公益社団法人 広島市シルバー人材センター

令和2年度



局だより 10月号

令和2年度 地域世話人会議を開催しました

令和2年9月30日(水)14時から、地域世話人会議を広島国際会議場で開催し、59名 の地域世話人の皆様に出席いただきました。

山﨑理事長からシルバー人材センターを取り巻く環境と現状についての話の後、事務局 から以下の事項について説明を行いました。

- 1 伝達事項
- (1) 令和2年度事業概要について
- (2) 地域世話人の役割について
- (3) 会員動向調査について
- (4)「シルバーの日」ボランティアについて
- (5) その他
 - グラウンドゴルフ大会について
 - ・シルバーだよりについて



新型コロナウイルス感染症対策のため、「新しい生活様式」を守り、広い会場で時間を 短縮しての会議となりましたが、地域世話人の皆様に、熱心に説明を聴いていただきました。

また、「会員一人ひとりが広告塔」の合言葉のもと、シルバー人材センターのPRのため、 配付用のリーフレットもお持ち帰りいただきました。





会員動向調査にご協力をお願いします

10 月から 1 月にかけて、会員動向調査を実施します。これは、皆様の現況を把握し、ご意見をいただくことで、一人でも多くの方に就業の機会を提供することが目的です。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、訪問での調査ではなく、原則、 電話での調査とさせていただきます。

地域世話人から皆様のご自宅等へお電話をお掛けし、健康状態や就業状況等について簡単なご質問をさせていただきます。

地域世話人から動向調査の依頼がありましたら、ご協力をお願いいたします。

有料駐輪場会員の接遇研修を実施しました。



有料駐輪場管理業務の接遇研修を9月29日(火)は佐伯区福祉センターで、10月2日 (金)、10月5日(月)は本部研修室で実施しました。各駐輪場からの代表者30名が受講されました。

今年の研修会は、コロナ禍での接遇について、マスク着用をした上での対応の仕方やソーシャルディスタンスの取り方などを勉強しました。







寒くなるにつれ、これからますます感染症対策も必要になってきます。自身の感染防止対策をしつつ、利用者の「安心・納得・理解・協力」につながる対応になるよう頑張ってください。

入会説明会

10月から11月にかけて入会説明会を開催します。この入会説明会は、より多くの方に入会のきっかけを提供するため、シルバー人材センターの事務所のほか、地域の公民館や地域福祉センターにおいて開催します。

なお、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し込みをお願いします。

また、今回開催予定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。



7月30日入会説明会(シルバー人材センター本部)

お知り合いで入会をお考えの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

10月、11月の入会説明会日程

開催日時	場所	定員
10月21日(水)14:00~	広島市シルバー人材センター本部 4階研修室 (中区西白島町 23-9)	20 名
10月23日(金)14:00~	中野公民館 3階研修室 1·2 (安芸区中野三丁目 20-9)	15 名
10月26日(月)14:00~	安佐南区地域福祉センター 6 階大会議室 1 (安佐南区中須一丁目 38-13)	30 名
10月27日(火)14:00~	東区地域福祉センター 3階大会議室 1・2 (東区東蟹屋町 9-34 東区総合福祉センター)	30 名
10月28日(水)14:00~	矢野公民館 3階研修室 (安芸区矢野西五丁目 24-2)	20 名
11月11日(水)13:00~	佐伯区役所 6階604会議室 (佐伯区海老園二丁目5-28)	10 名

- ※ 説明会は1時間程度で終わります。引き続き入会希望の方には、入会受付を行います。
- ●対象 広島市在住で、満60歳以上の健康で働く意欲のある方
- ●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)
- ※ 入会希望の方は、次のものをご用意ください。

写真2枚(3 cm×2.5 cm)・印鑑・会費(年度 1,800円(10月~12月に入会の場合は入会年度に限り900円、1~3月に入会の場合は入会年度に限り免除))

傷害事故は「転落事故」が、賠償事故は「飛び石事故」が多発しています!

