



事務局だより 12月号

市民向け講習「あなたにもできる植木の手入れ」

11月20日（金）本部4階研修室において、当センター植木スクール講師で樹木医の堀口力先生による市民向け講習「あなたにもできる植木の手入れ」を開催しました。今年は密を避けるために例年より定員を減らし、60歳以上の市民24名が受講されました。

堀口講師は、ご自身で作成されたテキストを基に、疲労の少ない道具の使い方や最新のせん定方法などについて、実際の道具を使って詳しく説明されました。

柚子のせん定時期など様々な質問に対して、講師が的確に答えており、受講生にも大変喜んでいただきました。

また「シルバーの植木スクールはいつ頃募集されるのか。」といった質問もあるなど、シルバー事業への関心を持っていただきました。

講習を受講された方が、一人でも多く入会していただければと思います。



! 冬のコロナ対策へのご協力をお願いします!

「マスクの着用」「3密の回避」「手洗い・消毒」などの基本的な感染症対策を徹底しましょう。

首相官邸・厚生労働省HPをもとに作成

いつもと違う、初めての冬

感染リスクが高まる「5つの場面」

～いつでもマスク!～

場面① 飲食を伴う懇親会等

場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

場面③ マスクなしでの会話

場面④ 狭い空間での共同生活

場面⑤ 居場所の切り替わり

会員部会「農園育成事業」

サツマイモのけんきゅうはっぴようかい

12月7日（月）中野小学校で、2年生の児童による「サツマイモのけんきゅうはっぴようかい」が開かれました。

山崎理事長を始め、「中野ふれあい農園」に携わったシルバーの会員が招待され、芋づくりの指導へのお礼の言葉をいただきました。

児童たちはふれあい農園で体験した芋づくりや学校で学んだ芋の歴史などの中から、思い思いのテーマについて、さらに調べて分かったことを素敵な絵を添えて画用紙にまとめ、一人ひとり一生懸命発表してくれました。

最後に、美味しい「ふかし芋」をお土産にいただき、みんな笑顔の「サツマイモのけんきゅうはっぴようかい」となりました。



(5月の植え付け)



(7月のつる返し)



(10月の収穫)



シルバー活性化検討会議

会議

11月17日（火）シルバー活性化検討会議を開催しました。

会議ではまず、令和2年度における主要事業の実施状況について事務局から報告しました。令和2年度においては、新型コロナウイルス感染症拡大への対応として、各種イベントの中止や定員制・予約制など人数制限を設けた入会説明会の実施、ソーイングサービス事業による布マスクの製作販売の実施について説明した後、今後の取組について協議しました。今後も引き続き、広報等の方法や事務局・会員間の情報伝達の強化についての検討や取組を実施してまいります。



また「第五次基本計画策定への調査研究」について事務局から説明し、会員だけでなく、市民や企業も対象にアンケート調査を実施することとなりました。

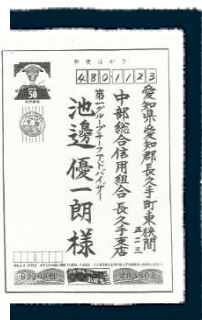
筆耕研修を開催しました

筆耕業務を希望し、かつ課題提出をされた新規入会会員を対象に10月16日（金）に初級研修、11月10日（火）に宛名書き（年賀状）研修を行いました。

宛名書きは毛筆書きでの依頼が多く、住所、会社名、役職名、氏名をバランスよく記入する必要があります。

参加者の皆さんは、筆耕業務経験の深い会員からの添削指導を受け、熱心に課題に取り組んでおられました。

また、11月25日（水）に主に筆耕業務（賞状書き）就業会員を対象とした卒業証書研修を行い、全員で証書の筆耕上の注意点を確認し、意識の統一を図りました。



交流カフェ

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いたしますので、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. 10. 01



2020. 11. 02

交流カフェ

日時：2021年 1 月 4 日(月)

9:30~11:30

場所：広島市シルバー人材センター
本部4階会議室
(広島市中区西白島町 23-9)

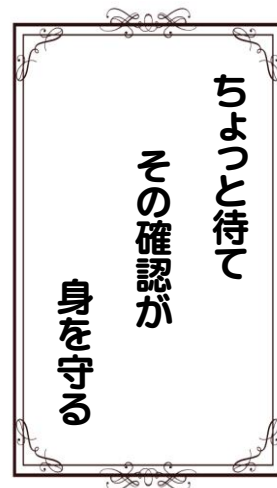
ソーシャルディスタンスに配慮して実施します。
ぜひお越しください!



「ヒヤリ・ハット体験記」・「安全スローガン」



募集



【令和2年度『安全標語』最優秀作品】

令和3年度の

「ヒヤリ・ハット体験記」と「安全スローガン」を募集します。

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3年1月4日(月)～令和3年2月5日(金)

応募方法 専用の応募用紙などに、住所・氏名・電話番号・
会員番号を明記し、郵便、ファックス等で応募
してください。
(「ヒヤリ・ハット体験記」はひとり1点
「安全スローガン」はひとり3点以内。)

あて先 広島市シルバー人材センター 企画係
〒730-0005 広島市中区西白島町23番9号
☎ (082) 223-1156 Fax (082) 223-8528

応募者全員に
記念品進呈

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、返却しません。
- ・「ヒヤリ・ハット体験記」は、シルバー事業での体験をもとに400字以内で、タイトルをつけてください。
- ・最優秀作品は、会報誌「シルバーだより令和3年5月号」で発表するとともに、令和3年度通常総会で表彰します。
- ・安全スローガンの作品は、安全就業の啓発などで活用させていただきます。

令和2年度『ヒヤリ・ハット体験記』最優秀作品タイトル 『判っていてもやってしまう』

応募用紙

会員番号			氏名			
住所				TEL		

「ヒヤリ・ハット体験記」

タイトル	
------	--

[illegible]

(400字以内)

『安全スローガン』

1	
---	--

2	
---	--

3	
---	--

☆「体験記」・「スローガン」のどちらか片方だけの応募も可能です。

交通安全講習会

参加費
無料

安全グッズ
進呈

体験！ 反応速度・俊敏性の測定

「クイックキャッチ」

★ 落ちてくる光をつかめ!!

