーゼ交換	1件（10回）		

## 【アンケート結果】（令和5年3月調査）

### 1 利用者アンケート（回答者10人）

- ① 会員の対応については、90%が「満足」、10%が「やや満足」と概ね100%が満足している。
- ② 今後の依頼希望については、70%が「依頼したい」、30%が「機会があれば利用したい」と概ね100%が再依頼の意向を示している。

### 2 会員アンケート（回答者15人）

- ① 就業現場への交通手段は、「徒歩」（40%）、「自転車」（20%）、「バイク」（13%）、「車」（27%）となっている。
- ② 今後の協力の意向については、「協力したい」（29%）「できる仕事があれば協力したい」（64%）、「協力する気はない」（7%）となっており、93%が今後も協力する意向を示している。

**引続き皆様のご協力をお願いいたします**

## 「広島市豪雨災害伝承館」を清掃しています

平成 26（2014）年 8 月豪雨で最も被害の大きかった安佐南区梅林学区に、「広島市豪雨災害伝承館」が 9 月 1 日に開館しました。この施設は、豪雨災害を始めとする自然災害で得た教訓や知識を学び、防災意識の高揚、防災活動の促進など、市民が自ら「防災まちづくり」を推進する新たな拠点となるものです。

施設では、「土石流のCG映像など展示スペースの見学」「被災者による語り継ぎ」「防災・減災の学習」「炊き出し訓練などの体験」ができるほか、災害時には避難施設として活用されます。

開館に伴い、センターでは施設の日常清掃を受託し、2名の会員がローテーションで就業しており、来館者に気持ちよく見学をしてもらうことで、「災害を語り継ぎ、犠牲者を出さない未来」に貢献していきます。




※「広報紙ひろしま市民と市政（令和5年9月1日号）」参照

## スマホ教室開催のお知らせ（参加費無料）

携帯電話事業者の協力により、実際にスマートフォンを操作しながら活用方法を学べるスマホ教室（会員向け）を開催します。

講座内容は、スマホを使い始めたばかりの方やこれから使いたいとお考えの方にぴったりの「初めて触る！スマートフォン体験講座」、スマホをもっと便利に使いたいという方にお勧めな「LINEとスマホ決済講座」の2種となります。

また、当日は  Smile to Smile の登録方法の説明も行います。

この機会に、ぜひご参加ください！！

先着順ですので、お早めにお申し込みください。



前回開催時の様子（本部）

日程	講座内容	場所
令和5年10月17日（火） 14:00～16:00	「初めて触る！スマートフォン体験講座」	本部4階研修室
令和5年10月18日（水） 14:00～16:00	「LINE とスマホ決済講座」	本部4階研修室
令和5年12月19日（火） 14:00～16:00	「LINE とスマホ決済講座」	本部4階研修室
令和5年12月20日（水） 14:00～16:00	「LINE とスマホ決済講座」	佐伯区地域福祉センター小会議室

※講座内容は変更となる場合があります。

**定員 各日20名**

申込 シルバー人材センター本部まで ☎082-223-1156

## 会議開催報告

### 広報部会

8月23日（水）、令和5年度第2回広報部会を開催しました。

シルバーだより126号の原稿（案）について、各ページの担当から内容やデザインについて説明し、文章の分かりやすさや誌面の見映えなどについて意見交換を行いました。

この会議での修正案をもとに、事務局で最終原稿を作成し、9月下旬に発行する予定です。



## 会員拡大の取組

### 広島市老人福祉大会

9月7日（木）、広島文化学園 HBG ホールで開催された第40回広島市老人福祉大会に参加しました。

この大会は、老人クラブ会員をはじめとした高齢者、老人福祉施設関係者など、1,000人以上が一堂に会して、高齢者福祉の更なる向上発展を期するとともに、長年にわたり高齢者福祉の向上に尽力された方々に感謝の意を表することを目的に開催されました。

センターではロビーにPRブースを設け、熊地会員、増田会員にもご協力いただき、行き交う人たちに会員募集チラシを配り、シルバー人材センターのPRと入会の呼びかけを行いました。

