

広島市シルバー人材センター (公益社団法人広島市シルバー・協同労働センター)

令和7年度



事務局だより 9月号

入会説明会を開催します

より多くの方に入会のきっかけを提供するため、下記日程により入会説明会を開催します。

- 対象 広島市在住で、60歳以上の働く意欲のある方
- 内容 シルバー人材センターでの仕事について説明します。
- 申込 広島市シルバー人材センター本部 電話：082(223)1156

お知り合いに関心のある方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。



入会説明会日程

入会初年度は年会費(1,800円)が無料!(再入会を除く)

開催日時	場 所	定員
9月12日(金) 14:00~	安芸区地域福祉センター 3階 ボランティア研修室	20人
9月16日(火) 14:00~	安佐南区役所 3階 第7会議室	20人
9月17日(水) 14:00~	佐伯区地域福祉センター 5階 ボランティア研修室	20人
9月18日(木) 14:00~	安佐北区役所 3階 入札室	20人
9月19日(金) 14:00~	西区地域福祉センター 4階 会議室	30人

※説明会(1時間程度)の後、引き続き入会受付を行います。次のものをご用意ください。

・写真2枚(最近撮影したもの 縦3cm×横2.5cm)(お持ちでない場合は、会場での撮影も可)

各日定員を設けておりますので、ご参加の際は本部事務所へお電話にて申込をお願いします。また、今回の入会説明会に参加できないという方も、各事務所で随時、入会説明及び受付を行っておりますので、お近くの事務所にお立ち寄りください。

★オンラインでも入会できます!

24時間、入会の申込が可能です。
お申し込み後、センターからご連絡します。



女性限定入会説明会も開催します!

~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~

女性会員の拡大を目指して、女性の方がお一人でも、またお友だちとお気軽に参加いただけるよう、『女性限定入会説明会』を開催いたします。入会後の就業イメージが掴みやすくなるよう、女性会員の体験談や女性が多く就業している仕事の説明を中心に行います。

開催日：9月26日(金) 13:30~
開催場所：広島市シルバー人材センター本部
定員：30人
(対象・内容・申込は上記と同じ)



会員拡大の取組

第42回広島市老人福祉大会

9月4日（木）、広島市老人福祉大会に参加し、来場者約1,000人に会員募集パンフレット等を配布し、シルバー人材センター及び協同労働支援センターをPRしました。



出張入会相談会

8月19日（火）、紙屋町シャレオにて出張入会相談会を開催しました。今回も(株)ワーキングプランニング主催の「お仕事相談会」にブース出店する形での実施となりました。

12人の方にご相談いただき、6人に即日入会していただきました。

広島市の中心部で人通りの多い紙屋町シャレオでシルバー事業をPRすると同時に、会員拡大に取り組むことができました。



ハローワークシニア就職サポートセミナーでの説明

毎月、ハローワーク広島にて開催されているシニア就職サポートセミナーで、シルバー人材センターのPRを行っています。

8月は26日（火）に開催され、49人の参加があり、説明後に3人の相談をお受けしました。

この場をきっかけに入会説明会へ参加されたり、入会されたりする方もいらっしゃいますので、引き続き参加し、シルバー人材センターのPRに力を入れていきます。



就業拡大の取組

「広島ワークス」のサイトにセンターの情報を掲載しました

広島県商工労働局が運営する「広島ワークス」のサイトに、当センターの情報を掲載しました。企業の方にも閲覧していただけるサイトとなっているため、このサイトをご覧になった企業等からお仕事の依頼をいただくことをねらいとしています。

今後も様々な方面でセンターをPRしていきます！



事故発生状況



安全はすべてにおいて優先する

(各年度8月末現在)

区分	令和7年度	令和6年度	差
傷害事故	13件	11件	2件
賠償事故	8件	9件	▲1件
計	21件	20件	1件



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1件増加しました（傷害2件増、賠償1件減）。

賠償事故において、8月は除草中の事故と草刈りによる飛び石事故が1件ずつ発生しました。

9月以降も多くの仕事を受注することが予想されますので、会員の皆様は、引き続き安全就業に取り組んでください。



熱中症にご注意ください



9月に入っても暑い日が続いています。会員の皆様におかれましては、引き続き熱中症への対策を行っていただきますようお願いします。

今一度、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。

日常生活の中でできる熱中症対策をご紹介します。

①食事をきちんと摂る

水分を一度にたくさん飲んでも体内に貯めることはできません。体内に貯めることができるのは食物から得られる水分です。

②運動で筋肉量を増やす

筋肉には水分が多く含まれます。運動をして体の筋肉量を増やしましょう。

③こまめな水分補給

目安としてコップ1杯程度（180～200ml）の水分を1日8回ほど摂りましょう。

また、9月2日（火）、センターのホームページ、Smile to Smile のお知らせにて、[広島市のホームページ](#)の熱中症情報を引用し注意喚起を行いました。

