

任せてね!! あなたと地域のお手伝い

令和8年9月10日発行

公益社団法人広島市シルバー・協同労働センター



事務局だより 9月号

令和8年度

ホームページ



Instagram



facebook



新たな独自事業「会員の手づくり作品販売事業」
手づくりマルシェ“シル・ベル”がオープン

会員が心を込めて制作した小物・アクセサリー・工芸品などを販売
素敵な逸品が並んでいます!! ぜひお気軽にお立ち寄りください!!



手づくりマルシェ
シル・ベル
OPEN!!



10/1 木

月・水～金 / 10:00～15:00

(第1.3月曜・祝日・毎月29～31日を除く)

広島市中央公民館2階

(広島市中区西白島町24-36)



※「シル」はシルバー・「ベル」は幸せの鐘。
会員の皆様の豊かな経験と手仕事で、多くの
人との出会いにつながり、その輪が幸せ
の鐘の音色のように温かな笑顔となって広
がっていくことを願っています。

この独自事業は、会員の多様な就業機会の確保を図ることを目的としています。

- ・会員の高齢化が進む中、従来の就業が困難となってきた会員でも無理なくやりがいを感じながら働き続けることができる就業環境（自宅での就業が可能）
- ・様々な技能を有する会員の活躍の場

※10月1日から試行実施として、女性活躍推進部会委員、文化教室の講師等が制作した作品を販売します。
来年1月から、会員の皆様から広く募集した作品を販売します。（募集開始12月（予定））

【問い合わせ先】シルバー人材センター本部 082(223)1156（担当 業務第一係 柏木）

広報紙ひろしま「市民と市政」の取材を受けました (10月1日号1面 掲載予定)



8月20日(木)、広島市から広報紙の発行にあたり、広島市シルバー人材センターの取組について取材を受けました。

今回の記事では、仕事を通じた地域社会への貢献や、生きがい・仲間づくり、文化教室など、当センターで行っているさまざまな活動が紹介されます。

また、女性活躍推進部会の取組や10月1日オープンの手づくりマルシェ「シル・ベル△」についても取り上げていただきます。

「市民と市政」の記事を通して、「自分の経験や特技を生かして働くこと」「新しいことに挑戦すること」「仲間と交流すること」など、センターでの活動が生きがいにつながっていることを、多くの方に知っていただく機会になればと思います。

取材では、サッカースタジアムの清掃や文化教室、「シル・ベル△」のオープンに向けて準備をしている様子などを撮影していただきました。

取材にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



広島市担当者からのコメント(広報紙ひろしま「市民と市政」10月1日号担当)

広報紙ひろしま「市民と市政」の10月1日号の1面に、会員の手づくり作品販売事業や文化教室、シルバー人材センターの仕事などを紹介する記事を掲載します。

センターでは、単に仕事を紹介するだけでなく、会員の生きがいづくりにつなげようと、文化教室などの独自事業を実施しています。会員同士がつながり、生きがいや仲間づくりの場になっているということ、この魅力を伝える紙面にして発行します。

センターでは、今回、新たに女性活躍推進部会とセンターが連携して、会員の手づくり作品販売事業を立ち上げました。

会員の皆様が、サークル活動や家庭で作られた作品を販売します。手づくり雑貨、カバン、ステンドグラス、インテリア雑貨、アクセサリー、工芸品など、手に取りたい小物や服飾品がいっぱいです。

ぜひ、手づくりマルシェ「シル・ベル△」でお買い物をお楽しみください!

会員の皆様のご来店をお待ちしております。

そして、私とセンタースタッフで作り上げた市民と市政10月1日号1面を読んでみてください!!

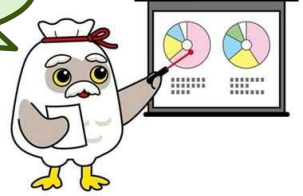


経済観光局雇用推進課主査 伊東高之さん

講座のご案内

シルバー

参加無料なのじゃ!!