高齢ドライバー向けの講習会 ～ 事故から学ぶ安全運転 ～



* 講習会へ参加される方へお願い

当日は、新型コロナ対策として、マスクの着用をお願いします。また、37.5℃以上の熱がある場合は、入場をお断りする場合があります。

なお、過去2週間以内に、発熱や咳・咽頭痛などの症状があった方は、参加を控えてください。

お申込み 電話 (082) 223-1156

広島市シルバー人材センター 本部

お申込み締切り

令和3年1月15日(金)

令和3年

◎シルバー会員のほか、ご家族・知人などの参加も可能！

1	1月19日(火) 14:00～15:30	安佐南区地域福祉センター 5階大会議室1・2・3 (安佐南区中須 1-38-13)	定員50名
2	1月21日(木) 14:00～15:30	佐伯区地域福祉センター 6階会議室 (佐伯区海老園 1-4-5)	定員30名
3	1月22日(金) 14:00～15:30	広島市総合福祉センター 5階ホールA・B (南区松原町 5-1)	定員40名
4	1月28日(木) 14:00～15:30	安芸区民文化センター 4階・会議室A (安芸区船越南 3-2-16)	定員30名

※ 駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用下さい。

主催 広島市シルバー人材センター

協力 広島市道路管理課安全対策係

健康
ぷらざ

高齢者の心不全

— ちょっとした努力で予防できます —

指導：桐生大学・桐生大学短期大学部 副学長 / 東京医科大学 名誉教授 山科 章

企画：
日本医師会

No. 536

高齢になると心不全になりやすい

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだんと悪くなり、命を縮める病気です。その段階を示す分類(表1)があります。進み方はまちまちですが、加齢は最大の要因で、高齢になると心不全を発症しやすくなります。心不全は高齢者によくみられる一般的な病気です。進行を遅らせて、ステージBまでにとどまることが大切です。

心不全とフレイルは相互に影響

加齢とともに足腰が弱り、物忘れも多くなり、内臓の具合も悪くなり、併存する病気が多くなります。中でもフレイル*1とオーラルフレイル*2は、心不全と相互に影響します。フレイルになると人との交わりが疎遠となり、意欲も低下し、日常生活も不規則になります。オーラルフレイルになると必要な栄養がとれなくなり、滑舌も悪く、誤嚥^{ごえん}による肺炎を起こしやすくなります。

*1 フレイル 健康と要介護の中間で、身体の衰え(足腰の筋力低下など)、精神心理面の衰え(認知機能低下など)、社会性の衰え(人とのつながりの低下など)と関わりながら、自立度がだんだんと落ちていく状態。

*2 オーラルフレイル 口の健康への意識が低下し、嚥んだり、飲みこむ機能が衰えて、滑舌が悪くなったり、食べこぼしが増えてくるような状態。

表2 日常生活習慣の改善

- 塩分はほどほどに控え、血圧を上げない。
- からだを動かし、筋肉量を保ち、歩く速度が落ちないようにする。
- 好奇心を持ち、できる限り社会参加し、行動力を保つ。
- 栄養を適切にとり、標準体重を維持する(痩せることは良いことではない)。
- 歯と歯茎を大切にし、口腔衛生を心がけ、噛む力や舌の力を保つ。

表1 心不全の段階

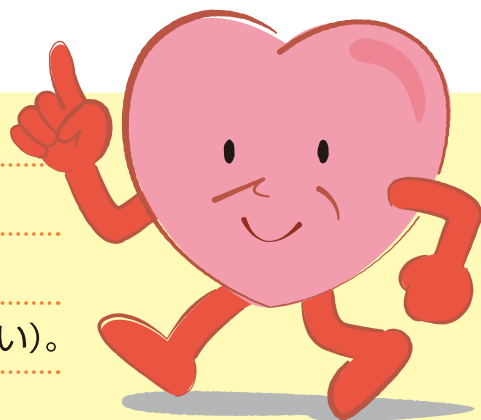
ステージA	心臓は正常でも、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や喫煙習慣がある。
ステージB	息切れやむくみの症状がなくても、心臓に障害がある。
ステージC	心不全の症状がある。
ステージD	治療に難渋するようになる。

(アメリカ心臓病学会の分類をもとに作成)

心不全の予防は
生活習慣の改善から

日ごろから、しっかりと噛み、からだを動かして足腰を鍛えるなどしてフレイルを予防することが、心不全の予防にもなり、心不全になっても進行を妨げることがわかっています。今日から生活習慣を改善(表2)しましょう。始めるのに遅すぎることはありませんし、早すぎることもありません。

息が切れる、動悸がするといった症状があれば、「年齢のせいだから…」と放置せず、早めにかかりつけ医に相談して、一緒に対策を立てましょう。



日ごろからの予防が大切!