(広島市 HP URL)

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/shobo-bohan/1006027/1012708.html>

会議開催報告

理事会専門部会 広報部会

8月19日（火）、第3回広報部会を開催しました。
今回の会議では、「ひろしまシルバーだより第132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、事務局で修正後、9月末頃に会員宛に郵送する予定です。



剪定フォローアップ研修を開催しました



8月20日（水）、シルバー人材センター4階研修室にて、樹木医で当センター植木スクール講師の堀口力先生と、同じく植木スクール助手の山本真次会員を講師に招き、剪定フォローアップ研修を開催しました。

研修には剪定会員35人が受講し、事前に剪定会員に募集した質問について堀口先生に解説や回答をいただいたり、見積の作成や確認方法、Q&A集について山本会員にテキストを用いて説明していただきました。

受講生からは、見積書の作成方法に関する注意点について積極的に質問があり、正しい知識を身につけることの重要性を認識したとのことでした。

そして最後に、今回発生した傷害事故の詳細について報告すると同時に、注意喚起を行いました。

今回の研修は若手会員だけでなく、ベテラン会員にも非常に有意義な研修になり、剪定知識の向上につながったと実感しております。今後も会員の皆様に役立つ研修を開催します。



受講生募集

会員が講師となって開催している文化教室では、10月～12月の受講生を募集しています。

秋号

シルバー人材センター 文化教室受講生募集

新設講座

10～12月 令和7年

英語で平和公園ガイドに トライ!

第2.4水曜

10:30～12:00

8,220円/6回



歌声広場

第1.3水曜

13:30～15:00

8,220円/6回

これから始める

鉛筆デッサン

第1.3土曜

13:00～15:00

8,220円/6回



布ぞうりを編む



第1.3金曜

10:00～12:00

8,220円/6回

学び直し英語



第2.4水曜

10:00～11:30

8,220円/6回

プリザーブドフラワー

～枯れない花をインテリアに～

第2水曜

13:00～15:00

4,110円/3回



ボタニカルアート

～植物画～

第2.4木曜

10:00～12:00

8,220円/6回



水彩色鉛筆で 小さな絵を描こう

第1.3木曜

14:30～16:00

8,220円/6回



声活! みんなで楽しむ 朗読

第1.3水曜

13:30～15:00

8,220円

/6回



思い出の 和布で 小物作り

第2.4木曜

13:00～15:00

8,220円/6回



60代からの 筋力アップ&整体

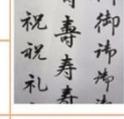


第1.3土曜

13:30～15:00

8,220円/6回

継 続 講 座

講座名	曜日/時間	受講料/回数		講座名	曜日/時間	受講料/回数	
まったく初めての川柳	2・4金	8,220円		日常英語を楽しむ	1・3水	8,220円	
	13:30~15:30	全6回			10:00~11:30	全6回	
英字新聞に親しもう	2・4金 10:30~12:00	各/8,220円		韓国語入門	2・4水	8,220円	
	1・3土 13:30~15:00	各/全6回			13:00~15:00	全6回	
いすで茶の湯 裏千家	2・4月	8,220円		韓国語中級	2・4月	8,220円	
	10:00~12:00	全6回			10:00~12:00	全6回	
いすで茶の湯 入門	2・4月	8,220円		着物着付け	1・3木 10:00~12:00	各/8,220円	
	13:30~15:00	全6回			1・3木 13:00~15:00	各/全6回	
フラワーアレンジメント	2・4土	8,220円		書道	1・3木 13:00~15:00	各/8,220円	
	13:00~14:30	全6回			2・4木 13:00~15:00	各/全6回	
はじめての顔ヨガ	1・3金	8,220円		実用書道	2・4土	8,220円	
	10:30~11:30	全6回			10:00~12:00	全6回	
満 楽しい水彩画	1・3金 10:00~12:00	各/8,220円		楽しいウクレレ教室	2・4木	8,220円	
	1・3金 13:30~15:30	各/全6回			10:00~12:00	全6回	
リフォーム洋裁	1・3水 13:00~15:00	各/8,220円 各/全6回		大人のピアノ	1・3水 10:00~12:00	各/8,220円 各/全6回	
	2・4水 13:00~15:00				2・4金 10:00~12:00		
	1・3土 10:00~12:00				2・4土 10:00~12:00		
ハーダンガー刺繍	2・4金	8,220円		フラダンス	1・3土	8,220円	
	13:00~15:00	全6回			10:00~12:00	全6回	
シニアのための健康フラ	2・4月	8,220円					
	13:30~15:30	全6回					