知恵ブクロ講座

9月「防 犯」	10月「デジタル」
高齢者をねらう 犯罪被害の防ぎ方 <u>令和8年9月28日（月）</u> 10:00～11:00 ○場所：安佐北区役所 2階 第3会議室 ○内容：広島市の犯罪情勢を知る、 犯罪被害防止のための基礎知識を学ぶ ○講師：安佐北警察署 生活安全課 職員 ○定員：20人	だまされんための デジタル教室 <u>令和8年10月15日（木）</u> 14:00～16:00 ○場所：広島市シルバー人材センター本部 4階 研修室 ○内容：インターネットで気を付けること、 迷惑メールやフェイクの見分け方、 特殊詐欺への備え ○講師：広島市電子メディア協議会 インストラクター 内海 祐一郎 氏 ○定員：40人
【申込先】 シルバー人材センター本部 082(223) 1156 （担当 企画係 中村）	

～今後もソクソク開催予定!!～

11月	感染症	南区	2月	認知症	東区、南区
12月	火災予防	佐伯区			西区、安佐南区
1月	消費者被害	中区	3月	おたのしみ	中区

※ 開催日が近づきましたら、内容や会場の詳細について、当センターのホームページやシルバーだより、事務局だより、Smile to Smile などでお知らせします。

※ 内容及び開催区は追加・変更となる場合があります。

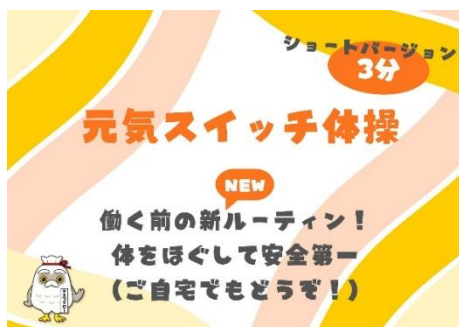
元気スイッチ体操

働く前の新ルーティン！ 体をほぐして安全第一

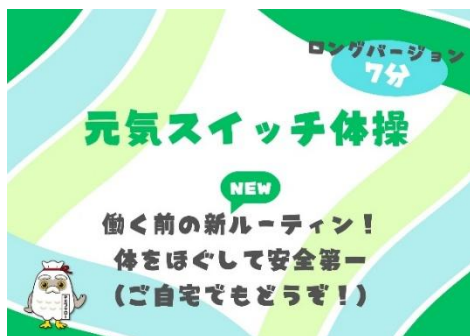
会員の皆様の「安全」と「健康増進」のために
「元気スイッチ体操 ～カラダ応援プログラム～」を作成しました。

出演・指導・監修（健康運動指導士「岩崎浩美」先生）

- ・動画を見ながら一人で手軽にできる！
- ・インストラクターが模範のストレッチ紹介！
- ・当センターHPに3分ショートバージョンと7分フルバージョンを掲載！



1. 姿勢の確認
2. 肩を安定させるトレーニング
3. 胸のストレッチ
4. 背伸び・脇腹のストレッチ
5. ふくらはぎ、指、手首のストレッチ
6. 太もも裏のストレッチ
7. 深呼吸



元気のポイントは3つ、「運動、栄養、そして社会参加！」です。
皆様のやりたいことを、やり続けられる体づくりと、そして仲間づくりのため、ぜひ、一緒にやってみましょう。

『笑顔と元気で心豊かにお過ごしください！』

元気スイッチ体操の動画は、ホームページでご覧いただけます。

元気スイッチ体操
(3分)



元気スイッチ体操
(7分)

元氣スイッチ体操の動画は、ホームページでご覧いただけます。

元氣スイッチ体操
(3分)



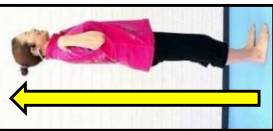
元氣スイッチ体操
(7分)

元氣スイッチ体操

働く前の新ルーティン！体をほぐして安全第一

準備

手足を横に振る



1. 姿勢の確認

足は腰幅、かかとの上に、骨盤、胸、肩、頭が来るようにお腹と背中をスーッと伸ばすように

2. 肩を安定させるトレーニング



両手をななめ下
腕を内側、外側にひねりましよう。

3. 胸のストレッチ (4 回程度)



