

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 11月号

## 「シルバーの日」のボランティア活動



### 本部

10月28日(土)、中央公園周辺でボランティア清掃と普及啓発活動を行いました。

午前9時40分に本部事務所を出発し、22人の会員が3コースに分かれて、クレドビルまでゴミを拾いながら歩きました。

その後、そごう広島店の周辺で、通行人へ声掛けしながら、チラシ入りティッシュ 1,300 個を配布しました。当日はひろしまフードフェスティバルが開催されていたこともあり、多くの方々にセンターの活動をPRすることができました。

参加者の皆様が熱心に活動していただいたおかげで、有意義な啓発活動ができました。誠にありがとうございました。



### 北支部

10月21日(土)、安佐動物公園でシルバーの日のボランティア活動を行いました。

午前8時30分に集合し、園長さんから挨拶と激励を受けた後、18人の参加者が駐車場のソテツや入退場門付近の植込の剪定業務を行いました。

剪定にあたっては、足場に注意したり、植込内の電線を切らないよう気を配ったりしながら、無事故で作業を終えることができました。事務局職員も剪定ゴミの運搬を手伝い、一緒に汗を流しました。

作業を見守っておられた園長さんにも大変好評で、感謝の言葉を頂きました。

参加者の皆様、誠にありがとうございました。



### 安芸出張所

10月21日(土)、JR海田市駅前広場周辺でボランティア清掃と普及啓発活動を行いました。

海田町シルバー人材センターとの共同活動で、今年で4回目となり、当センターから13人、海田町から50人の会員が参加しました。

午前9時30分にひまわり大橋で、当センターの常務理事、海田町の副理事長が挨拶を行った後、駅の南口と北口、ひまわり大橋周辺でゴミ拾いを行うとともに、共同で作成した啓発チラシとグッズを配布しました。

多くの市民・町民の方にシルバー人材センターのPRができ、充実した活動となりました。

参加者の皆様、誠にありがとうございました。



### 佐伯支部

10月21日(土)、JR五日市駅の駅前広場で、ボランティア清掃と普及啓発活動を行いました。

午前10時に南口広場に集合し、理事長の挨拶と実施方法等の説明の後、16人の会員が南口と北口に分かれて、軍手とゴミ袋を持って駅前広場のゴミを拾いました。

清掃終了後、通行人に会員募集のチラシ入りティッシュ 1,000 個を配布し、シルバー人材センターについてPRしました。

参加者の皆様が熱心に配布していただいたおかげで、有意義な啓発活動ができました。

参加者の皆様、誠にありがとうございました。



# 会員部会「農園育成事業」

## サツマイモ収穫

10月11日(水)、農園育成事業を実施している安芸区の「中野ふれあい農園」において、広島市立中野小学校の2年生児童とともに、サツマイモの収穫を行いました。

5月に苗の植え付けを行ってから約5か月間、小学校の子どもたちや先生方、そしてシルバー会員の皆様のご協力により、7月のつる返しや真夏の水やりを経て、大きく立派に成長したサツマイモを収穫することができました。



自分の手で育てた大きなサツマイモを掘り出すたびに、子どもたちから笑顔と喜びの声が溢れ、それを見守るシルバー会員の微笑みもあり、半年間の苦勞が報われる1日となりました。



5月の植え付け



7月のつる返し



10月の収穫の様子

# 会員拡大の取り組み

## 入会説明会

10月4日（水）から23日（月）にかけて、本部、南区地域福祉センター、宇品公民館、舟入公民館、沼田公民館、佐伯区地域福祉センター及び船越公民館で、計8回入会説明会を開催し、当センターの概要や入会方法を説明しました。全体で178人の参加があり、そのうち85人の方に入会していただきました。

特に、現会員に体験談を語っていただくコーナーでは、入会後の生活をより詳しくイメージできるよう、実際の就業の様子や会員になって良かったと感じたことなど、分かりやすく伝えていただきました。

