

公益社団法人 広島市シルバー人材センター

令和5年度



# 事務局だより 10月号

## 令和5年度 地域世話人会議を開催しました

9月29日（金）、広島国際会議場において、令和5年度地域世話人会議を開催しました。この会議は、小学校区単位に組織された地域班において、会員と事務局のパイプ役を担う地域世話人の方々にお集まりいただき、事務局との情報交換等を行うもので、78人が出席されました。

第1部は、安佐医師会病院長（前安佐市民病院長）土手 慶五先生を講師にお迎えし、「終活する前に知っておくべき、病院と介護の仕組み」と題してご講演いただきました。会場は、土手先生の軽快で巧みな話術に引き込まれ、時には笑い声も上がり、「もっと聞いていたい!」と大盛況で、楽しく有意義な時間となりました。

第2部の地域世話人会議では、次の内容を事務局から説明するとともに、「会員動向調査」について依頼しました。

- (1) 令和5年度事業概要について
  - ・ 令和5年度の重点的取組事項
  - ・ 協同労働の普及・促進について（P9～11参照）  
（センターのホームページに掲載しています。）
- (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) 行事の開催等について
  - ・ 「シルバーの日」のボランティア
  - ・ 交流カフェの開催
  - ・ 研修事業「会員研修見学会」
  - ・ 健康増進事業「ボウリング大会」
  - ・ 同好会活動の紹介  
（ウォーク同好会、読書倶楽部、切り絵同好会）
- (5) 「Smile to Smile」について



安佐医師会病院長 土手慶五 先生

### ※会員動向調査実施中!!

皆様がお住いの学区に在籍する地域世話人が、電話または訪問により、健康状態や就業状況について簡単な質問をさせていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

今回の調査では、スマホ等の通信機器の保有状況及びLINEやフェイスブック等の利用状況についての質問を追加しています。

### 令和5年10月から、初年度会費が無料!!

シルバー人材センターで働きたいとお考えの方に、より入会していただきやすい環境を作り、会員数の拡大を図るため、入会初年度に限り年会費を免除します。

## 第24期 植木スクール修了式

9月29日（金）、シルバー人材センター本部4階研修室において、令和5年度（第24期）植木スクールの修了式を行いました。

5月8日から9月29日までの長期間にわたり、樹木医である堀口力講師の講義・実技指導などの研修を受けた受講生10名に、笹口事務局長から修了証が手渡され、「安全就業と健康管理に深く留意して、せんだ作業で活躍してください。」と挨拶がありました。

また、堀口講師からは「せんだ会員は植木を好きになり、楽しく仕事をしてください。」と激励していただきました。

受講生の代表から講師と事務局への謝辞で修了式は終わり、引き続き就業上の注意など、所属ごとに分かれて打ち合わせを行いました。

修了生の皆さんは、早速10月からせんだ業務に就業されます。これからの活躍に期待しています。



堀口講師から激励の挨拶



修了おめでとうございます！



修了生からの謝辞

講師の温かく丁寧なご指導により、植木せんだの技能を習得でき、感謝しています。

今日の感動を忘れず、会員の一人として、皆様の期待に応えていきます。



来年度「植木スクール」受講のための事前説明会を開催します。

日時：令和6年2月19日（月） 10：00～12：00

場所：本部4階研修室 対象：当センター会員

受講要件等について、くわしくはセンターにお問い合わせください。

電話（082）223-1156 担当：業務第二係 窪田・竹崎

お知り合いで、植木せんだに関心がある方がいらっしゃいましたら、ぜひ受講をお勧めください。

# 会員拡大の取組

## 女性限定入会説明会

10月6日（金）、シルバー人材センター本部において、「女性限定入会説明会」を開催しました。

株式会社ヤクルト山陽様による「げんき！骨コツ学」と題した講演に引き続き、事務局からシルバー人材センターの紹介を行いました。

また、当センターでの働き方をイメージしてもらえよう、女性会員から「家事援助」と「てごサポートサービス」の仕事内容や、やりがいについて話をいただきました。

当日は、38人の方が参加され、うち19人が入会されました。

各事務所では、随時入会説明・手続きを行っていますので、お知り合いでシルバー事業に関心のある方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。



