

公益社団法人 広島市シルバー人材センター

令和6年度



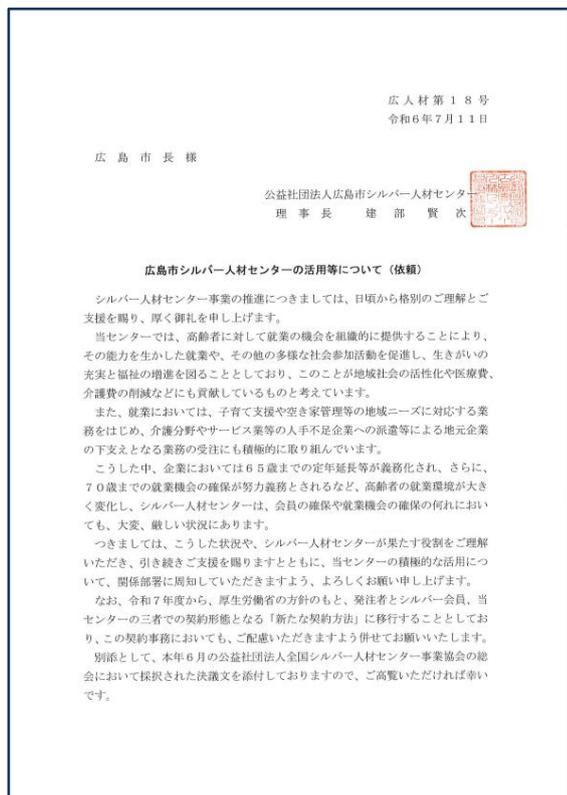
# 事務局だより 8月号

## 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17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、7月下旬にかけて、広島市の各局・区等（24か所）及び関係団体（14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、当センターが高齢者に就業機会を提供することで、生きがいの充実と心身両面にわたる健康の増進を図ることとし、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を説明しました。

また、子育て支援や空き家管理等の地域ニーズに対応する業務をはじめ、介護分野やサービス業等の人手不足企業への派遣等による地元企業の下支えとなる業務の受注にも積極的に取り組んでいることを伝えました。



センターから市長への要請書

## 会員部会「農園育成事業(サツマイモつる返し)」

今年も安芸区の「中野ふれあい農園」において、広島市立中野小学校の2年生児童のみなさんとともに、農園育成事業を実施しています。

5月に植えたサツマイモの「つる」が成長したので、7月10日(水)に「つる返し」を実施しました。

「つる返し」とは、つるの根を土からはがすという、サツマイモを大きく育てるための大切な作業です。



雨が心配されましたが、例年どおり子どもたちと一緒に実施することができました。子どもたちは、植えたサツマイモのつるの成長の早さにびっくりしながら、サツマイモが大きく育つように心をこめて作業していました。秋の収穫に向けて会員の皆さんは力を合わせて畑の水やりや雑草の処理を日々丹念に行います。子どもたちとサツマイモを収穫できる日を楽しみにしています。



連日猛暑が続きますが、シルバー会員は熱中症

対策をしながら元気に就業しています！



# 会議開催報告

## シルバー活性化検討会議

7月26日（金）、シルバー活性化検討会議を開催しました。広島市立大学の金谷教授を座長とし、委員としてシルバー会員6人のほか、市老人クラブ連合会、市地域女性団体連絡協議会、広島市社会福祉協議会、協同労働プラットフォームの方々に出席していただきました。

会議では、令和6年度に重点的に取り組む事項として、「会員の確保、特に女性会員の確保」、「就業機会の拡大」、「デジタル化の推進、特に会員のデジタルリテラシーの向上」及び「協同労働の普及・促進」について集中的に議論し、活発な意見交換を行うことが出来ました。



## 就業拡大の取組

### 安芸地区医師会

7月11日（木）、安芸地区医師会を訪問し、所属する医療関係の事業所等に対し、当センターの活用について周知していただくよう依頼しました。

### 東友会協同組合

7月24日（水）、東友会協同組合を訪問し、自動車部品の製造などを行う企業に対し、当センターの活用について周知していただくよう依頼しました。

### 広島商工会議所

7月26日（金）、広島商工会議所へ当センターの活用依頼チラシを持参し、商工会議所の「工業部会（762事業所）」「商業部会（1,133事業所）」「小売商業部会（581事業所）」の各部会で開催する研修や会議等において配付していただくよう依頼しました。

### 広島県中小企業家同友会

8月1日（木）、広島県中小企業家同友会を訪問し、広島市内所在の事業所に対し、当センターの活用について周知していただくよう依頼しました。

# 会員拡大の取組

## 出張入会説明会を開催しました！

より多くの方に入会のきっかけを提供するため、当センターでは出張入会説明会を実施しています。7月は以下の通り実施しました。

- ・7月 5日（金） シルバー人材センター本部
- ・7月 8日（月） 段原公民館
- ・7月 9日（火） 西区民文化センター
- ・7月10日（水） 宇品公民館
- ・7月12日（金） 安芸区役所
- ・7月17日（水） 祇園公民館
- ・7月19日（金） 佐伯区地域福祉センター



