

公益社団法人 広島市シルバー人材センター



事務局だより 7月号

令和2年度

令和2年度 通常総会を開催しました

【出席総数：2,703名】（内訳 当日出席：68名、委任：967名、議決権行使：1,668名）

令和2年度通常総会を、6月12日（金）西区民文化センターホールにて開催しました。



今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、多くの会員の皆様に書面による「議決権行使」や代理人への「委任状提出」にご協力いただきました。

おかげさまで、マスクの着用、座席の間隔を空けるなどできる限りの感染対策のもと、総会の審議を行うことができました。

報告事項として、「令和元年度事業報告」「令和2年度事業計画」「令和2年度収支予算」についての3件の報告を、議決事項として、「令和元年度決算報告」「役員（理事・監事）の選任」についての議決を行い承認されました。

なお、新役員については、次の方々が就任されました。

公益社団法人広島市シルバー人材センター第21期役員

区 分	氏 名	所 属 等	区 分	氏 名	所 属 等
理事長	山崎 昌弘	広島市シルバー人材センター理事長	理事(会員)	宮原真理子	福祉家事(西区)
常務理事	保田 卓己	広島市シルバー人材センター事務局長		岩田 一典	施設管理(西区)
理 事	伊木 剛二	商工会議所事務局長		望月 豊博	剪定(中区)
	中山 幸子	地域女性団体連絡協議会常任理事		上田 明	除草(中区)
	武市 浩二	連合広島広島地域協議会事務局長		神庭 充史	派遣事業(東区)
	柄脇 常雄	学識経験者	監 事	藤波 俊彦	会員：東区
理事(会員)	濱野 幸子	地域世話人(中区)		高田 次郎	会員：東区
	蒲生 健次	地域世話人(東区)			
	尾津 修司	地域世話人(南区)			
	家島 保隆	地域世話人(西区)			
	粉岡 勝義	地域世話人(安佐南区)			
	大久保俊彦	地域世話人(安佐北区)			
	寺岡ツタ子	地域世話人(安芸区)			
	塚田 明夫	地域世話人(佐伯区)			



理事長あいさつ

「シルバーヘルパー研修会」を開催しました

令和2年6月25日(木)、30日(火)各日
9時30分から「シルバーヘルパー研修
会」を開催しました。

この研修会は、福祉・家事援助業務に就
業している会員に向けたもので、10年の
ヘルパー経験があり、またその後ヘルパー
の指導にも携わってこられたニチイ学館の
川上支店長にお話をさせていただきました。



ちょっと
休憩～

認知症自己診断テストにも挑戦！



豊富な経験談・具体的な事例を交えながらのお話に、会員の皆さんも、うなずきながら熱
心に受講されました。今の仕事をふり返り、これからの仕事をより良いものにしていくため
に、どんなことに気遣うことが大切なのか、発注者との関わり方など、ぜひ今後の就業に活
かしていただきたいと思います。

祇園ソーイングサービス・シルバーリサイクルショップの営業を再開しました。

新型コロナウイルス感染防止の観点から休業しておりました、祇園ソーイングサービスとシルバーリサイクルショップが6月1日から営業を再開しました。

どちらも再開を待たれていたお客様に早速お越しいただいております。

祇園ソーイングサービス 安佐南区祇園 2-48-7 安佐南区祇園出張所 2 階

祇園ソーイングサービスでは洋服のオーダー、お直しとともに、手作りのマスクが好評です。現地販売品もございますが、好きな布地でオーダーもできます。



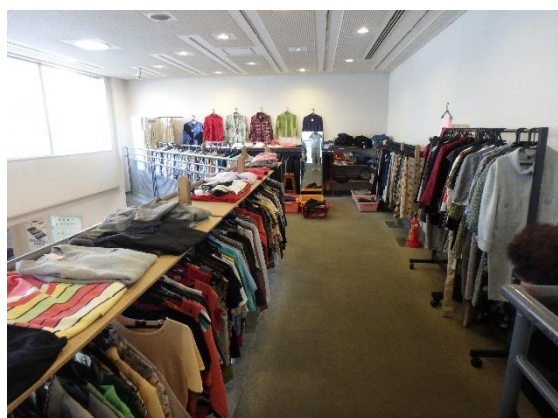
シルバーリサイクルショップ 西区商工センター7-7-2 西部リサイクルプラザ 内