「げんき！骨コツ学」の講演



熊地会員から仕事のやりがいについて話していただきました

## 広島市シニア大学

9月27日（木）、社会福祉協議会主催の「広島市シニア大学」の会場において、チラシの配布を行い、シルバー人材センター事業の紹介と登録方法の説明を行いました。

# 就業機会拡大の取組

## 五日市南地域包括等職員研修会

9月21日（木）、佐伯区役所で開催された五日市南地域包括等職員研修会に出席し、てごサポートサービスや派遣事業についての説明を行い、シルバー事業の活用について周知していただくようお願いしました。



## 8区区政調整課長会議

9月21日（木）、中区役所で開催された8区区政調整課長会議に出席し、期日前投票及び当日投票の事務補助業務として、当センターを活用していただくようお願いしました。



## 広島商工会議所新会員歓迎会

当センターは、今年5月、広島商工会議所に会員として加入しました。地元企業の下支えとなるよう、商工会議所所報8月号に当センターの仕事募集チラシを同封して会員企業に配付するなど、就業開拓の取組を進めています。

10月4日（水）、ANA クラウンプラザホテルで開催された広島商工会議所新会員歓迎会に出席し、色々な業種の方と情報交換を行うとともに、当センターの活用について検討していただくようお願いしました。



## 広島市高齢者作品展に参加しました

9月15日（金）、16日（土）の2日間、広島市まちづくり市民交流プラザで、「高齢者作品展2023 達人たちの夢」が開催されました。

当センターからは、ソーイング班の会員が、5階研修室で製作品の展示・販売を行いました。

帽子、ワンピース、作務衣などの服飾品をはじめ、普段使いにぴったりのエプロンやまくらカバー、シックからポップまで様々なデザインのカバンや帯をリメイクした華やかなトートバッグなどが会場を彩りました。

それぞれの会員が個性を發揮した多彩な作品が並び、商品を選ぶお客様の楽しそうな声が会場に響いていました。

今後もソーイング班は、いろいろなイベントに参加予定です。メンバー全員が次回に向けて、張り切って製作に励まれています。



頑張って素敵な作品を作ります



### 次回ソーイング班出展予定 安佐南区民まつり

日時：11月5日（日）  
10：00～15：30  
場所：安佐南区民センター

4年ぶりの開催となります。  
皆様ぜひお誘いあわせの上  
お越しください！



# 事故発生状況

(各年度9月末現在)

区分	令和5年度	令和4年度	差
傷害事故	15件	12件	3件
賠償事故	12件	19件	△7件
計	27件	31件	△4件

安全はすべてにおいて優先する



今年度、傷害事故のうち、就業途上での自転車による事故が2件発生しています。

令和5年4月から、改正道路交通法の施行によりヘルメットの着用が努力義務化されました。警察庁が7月に実施した「自転車乗車時のヘルメット着用率」の全国一斉調査では、全国平均で13.5%、広島県においては6.6%（47都道府県38位）でした。

自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方は、約6割が頭部に致命傷を負っています。もしもの時、ご自身の被害軽減のためにも、自転車利用時にはヘルメットを着用し、頭部を保護しましょう。

なお、ヘルメットは、努めてSGマークなどの安全性を示すマークの付いたものを使い、あごひもを確実に締めるなど正しく着用しましょう。

また、広島県の条例により自転車保険の加入が義務化されていますので、自転車保険についても、加入状況を確認しておきましょう。



**交通ルールを守って安全運転！**

# 交流カフェ

切り絵同好会も  
同時開催!!

会員交流の場です。ぜひお越しください!

日時：2023年 **11**月 **1**日(水) 9:30~11:30

場所：広島市シルバー人材センター 本部4階研修室

女子会・ニュースポーツなどのイベント実施予定

また、当日は  Smile to Smile の登録方法の説明も行います。

日時：2023年 **10**月 **20**日(金) 9:30~11:30

場所：広島市シルバー人材センター 佐伯支部

会員相互の交流・情報交換

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

## ウォーク同好会からのお知らせ

ウォーク同好会では、第5回ウォーキングを開催します。

今回は、大鳥居の改修を終えて初めての秋を迎える宮島でのウォーキングです。

赤や黄色に色づき始めた紅葉谷公園を散策します。

ウォーキングには体脂肪の燃焼や足腰を鍛えるだけでなく、心を落ち着けるリラックス効果もあると言われています。

ぜひ、自然豊かな環境の中、一緒に歩いて心も体も爽快になりましょう!!