説明会へは合計で 20 人が参加し、7人が入会していただきました。より多くの方々がセンターで活躍していただけるよう、引き続き会員拡大に取り組んでまいります。

## ひろしましごと館

7月26日（金）、ひろしましごと館を訪問しました。当センターの趣旨が高齢者の社会参画による生きがいの創出であることを伝え、働く意欲がある高齢者へ向けて入会を勧めていただくよう依頼しました。また、求人を出す企業へ向けては、センターを活用していただくよう依頼しました。



## 広島市消防職員 OB 会

7月26日（金）、リーガロイヤルホテル広島で開催された広島市消防職員 OB 会の総会に出席し、シルバー事業の説明をさせていただき、会員拡大について協力を依頼しました。

また、当センターの概要や事業内容の紹介に加え、消防局 OB の会員さんの活躍の様子も紹介させていただきました。



**広島市消防局OB職員から一言**

シルバー人材センターで働いています!! 元気で時職のある方は、是非、一緒に!

**除障等**

職つとして健康管理を兼ね、シルバー人材センターで働き始めて半年経ち、私が所属するのた企業は同僚の活躍（約10名）です。これ以外にも令和記念公団内の仕事も増え（年4回）等も行っていきます。休日、朝出陣や出張多きと出張三昧です。最近で余っているOBの皆さん、シルバーワークを知って一緒にエンジョイしましょう。

**歴内情持**

私は認知症防止と体力維持のため、シルバー人材センターで働いて3年になります。仕事は、週3日勤務、9時から12時まで、2人組で往時の事務室を掃除する仕事、扉・トイレ等の清掃業務を行っています。社員の力から、いつもきれいな環境で気持ちよく仕事ができると思われています。感謝されるのは、とてもいい気分です。仕事のない日は、いろいろと楽しく、積極的に働いています。

**自転車貸出し**

私はシルバー人材センター長官の紹介で、令和4年4月からマツ交通ミュージアムに、土日各週3回勤務、8時30分から17時15分まで働いています。私は、朝立の作業で「おもしろ自転車」の貸出業務、車両の点検業務をしています。お客様が安全に安心して「おもしろ自転車」に乗って楽しんでいただくことが私の喜びになっています。



## 就業現場視察を実施しました！

7月が安全・適正就業強化月間であることから、理事長及び安全・適正就業部会の委員等が就業現場を巡回しました。今回は、G7 広島サミット記念館、被爆遺構展示館、平和記念公園内の清掃現場及び民間の派遣就業先を訪問しました。

安全な就業や熱中症予防など健康管理に努めるよう注意を呼びかけました。これからますます暑さが厳しさを増すことに加え、コロナウイルスが再び流行しつつありますが、会員は安全に、元気に働いています。

(G7 広島サミット記念館：受付業務)



(被爆遺構展示館：受付業務)



(平和記念公園内：屋外清掃)



(民間企業：屋内作業 倉庫仕分け)



平和記念公園の清掃においては、公園の利用者が近くで食事をする際は土埃が舞うため作業を中断します。被爆遺構展示館では展示物の保存のために空調設備の使用が制限されるところがあるため、熱中症への対策には特に注意を払っています。

このように就業場所によって利用者や安全への配慮の仕方が様々です。会員は就業場所によって臨機応変に対応しながら就業しています。

# 熱中症を防止しましょう

熱中症に注意が必要な時期です。就業の際は屋内外を問わず、こまめに水分を補給するようにしましょう。また、体調が悪いときは、休養をとるなど無理しないようにしましょう。

熱中症は予防が大切です。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

厚生労働省では、簡単にセルフチェックする方法を紹介しています。



爪を押してセルフチェックする方法で手順はたった2つで、簡単にできます。

- (1) 手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- (2) つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症状を起こしている可能性があります。

このほかにも、尿の色で確認する方法もあります。詳しくは、厚生労働省ホームページ「[熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方](#)」をご覧ください。

出展：厚生労働省ホームページ

## 熱中症予防のために

**暑さを避ける!**

- エアコン等で温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

**「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう**

**こまめに水分を補給する!**

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

**熱中症とは**

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発生し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための情報・資料サイト [https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

## 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

痛状がすすむと

**応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう**

## 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の裏り、脇の下、足の付け根など)
- 経口補水液を補給\*

※経口補水液を一瞬に大量に飲むと、ナトリウム濃度の低下による可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

**自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!**

**暑さの感じ方は、人によって異なります**

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

**室内でも熱中症予防!**

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

**高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!**

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方は、体温調節が難しい場合やのどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