シルバーリサイクルショップではリサイクル衣類が100円～というお手頃な価格で販売しています。

ただ今夏物も揃っております。

シルバー会員の手作り小物、再生自転車も販売しております。

ぜひご利用ください。



ちょっと待て その確認が 身を守る

西区 山城戸 春行 会員作

7月は、安全・適正就業強化月間です。



シルバー事業は、高齢者が健康で安心して「働く」ことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会に貢献していくことを目的としており、このことから日頃から安全・適正就業に対する意識の高揚を維持していくことが大切です。

このため、7月を「安全・適正就業強化月間」と定め、安全・適正就業について、すべての会員及び職員が個人そして組織全体の問題として捉え、事故の撲滅と受注及び就業形態の適正化を図り、「安全・安心」なシルバー事業の展開に努めてください。

安全・適正就業部会では、7月中に就業現場の視察、安全標語の横断幕の掲出、熱中症対策の呼びかけを行い、安全意識の啓発に努めます。

暑さ指数が高いときは、熱中症に気を付けましょう！

高温多湿な環境では熱中症が多発します。

こまめに休憩をとるのが効果的です。暑さを避け、こまめに水分補給を！



熱中症は、気温、湿度、輻射熱が関係し、これらを指標化した暑さ指数（WBGT）が示されています。暑さ指数が31℃以上は危険とされ、数日前から予測することも可能となっています。暑さ指数を活用して作業計画を立ててはどうでしょうか。

（※暑さ指数の予測は、環境省の熱中症予防情報サイトで見る事が出来ます。）

入会説明会

7月28日(火)から30日(木)にかけて入会説明会を開催します。

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。

また、入会説明会開催日にご都合が合わないという方は、各事務所で入会説明及び受付を随時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。

開催日時 (2020 年)	場 所	定員
7月28日(火) 14:00～	安佐南区地域福祉センター (安佐南区中須 1-38-13)	20 名
7月29日(水) 14:00～	安芸区民文化センター (安芸区船越南三丁目 2-16)	20 名
7月30日(木) 14:00～	広島市シルバー人材センター本部 (中区西白島町 23-9)	20 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。
入会希望の方は、次のものをご用意ください。
写真2枚(3cm×2.5cm)・印鑑・会費(年度1,800円)
- 申込 広島市シルバー人材センター本部 (電話:082-223-1156)

交流カフェ

8月3日(月)の「交流カフェ」の開催については、現在検討中となっています。

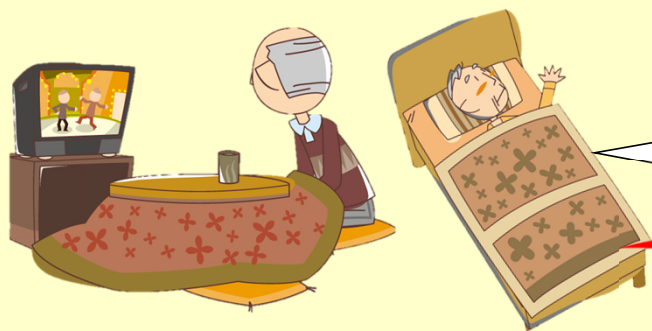
開催の有無における最新情報につきましては、当センターホームページ「新着情報」をご覧ください。
か本部へお問い合わせください。
よろしくお願いします。

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『**生活不活発**』による健康への影響が危惧されます。

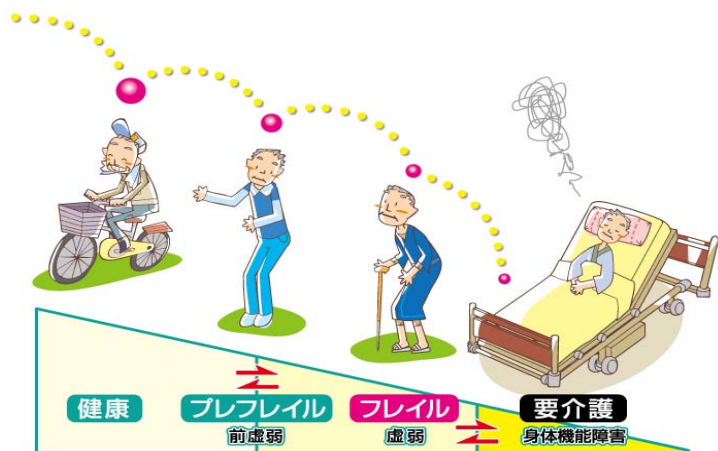


ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事をもたみに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な
栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、
意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！