参加希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

開催日 10月29日(日)  
※雨天の場合11月5日(日)  
集合・時間 宮島口フェリー桟橋  
10:00  
持参物 飲み物 昼食  
お問い合わせ…  
本部企画係 223-1156



昨年秋の三滝寺ウォーキングの様子

## スマホ教室開催のお知らせ（参加費無料）

携帯電話事業者の協力により、実際にスマートフォンを操作しながら活用方法を学べるスマホ教室（会員向け）を開催します。

講座内容は、スマホを使い始めたばかりの方やこれから使いたいとお考えの方にぴったりの「初めて触る！スマートフォン体験講座」、スマホをもっと便利に使いこなしたいという方にお勧めな「LINE とスマホ決済講座」の2種となります。

また、当日は  Smile to Smile の登録方法の説明も行います。

この機会にぜひご参加ください!!

先着順ですので、お早めにお申し込みください。

**定員 各日20名**

申込 シルバー人材センター本部まで ☎082-223-1156

日程	講座内容	場所
令和5年10月17日（火） 14:00~16:00	「初めて触る！スマートフォン体験講座」	本部4階研修室
令和5年10月18日（水） 14:00~16:00	「LINE とスマホ決済講座」	本部4階研修室
令和5年12月19日（火） 14:00~16:00	「初めて触る！スマートフォン体験講座」	本部4階研修室
令和5年12月20日（水） 14:00~16:00	「LINE とスマホ決済講座」	佐伯区地域福祉センター小会議室



## 就業会員向けスキルアップ研修会のお知らせ

受講料  
無料

研修名	日時	内容	場所	備考
おそうじ 研修会	①10月25日（水） 14:00~16:00	シンクのくすみ取り、 ガスコンロ周りの掃除 等、家庭で喜ばれるお掃除のコツ	広島市中央公民館 2階調理室 （中区西白島町24番36号）	定員 各回24名  ①②とも同じ内容です。 申込時に受講希望日をお知らせください。
	②10月27日（金） 14:00~16:00			
介護研修会	①11月13日（月） 10:00~16:00	生活援助技術や介護におけるコミュニケーションの取り方等のポイント 車いす・歩行介助の実技	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番9号）	
	②11月14日（火） 10:00~16:00			
料理研修会	①11月22日（水） 10:00~12:00	作り置きアレンジレシピ と食品の衛生管理について	広島市中央公民館 2階調理室 （中区西白島町24番36号）	
	②11月29日（水） 10:00~12:00			
申し込み	受付期間：令和5年9月25日（月）～ 定員満了まで 受付電話番号 082（223）1156 （広島市シルバー人材センター本部 業務第一係 中村・谷中）			

# 会員専用サイト

## Smile to Smile に登録しましょう！

Smile to Smile (スマイル トゥ スマイル) は、  
シルバー人材センターと会員とのコミュニケーションツールです。  
「センターからのお知らせ」や「就業情報」、「配分金明細の確認」など、  
センターからの情報をいち早く受け取ることができます。  
登録を希望される方は、センターまでご連絡ください。(Tel223-1156)

サービス利用までの流れ(概要)



### 就業情報

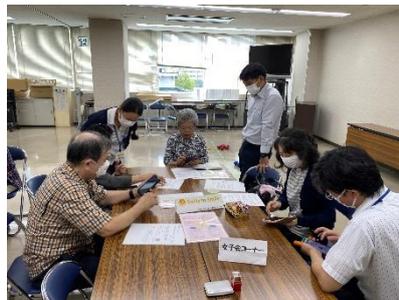


### 配分金明細の確認



## Smile to Smile の登録方法の説明を行っています

交流カフェやスマホ教室で、Smile to Smile の登録作業をお手伝いしています。事務局の職員が対面で、一つずつ作業を進めていきますので、ご自分のペースでゆっくりと行うことができます。(下の写真は、交流カフェでの様子です。)