息を吸いながら腕を体より後ろへ、軽く胸を張ります。
視線は、ななめ上、遠くをご覧ください。
腕をひねって、戻しながら息を吐きます。

4. 背伸び・脇腹のストレッチ



両手ななめ下、
体より少し前から、
ゆっくりと頭の上の方へ



軽く指を組んだら、
足の裏をしっかり
踏ん張り、

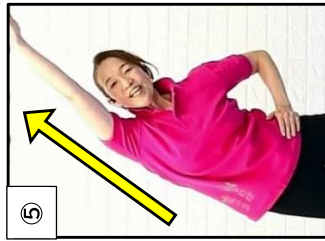


ひじを伸ばし、
けんこう骨、ろっ骨
を伸ばします。

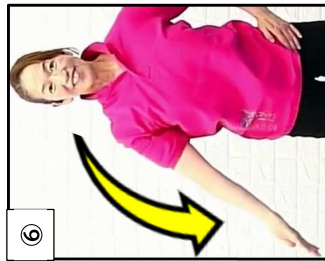
3分



伸びた状態で、
少し右へ倒します。

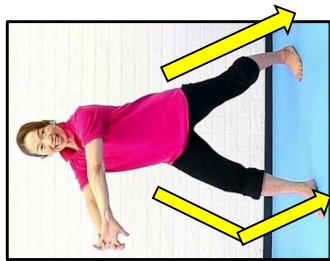


手を骨盤に当てます。
息を吸って、伸ばしている手を
もっと遠くへのばします。



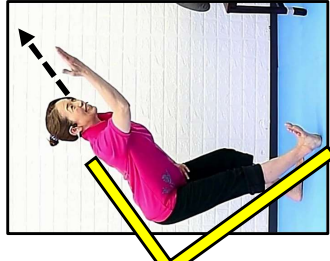
ゆっくり手を下ろし
ながら息を吐きます。
(反対側を①から)

5. ふくらはぎ、指、手首のストレッチ



片足を後ろへ、両足のかかとを
しっかり床につけてください。
手を組んで、前方へ伸ばします。
前の足は曲げて、後ろの足はしっかり伸びてください。
(反対の足も)

6. 太もも裏のストレッチ



かかとを半歩前へ
つま先を上に、背筋を伸ばします。
軸足を曲げながら、体を前へ倒します。
「く」の字のイメージです。
(反対の足も)

7. 深呼吸

腕を上げながら息を吸って、
下ろしながら吐きます。



『笑顔と元気で心豊かにお過ごしください!』

！注意！
・体調に不安を感じたときには無理をせず運動を中止してください。
・立って行う動作に不安がある場合は、安定したものに手を添えて行ってください。
・安定した椅子を使用し、呼吸を止めずに無理のない範囲で行ってください。

広島市シルバー人材センター様の会員向け配付、
および現場での活用に限定してご使用ください。
「元氣スイッチ体操」監修：株式会社広島元氣い
っぱいプロジェクト／無断転載・転用禁止

会議開催報告

理事会専門部会 広報部会

8月19日（水）、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135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月末頃に発行予定です。



理事会専門部会 企画運営部会

9月9日（水）、第1回企画運営部会を開催しました。

部会長の選任後、事務局から今年度の主要事業の実施状況のほか、第五次基本計画の評価や第六次基本計画の策定などについて説明を行い、委員の皆様と協議していただきました。

会員の確保や就業機会の拡大、第六次基本計画の策定について、活発な意見交換を行いました。



会員拡大の取組

ハローワーク広島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25日（火）に開催され、57人の参加があり、説明後に1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。



第43回広島市老人福祉大会

9月9日（水）、広島市老人福祉大会に参加し、来場者約800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および協同労働支援センターをPRしました。

活動にあたっては、3人の会員さんにもお手伝いをお願いしました。来場者はひっきりなしでしたが、元気に笑顔で声をかけながら、PRにご協力いただきました。



アンケート調査にご協力いただきありがとうございました

当センターと広島大学との共同により、7月から8月にかけて実施しておりました「就業高齢者における就労状況や生活習慣と転倒に関するアンケート調査」について、多大なるご協力をいただき、本当にありがとうございました。

