

公益社団法人 広島市シルバー人材センター

令和6年度



事務局だより 5月号

令和6年度 通常総会の開催について

令和6年度の通常総会を下記の日程により開催いたします。

5月下旬に会員の皆様にご案内いたしますので、案内が届きましたら、速やかに出欠の回答をご返送願います。ご欠席される方は、書面による「議決権行使」または「委任状」を提出してください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

日時：令和6年6月18日(火) 午後1時30分～

場所：西区民文化センター ホール（西区横川新町6-1）

議題

報告事項

- ・令和5年度事業報告
- ・令和6年度事業計画
- ・令和6年度収支予算

議決事項

- ・令和5年度決算報告
- ・定款の一部変更
- ・役員（理事・監事）の選任 など



駐車場は用意しておりませんので、公共交通機関をご利用ください。

会員表彰のご案内

通常総会の開会前の午後1時20分から、同会場にて、シルバー事業の推進に顕著な功績があった会員、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行います。



職群リーダーの紹介

令和6年度の各班のリーダー及びサブリーダーを紹介します。

令和6年4月1日

剪定班	リーダー	サブリーダー
北支部	岩本 直吉	引地 和信
	山手 千之	富岡 敏
佐 伯	藪野 茂	
	新田 正則	
	松本 千代	
	植田 澄男	

除草班	リーダー	サブリーダー
本 部	岡野 照治	本多 正則
		澤田 壽
	平岡 英俊	沖光 忠行
	高橋 弘治	下田 義時
	上田 明	河上 康司
	山口 義昭	
北支部	上谷 信夫	峠前 正春
		中村 秀士
	粉岡 勝義	相川 敏彦
安 芸	徳永 利澄	今中 昌昭
		奥作 一彌
佐 伯	城西 孝荘	相良 光均

ソーイング班	リーダー
	池田 和

(敬称略)

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に取り組むため、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。

市老人クラブ連合会との連携

市老人クラブ連合会区老連会長会議

4月22日（月）、市老人クラブ連合会区老連会長会議に参加し、今年度も引き続き、会報への記事掲載やチラシ配付、会議等への出席などで連携し、協力していただくよう依頼しました。



市社会福祉協議会との連携

市社会福祉協議会区社協事務局長会議

4月10日（水）、市社会福祉協議会区社協事務局長会議に参加し、「てごサポ」の実施状況の説明を行うとともに、今年度も引き続き、チラシ配付、会議等への出席などで連携し、協力していただくよう依頼しました。



市地域女性団体連絡協議会との連携

市地域女性団体連絡協議会役員会

4月15日（月）、市地域女性団体連絡協議会役員会において、女性会員の加入促進のため、チラシを配布していただきました。

初市公衆衛生推進協議会との連携

市公衆衛生推進協議会理事会

4月26日（金）、市公衆衛生推進協議会理事会に参加し、各区の理事会で当センターの役職員がシルバー事業のPRを行うことや、公衆衛生推進委員大会会場パンフレットを配付することなどについてお願いしました。



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、次の各種団体等を訪問し、当センターの活用について検討していただくよう依頼しました。

広島市老人福祉施設連盟（4月22日）

広島市私立保育協会・広島市保育連盟（4月22日）

広島市私立幼稚園協会（4月22日）

入会説明会を開催しました

入会説明会

4月下旬から5月初旬にかけて、シルバー人材センター本部、佐伯区地域福祉センター、安芸区役所、高陽公民館、南区地域福祉センター、東区地域福祉センター及び西区地域福祉センターで入会説明会を開催しました。センターの概要と入会方法を説明した後、会員から体験談について発表していただきました。

全体で141人が参加し、うち69人が当日入会されました。（4月25日開催の女性限定入会説明会を含む）

今後もいろいろな場所で開催しますので、センターでの働き方に関心がある方がいらっしゃいましたら、ぜひご参加ください。また、各事務所では、随時入会受付を行っておりますので、お気軽にお近くの事務所にお立ち寄りください。



シルバーでのやりがいについて語る家島会員

会員の皆様へ！

センターへの入会動機で最も多いのが、「友人、知人からの紹介」です。お知り合いで、シルバー事業に関心がある方がいらっしゃいましたら、会員登録についてぜひご紹介ください。