登録に来られる際は、スマホの「ID」と「パスワード」を持ってきていただくと、作業がスムーズにできます。(メールの受信設定などが必要な場合に使います。)

# 協同労働の普及・促進について

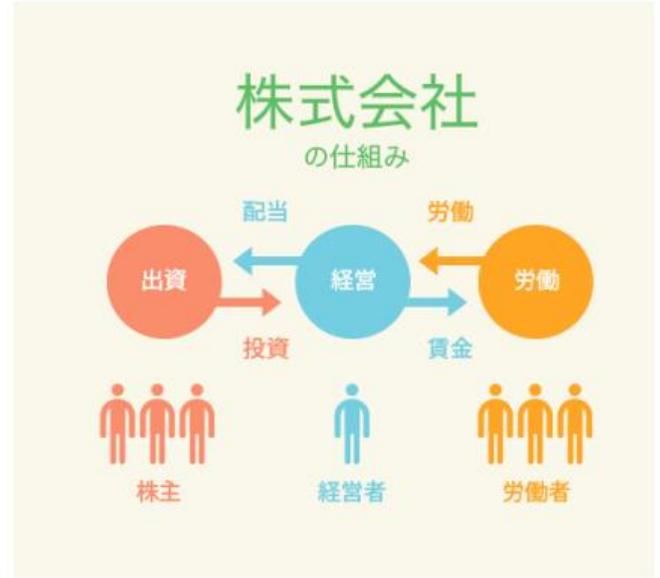
令和5年9月29日の地域世話人会議で説明した内容は、次のとおりです。

## 協同労働の普及・促進について

### 1 協同労働とは

「協同労働」は、皆が自らできる範囲で出資し、皆が対等な立場でアイデアを出し合って、人と地域に役立つ仕事に取り組む仕組み（働き方）

一般的な働き方では、会社が労働者を雇用し、使用者の指揮命令のもとで労働者が働くかたちとなっており、出資・経営・労働が分離



◎ これまで、広島市内では、32団体300人以上が協同労働を活用したプロジェクトにより活動し、地域コミュニティの活性化に寄与しています。

◎ 各団体の事業の内容（平成26年度～令和4年度）

事業内容	実施事業数※
困りごと支援	16
サロン（交流の場づくり）	14
農業（耕作放棄地の活用等）	6
食事提供（子ども食堂の運営）	5
子ども支援（居場所づくり）	3
伝承（災害復興、技術の継承）	3
障がい者支援	1
イベント運営	1

※複数の事業を実施している団体があります。

想いを共にする仲間が集まり、みんなが自らできる範囲で、対等な立場でアイデアを出し合って、地域に役立つ仕事に取り組んでいます。

## 2 広島市の取組

- ◎ 広島市では、平成26年度から、多様な働き方を実現しつつ地域の活力低下や担い手不足等の地域課題の解決に取り組む手段の一つとして、協同労働の全市的な普及を進めています。
- ◎ 今後も、少子高齢化や単身世帯の増加などの要因により、地域コミュニティの希薄化や地域の様々な機能低下がこれまで以上に進行する可能性が大きいことから、協同労働の一層の普及に取り組んでいくこととしています。