広島県内の総回答数は683件で、うち広島市のシルバー会員さんからの回答は234件でした。

大変多くのご回答をいただき、感謝申し上げます。



このたびの調査は、就業している高齢者の仕事の状況や生活習慣、ストレスなどと、転倒や転倒への不安との関連を明らかにすることです。

得られた結果は、高齢者が安全で健康的に働き続けるための支援や、転倒予防の方法を検討するための基礎資料として活用します。

調査結果につきましては、今年度中にとりまとめ、会員の皆様にもご報告させていただきます。

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

ボードゲームやニュースポーツ、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）



本部



佐伯支部

次回開催日

本部4階研修室

日時: **10** 月 **1** 日(木) 9:30~11:30

佐伯支部

日時: **10** 月 **16** 日(金) 9:30~11:30

就業現場視察を実施しました！

8月18日（火）、理事長、安全・適正就業部会委員、広島県シルバー人材センター連合会職員及び当センター職員が就業現場を視察しました。

今回は、京橋川の草刈り作業の現場と、民間企業の施設周辺の環境整備を行っている現場を視察し、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。



京橋川河川敷の除草



民間企業の施設周辺の環境整備

現場の状況

京橋川の草刈り作業では、付近を通行する方に、小石等が飛散しないよう草刈り機での作業を中断するなど安全に配慮し作業をされていました。

また、民間企業の施設周辺の環境整備では、倉庫の窓拭き作業や、敷地内の草抜きなど、暑い中、熱中症にならないよう気をつけて作業されていました。

このように、どちらの現場も、その場の状況に応じた安全対策を講じておられました。

傷害事故、賠償事故の発生状況

(各年度8月末現在)

区分	令和8年度	令和7年度	差
傷害事故	10件	13件	▲3件
賠償事故	10件	9件	1件
計	20件	22件	▲2件

★9月の安全スローガン

慣れるほど
気を引き締める
我が心

令和8年度の4月からの累計は、傷害事故が10件、賠償事故が10件、合計20件発生しており、昨年の件数を下回っています。

賠償事故は、前年度比で1件増加していますが、半数以上が、草刈り作業中の飛び石事故で、すでに6件発生しています。草刈り作業用のSKYシートを活用することにより、飛散防止ネットを必ず張るなど、周囲に気をつけながら安全就業に取り組んでいきましょう。

9月とはいえ、まだ暑い日が続く見通しです。暑さによる体力や注意力の低下により、事故が発生しやすくなりますので、事故を起こさないよう細心の注意を払いましょう。



熱中症予防のお知らせを10頁～11頁に掲載しておりますので、ご覧ください。

せん定・草刈り作業用のSKYシートを活用し、安全就業に努めましょう！

当センターでは、せん定や草刈り作業における傷害・賠償事故が多いことから、安全対策の徹底を図るため「シルバー危険予知（SKY）」シートを作成しました。

SKYシートとは、作業前に危険を予測し、対策をとるためのチェックシートです。

事故やトラブルをなくすため、せん定や草刈り作業を行う際は、このシートを活用し、安全就業に努めましょう。

【せん定 SKY】

せん定作業に従事する皆様へ
作業前に必ず確認しましょう！

1. 依頼者とコミュニケーションを丁寧に行いましょう
■ あいづつしましょう
・作業は依頼主と作業員の間で進められ、作業員は依頼主の指示に従って作業を行います。
・依頼主は作業員に対して、作業内容、作業場所、作業時間、作業方法などを説明します。
・作業員は依頼主に対して、作業内容、作業場所、作業時間、作業方法を確認します。

2. シルバー危険予知（SKY）を家描しましょう
■ 周囲の状況をよく確認しましょう
・せん定作業の現場には、危険（障害物）が多い場合があります。
・危険（障害物）を確認し、作業員は危険（障害物）を避けるように作業を行います。
・危険（障害物）を確認し、作業員は危険（障害物）を避けるように作業を行います。

3. 作業後の報告を忘れずにしましょう
■ 作業を終えたら依頼者に報告しましょう
・作業員は作業終了後、依頼者に作業内容、作業場所、作業時間、作業方法を報告します。
・依頼者は作業員に対して、作業内容、作業場所、作業時間、作業方法を確認します。