(各年度9月末現在)

区分	令和2年度	令和元年度	差
傷害事故	12件	14件	△2件
賠償事故	10件	10件	0 件
計	22件	24件	△2件



傷害事故は、前年度に比べて2件減少しています。これは、例年、最も多く発生している転 倒事故が減少したものですが、骨盤骨折などの大けがに繋がる転落事故が増加しています。

これらの事故は、不用意な動きをしてバランスを崩したことが原因と思われる事故です。 加齢による身体の機能低下を認識し、慎重に行動しましょう。

賠償事故は、前年度と同数となっていますが、特に、多発しているのが、刈払機による小石を飛散させた事故です。飛散防止ネットは設置しているものの、ネットの設置方法、小石の飛散方向や高さの認識不足によるものが原因と思われる事故です。

飛散防止ネットを適切に配置するとともに、作業の方向や現場に応じた刈払機の刈刃の種類にも配慮して、事故を未然に防ぎましょう。

グラウンドゴルフ大会

日時: 令和2年 11 月 21 日(土)9:00~12:00 (雨天中止)

場所:新庄橋下 河川敷

申込:電話(082)223-1156

締切: 令和2年11月13日(金)



※ 新型コロナウイルス 感染症の状況により 変更・中止の可能性あり



お申し込みは電話でく



交流カフェ 再開しています

8月から「交流カフェ」を再開しています。開催にあたり、飛沫防止ボードや消毒など新型コロナウイルス感染防止対策を徹底していますので、安心してご利用ください。

今後も引き続き、感染状況を見ながら毎月1回開催を予定しています。本部事務所へお越しの際はぜひお立ち寄りいただき、情報交換や仲間づくり、職員への相談など一緒に楽しいひとときを過ごしませんか。

なおご来場の際は、

手指の消毒・マスクの着用等

ご協力お願い申し上げます。

カフェの様子



2020, 08, 03



2020, 09, 01

交流カフェ

日時: 2020年 11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階ロビー交流スペース (広島市中区西白島町 23-9)

※ 次回開催は12月1日(火)です

ソーシャルディスタンスに注意して実施します。 ぜひお越しください!

ナに負けない!

長期戦に向けた心と体づくり

5×3のポイント

地域医療振興協会

運

動

身体活動増やして 免疫力アップ

散歩などで今より10分、100 体を動かす時間を増やす。 1日60分が目安。 運動で免疫力や心の

健康度もアップします。



筋トレやヨガは 自宅で動画を活用

テレビやインターネット の動画を活用して、 家の中でできる運動を。 家の掃除もお勧めです。 屋内でも水分補給を忘れずに。



3密を避けて 屋外で運動を

飛沫を避ける距離の目安 は2m、歩く場合は5m、 走る場合は10m。 マスク着用時はゆっくり ペースで。



食

1日3食食べて 生活のリズムを

朝食を食べて体内時計 をリセット。朝食の充実 と夕食軽めで肥満・糖尿 病予防。健康な食事で 免疫力アップ。



食塩を減らして

惣菜やテイクアウトに 頼りすぎると食塩とり すぎに。減塩とカリウムの 多い野菜・果物・乳製品 で健康生活。



おうちごはん

新型コロナ流行は おうちごはんを楽しむ チャンス。主食、主菜、 副菜の組み合わせで 考えれば、献立も簡単。



お

酒

飲みすぎ減らして 免疫力低下を予防

家飲みやリモート飲 み会で、飲み過ぎる ことも。時間を決めて 飲むようにして免疫力 の低下を防止。



適量知って 週単位で調節

適量は週に日本酒換算で7合 (ビールなら中瓶7本)まで。 女性は男性よりも少ない量が 適切(目安として1/2~2/3)。



少なくとも週に 2日は休肝日

飲む日と飲まない日の 週に2日 メリハリをつけましょう。 お酒の買い置きを しないこともポイント。



自分をいたわる 気持ちを持つ

不安になるのは自然な こと。自分の気持ちを 大切にして、いたわる。 眠れない日が続く場合 は医師に相談。



家族や仲間と つながる

家族、友達、同僚と 電話やメール、 LINEでつながる。 悩んだら早めに信頼 できる人に相談。



自分に合った

趣味など、自分が楽しく できることを見つけて、 心をリフレッシュ。 深呼吸も手軽にできる ストレス対処法。



禁煙して感染症の 流行に備える

喫煙すると、肺が壊れたり、 免疫力が低下して感染症 のリスクがアップ。 新型コロナ肺炎でも重症 化が報告。今こそ禁煙。



受動喫煙を防ぐ ことも大切

家族の喫煙により、 子どもの肺炎などの 感染症が増加。周りの 人の命と健康を守る ためにも禁煙は大切。



禁煙の決め手は

禁煙外来や薬局の くすりで自力禁煙に 比べて成功率が3-4 倍以上アップ。



