



事務局だより 12月号

初開催!!

『転倒防止講座』を開催しました

11月4日(火)、11日(火)、25日(火)の3日間にわたり、「転倒防止講座」を開催しました。近年、就業中や就業途上の転倒による傷害事故が多く発生していることを受け、転倒によるけがを未然に防ぐため、今年度、初めて本講座を実施しました。

この度は、講師として広島大学から3人の先生方にお越しいただき、専門的な知見に基づく助言やサポートをいただきました。

● 第1回 転倒防止に向けた自己分析 ●



専用のカメラで歩行の様子を撮影し、
速度や姿勢を分析しました。

● 第3回 転倒予防プランの作成 ●



一人一人が転倒防止のための対策を
考えました。

● 第2回 転倒予防エクササイズの実践 ●



受講者自身の体格や歩行の様子を数値として客観的に分析しながら、一人一人が自身にできることを考え、転倒を予防するためのマイプランを作成しました。

受講者の皆様からの声 ～ ご参加いただき、ありがとうございました ～

「自分の身体のことばかり参考になった！」

「先生の話はもちろん、グループのみなさんの話に刺激を受けた！」

「仲間に講座のことを伝えたい！」



会員部会「会員研修見学会」

「美祢市シルバー人材センター」就業現場見学

「会員研修見学会」は、当センターの「会員部会」の委員が中心となって行う事業です。日帰りの研修や散策等を通じて、シルバー会員の知見を広げること、そして会員相互の交流を深めることを目的として取り組んでいます。

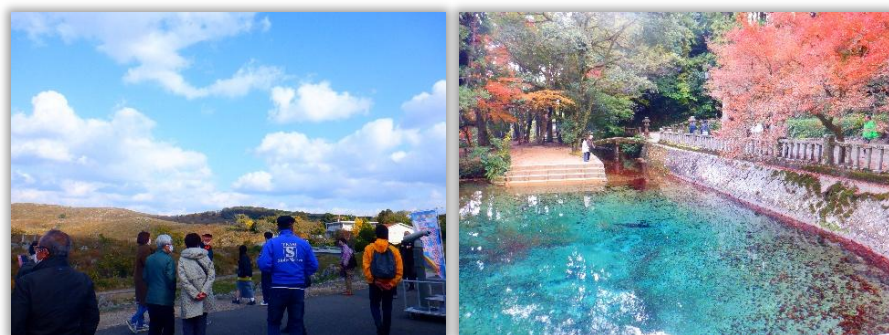
11月18日（火）、山口県美祢市にて、会員研修見学会を開催しました。今回は41人にご参加いただき、移動中の車内で、当センターの現状や今後の取組について研修しながら、目的地を目指しました。

最初に訪れた「秋芳洞」では、美祢市シルバー人材センターの就業現場を見学して、同センターから取組等をご説明いただき、当センターの会員、職員一同多くの学びを得ることができました。

午後からは、「秋吉台カルスト台地」、「別府弁天池」を訪れました。美祢市の豊かな自然に触れ、シルバー会員の皆様が活発に交流することができ、有意義な一日となりました。



美祢市シルバー人材センターでは、秋芳洞内の施設清掃等のお仕事に取り組まれています。



カルスト台地、別府弁天池では美祢市の豊かな自然を楽しむことができました。

会 員 拡 大 の 取 組

出張入会説明会

11月10日(月)から11月21日(金)にかけて、市内各所で入会説明会を開催しました。シルバー人材センターの概要と入会方法を説明後、希望者はその場で入会手続きを行いました。全体で45人が参加し、うち15人が当日入会されました。

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。



女性限定入会説明会、いきいきストレッチ教室

12月3日(水)、シルバー人材センター本部にて女性限定入会説明会を開催しました。

(株)広島元氣いっぱいプロジェクトの岩崎様による「いきいきストレッチ教室」を同時開催し、参加者一人一人の身体の悩みに寄り添ったストレッチを教えていただきました。

また、現役の女性会員による体験談では、当センターに登録したきっかけや活動内容など、参加者の参考となるお話をたくさん伺うことができました。

説明会には11人が参加し、うち6人が入会されました。



広島市地域女性団体連絡協議会

広島市地域女性団体連絡協議会に、11月2日(日)の「可部公民館まつり」及び11月16日(日)の「元気フェスタ」の来場者に対し、当センターの会員募集チラシを配布していただきました。

協同労働学習会での説明

11月13日(木)、安芸区民文化センターで開催された「協同労働学習会」に参加し、職員からシルバー人材センターと協同労働の違いや連携について説明しました。

今後も、各区で開催される学習会に参加し、シルバー人材センターのPRに力を入れていきます。



ハローワーク等との連携

11月26日(水)、27日(木)、ハローワーク広島、ハローワーク広島東、ハローワーク可部を訪問し、シルバー人材センターと引き続き連携をしていただくよう依頼しました。ハローワークの他に、『働きたい人全力応援ステーション ひろしま(以下「はたすて」)』とも連携しています。