【草刈り SKY】

草刈り業務「シルバー危険予知（SKY）」
作業前に必ず確認しましょう！

I 潜んでいる危険の現状や過去の事故等を把握する！

A. 現場を確認する
・作業現場の状況を確認し、危険（障害物）を確認します。
・作業現場の状況を確認し、危険（障害物）を確認します。

B. 危険（障害物）を確認する
・作業現場の状況を確認し、危険（障害物）を確認します。
・作業現場の状況を確認し、危険（障害物）を確認します。

C. 作業員を確認する
・作業員を確認し、作業内容、作業場所、作業時間、作業方法を確認します。
・作業員を確認し、作業内容、作業場所、作業時間、作業方法を確認します。

II 危険箇所を把握し作業員全員で共有する！

III 具体的に対策を検討し必要な対策を行う！

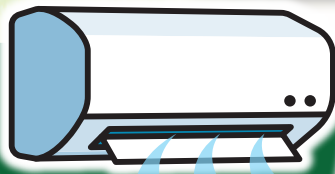
A. 対策を検討する
・危険（障害物）を確認し、対策を検討します。
・危険（障害物）を確認し、対策を検討します。

B. 対策を実行する
・危険（障害物）を確認し、対策を実行します。
・危険（障害物）を確認し、対策を実行します。

安全に作業開始
「今日も一日 無事故で安全に!!」

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 **節電** にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。

節電

こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

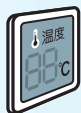
節電

適切な
室温設定

節電

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



暑いから
エアコン
つけてね!

換気

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気

窓とドアなど
2カ所を開ける

換気

扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

節電

クールビズを取り入れる

節電

複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

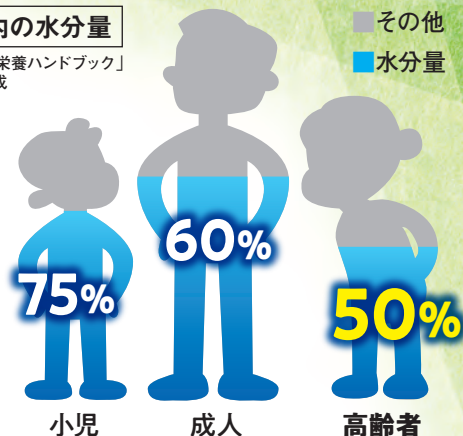
● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

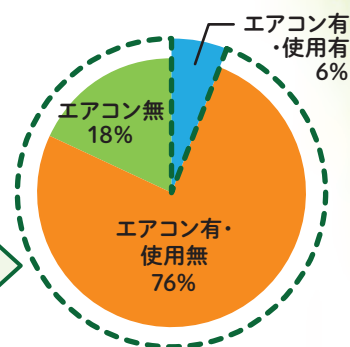
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

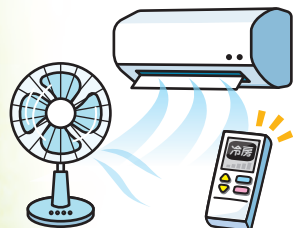
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無

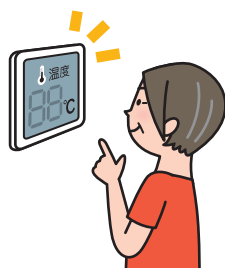


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

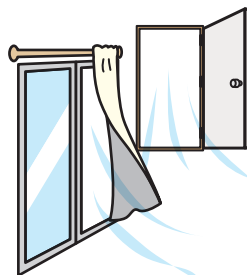
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



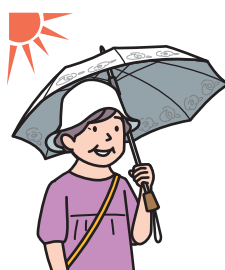
☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

会員専用サイト「Smile to Smile」 スマートフォン・パソコンへの登録をお願いします!!

当センターでは、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」でお知らせしています。

- 「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。

「Smile to Smile」の便利な機能

- ① センターからのお知らせ
センターからの最新情報や会報「シルバーだより」を確認できます。
- ② 就業情報の確認
募集しているお仕事に申込ができます。
- ③ 配分金明細の確認
毎月の配分金明細を確認できます。（※派遣の給与は除きます。）
- ④ 就業条件明示の確認
仕事の内容など就業条件が確認できます。

登録について

登録に必要なログイン情報等の関係資料をお渡ししますので、事務所へ来所又はお電話にてご連絡をお願いします。

新規入会の方には、**会員証に同封する**形で、資料をお送りしています。

未登録であっても、就業などの会員活動ができなくなるわけではありませんが、登録すればセンターからのお知らせや就業情報、配分金明細書等を確認することができますので、是非この機会に登録をご検討ください。

