

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 12月号

## 市民講習を開催しました

市内在住の60歳以上の方を対象とした市民講習（入会説明会）を開催しました。それぞれの分野でご活躍の講師をお招きし、大変興味深い講習をしていただきました。

また、講習後の入会説明会では、多くの方にシルバー人材センターの仕組みや仕事内容に関心を持っていただき、そのうち3人の方に当日入会していただきました。

### 今の自分にちょうどいい暮らしをつくる片付け術

11月8日（金）、本部4階研修室において、『今の自分にちょうどいい暮らしをつくる片付け術』と題した講習を開催し、16人の方が参加されました。

「ナタリー整理収納サポート」代表の内田文氏を講師としてお招きし、整理収納の心構えや片付けのステップ、モノを手放す基準等について、具体的な事例を交えながらわかりやすく教えていただきました。



### あなたにもできる植木の手入れ

11月17日（金）、本部4階研修室において、『あなたにもできる植木の手入れ』と題した講習を開催し、9人の方が参加されました。

当センターの植木スクールの講師であり、樹木医で広島市の被爆樹木の調査協力や助言をされている堀口力氏を講師としてお招きし、道具の使い方やせん定の時期・方法について詳しく教えていただきました。



### はじめての終活

11月20日（月）、本部4階研修室において、『はじめての終活』と題した講習を開催し、11人の方が参加されました。

シニアライフアドバイザーとして活躍されている佐々木華衣子氏を講師としてお招きし、エンディングノートの作成方法について教えていただきました。

エンディングノートは、現在の自分の状況（プロフィールや経済状況、家系図など）だけでなく、これからやっていきたいことについても考える内容となっており、「これまでの自分 そしてこれからの自分」について考えるきっかけになったと思います。



# 会員拡大・就業機会拡大

## ビジネスネットワーク拡大交流会

11月7日（火）、リーガロイヤルホテル広島で開催された『ビジネスネットワーク拡大交流会』に参加しました。

この交流会は、広島県内商工会議所・商工会等の会員企業が参加する交流会で、今後のビジネス拡大に向けての「きっかけづくり」の場として開催されました。

多様な業種の方と懇談する中で、当センターのPRを行うことができ、会員拡大と就業機会拡大につながりました。



## 会議開催報告

### 理事会専門部会 広報部会

11月21日（火）、広報部会を開催しました。今回の会議では、シルバーだより第127号の原稿の校正について協議し、活発な意見交換が行われました。

会議で出された修正案について、事務局で修正した後、令和6年の年始に会員あてに郵送する予定です。



## Instagram・Facebook 開設のお知らせ

このたび、広島市シルバー人材センターの公式 SNS を開設しました。当センターのイベントレポートや出来事などの情報発信をしていきます。ぜひご覧ください。



Instagram



Facebook

こちらの QR コードからもアクセス可能です



 公式 Instagram : [https://www.instagram.com/hiroshimashi\\_silver/](https://www.instagram.com/hiroshimashi_silver/)

 公式 Facebook : <https://www.facebook.com/hiroshimashisilver>



## 会員部会「会員研修見学会」

### 柳井市広域シルバー人材センター「やない西蔵」見学



11月10日（金）、山口県柳井市にて、会員研修見学会を開催しました。移動中の車内で、当センターの現状や今後の取組について研修しながら、目的地を目指しました。

目的地の白壁の街並みでは、柳井市広域シルバー人材センターが運営する「やない西蔵」を見学。名産品の金魚ちょうちんや柳井縞<sup>しま</sup>について、説明を聞くことができました。

天気は雨模様でしたが、他都市の事業を実際に見学でき、会員同士の交流も深まった有意義な一日となりました。



会員制作の金魚ちょうちんが並ぶ館内



柳井縞について学べる展示もあります

## 会員部会「健康増進事業」



### ボウリング大会



11月14日（火）、広島パークレーンにて、「健康増進事業」を開催しました。

昨年に続いてのボウリング大会で、35人の会員と10人の事務局職員が10レーンに分かれて、2ゲームを行いました。会員同士の親睦も深まり、参加者全員けがなどもなく、和気あいあいとした雰囲気の中で健康増進を図ることができました。