### ◎ 広島市の支援事業

#### 【「協同労働」促進事業】

協同労働の仕組みを活用して、地域課題の解決に取り組む事業の立ち上げ等を支援

#### 「協同労働」プラットフォーム事業

経験豊富なコーディネーターが、事業の立ち上げから立ち上げ後の運営まで、寄り添って支援を実施

#### 「協同労働」個別プロジェクト 立ち上げ支援事業（補助金交付）

具体的な事業化の目途が立った団体を対象に、立ち上げに要する経費に補助金を交付  
（補助率 1/2、上限 100 万円）

3

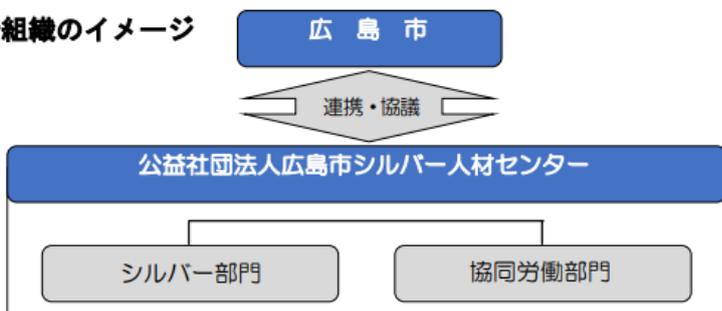
## 3 広島市シルバー人材センターでの取組

こうした状況の中、多様な社会参加活動を援助することにより、活力ある地域社会づくりに寄与することを目的とする当センターにおいて、協同労働を普及させ、地域社会の活性化に資する取組を検討するため、今年度、シルバー活性化推進室を設置しました。

### 【取組の方向性】

- ◎ 令和7年度を目標に、現在のシルバーの組織を、現行のシルバー事業を実施する「シルバー部門」と協同労働の運用等に係る事業を担う「協同労働部門」の両機能を有する新組織に拡充し、協同労働の普及等の中心的役割を果たす体制を整えるとともに、両部門の連携を通じて、幅広い世代を対象に地域貢献を含めた多種多様な働き方を促進することで、地域コミュニティの活性化に繋がりたいと考えています。