【講師】経験豊富なシルバー人材センターの会員 【対象】16歳以上

【見学・体験】無料（一部講座を除く）【材料費】別途必要な講座あり 【満マーク】満席講座

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

申込み・お問合せ シルバー人材センター TEL 082(223)1156 FAX 082(223)8528

E-mail hirosima@sjc.ne.jp

交流カフェ

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

毎月、第1営業日に本部事務所にて交流カフェを開催しています。
女子会やニュースポーツ、切り絵同好会などのイベントも実施しておりますので、皆様ぜひお気軽にご参加ください。

（佐伯支部は第3金曜日にカフェのみ開催しています）



切り絵が大変好評です！
是非ご参加ください！



また、Smile to Smile 相談会も同時開催しております。

- ◎ 登録したいけど登録方法が分からない
- ◎ 数年前に登録して以降操作していないため、ログイン方法やパスワードを忘れた

その他ご質問等ありましたら、お気軽にお立ち寄りください。

次回開催日

本部4階研修室

日時:2025年 **10**月 **1**日(水) 9:30~11:30

佐伯支部

日時:2025年 **9**月 **19**日(金) 9:30~11:30

「Smile to Smile」
未登録の方へ

スマイル トゥ スマイル

会員専用サイト「Smile to Smile」 相談会を開催しています!!



《その場ですぐ登録できます》

登録方法や使い方が分からない方は、ぜひご参加ください

- ・「Smile to Smile」の登録や使用方法を支援する**会員サポーター**が懇切丁寧に対応します。
- ・相談会は、以下のとおり各事務所で開催します。来所される場合は、事前にご連絡いただくとスムーズにご案内できます。

開催場所	開催日	時間
本部	9月11日(木)、10月 1日(水)、 9日(木)	14時～16時 ※ 本部 10/1のみ9時～12時
北支部	10月 8日(水)	
佐伯支部	10月15日(水)	9時～12時
安芸出張所	9月18日(木)、10月 8日(水)	14時～16時

《会員サポーターが登録を支援します》

これまで本部及び各支部・出張所で、あわせて
81回開催し、251人の会員さんに登録や
使い方のサポートをしました。



- 当センターでは、フリーランス法に対応するため、会員の皆様の仕事の内容などの就業条件は、原則として会員専用サイト「Smile to Smile」でお知らせすることになります。
- 「Smile to Smile」を利用するには、あらかじめ会員の皆様ご自身での登録が必要です。登録をすると、センターから依頼した仕事の内容をいつでもスマホ等で確認ができるうえ、配分金の明細(※)や、センターからのお知らせなどをご覧いただけます。
- 未登録の場合は、書面での郵送や手渡しとなり、時間や来所の手間がかかりますので、できるだけ早く「Smile to Smile」の登録をお願いします。
- 登録のための関係資料について、令和6年8月末時点で未登録の会員には、【ひろしまシルバーだより第129号】(令和6年9月送付)に同封しています。また、令和6年9月以降に入会された方には、**会員証に同封する**形でお送りしています。

※ 配分金の明細は、令和7年4月以降の郵送を廃止し、「Smile to Smile」によりご確認いただく方法へと移行しています。

※ 未登録の場合でも、就業などの会員活動に影響はありません。



転倒事故予防について(3回目)