入会動機で最も多いのが、友人・知人からの紹介です。お知り合いでセンターに興味をお持ちの方や入会をお考えの方がいらっしゃいましたら、随時、各事務所でも入会受付を行っていますので、ぜひお近くの事務所に立ち寄っていただくようご紹介ください。



## フジグラン安芸 出張入会相談会

10月10日（火）、坂町のフジグラン安芸で出張入会相談会を開催しました。ショッピングセンター内での相談会は、好評だった6月のイオンモール広島祇園に続いて2度目の開催となりました。

1階フードコート前にブースを開設し、18人の方に説明を行い、6人の方に入会していただきました。



## 広島市公衆衛生推進協議会

10月20日(金)、西区民文化センターで開催された公衆衛生推進委員大会に出向き、会員募集チラシなどを配布し、シルバー事業のPRを実施しました。



## シニアのための無料就労相談会 in 佐伯

10月25日(水)、26日(木)、佐伯区地域福祉センターで開催された「シニアのための無料就労相談会 in 佐伯」において、当センターの「会員募集」と「てごサポ」のチラシを配布していただきました。

両日で7人の方が相談に来られましたが、そのうちシルバー人材センターに興味を示された1人の方を佐伯支部に案内していただき、入会についての説明を行いました。



## 広報活動

市広報紙「ひろしま市民と市政 9月15日号」に当センターの紹介記事が掲載されました。放課後児童クラブの指導補助に就業する会員のインタビューを通して、新たな生きがいや楽しみが紹介されており、入会の動機付けになるものと期待しています。

また、中国新聞で会員募集の折込広告を行いました。入会を検討する際の参考にしていただくため、主な仕事や働き方の一例のほか、入会説明会の案内を掲載しました。



開催日時	会場	定員
10月4日(水)	広島市シルバー人材センター本部 4階研修室	50名
10月5日(木)	南区地域福祉センター ボランティア研修室	20名
10月11日(水)	宇部公民館 研修室2	20名
10月12日(木)	舟入公民館 研修室1	20名
10月13日(金)	安芸公民館 研修室1	20名
10月16日(月)	佐伯区地域福祉センター 5階少会議室	20名
10月23日(日)	広島市シルバー人材センター本部 5階研修室	20名

**シルバー人材センターは、希望や能力に応じた仕事を選べます。**

広島市シルバー人材センターで行っている仕事

- 国内外の付作業**: 日よ、季節労働、スポーツの企画、イベント
- 管理**: マンション管理、ビル管理、清掃、警備、監視
- 導遊**: パリコ入会、観光、研修、講習
- 技術・技能**: 解体作業、電気工事
- サービス**: 高齢者サービス、高齢者福祉、高齢者支援

月額会費: ¥23,400 (税込) / ¥1,900 (税込) / ¥22,400 (税込) / ¥33,500 (税込)

ひろしま市民と市政(第1面)

折込チラシ(両面)

# 会議開催報告

## 理事会専門部会 会員部会

10月19日(木)、会員部会を開催しました。今回の会議では、会員研修見学会、健康増進事業、農園育成事業、会員作品展の実施について協議し、活発な意見交換が行われました。

また、協同労働の普及・促進について、事務局から報告を行いました。

会員部会では、今後も会員の交流や情報交換の場、健康増進の場を提供していきます。



## スマホ教室

10月17日(火)、18日(水)に、本部研修室でスマホ教室を開催しました。この講座は、6月、8月の教室同様、ソフトバンク株式会社の方を講師としてお招きし、実際に機器を操作しながら教えていただきました。

今回の日程では基本編と応用編が開催され、2日間連続で受講された会員もいました。スマートフォンをお持ちでない方から、スマートフォンの操作に慣れていない方まで幅広くご参加いただけたかと思えます。