お手伝いいただいた会員からは、「このような機会がありましたら、これからも協力したいです」と心強い言葉をいただきました。



## 就業機会拡大の取組

### 南区地域包括支援センター職員研修会

8月18日（金）、南区地域包括支援センター研修会へ参加し、広島市シルバー人材センターの仕組みや、「てごサポ」について説明を行いました。

地域包括支援センターの職員からは、認知症高齢者の対応や発注者の体調が急変した場合の対応など、具体的な質問が出されました。

地域包括支援センターの利用者で、お困りの方がおられたら、シルバー人材センターを紹介していただくようお願いしました。



# ☀️ まだまだ暑い日が続きます！ 🌡️

今年の夏は真夏日が何日も続いています。暦の上では既に秋を迎えていますが、この暑さはまだまだ続きそうです。

広島市消防局が、熱中症傷病者で救急搬送された件数を、8月31日までに596件、うち60代以上が356件（約60%）と発表しています。

また、7月には広島県内のシルバー人材センターで70代の会員が、熱中症が原因でお亡くなりになるという事故も発生しています。

先日、気象庁が発表した9月から11月までの3か月の予報によると、9月は猛烈な暑さとなる日が例年よりも多くなるおそれがあり、厳しい残暑が続くほか、10月にも真夏日となる可能性があるそうです。

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。皆さん、熱中症にならないように気をつけましょう！



## 事故発生状況

(各年度8月末現在)

区分	令和5年度	令和4年度	差
傷害事故	11件	11件	0件
賠償事故	11件	18件	△7件
計	22件	29件	△7件

安全はすべてにおいて優先する



今年度の8月末現在の事故発生件数は、昨年度の同時期と比較して7件減少しています。特に、賠償事故は7件減少しています。これは、会員のみなさんが安全に対する意識を持って就業しておられることだと思えます。これからも事故防止に努めましょう！



# 交流カフェ

日時：2023年10月2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

女子会・ニュースポーツなどのイベント実施予定

また、当日は😊 Smile to Smile の登録方法の説明も行います。

日時：2023年9月15日(金) 9:30~11:30

場所：広島市シルバー人材センター 佐伯支部

会員相互の交流・情報交換



本部の交流カフェでは  
切り絵同好会も活動中です！！  
簡単な作品から大作まで、様々な  
題材をご用意しています。

会員交流の場です。お気軽にお越しください！！

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



## インボイス制度への対応について

令和5年10月1日からインボイス制度（適格請求書等保存方式）が導入されますが、当センターでは会員の皆様にお支払いする配分金額に影響が出ないように対応していきます。

※ 請負・委任契約で就業されている会員の皆様にお支払いする配分金には、消費税が含まれていますが、課税売上金額が年間1,000万円以下の会員の方は、消費税を納める必要はありません。

※ 1,000万円以上の課税売上有るなどにより、適格請求書発行事業者登録をされた会員の方は、経理上インボイス（適格請求書）が必要となります。この場合は、事務局までご連絡ください。



インボイス発行

課税事業者

# 文化教室受講生募集

当センター文化教室では3か月を1クールとして様々な講座を開催しています。

当センターの会員に限らず16歳以上の方ならどなたでも受講できます。「市民と市政」9月1日号に受講生募集記事を掲載しておりますので、お知り合い等お誘いいただき、ぜひご受講ください。

## 10～12月開催予定の講座

講座名	曜日	回数	時間	金額 (3か月分)
<span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">新</span> 英語で読む村上春樹	1・3月	6	10:30～12:00	8,220円
初めての韓国語	2・4月	6	10:00～12:00	8,220円
いすで茶の湯 裏千家	2・4月	6	10:00～12:00	8,220円
季節の生け花	第2月	3	13:00～15:00	4,110円
シニアのための健康フラ	2・4月	6	13:30～15:30	8,220円
リフォーム洋裁	1・3水	6	13:00～15:00	8,220円
	2・4水	6	13:00～15:00	8,220円
	<span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">新</span> 1・3土	6	10:00～12:00	8,220円
着物着付け	1・3木	6	10:00～12:00	8,220円
	1・3木	6	13:00～15:00	8,220円
書道	1・3木	6	13:00～15:00	8,220円
	2・4木	6	13:00～15:00	8,220円
ハガキ絵&筆文字 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">満</span>	第1木	3	13:00～15:00	4,110円
楽しいウクレレ教室	2・4木	6	10:00～12:00	8,220円
練功18法気功 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">満</span>	1・3金	5	10:00～12:00	6,850円
大人のピアノ	1・3水	6	13:00～15:00	8,220円
	2・4金	6	10:00～12:00	8,220円
	2・4土	6	10:00～12:00	8,220円
英字新聞に親しもう	2・4金	6	10:30～12:00	8,220円
	1・3土	6	13:30～15:00	8,220円
楽しい水彩画	1・3金	6	13:30～15:30	8,220円
ハーダンガー刺しゅう	2・4金	6	13:00～15:00	8,220円
<span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">新</span> まったく初めての川柳	2・4金	6	13:30～15:30	8,220円
フラダンス	1・3土	6	10:00～12:00	8,220円
実用書道 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">満</span>	2・4土	6	10:00～12:00	8,220円
楽しく歌おう	1・3土	6	13:00～15:00	8,220円
フラワーアレンジメント	2・4土	6	13:00～15:00	8,220円