女性限定入会説明会

4月25日（木）、シルバー人材センター本部で「女性限定入会説明会」を開催しました。28人が参加し、うち14人が当日入会されました。㈱広島元気いっぱいプロジェクトの健康運動指導士による「いきいきストレッチ教室」も同時開催し、大変好評でした。

また、事務局から入会方法を説明した後、女性会員から体験談を語っていただきました。就業内容や会員になってよかったと思うこと、1週間での働き方など、女性会員のライフスタイルが具体的に伝わりました。

今後も「女性限定入会説明会」を開催しますので、多くの方の参加をお待ちしています。



開会挨拶（笹口常務理事）



いきいきストレッチ教室



垣内会員による体験談

★オンラインでも申込できます！

オンラインにより24時間入会の申込ができます。
お申し込み後、センターからご連絡します。
お申し込みは、当センターのホームページから ⇒



第25期植木スクールが開校しました

4月22日（月）、本部4階研修室で第25期植木スクール開校式が行われ、前期後期合わせて50日間の植木スクールがスタートしました。講師は例年どおり樹木医の堀口力先生です。受講生8人は2日間の座学の後、4月24日（水）から実技講習に入りました。研修現場は例年どおり市内の小・中学校等や植物公園を使わせていただきます。

植木スクールでは、樹木の名前、道具の使い方など、植木せん定の技術的な面はもちろんのこと、仕事に対する心構え、施主との接し方、安全確保など、スクール修了後に剪定業務に就業するために必要なあらゆることを習得していただきます。



開校式



堀口講師の講義

福祉家事援助初級研修会を開催しました



4月17日（水）、本部4階研修室において、令和6年度最初の福祉家事援助初級研修会を開催し、12人の会員が受講しました。

福祉家事援助業務（家事援助、介護、子育て支援）に就業するにあたっての注意事項や報告書の書き方などを研修した後、個別面談を行いました。

福祉家事援助業務は、個人のお宅に入っていく仕事のため、特に気を付けなければならないことが多くあり、参加された会員は熱心に説明を聞いていました。

この研修を受講されないと、福祉家事援助業務を紹介出来ませんので、就業を希望される方は、必ず一度受講してください。

日時：毎月1回 原則第3水曜日 9：30～12：00

場所：シルバー人材センター本部4階研修室

申込：業務第一係 竹本・谷中（☎082-223-1156）



傷害事故、賠償事故の発生状況

(各年度4月末現在)

区分	令和6年度	令和5年度	差
傷害事故	2件	3件	△1件
賠償事故	0件	3件	△3件
計	2件	6件	△4件

安全はすべてにおいて優先する



令和6年度も1か月が過ぎましたが、すでに転倒による傷害事故が2件発生しています。なお、賠償事故は0件となっています。引き続き「安全はすべてにおいて優先する」を合言葉に、無事故を目指しましょう！

また、草刈り作業では、毎年石の飛散による物損事故が多く発生しています。飛散防止ネットを設置するとともに、周辺の通行車両や歩行者に注意しながら作業を行いましょ

★5月の安全スローガン

慣れて来た 仕事の油断が 事故を呼ぶ

本格的な暑さを迎える前に早めの熱中症対策を！



これから、本格的な暑さがやってきます。一般財団法人 日本気象協会が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクトは、盛夏だけでなくその前から体を慣れさせること(暑熱順化)の大切さを広く知ってもらうために「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線」を公開しています。

これは、軽い運動や湯船につかる入浴で意識して汗をかくなど、体を暑さに慣れさせる暑熱順化を始めるタイミングの目安を示しています。ちなみに、広島は「5月上旬」となっています。暑熱順化ができていないと体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。



暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度といわれています。徐々に体を慣らしていきましょう。

会員部会「農園育成事業(サツマイモ苗植え付け)」



今年度も安芸区にある「中野ふれあい農園」にて、広島市立中野小学校の児童と一緒にサツマイモの植え付けから収穫まで行う「農園育成事業」が始まりました。

4月27日(土)、会員部会を中心とした会員10人が畑を耕し、肥料を混ぜ、5月の植え付けに向けて畝を作りました。

5月8日(水)、二年生約60人に植え付け方法を丁寧に指導しながら、サツマイモの苗を植え付けました。天気にも恵まれ、子どもたちは「植えるのが楽しい」「早く大きなサツマイモが見たい」と元気よく作業していました。

小学校と連携を図りながら、秋の収穫に向けて除草や水やりなどの手入れを行い、サツマイモの成長を見守っていきます。

今年度の予定・・・

7月 つる返し

10月 芋ほり

12月 おいもパーティ



畑を耕し、植付の準備



会員から植付方法を説明



大きくなる
のが楽しみ!