ハローワーク、はたすてともに、事務所を訪れた方で臨時的、短期的、軽易なお仕事を希望される場合は、引き続き当センターを紹介していただくこととなりました。

就 業 拡 大 の 取 組

介護・保育・医療サービス業等への活用依頼文の送付

当センターでは、地域社会を支える事業として、除草、せん定、清掃、家事援助等の暮らしに寄り添うお仕事の充実に取り組んでいます。加えて、就業を希望する会員のさまざまなニーズにお応えするため、就業機会の確保・拡大にも努めています。

10月から11月にかけて、高齢者福祉施設や保育園、幼稚園、医療サービス等の事業所へ、センターの活用を依頼する文書と就業開拓用のチラシを送付しました。

放課後児童クラブ

11月27日(木)に開催された中区の児童館長会議に出席し、当センターで受注している放課後児童クラブの指導員補助業務について、引き続きご協力をいただくとともに、センターのさらなる活用を依頼しました。

会 議 開 催 報 告

理事会専門部会 広報部会

11月27日(木)、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133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、令和8年の年始にWeb上に配信する予定です。



愛称

「スマスマ」



Smile to Smile

では、

センターからのお知らせを随時、掲載しています
是非、ログイン&チェックをしてみてください！

研修・講座の
お知らせ

安全就業
ニュース

未就業相談
について

会報の発行
について

「登録方法・操作方法がわからない」「ログイン方法を忘れた」
という方は、相談会（次ページ参照）にご参加ください！



「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	① 1月 5日(月) ② 1月 8日(木)	① 9時～12時 ② 14時～16時
北支部	1月14日(水)	14時～16時
佐伯支部	12月17日(水) 1月21日(水)	9時～12時
安芸出張所	1月14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
100回開催し、**304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」によりご確認ください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。

区民まつりに参加しました

佐伯区民まつり

11月9日(日)、佐伯区民文化センターで開催された「第40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。

午前中は雨模様でしたが、午後には天候も回復し、多くの来場者へ会員募集・お仕事募集のティッシュを配布し、普及啓発に努めました。

また、当センターのブースには、センターに関心のある方が立ち寄られ、初年度会費無料キャンペーンなどのPRを行いました。

会員手作りの小物や衣類などの展示販売も好調で、売上は最終的に3万円を超える成果となり、充実した1日となりました。



安芸区民まつり

11月9日(日)、安芸区役所と安芸区総合福祉センターで開催された「第42回安芸区民まつり」に、職員2人と会員2人の計4人が参加しました。あいにくの小雨でしたが、昨年に続き海田町シルバー人材センターと共同で、PR活動を行いました。

会場内では、会員募集・お仕事募集のパフレットと粗品を配布しながら普及活動を進め、ブース内には相談コーナーを設置して会員登録についての説明や仕事依頼の受付を行いました。

参加会員の皆様のご協力により、多くの来場者にシルバー人材センターの活動を知っていただくことができ、充実した1日となりました。



令和8年度「植木スクール」受講生募集！！

下記日程にて、植木スクールの受講説明会を開催します。植木せん定に関心のある方は、ぜひご参加ください。

日時 令和8年2月19日（木） 10:00～11:30

場所 本部4階研修室

受講要件等、詳しくは令和8年1月発行の「ひろしまシルバーだより 第133号」（ホームページ）に掲載します。

電話 082(223)1156

担当 業務第二係 船本、上田



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



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）



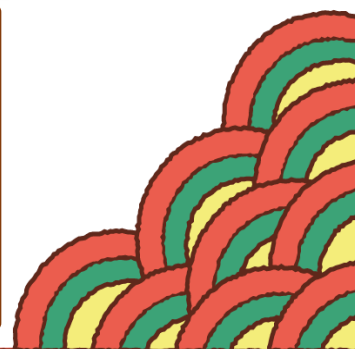
次回開催日

本部4階研修室

日時: 1 月 5 日(月) 9:30～11:30

佐伯支部

日時: 12 月 19 日(金) 9:30～11:30



職員への贈答品の辞退について（お願い）

当センターでは、会員の皆様からの職員への贈答品等（お菓子などの差し入れを含む）につきましては、ご遠慮させていただいております。何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



就業現場視察を実施しました

11月10日(月)、安全・適正就業部会で就業現場2か所を巡回し、安全な就業と健康管理に努めるよう注意を呼びかけました。



三滝墓園清掃(西区)

昨年度、実際に事故が発生した箇所等を見学しました。作業する足元が不安定な場所もあり、会員は細心の注意を払って就業しています。



保育園剪定(安佐北区)