登録方法や使い方が
分からない方は次頁へ

「Smile to Smile」相談会のご案内です



「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。

※ 令和8年9月～

開催場所	開催日	時間
本部	9月17日、10月8日	14時～16時
北支部	9月9日、10月14日	14時～16時
佐伯支部	9月16日、10月21日	9時～12時
安芸出張所	9月9日、10月14日	14時～16時

※ 上記開催日については、新人研修の日程により追加、変更となる場合があります。

《会員サポーターが登録を支援します》

本部および各支部・出張所で、令和7年2月から令和8年8月まで合わせて157回開催し、
499人の会員さんに対し、登録や使い方のサポートを行いました。



未就業相談日について

(日時：毎月第3金曜日 13:30～15:30 場所：本部、支部、出張所)

会員登録後、就業のチャンスがまだない方のために、毎月就業相談会を設けております。
事前予約は不要です。直接各事務所へお越しください。(先着順となります。)

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

10～12月 令和8年

新設講座

～元アナウンサーと小説・新聞記事で鍛える～

会話力・思考整理力

第1・3木曜
10:30～12:00
8,940円/6回



季節の養生ごはん

～食材選び・保存食・レシピ紹介～

第2・4金曜
10:30～12:00
8,940円/6回



※座学講座です。

パステル和アート

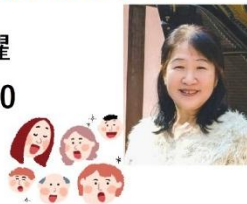
第2・4土曜
13:00～14:30
8,940円/6回



声の健康づくり・発声レッスン

～みんなで歌いましょう～

第2・4木曜
13:00～14:30
8,940円/6回



はじめての創作

こぎん刺し

第2・4水曜
13:00～14:30
8,940円/6回

シニア世代の 初めてのメロディー作り

第2・4金曜
13:00～14:30
8,940円/6回



初心者さんのかぎ針編み

～鎖編み・細編み・長編みに挑戦～

第2・4月曜
10:00～12:00
8,940円/6回



手仕事を楽しむ

布ぞうりを編む

第1・3金曜
10:00～12:00
8,940円/6回



リフォーム洋裁

第1・3水曜、第2・4水曜 13:00～15:00
第1・3土曜 10:00～12:00
各/ 8,940円/6回



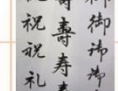
【講師】経験豊富なシルバー人材センターの会員 【対象】16歳以上

【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

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

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	第2・4金	8,940円		日常英語を楽しむ	第1・3水	7,450円	
	13:30～15:30	全6回			10:00～11:30	全5回	
英字新聞に親しもう	第2・4金	8,940円 全6回		学び直し英語	第2・4水	8,940円	
	第1・3土	8,940円 全6回			10:00～11:30	全6回	
英語で広島ガイドにトライ! ～ヒロシマの復興～	第2・4水	8,940円		韓国語入門	第2・4月	8,940円	
	10:30～12:00	全6回			13:00～15:00	全6回	
英語で平和記念公園の ガイドにトライ!	第2・4水	8,940円		韓国語中級	第2・4月	8,940円	
	13:30～15:00	全6回			10:00～12:00	全6回	
ジュリーさんの ネイティブ英会話入門	第1・3土	8,940円		～元ラジオパーソナリティが伝授～ 人前での話し方・声に自信が ない方対象レッスン	第1・3土	8,940円	
	13:00～14:30	全6回			10:30～12:00	全6回	
いすで茶の湯 裏千家	第2・4月	8,940円		いすで茶の湯 初級	第2・4月	8,940円	
	10:00～12:00	全6回			13:00～15:00	全6回	
楽しい水彩画	第1・3金	8,940円 全6回		着物着付け	第1・3木	8,940円 全6回	
	第1.3金	8,940円 全6回			13:00～15:00	全6回	
ハガキ絵&筆文字	第1金	4,470円		書道	第1・3木	8,940円 全6回	
	13:30～15:30	全3回			第2.4木	8,940円 全6回	
水彩色鉛筆で 小さな絵を描こう	第1・3木	8,940円		実用書道	第2・4土	8,940円	
	14:30～16:00	全6回			10:00～12:00	全6回	
夢誘う灯 ステンドグラス ～小物・アクセサリ～	第2・4木	8,940円		クラフトテープ ～3回で作る籠バッグ～	指定土	4,470円 全3回	
	10:00～12:00	全6回			指定土	4,470円 全3回	
ハーダンガー刺繍	第2・4金	8,940円		フラワーアレンジ	第2・4土	8,940円	
	13:00～15:00	全6回			13:00～14:30	全6回	
シニアのための 健康フラ	第2・4月	8,940円		楽しいウクレレ教室	第2・4木	8,940円	
	13:30～15:30	全6回			10:00～12:00	全6回	
ギター入門	第1・3金	8,940円		フラダンス	第1・3土	7,450円	
	13:00～14:30	全6回			10:00～12:00	全5回	
歌声広場	第1・3水	8,940円 全6回		大人のピアノ	第1・3水	8,940円 全6回	
	13:30～15:00	全6回			第2・4金	8,940円 全6回	
					第2.4土	8,940円 全6回	