ファインプレーに歓声が上がります！



笑顔の表彰式

# 就業会員向けスキルアップ研修会

福祉・家事援助班に登録している会員を中心に、介護研修会（本部4階研修室）と料理研修会（広島市中央公民館2階調理室）を開催しました。

## 介護研修会

11月13日（月）、14日（火）、株式会社B・O・H 福祉環境事業部 HAPPY CARE の長谷藤氏を講師に招いて開催した介護研修会には、2日間で12人が参加し、仕事としての介護の心構えやコミュニケーションの取り方などを学びました。講義の後は、車いすや歩行介助について実技演習を行いました。

長谷藤講師は、明るくわかりやすく、大事なポイントでは特に真剣に、自身の経験談も交えながらご指導いただき、参加した会員からは、「介護に苦手意識があったが、前向きになれた」「仕事をする上で、大変参考になった」などの声が聞こえ、大変有意義な研修となりました。



## 料理研修会

11月22日（水）、29日（水）、公益社団法人 広島県栄養士会の山田玲子氏を講師に招いて開催した料理研修会には、2日間で27人が参加し、食品の衛生管理と作り置きアレンジレシピについて学びました。

食品の衛生管理では、食中毒を防ぐポイントを押さえた後、基本となる手洗いの正しい方法を演習しました。

また、作り置きアレンジレシピでは、無駄なく食材を活用するアレンジレシピについて、実演を交え教えていただきました。

山田講師には、参考になる料理知識やレシピをたくさん教えていただき、大変有意義な研修となりました。





## 安芸区民まつりに参加しました

11月12日（日）、安芸区役所と安芸区総合福祉センターにおいて4年ぶりに開催された「第40回安芸区民まつり」に、職員2人、会員2人の計4人で参加しました。

安芸区内の様々な団体がブースを借りて、飲食物を販売したり、パネルを展示したりして日頃の活動をアピールしており、当センターでも「相談コーナー」を設け、入会や受注の相談を受けました。

また、約1,000人の来場者に会員募集・お仕事募集のパンフレットとセンター特製ボールペンを渡して、シルバー事業のPR活動を行いました。



## 佐伯区民まつりに参加しました

11月12日（日）、佐伯区民文化センターにおいて4年ぶりに開催された「第38回佐伯区民まつり」に、職員2人、会員2人の計4人で参加しました。

区民文化センターの駐車場の一角にブースを設けて、シルバー事業のPR活動を行いました。この日を心待ちにしていた多くの区民の来場があり、用意していた1,000人分の会員募集・お仕事募集のパンフレットとセンター特製ボールペンを効率よく配布することができました。

シルバー事業に関心を持っていただいた方には、初年度会費無料など詳しい説明を行い、入会を検討していただくようお願いしました。



## シルボンヌ全国大会を視察しました

11月29日(水)、高齢女性のさらなる活躍をテーマに開催された「シルボンヌ※全国大会 2023 IN 福岡」に、当センターから初めて事務局職員と女性会員2人が参加しました。

全国のシルバー人材センターの会員や役職員約370人が集合し、生き生きと活躍するシルボンヌたちの活動事例の紹介や作品の展示販売などが行なわれました。

シルボンヌ活動紹介では、九州地方の各センターから「梅が枝餅づくり体験」や「会員による未就業者対策」「子育て支援」「施設管理」など会員の仕事の体験発表がありました。

視察に参加した会員は「皆さん、元気でパワーをもらった。各センターの活動事例は参考になり、我々も負けられないと思った。今回の参加はいい経験になったので、これからの仕事に生かしたい。」「シルボンヌたちの仕事の内容や生きがいを聞くことが出来て良かった。地域によって活動内容が様々だが、皆さん本当に生き生きと活躍されていた。是非、他の会員も参加してみしてほしい。」と感想を述べられていました。



視察の結果は、当センターの女性会員の活動や会員拡大の取組の参考にしていきます。



※ 「シルボンヌ」とは、「シルバー」と「ボンヌ(フランス語で女性の「お手伝い」「親切」「優れた」の意味)」を合わせた造語で、シルバー人材センターの女性会員の愛称です。

## 交流カフェ

2024年1月4日(木) 9:30~11:30

広島市シルバー人材センター

本部4階研修室

2023年12月15日(金) 9:30~11:30

広島市シルバー人材センター 佐伯支部

開催時間中は出入り自由です。ぜひお越しください!