※ 新組織のイメージ

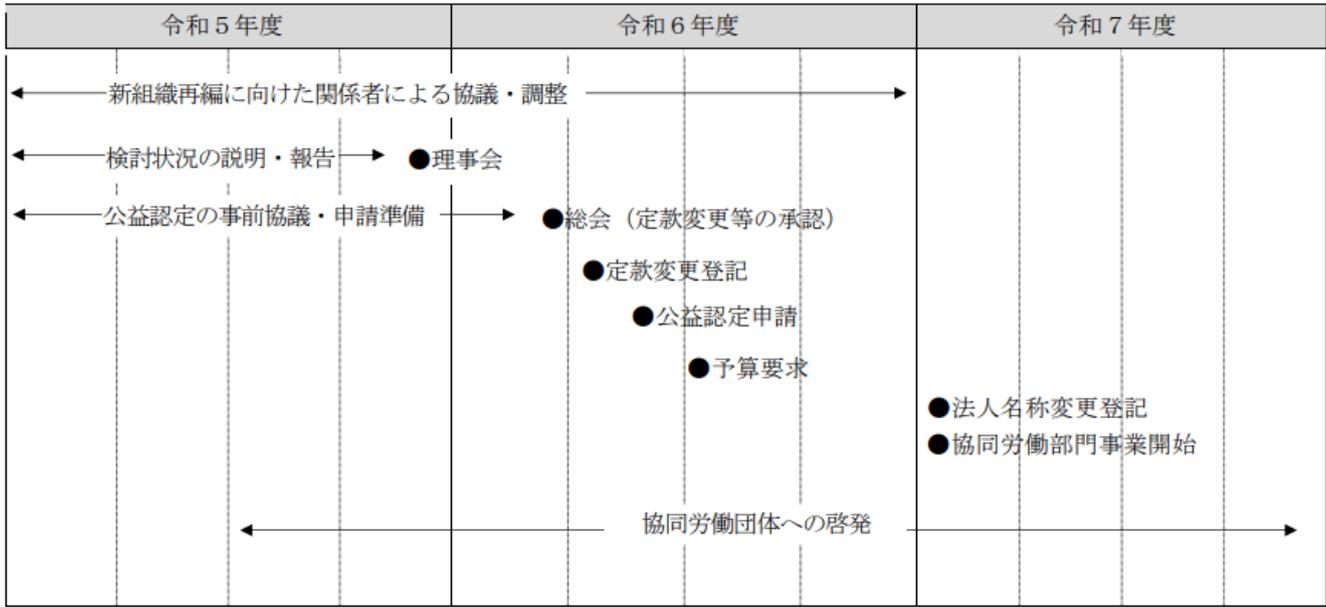


### 【取組による効果】

- 多様な働き方の促進
- 協同労働団体への参画等により
  - ・ 働き方・働く機会の選択肢の増加
  - ・ 地域貢献の機会の増加

4

## 4 スケジュール（予定）



### 協同労働の普及・促進についてのお問い合わせ

本部 シルバー活性化推進室

電話 (082) 223-1156

担当 木下・小畑

# 健康 ぷらざ

## 高齢者の健康法

— 鍵は「食・動・楽」にあり —

杏林大学名誉教授 石川 恭三

企画：  
日本医師会

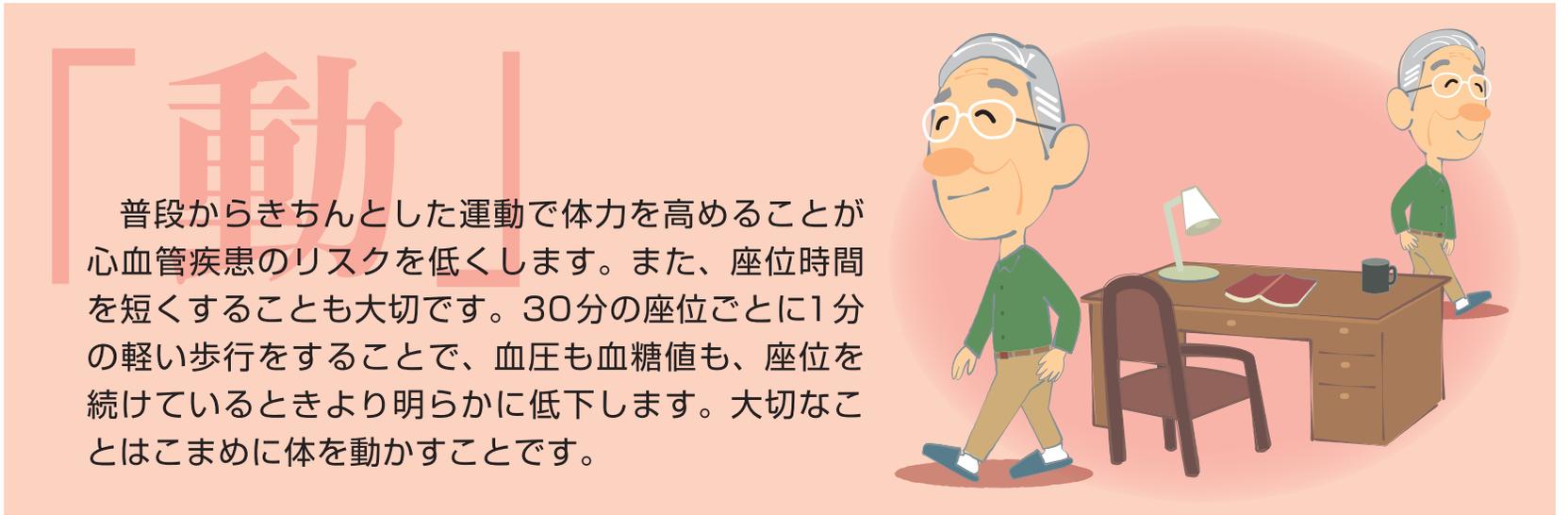
No. 570

高齢者の健康を支える鍵は、ごく身近な生活習慣のなかの「食・動・楽」にあります。



# 「食」

高齢になると食欲が低下し、カロリーや栄養素(特に肉・魚・豆類などのタンパク質)の摂取が不十分になり、その結果、体力・筋力・意欲が低下し、感染症に対する抵抗力が低下します。朝食・昼食・夕食の“三”食をしっかり摂り、“減”塩食にし、野“菜”を十分に摂取する「三・減・菜」を心がけましょう。



# 「動」

普段からきちんとした運動で体力を高めることが心血管疾患のリスクを低くします。また、座位時間を短くすることも大切です。30分の座位ごとに1分の軽い歩行をすることで、血圧も血糖値も、座位を続けているときより明らかに低下します。大切なことはこまめに体を動かすことです。



# 「楽」

残りの人生を明るく豊かにするために、楽しいことを優先して実行するようにします。避けられない嫌なことは面白がってすることにしましょう。そして、物事を楽観的にとらえて、明るく振る舞います。そうすることで自律神経が安定し体調が良好に保たれます。