秋の一日講座

～元アナウンサーと小説・新聞記事で鍛える～
会話力・思考整理力

9/17 (木) 10:30～12:00

元ニュースキャスターの野崎賢治さんが、正しい声の出し方、楽しく会話できるコツなどを伝授します。
楽しみながら、喉と脳を鍛えて健康に！



お仏壇のお花をプリザーブドフラワーで

9/18 (金) 13:00～15:00

お仏壇用の枯れない花、プリザーブドフラワーを作ります。

※材料費／3,000円(1個)



植物画～秋の花を描く～

9/24 (木) 10:00～12:00



透明水彩絵の具を使って、秋の花を精密に描きます。

※材料費／500円

～ごはん派？パン派？どちらも学べる～
男の朝食教室



9/25 (金) 10:00～12:00

料理初心者の方、大歓迎！
まずは一日のはじまりの朝食作りから。料理の楽しさに触れてみてください。

※材料費／500円

※対象：男性



パステル和アート～円と光を描く～

9/26 (土) 13:00～14:30



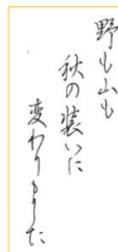
パステルを削って粉にして、指を使って描くアートです。
心が穏やかになるひとときをお楽しみください。
※材料費／300円

10/2 (金) 10:30～12:00

筆や道具を使い、文字や絵を組み合わせ自由に楽しみます。ご希望の方には、一筆箋の書き方もお教えします。



※材料費／700円



歌声広場～心に響く秋の歌～

10/7 (水) 13:30～15:00



懐かしい歌や心に響く秋の名曲を、皆さんと一緒に楽しめます。
お気軽にご参加ください！

魚のおろし方&包丁の研ぎ方

10/8 (木) 10:00～12:00



講師は、料理番組でおなじみの柿崎不二子さん。魚のおろしかたを学んだ後は、みんなでおいしくいただきます。

※教材費／700円

※協賛／広島魚市場



■参加費：各1,490円（教材費別途必要な講座あり）

■講師：シルバー会員 ■受講場所：中央公民館2F

【お申込み・お問い合わせ】広島市シルバー人材センター

☎082-223-1156 FAX: 082-223-8528 ✉ hirosima@sjc.ne.jp

健康 ぶらざ

オーバードーズは 助けを求めるメッセージ

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 室長 嶋根 卓也

企画：
日本医師会

No. 604

みなさんへ — 困った飲み方をする人は困っている人

私たちが手にする医薬品には、用法(服用時期など)や用量(1回に服用する量)が決められています。最近、一部の若者の間で、咳止め薬などの医薬品を用法・用量を守らずに過剰摂取する、いわゆるオーバードーズが広がっていて、急性中毒により救急搬送となる若者があとを絶ちません。

オーバードーズの背景には、学校、友人、家族関係の悩みやストレスが大きく関わっています。つまり、オーバードーズ自体が若者たちからのSOSのサインと考えることができます。しかし、多くの場合は学校や家庭でも孤立状態にあり、支援にはつながっていません。オーバードーズそのものではなく、その背景にある生きづらさ(心理的苦痛)や困りごとに目を向けてください。