交流カフェ

日時：2024年6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

女子会・ニュースポーツ・切り絵同好会などのイベント実施予定

日時：2024年5月17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

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



5月31日「協同労働」学習会(東区)のご案内

「協同労働」学習会が、令和6年5月31日(金)10時から広島市東区地域福祉センターで開催されます。

学習会では、東区で活動されている団体『牛田サポートネット「ほおづき」』の活動内容の紹介などがあります。この機会に、地域課題の解決に向けて仲間と取り組む働き方について、学んでみませんか。

※ 参加をご希望の方は、「協同労働」プラットフォームまでお申し込みください。

定員：20名

参加費：無料

ホームページ：[「協同労働」学習会 ～住民が支え合うまちづくり～ \(東区\) を開催します。](https://kyodo-rodo.jp) | [お知らせ](https://kyodo-rodo.jp) | [協同労働 \(kyodo-rodo.jp\)](https://kyodo-rodo.jp)

令和6年度広島市「協同労働」促進事業

住民が支え合うまちづくり

「協同労働」5/31 (金) 10時～12時 学習会

会場：広島市東区地域福祉センター3階 大会議室1
(広島市東区東壱屋町9-34 東区総合福祉センター内)

地域課題の解決に向けて、仲間と取り組む働き方を学んでみませんか？
この度は、東区で活動されている団体『牛田サポートネット「ほおづき」』の方をお招きして、活動内容をご紹介します。

- どなたでも気軽に参加いただけます。
- 公共交通機関でお越しください。

広島市 The City of Hiroshima

参加費 無料
定員20名
お申し込みはコチラ

お困りごと お手伝いします

- ゲストスピーカー
代表 木原 政弘さん
事務局長 安達 吉郎さん
牛田サポートネット「ほおづき」(東区牛田)

東区牛田で、学区社協や町内会と協力して令和2年度に住民の困りごと支援で活動するために協同労働団体として立ち上げました。住民同士が共に支え合い、安心して暮らせるまちづくりを目指して、日々頑張られています。

※本申込書にご記入の上、「協同労働」プラットフォームまで、FAXまたは郵送でお送りください。電話、E-mailでもお申し込みいただけます。

参加申込書			
お名前	住所(〒)	所属	※勤務先や地域活動団体、グループ等がわかるようご記入ください
連絡先	TEL	E-mail	
	FAX		
年代	～20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代～	※○印をつけてください	

※ご記入いただきました個人情報保護方針に基づき慎重に取り扱い「協同労働」促進事業に関する事項以外には使用いたしません。

来場者には「高齢者いきいき活動ポイント」プレゼント!

住み慣れた地域でイキイキと安心して暮らし続けるために、日々の生活の困りごとを助け合う地域づくりを、「協同労働」プラットフォームがサポートします。

みんなが対等な立場でアイデアを出し合い、地域に役立つ仕事に取組む「協同労働」。

まずは、あなたの地域の課題を見つけ、話し合うことから始めませんか。

一人ひとりができる範囲で出資し、地域に役立つ仕事をつくり、身近な問題を解決する喜びを分かち合しましょう。

問合せ先：広島市「協同労働」プラットフォーム
(実施主体：広島市 受託団体：労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団)
〒730-0005 広島市中区西白島町23-9 シルバー人材センター内4階 (土日祝を除く10:00～18:00)
TEL.082-554-4400 FAX.082-554-4401 E-mail platform-hiroshima@roukyou.gr.jp