保育園内の剪定現場を訪問しました。園児が作業場所に立ち入れないようにテープで園庭を仕切る等の工夫をしながら、安全に留意して作業を行っていました。

事故発生状況

(各年度11月末現在)

区分	令和7年度	令和6年度	差
傷害事故	22件	17件	5件
賠償事故	16件	17件	△1件
計	38件	34件	4件

前回の報告から、2件の賠償事案が発生しました。いずれも、就業中のちょっとした不注意で財物を損壊したものです。繰り返しになりますが、作業に取り組む際は周囲の危険箇所をあらかじめ確認し、細心の注意を払って就業しましょう。

また、これからますます気温が下がり、体調を崩しやすくなります。防寒、感染症予防の対策を今一度徹底し、元気な状態で就業しましょう。

★12月の安全スローガン

思い出そう ヒヤッとしたあの瞬間

交通安全講習会を実施します

【講習会の実施日と開催場所】

令和8年1月20日(火) シルバー人材センター本部
 22日(木) 安佐南区地域福祉センター
 26日(月) 佐伯区地域福祉センター
 27日(火) 安芸区地域福祉センター
 (時間は、いずれも 14:00~15:00)

近年発生している事故から学ぶ高齢ドライバーの安全運転について、DVD映像を活用した講習を実施します。皆様の参加をお待ちしております。

お申込みは、1月9日(金)までにシルバー本部へ。

協力 広島市道路管理課安全対策係



申込先

電話 082 (223) 1156

申込期限 令和8年1月9日(金)

お問い合わせ 企画係 野村・谷中

「安全スローガン」作品募集

募集中!

シルバー会員の健康維持や安全意識の高揚を図るための「安全スローガン」を募集します！
就業中の事故やけが、体調管理に関する注意喚起をテーマにした作品をご応募ください。
皆様のオリジナリティあふれる作品をお待ちしています。

応募資格 広島市シルバー人材センターの会員

募集期間 令和7年12月10日(水)～令和8年1月30日(金)

応募方法 ①会員番号、②氏名、③お住まいの区、④スローガンの作品（2点まで）をご記入の上、
次の方法でご応募ください。

郵送、Fax、メール、事務所への持参、Smile to Smile のアンケート機能への回答
※様式の定めはありません。

下の『「安全スローガン」応募様式』をご利用いただくことも可能です。

ホームページにも掲載しています。

応募先 〒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企画係

Fax: 082(223)8528

Mail: kikaku-hsc@sjc.ne.jp

記念品を
贈呈します



問い合わせ シルバー人材センター企画係 電話 082(223)1156 (担当 野村・谷中)

【応募上の注意】

- ・ 自身で創作した未発表作品に限ります。応募作品は返却いたしませんのでご了承ください。
- ・ 「安全スローガン」の作品（最優秀作品及び優秀作品）は、安全就業の啓発などで活用させていただきます。
- ・ 最優秀作品は、会報誌「ひろしまシルバーだより（令和8年5月号）」で発表します。

～昨年度の最優秀作品～ 油断するな 慣れた仕事に 危険が潜む

「安全スローガン」応募様式

会員番号 : _____

氏 名 : _____

お住まい : (_____) 区

～昨年度の最優秀作品～
油断するな 慣れた仕事に
危険が潜む

スローガン①

スローガン②

就業会員向けスキルアップ研修会

料理研修会

11月14日(金)、28日(金)、広島市中央公民館2階にて料理研修会を開催しました。

福祉・家事援助に登録している会員を中心に28人が参加し、食品の衛生管理や作り置きアレンジレシピについて学びました。

食品の衛生管理については、基本となる手洗いの正しい方法や食中毒予防の方法を教えてくださいました。また、作り置きアレンジレシピとして、大根1本・小松菜1袋・えのき茸1袋を使い切るレシピについて実演を交えて教えてください、最後は参加者全員で試食をしました。



料理のいい匂いが会場いっぱいに漂う中、公益社団法人広島県栄養士会の講師から、参考になる料理の知識をたくさん教えてくださいました。講師がレシピの解説をされる度、参加者が熱心にメモをとる姿が印象的でした。

参加した会員からは、「一種類の野菜をむだなく使いこなせる調理法は、とても参考になった」、「冷凍を上手にを使って、レパートリーが増やせそう」などの声が聞かれ、とても有意義な研修となりました。



転倒事故予防について(6回目)



転倒予防についてのシリーズ掲載も6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。

6回目となる今月号は、9月号から継続してご紹介している、**転倒を予防する“ちょいトレ”**です。この“ちょいトレ”はご自宅で簡単にできる内容となっております。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、ぜひご覧ください！

転びにくい“からだ”をつくるための 一緒に、ちょいトレ

足ぶらバランス

- 1 片手を支えてもらい、
反対の足を上げて
前後に
ぶらぶらと
振ります。
(両足5回ずつ)