上記図をクリックすると大きく表示されます。

# 再びコロナが流行っています

新型コロナウイルス感染症が再び流行の兆しを見せています。マスクの着用や手指消毒など、今一度感染予防のための対策を取っていただくようお願いします。

# 事故発生状況



安全はすべてにおいて優先する

(各年度7月末現在)

区分	令和6年度	令和5年度	差
傷害事故	5件	8件	▲3件
賠償事故	6件	10件	▲4件
計	11件	18件	▲7件



今年度の7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（傷害事故3件、賠償事故4件）減少しています。

しかし、賠償事故6件のうち2件が草刈り作業での飛び石事故で、7月に入って2件発生しています。草刈り作業では必ず飛散防止ネットを張りましょう。

また、作業前には、メンバー全員で危険個所をチェックし事故防止に努めましょう！



## 交流カフェ

日時：2024年9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・切り絵同好会などのイベント実施予定

日時：2024年8月16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



会員交流の場です。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）

いきいきポイント



## 8月26日「協同労働」学習会(安佐南区)のご案内

「協同労働」学習会が、令和6年8月26日(月)10時から安佐南区地域福祉センターで開催されます。学習会では、安佐南区で活動されている団体『タウン・サポート平和台』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。

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～ \(安佐南区\) を開催します。](http://kyodo-rodo.jp) | [お知らせ](http://kyodo-rodo.jp) | [協同労働 \(kyodo-rodo.jp\)](http://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」8/26 (月) 10時～12時 学習会

会場：広島市安佐南区地域福祉センター 6階 大会議室  
(広島市安佐南区中須1丁目38-13 安佐南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、安佐南区で活動されている団体『タウンサポート平和台』の方をお招きして、活動内容をご紹介いただきます。

- 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

無料

定員 20人

公共交通機関

## 町内会と連携で生きがい就労

ゲストスピーカー

代表 岡田 哲彦 さん  
松田 弘生 さん

タウンサポート平和台 (安佐南区高取南)

地域住民のこれまでの仕事や経験、資格を活かした働く場を作り、様々な困りごとを解決しています。住民との関わりを大切に、町内会と連携しながら、住みやすいまちづくりを目指しています。



定員：20人

参加費：無料

※ 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。

## 協同労働団体を対象に剪定講習が開催されました

7月9日(火)、当センターとの連携のもと、広島市協同労働プラットフォームによる協同労働団体向けの「剪定講習」が初めて開催されました。

協同労働団体などから約30人が参加し、当センターの剪定顧問であり樹木医の堀口力先生を講師に、剪定の目的や時期、使用する道具など、樹木の剪定の基礎について学びました。

講義では、事前に参加者から募った質問に対する詳しい解説などもあり、参加者からは、「わかりやすかった」「参加してよかった」などの声が寄せられ、大変好評でした。





# 健康 ぷらざ

## たんぱく質を十分に 摂っていますか？

企画：  
日本医師会

No. 580

神奈川県立保健福祉大学 名誉学長 中村 丁次

### たんぱく質が不足すると

たんぱく質はアミノ酸でできていて、人体の主要な構成成分です。内臓、筋肉、皮膚、毛髪、ホルモン、酵素、さらに免疫抗体は、すべてたんぱく質からできています。たんぱく質の摂取量が不足した状態が長期に及んでしまうと、成長障害、浮腫、腹水貯留、食欲不振、下痢、貧血、精神障害、さらに感染症への抵抗力の低下ばかりでなく、疲れやすい、かぜをひきやすい、集中力が続かない、肌荒れといった症状も出ます。

### 体に必要なたんぱく質の量

たんぱく質は体重1kgあたり1.0g以上摂取する必要があります。成人男性では一日に約60～80gです。この量を具体的に示すと、朝食に卵1個、昼食に肉60～70g、夕食に魚一切れと豆腐半丁ぐらいを主菜にし、主食として毎食ご飯をお茶碗1杯、さらに一日に牛乳をコップ1杯飲むと、摂ることができます。特に、質素な食事をする人、ダイエットに熱心な思春期の女性、スポーツ選手、過酷な肉体労働者、高齢者や傷病者、ストレスの多い仕事に従事している人などは、たんぱく質不足になりやすいので留意しましょう。



### たんぱく質を摂る食事で 気をつけたいこと

忘れてはならないことは、たんぱく質と摂取エネルギーとの関係です。近年、動物性たんぱく質食品を控える人がいますが、動物性たんぱく質は消化・吸収率がよく、体内での利用効率が高いため、積極的に摂取し、極端な菜食は控えましょう。特に成長期の子供も、高齢者では気をつける必要があります。また、摂取エネルギーが不足すると、たんぱく質がエネルギーとして使われてしまい、体づくりに利用されなくなります。極端な低糖質食や低脂肪食は、エネルギー不足を起こすので、控えるようにしましょう。

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。



健康ぷらざ  
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  
でご利用いただけます。