必ずお読み、またはお電話へ。
協同労働ひろしま

広島市「協同労働」プラットフォーム

受託団体：労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

〒730-0005 広島市中区西白島町23-9 広島市シルバー人材センター内4階

電話番号 082-554-4400 (土日祝を除く10時～18時) FAX 082-554-4401

ホームページ <https://kyodo-rodo.jp>

E-mail platform-hiroshima@roukyou.gr.jp

※協同労働について詳しく知りたい方は、広島市「協同労働」プラットフォームまでお問い合わせください。

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

姿勢と健康

北里大学大学院医療系研究科長
(スポーツ運動器・理学療法学・リハビリテーション科学・整形外科学) 高平 尚伸

企画：
日本医師会

No. 577

姿勢が悪くなっている

近年、スマートフォンなどの普及によって、極端なうつむき姿勢(図1)や猫背が癖になっている人が増えています。首(頸椎)の緩やかなカーブがなくなって、ストレートネックになりやすく、頸椎への負担が大きくなります。また、椅子の背もたれに寄りかかってふんぞり返ったり、低く柔らかいソファに座っていると、骨盤が後ろに傾いて腰椎の前方へのカーブがなくなり、腰椎への負担が大きくなります。一方、腰が反って骨盤が前に傾いていると、かえって腰椎のカーブは強くなり、やはり腰椎への負担は大きくなります。

悪い姿勢の弊害

悪い姿勢は筋力を必要としない「楽な姿勢」なので、癖になりやすく、その分、長時間続けてしまいやすくなります。そのため、筋肉や筋膜などへ負担がかかって、血流が滞り、肩こりや腰痛などを引き起こす原因になります。また、悪い姿勢を長期間続けると、椎間板やじん帯あるいは骨にも影響を及ぼし、椎間板ヘルニアや骨がとげのように変形した状態を伴った変形性脊椎症になりかねません。場合によって、首や肩の筋肉の緊張から頭痛になったり、猫背が腹圧を上昇させて逆流性食道炎を起こす可能性もあります。さらに、重心が偏ると転倒しやすく、骨粗鬆症を伴っていれば骨折のリスクが高まります。

正しい姿勢で健康を保つには

正しい姿勢を保ってさまざまな病気を防ぐには、適度に休憩をとりながら体を動かしたり、骨盤を立たせた姿勢で座る(図2)など、生活環境を意識して行動変容を起こすことが大切です。体のバランスが取れた良い姿勢を保つためには、時折ストレッチで体をほぐし、体幹などにある抗重力筋*の筋トレを行って、正しい姿勢を維持する力をつけましょう。

*抗重力筋：姿勢を保持するために働く筋肉の総称。頸部、背中、胸部、腹部、下肢の各部の前後にあり、前後で互いに伸縮してバランスを取っている。



図1 悪い姿勢(極端なうつむき姿勢)
背中の表層にある筋肉(僧帽筋)の緊張は肩こりの原因に、骨盤の傾きは腰痛の原因になる。

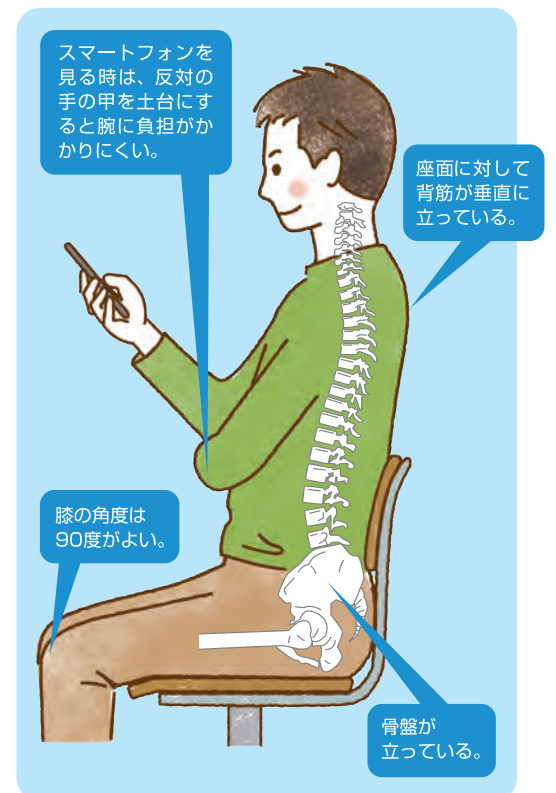


図2 良い姿勢(骨盤を立たせて座る)
背筋が自然なS字カーブを描き、重い頭をバランスよく支えている。