ぶらぶら



- 2 足を降ろし呼吸を整えたら
同じ足を、からだの前で
左右に
ぶらぶらと
振ります。
(両足5回ずつ)

ぶらぶら



転びにくい“からだ”をつくるための 一緒に、ちょいトレ

開いて閉じて

- 1 軽く足を開いて座り、ひざと
ひざを離すように足を開き
ます。
(呼吸を止めずに5秒間)

外側から手を添え、相手の
足が開かないように軽く押
します。



- 2 今度は逆に、ひざとひざを近
づけるように足を閉じます。
(呼吸を止めずに5秒間)

ひざが閉じないように
内側から軽く押します。



健康ぷらざ

No.162

企画:日本医師会

加湿器の上手な使い方

上手に使って、健康な生活を

空気が乾燥する時期に暖房をすると、室内はもっと乾燥してしまいます。そんなときは、加湿器の出番です。鼻やのどを乾燥から守ることは、かぜなどの原因となるウイルスの侵入を防ぐのに大切です。それは、鼻や口の粘膜からは、免疫物質を含む粘液が分泌されているのですが、乾燥によってその働きが弱まってしまうからです。小さい子どもほど鼻の粘膜が乾燥しやすいので気をつけましょう。

加湿器使用の注意点

- 湿度を高くしすぎると、窓や壁に結露して、カビ発生の原因となります。
- 暖房中は、室内の換気を心がけましょう。
- 水タンクだけでなく、加湿器内の水受け部分も2週間に1回は洗いましょう。



指導:東京通信病院小児科 部長 保科 清

◆待合室等に掲示し、患者さんにおみせください。

協同労働学習会(南区)のご案内

協同労働学習会を、令和8年1月23日(金)10時から南区地域福祉センターで開催します。今回は、中区で困りごと支援を行っている協同労働団体『さぼ〜と・ヒロシマ・』の活動内容の紹介などがあります。

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、一緒に学んでみませんか。

ホームページ：<https://kyodo-rodo.jp/news/details/000505.html>

令和7年度広島市協同労働促進事業

「協同労働」学習会

ー住民が支え合うまちづくりー



令和8年(2026年)
1月23日(金)10時~12時

会 場 南区地域福祉センター 4階 大会議室
(広島市南区皆実町1-4-46 南区役所別館内)

地域課題の解決に向けて、仲間と取り組む新しい働き方を学んでみませんか？
今回は、中区で困りごと支援を行っている団体『さぼ〜と・ヒロシマ・』の活動内容を紹介します。

広島市
広島市協同労働支援センター

参加費 無料

予約受付中

ポイント付与



● ゲストスピーカー
「さぼ〜と・ヒロシマ・」
代表
森本 勝さん

住み慣れた地域で生き生きと安心して過ごせるよう、困りごと支援を通じ、地域住民の抱える不安や孤独の解消に取り組んでいます。

参加費：無料

※ 参加をご希望の方は、広島市協同労働支援センターまでお申し込みください。

協同労働学習会(安芸区)を開催しました

11月13日(木)、安芸区民文化センターで、協同労働学習会を開催しました。

学習会では、約30名の参加者の中、安佐南区で農業に関する困りごと支援に取り組んでいる協同労働団体「アグリ アシストとも」の上垣内事務局長と山内さんから、困りごと支援の内容や、JAと連携した「野菜づくりカフェ」の実施、地域団体との連携事例などの紹介があり、参加者からの質問にも笑顔で答えていただきました。

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。



協同労働団体紹介コーナー

tomo-ni(ともに)

地域： 西区

※ 立上年度:令和7年度 ※



今回は、今年度新たに立ち上がった協同労働団体「tomo-ni(ともに)」を紹介します。「tomo-ni」では、毎月第1日曜日に西区にある楠木会館(大芝公園 2-1)でフリーマーケットと服の無料交換会「ふくめぐり&フリマルシェ」を開催しています。

代表の今井様は、「フリーマーケットで地域の賑わいの創出や、服の交換会で子どもたちや子育て世代を応援したいという思いから団体を立ち上げました。多くの方に取組を知っていただきたいので、ぜひお越しください。」とおっしゃっていました。

次回開催日：1/4(日) 10:00~15:00 (西区大芝公園2-1 楠木会館)



協同労働団体イベントスケジュール

ひろしま・うじなみなとフリマプロジェクト

「広島うじなみなとフリマ」

(南区宇品海岸2丁目23-22 宇品御幸松地区広場)

12/14(日)・12/28(日) 8:00~15:00

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8:30~17:15)

FAX 082(554)4401

ホームページ <https://kyodo-rodo.jp>

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

公式 SNS 更新中！



Facebook



Instagram