◆場所 中区西白島町24-36 広島市中央老人福祉センター(中央公民館)2階

◆申込・お問合せ シルバー人材センター TEL:223-1156 FAX:223-8528

※ 別途教材費が必要な講座があります。詳しくはお問い合わせください。

# 健康 ぷらざ

## 腸内フローラを整えよう

順天堂大学大学院腸内フローラ研究講座 特任教授／  
東京慈恵会医科大学 客員教授 大草 敏史

企画：  
日本医師会

No. 569

### 腸内フローラって、何？

腸内フローラは、腸内細菌叢さいきんそうとも言い、糞便のなかの細菌の集団のことです。糞便の約60%が腸内細菌で構成されています。ひとりの腸内には約100種類、約40兆個の腸内細菌が棲んでいるとされていて、種類とその割合は人によって異なります。

腸内細菌は、ビタミンやアミノ酸を産生し、免疫機能を高めたり、病気の原因となる細菌やウイルスを排除するなど、体に有用な働きをする「善玉菌」、腸内で有害な物質を作り出す「悪玉菌」、基本的には有用で、時として有害となる「日和見菌ひよりみきん」の3種類に分けられます。このさまざまな腸内細菌は、生存競争を繰り広げながら、一定のバランスが保たれた状態になっています。

### 腸内細菌のバランスが崩れると

遺伝子解析による腸内フローラの研究から、特定の腸内細菌が増加して、腸内細菌の多様性が減少し、健康な人と菌叢が異なってくると、病気になりやすいことがわかってきました。炎症性腸疾患、過敏性腸症候群、非アルコール性脂肪性肝炎、大腸がんなどの消化器疾患だけでなく、糖尿病や肥満、動脈硬化、アレルギー、関節リウマチ、さらに自閉症、うつ病、認知症などにも関与していることが明らかにされています。

### 病気になりにくい腸内環境を作ろう

望ましい腸内フローラは、善玉菌が優位でバランスが取れた状態です。腸内細菌の種類と割合は、食事の内容によって大きく変わるので、毎日の食事は大事です。善玉菌そのものと、善玉菌が好むオリゴ糖や食物繊維を摂取すると良いでしょう(表1)。悪玉菌は高脂肪・高たんぱくの食品を好みます。脂肪や肉類の食べ過ぎは悪玉菌を増やす原因となるので避けたいですが、体を作る重要な栄養なので、適量を摂取することは必要です。さまざまな食品を適量摂取して腸内細菌の多様性を維持し、病気になりにくい腸内環境を作るよう心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠も、腸内環境にとって大切です。



表1 腸内フローラを改善する食品

摂取すると良いもの		多く含まれている食品
善玉菌	乳酸菌	チーズ、ヨーグルト、納豆、漬物など
	ビフィズス菌	ヨーグルトなど
善玉菌を増やすもの	オリゴ糖	ごぼう、玉ねぎ、りんご、バナナ、はちみつなど
	食物繊維	穀類(玄米、雑穀など)、豆類(大豆、いんげん豆など)、いも類(さつまいも、じゃがいもなど)、きのこ類(しいたけ、えのきなど)、海藻類(わかめ、昆布など)、野菜類(ごぼう、ブロッコリー、モロヘイヤ、かぼちゃなど)、切り干し大根など