転倒予防についてのシリーズ掲載も3回目となりました。このシリーズの記事は三宅産業医にご協力をいただき、令和7年7月号から掲載しています。

3回目となる今月号は転倒を予防する“ちよイトレ”を紹介します。自宅でも簡単にできるトレーニングなので、実践して転倒を予防しましょう。

この転倒予防についての記事は複数回にわたりシリーズ化して掲載します。今後も転倒予防に役立つ記事を掲載しますので、ぜひ引き続きご覧ください！

転びにくい“からだ”をつくるための
ちよイトレ **足指グッパ**



- 1 足指の間に手の指を入れて、広げます。
- 2 足首をぐるぐる回します。
(両足5回ずつ)
- 3 両足をそろえて、足指を開いたり閉じたりします。

ぐるぐる

できる人は、足の指でじゃんけんをするイメージで、グー・チョキ・パーを3回ずつ、つくってみましょう。

グー チョキ パー

身体教育医学研究所うんなん 運動指導士 松田 千歳 氏

転びにくい“からだ”をつくるための
ちよイトレ **足指グッパ**



ぐるぐる

健康 ぷらざ

夏バテ

— 正体を知って、予防しよう —

神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所 名誉研究員、
日本疲労学会 理事長、日本リカバリー協会 会長 渡辺 恭良

企画：
日本医師会

No. 592

「夏バテ」ってなに？

非常に大きな気温変動のある春先を過ぎると、あっという間に酷暑の夏がやってきます。体温に近い外気温と冷房が効いた建物内・車内を移動するなどして、体調の調整機能部分、特に、全身の調整機能を担って全身に張り巡らされている自律神経系の機能が低下することにより、「夏バテ」が起こります。

主症状として、疲れ・だるさ、睡眠の質の低下、食欲不振、体温調節不良、風邪症状などが見られます。そして、重症化していくと、循環器系、呼吸器系、消化器系、内分泌代謝系などの広範な問題だけでなく、多くは脳神経系に波及し、精神的にも意欲低下や抑うつ状態になっていきます。

この「バテ」の原因には、疲労や老化の中核となるメカニズムである、①生体酸化(さび付き)、②修復エネルギーの低下、③免疫反応(小規模炎症)、そして、これら①から③までの事象を解決しようと頑張ってきた④自律神経系の機能低下、が挙げられます。



表 「夏バテ」の解消法・予防法

解消法・予防法	説明(仕組み、要因など)
1. 夜更かしをしない。	夜遅くまで無理に交感神経を働かせると、眠りに必須の副交感神経の働きが妨げられ、睡眠の質に影響する。
2. 大きな気温差の移動を少なくする。	冷房が効いた部屋と室外の行き来による急激な温度変化が1日に何度も起こると、体温調節を担っている自律神経系の機能が低下する。
3. 軽い運動を日常的に行う。	運動は、体力だけでなく、自律神経系のバランス調整や、睡眠の質にも関与していて重要である。
4. 冷たい飲み物ばかりを飲まない。	冷たすぎる飲み物は、胃腸の動きを鈍くさせ、食欲不振や消化不良に繋がる。
5. 食事の内容を偏らせない。	暑さで食欲が落ちて、食べやすいものばかりを食べて、肉・魚や野菜の摂取量が減ると、疲労回復に必要な栄養素が不足する。

「夏バテ」の 解消法・予防法

「夏バテ」を理解すれば、「夏バテ」を解消するための様々な方法(表)が考えられます。人により上記の①から④の問題の度合いが異なるために、血液検査や自律神経系計測を行うと、より有効な解消法が分かりますが、予防法としては、表の内容が誰にでも実践できます。

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。

協同労働団体向け刈払機取扱研修会を開催しました

8月8日（金）、太田川放水路河川敷で、協同労働団体向け「刈払機取扱研修会」を開催しました。この研修は、協同労働団体が困りごと支援で刈払機を使用する際に安全で正しい使用方法を学んでいただくためのもので、シルバー事業で培ってきた研修方法を参考に実施しました。

参加された方からは、「勉強になった」「正しい使用方法が学べた」などの感想をいただき、大変好評でした。

今年度は、このほかにもシルバー事業と連携して協同労働団体向けの研修を実施する予定です。



協同労働学習会（安佐南区）を開催しました

9月9日（火）、安佐南区地域福祉センターで、協同労働学習会を開催しました。

学習会では、約40人の参加者の中、当センターの事業説明や協同労働団体の紹介後、安佐南区でサロンを中心に活動されている協同労働団体「コミュニティカフェ『夢咲庵』」による活動内容の紹介、質疑応答などがありました。学習会の最後には、シルバー人材センターの事業紹介も行いました。



広島市協同労働支援センター

〒730-0005 広島市中区西白島町23-9

電話番号 082-554-4400（土日祝を除く8時30分～17時15分） FAX 082-554-4401

ホームページ <https://kyodo-rodo.jp>

E-mail kyodo-shien@sjc.ne.jp