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



## 就業現場視察を実施しました！

今年7月に続き、理事長及び安全・適正就業部会の委員等が、就業現場2か所を巡回し、安全な就業や健康管理に努めるよう注意を呼びかけました。



平和大通り清掃



広島市農業振興センター草刈り

## 事故発生状況

区分	令和5年度	令和4年度	差
傷害事故	19件	19件	0件
賠償事故	14件	24件	△10件
計	33件	43件	△10件

安全はすべてにおいて優先する



### ★損害賠償事故 令和5年度の高額支払事故事例★

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会が発行している「安全就業ニュース（2023年11月）」に、令和5年度の高額支払事故事例が下記のとおり掲載されていたのでご紹介します。

- 草刈り作業中に石が飛び、駐車していた車両にキズが付いた。輸入車であり、修理代、レンタカー代とも高額となった。（約162万円）
- 草刈作業中、ナイロンカッターを使用し石を数個跳ね駐車車両2台に当たり、広範囲に傷を付けた。（約150万円）



### ★12月の安全スローガン

## 安全は 時間のゆとりと 心のゆとり

11月の安全就業情報を次のページに掲載しています。[ホームページ](#)でもご覧になれます。



先日、当センターの剪定会員が、作業現場の側溝に転落して頭部を負傷される傷害事故が発生しました。

なお、ヘルメットについては、作業準備の段階であったためか、未着装の状態でした。

剪定作業や除草作業の現場には、植込み、側溝、設置物、放置物、配線等「潜在的な危険要因」が存在し、つまずいたり引っかけたりして思わぬ場面で転倒し、頭部を負傷する重大な傷害事故に遭うおそれがあります。

作業中はもちろんですが、現場に入られたら直ぐにヘルメットをかぶり、安全確保に努めてください。



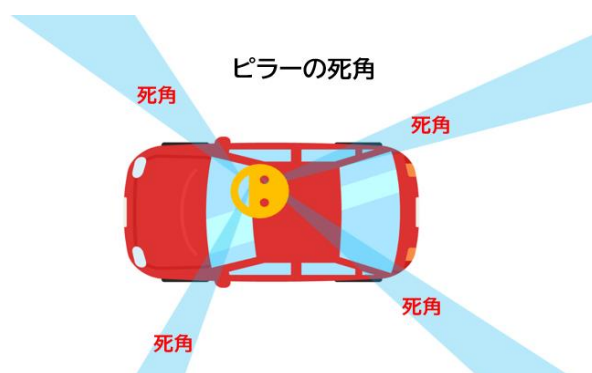


先日、バイクで現場を移動中の会員が、交差点で信号待ちをしていたところ、後方の大型車両に追突され、転倒してケガをするという人身事故が発生しました。また、バイクも大きく損傷しました。追突した大型車両の運転者は、前方の会員のバイクが運転席からの死角に入っていたためか、その存在に気が付かなかったようです。

自動車には、ボンネット、ピラーなどにより視界を妨げる「死角」があります。わずかな幅でも、目からの角度によって、その範囲は広がります。特に大型車両の運転席は高い位置にあるので、前方下部の死角が大きくなります。

信号待ちで後方に大型車両がいる場合などは、そういう危険性が高いことを認識し、可能な範囲で車間距離をとるなどの自己防衛(自分の存在をアピールする。)にも配慮してください(もちろん、悪いのは追突した方です。)

また、逆に自分が自動車のハンドルを握る際は、死角に十分注意して防衛運転に努めてください。



運転者の視界



### 【防衛運転とは？】

常に危険があると意識しながら運転することにより、例え他の運転者や歩行者が危険な行動を取ったとしても事故の発生を防止できる運転方法のことを言う。

# 交通安全講習会



参加費  
無料

安全グッズ  
進呈

「令和5年秋の全国交通安全運動ポスター」より

お申込み 電話 (082) 223-1156

広島市シルバー人材センター 本部

お申込み締切り  
令和6年1月12日(金)



令和6年

1	1月15日(月) 14:00~15:30	佐伯区地域福祉センター 6階大会議室1・2 (佐伯区海老園一丁目4-5)	定員30名
2	1月18日(木) 14:00~15:30	安芸区民文化センター 4階会議室B (安芸区船越南三丁目2-16)	定員30名
3	1月19日(金) 14:00~15:30	安佐南区地域福祉センター 6階大会議室1・2・3 (安佐南区中須1丁目38-13)	定員50名
4	1月30日(火) 14:00~15:30	広島市シルバー人材センター本部 4階研修室 (中区西白島町23-9)	定員40名