いま、つらいあなたへ — つらい気持ちを吐き出すことから

病院には行きたくない、でもストレスに押しつぶされそうで、オーバードーズを繰り返してしまうという人もいるかもしれません。まずは、つらい気持ちを吐き出すことから始めてみませんか。LINEやチャット機能を活用したSNS相談を提供している団体もあります(1)。ぜひ自分にあった相談方法を探してください。



ご家族へ — 家族相談は問題解決の第一歩

オーバードーズを繰り返す若者の家族も悩み、問題を抱え込んでいる場合が少なくありません。各自治体には、精神保健福祉センターと呼ばれるメンタルヘルスの専門機関が設置されています(2)。ここでは、当事者の相談だけでなく、家族の相談にも応じています。誰でも相談は無料です。

家族が専門的な支援を受けることが問題解決の第一歩となります。まずは居住地域の精神保健福祉センターに相談してください。

1



SNSやチャットで悩みを
相談できる団体の紹介
(「まもろうよこころ」より)
<厚生労働省 Web サイト>より

2



全国の
精神保健福祉センター
<厚生労働省 Web サイト>より

日本医師会ホームページでは、健康ぶらざのバックナンバーがご覧いただけます。



健康ぶらざ

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
でご利用になれます。

協同労働学習会(佐伯区)のご案内

協同労働学習会を、令和8年9月16日(水)10時から佐伯区地域福祉センターで開催します。

今回は、南区を中心に困りごと支援を実施している協同労働団体「広島らくえん会」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/519/>

令和8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



「広島らくえん会」の活動の様子

令和8年(2026年)

9月16日(水)10時~12時

会 場 佐伯区地域福祉センター 6階 大会議室
(広島市佐伯区海老園1丁目4-5 佐伯区役所別館内)

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？
今回は、困りごと支援を実施している協同労働団体「広島らくえん会」の活動内容を紹介します。

参加費 無料

手紙のやり取り
ポイント付与

広島市
広島市協同労働支援センター



ゲストスピーカー

「広島らくえん会」

代表

太田 広実さん

南区を中心に、高齢者、障がい者の困りごとを解決し、普通の生活を送るための手助けをします。当たり前のように誰もが支え合える仕組みにして、将来はみんながいきいきと暮らせる社会を目指しています。

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。



高齢者いきいき活動ポイント対象事業(1ポイント)

協同労働団体交流会を開催しました

8月21日(金)、当センター4階研修室で協同労働団体交流会を開催し、9団体13人のほか、叡啓大学のインターンシップ生3人にもご参加いただきました。

今回は、令和7年度立ち上げ団体の紹介の後、西区の協同労働団体「みんなのわいわい広場」松田代表お手製の「月餅」をいただきながら、団体で活動する中での悩み・やりがいなどを共有するためのグループディスカッションを行いました。

参加された皆様からは、「全く違う業種の団体との交流ができて良かった」「他団体の貴重な意見が聞けて、たいへん参考になった」などの感想をいただきました。



協同労働団体紹介コーナー

ケサラ

活動地域: 安佐北区可部
設立年度: 平成26年度



安佐北区の可部グリーンライフ団地にある拠点でサロン事業を行っています。

サロンは毎週水曜日に実施しており、健康体操や手芸のほか、全員で昼食を手作りして食べるプログラムもあります。テーマによってはサロンの利用者が講師を務めることもあり、団体と利用者が一体となって運営されています。

城山おたすけたい・絆

活動地域: 佐伯区城山
設立年度: 令和5年度



佐伯区城山地区のシニアクラブメンバーを中心に結成された団体で、困りごと支援事業を行っています。

庭の除草から包丁研ぎ、私設図書館の清掃まで、地域住民が身近に抱えている困りごとを解決していきます。

町内会とも連携しながら、住民の生活環境を整え、住みよいまちづくりを目指して活動しています。

叡啓大学からインターンシップ生を受け入れました

8月17日(月)から28日(金)まで、叡啓大学から協同労働に関心のある3名の学生をインターンシップで受け入れました。学生たちは、協同労働についての研究や、協同労働団体へ訪問して、現場での活動を学びました。最終日には当センターとシルバー人材センターの職員を対象に、学んだことについて成果発表を行いました。

当センターでの実習が学生の皆さんにとって貴重な経験となれば幸いです。



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

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



ホームページ



Facebook



Instagram