任せてね! あなたと地域のお手伝い

令和3年2月10日発行

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2月号

各種研修・講習会のご案内

広島県の第2次新型コロナウイルス感染拡大防止集中対策を踏まえた「広島市(公益法人 等を含む。) 主催イベント等の開催中止」の方針のため、1月~2月7日(日) に予定して いた研修や講習会は、残念ながら中止(延期)となりました。

お申し込みいただき、開催を楽しみにしてくださっていた多数の会員の皆様には、大変ご 迷惑をおかけしましたが、感染状況が改善傾向に転じ、イベント等の開催制限が緩和された ことから、改めて開催することにしました。ぜひご参加ください。

おそうじ研修会(業務第一係 竹本・谷中)

3月15日(月) 14:00~16:00 (前回 1/25 申込の方が優先)

3月18日(木) 14:00~16:00 (前回 1/27 申込の方が優先)

福祉・家事援助初級研修(業務第一係 竹本・谷中)

9:30~12:00 2月17日(水)

新人研修(企画係、北支部、安芸出張所、佐伯出張所)

本 部 2月25日(木) 13:30~

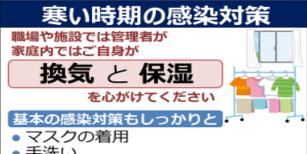
北支部 • 各出張所 3月10日(水) 13:30~

※スマホ教室については、再度開催が決まりましたら、ホームページ等でお知 らせします。



第3次新型コロナウイルス感染拡大防止集中対策実施中!

本市における感染状況は、エリアや業種 (飲食店、飲酒の場) など的を絞った「集 中対策」の実施や市民・事業者の皆様の積 極的なご協力によって、感染の改善傾向が 認められます。今後、段階的に行動制限が 緩和されていきますが、感染の再拡大を防 止するため、引き続き集中的な感染防止対 策に取り組みましょう。



- 手洗い
- 3 密(密閉、密集、密接)の回避

植木スクールの受講生の募集について

令和3年度「植木スクール」の事前説明会をつぎのとおり開催します。

本センターで剪定業務の就業をする場合は「植木スクール」を受講し修了することが必 須要件となります。

受講を希望される場合は、事前説明会に参加して「植木スクール」の内容をご理解いただき、当日配布する所定の申込書で申込みをお願いします。

≪事前説明会≫

1 日 時 (会員対象) 2月18日(木) 10:00~

(市民対象) 2月26日(金) 10:00~

2 場 所 (共通) 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)

3 問合せ 業務第二係 曲渕・竹崎

※植木スクール受講には上記事前説明会への出席のほか、次の要件が必要となります。

- ・植木スクールの主旨を理解し、体力に自信があり、やる気のある方。
- ・実習会場(市内一円)まで、三脚(8尺)等を運搬できる車両で移動できる方。

※事前説明会後に申込書、意向調査書を提出していただき、書類審査後、面談を実施して受講者を決めさせていただきます。

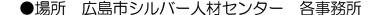
※植木スクールの受講料は無料です。受講終了後、 講師から一定の技量があると認められた方は、当センターの剪定会員として剪定業務に従事していただきます。



入会受付について

1月18日(月)から2月5日(金)にかけて、安佐南区地域福祉センター、中野公民館、シ ルバー人材センター本部、安芸区民文化センター、南区地域福祉センター、佐伯区役所で開 催を予定していた入会説明会は、「広島市(公益法人等を含む。)主催イベントの開催中 止」の方針により中止となりましたが、入会受付については、各事務所で随時行っておりま 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、お近くの事務所をぜひご紹介 ください。

- ●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(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)





事務所一覧

本部

広島市中区西白島町 23-9 TEL : (082)223-1156

広島市安佐北区可部四丁目 13-13 安佐北区役所 2 階 北支部

TFL : (082)815-5251

安芸出張所 広島市安芸区船越四丁目 28-3 安芸区役所分館 1 階

TEL: (082)822-0300

広島市佐伯区海老園二丁目 5-28 佐伯区役所附属棟 1 階 TEL : (082) 922-0520 佐伯出張所

湯来分室 広島市佐伯区湯来町大字和田 333 番地 サンピアゆき 1 階

TFI : (0829)83-0739

令和2年度の事故発生状況

(各年度1月末現在)

区分	令和2年度	令和元年度	差
傷害事故	21件	23件	△2件
賠償事故	22件	17件	5件 [※]
計	43件	40件	3件

※ぶつけたり、倒したりといった不注意による事故が増えています。



交流カフェ

日時: 3 月 1 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)

新型コロナウイルス感染拡大状況により 中止する場合があります。

最新情報につきましては、ホームページ又はお電話にて ご確認ください。





ストレスに強くなろう

企画: 日本医師会

No. 538

指導:順天堂大学大学院医学研究科病院管理学 教授 小林 弘幸

ストレス過多になると自律神経のバランスが乱れる

健康な体には、質の良い血液が体の隅々まで十分に流れています。その血液の流れをコントロールしているのが自律神経です。自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの体のあらゆる器官の活動を調整するため、24時間働き続けていて、自分の意志でコントロールすることは困難です。

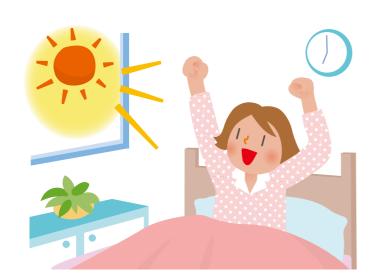
自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」に分けられます。交感神経が働くと血管が収縮し、 心拍数や血圧は上昇、気分は高揚して活動的な状態になり、副交感神経が働くと血管が広がり、 心拍数や血圧が低下して、リラックスした状態になります。どちらかが過剰に強く働くことは好 ましくなく、両方がバランスよく機能することが大切です。

さまざまな事情によりストレス過多の状態になると、自律神経のバランスが乱れ、不眠や食欲 不振、疲れやすくなるなど、体に不調が起こります。

ストレスに強い体を作るために 行いたい毎日の習慣

自律神経のバランスを整えるように毎日の 習慣を見直すと、ストレス解消や規則的な生 活習慣につながり、健康的な生活を送るのに 役立ちます。できることから始めてみましょう。

1 朝、目覚めたら日光を浴び、朝食をとる。



味噌、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品と食物繊維は、 腸内環境を整えるためにも積極的にとる。

2 1日1回3分間程度、 ゆっくりとした深い呼吸をする。

鼻から3~4秒かけて「すーっ」とゆっくり息を吸い、次に口をすぼめて6~8秒かけて「ふーっ」と、できるだけゆっくり長く息を吐き出す。



4 こまめに水分を補給する。

脱水は自律神経バランスを乱す。

5 寝る前にお風呂に入って、 湯(39~41℃)につかる。

質の良い睡眠につながる。