※ 公共交通機関をご利用下さい。

主催 広島市シルバー人材センター 協力 広島市道路管理課安全対策係



# ● 令和6年度「植木スクール」受講生大募集

植木スクール受講のための事前説明会を次のとおり開催します。

※ 剪定業務に従事する会員は受講し修了することが必須です。

## ● 事前説明会

### 会員向け

日時：令和6年2月19日（月）10：00～12：00

場所：本部4階 研修室



### 入会予定の方向け

日時：令和6年2月20日（火）10：00～12：00

場所：本部4階 研修室



◆ 申込先 電話 082 (223) 1156

◆ お問い合わせ 業務第二係 竹崎・窪田まで

## ● 植木スクール受講要件等

- ① 募集人員：20名程度
- ② 実施時期：5月上旬～7月上旬・9月上旬～10月上旬の間、延べ50日間
- ③ 受講場所：講義 本部4階研修室、実技 公共施設等
- ④ 受講料：無料（交通費・昼食代の支給なし）
- ⑤ 受講終了後は必ず当センターの剪定業務に就くこと。
- ⑥ 剪定道具（8尺の三脚等）を運搬できる車両を所有しているか、受講までに所有できること。
- ⑦ 実習道具を準備できること。（新規購入の場合、3万円程度が必要）
- ⑧ 延べ50日間の講習に出席できること。

◆ 受講申し込みは別途受け付けます（受講生は、後日面談後に決定します。）



# 会員専用サイト

## Smile to Smile に登録しましょう！

Smile to Smile (スマイル トゥ スマイル) は、  
シルバー人材センターと会員とのコミュニケーションツールです。  
「センターからのお知らせ」や「就業情報」、「配分金明細の確認」など、  
センターからの情報をいち早く受け取ることができます。  
登録を希望される方は、センターまでご連絡ください。(Tel223-1156)

サービス利用までの流れ(概要)



### 就業情報



### 配分金明細の確認



## Smile to Smile の登録方法の説明を行っています

交流カフェやスマホ教室で、Smile to Smile の登録作業をお手伝いしています。事務局の職員が対面で、一つずつ作業を進めていきますので、ご自分のペースでゆっくりと行うことができます。(下の写真は、交流カフェでの様子です。)



登録に来られる際は、スマホの「ID」と「パスワード」を持ってきていただくと、作業がスムーズにできます。(メールの受信設定などが必要な場合に使います。)



# 健康 ぷらざ

## うんちは 健康のバロメーター

久里浜医療センター 内視鏡部長 / IBS便秘外来担当 水上 健

企画：  
日本医師会

No. 572

### うんちの量・質・回数

「うんち」は、食べたものが胃や腸で消化・吸収された後の「余りもの」です。消化の良いものを多く食べると量が減って硬くなり、消化しにくいものを多く食べると量が増えて緩くなります。たくさん食べると量が増え、食べるのを控えると量は減ります。食べる量が少なく、消化・吸収された後の「余りもの」が少なくなるとうんちの量や回数が減っている時は、下剤などを使って無理に出す必要はありません。

### 快便には、 快食・運動・我慢しない

気持ちよくうんちを出すためには、「バランスの良い食事を適切な量で」摂りましょう。うんちが緩めの人には消化が良い食べもの、便秘気味の人には食物繊維が豊富で消化しにくい食べものが合っています。食べる量が減っている人は、水分の量も減ってうんちが硬くなるので、食事のほかに多めの水分を摂るようにしましょう。

適切な運動はうんちを出しやすくします。ラジオ体操などの適度な運動を継続しましょう。

また、便意を我慢すると、うんちが硬くなって出しにくくなります。家でも、学校でも、職場でも、我慢しないでトイレに行きましょう。



### うんちで腸の健康状態を知ろう

腸の健康状態が悪くなると、うんちは緩くなったり、臭いがきつくなったり、食べた状態そのまま出てきたりします。そして、腸に病気ができると血が混じり、腸が狭くなるとうんちが出にくくなっておなかが痛くなり、緩いうんちが何回も出るようになります。うんちが急に緩くなってその状態が続く、うんちの色が変わる、血が混じる、おなかが痛むなどの症状があれば、腸に病気があるサインです。早めに医療機関を受診しましょう。

腸の健康状態は健康診断でチェックできます。検便検査を毎年受けて、もし異常が疑われたら大腸内視鏡検査を受け、腸の状態を確認しましょう。

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。