スマホ教室は12月にも開催予定です。受付は先着順となっていますので、ご興味のある方はお早めにお申し込みください。



### スマホ教室 今後の開催予定(参加費無料)

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

**定員: 各日20名(先着順)**

**申込: シルバー人材センター本部まで ☎082-223-1156**

## おそうじ研修

10月25日（水）、27日（金）、広島市中央公民館において、（一社）サニクリーンアカデミーから講師（片岡氏、木下氏）を迎え、おそうじ研修会を開催しました。

福祉・家事援助班に登録している会員を中心に、2日間合わせて37人が参加し、シンクやガスコンロ周りの掃除について、基本の講義から実習までしっかり学ばれました。

片岡講師は、明るい語り口で時に冗談を交えながら、終始和やかな雰囲気ですべての講義を行ってくださり、木下講師は、日々の経験で培われた技術やコツを丁寧に教えてくださいました。

参加した会員からは、「目からうろこ」「早速実践したい」などの声が聞かれ、大変有意義な研修となりました。



片岡講師による講義



木下講師による実演



## 筆耕初級研修

10月25日（水）、本部4階研修室で筆耕初級研修会を開催しました。今回は、封筒やハガキへの宛名書きの研修で、3人の会員が参加されました。

事前に提出された課題について、宛名書きのルールや文字の配置バランスなど、個別に講師の添削を受けながら学ばれました。



## 区民まつりに参加しました

11月5日（日）、4年ぶりに開催された「西区民まつり（広島サンプラザ、西部埋立第五公園）」と「安佐南区民まつり（安佐南区民文化センター）」に参加し、来場者に会員募集・仕事募集のポケットティッシュやチエブクローの付いたボールペンなどを配布しながら、シルバー人材センターのPRを行いました。

「西区民まつり」では、ベテラン会員とリサイクルショップの新人会員にも参加していただき、リサイクルショップで取り扱っているリユース衣類や会員が制作した小物の販売も行いました。



「安佐南区民まつり」では、ソーイング班の会員が率先してブース内の配置を工夫し、作品の展示販売も行いました。

衣類、バッグ、小物などが人気で、予想を上回る売り上げとなりました。



# 事故発生状況

(各年度10月末現在)

区分	令和5年度	令和4年度	差
傷害事故	18件	13件	5件
賠償事故	12件	21件	△9件
計	30件	34件	△4件

安全はすべてにおいて優先する



令和5年10月末現在、傷害事故は前年同時期と比べて5件増加しています。傷害事故18件の内訳は、転倒が最も多く6件で、続いて転落が4件、激突が2件、激突され、切れ、交通事故、動作の反動、蜂刺され及びトゲ刺されの事故が各1件です。

毎年、傷害事故のうち転倒事故が約4割を占めています。転倒による骨折がきっかけで寝たきりになってしまうことも。転倒事故は就業場所だけでなく家の中でも起こりますので、注意しましょう。

また、賠償事故は前年同時期と比べて9件減少しています。就業にあたっては、「無理せず、焦らず、油断せず」を意識していきましょう！

## ★損害賠償事故 令和5年度の高額支払事故事例★

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会が発行している「安全就業ニュース(2023年10月)」に、令和5年度の高額支払事故事例が下記のとおり掲載されていたのでご紹介します。

- 草刈り作業中に駐車していた車に接触し、ボディ側面を傷つけた。高級車のため代車代が高額となった。(約90万円)
- 草刈り作業中に石が飛び、車の窓ガラスを割ってしまった。ガラスが飛散し、車体や車内内装も傷がついたため高額となった。(約100万円)
- 市道の草刈り作業中に、飛び石により走行中の車の右側面広域にキズを付けた。(約158万円)



★11月の安全スローガン

安全は 気をつけるより 身につける

# 交流カフェ

会員交流の場です。  
お気軽にお越しください！！

日時：2023年12月1日(金) 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

日時：2023年11月17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 in 宮島

10月29日(日)、ウォーク同好会では宮島散策を行い、14人の会員が参加されました。宮島到着後、満潮の海を眺めながら、大改修を終えて真紅に輝く大鳥居を目指しました。コロナ禍が明けて、観光客がびっくりするほど多く、その間をぬって集合写真を撮影することができました。

大聖院で休憩した後、少しばかり山登りをがんばって、紅葉谷で昼食タイム。

その後、龍髯の松(りゅうぜんのみつ)のたくましさ感動しながら、五重塔まで登った後は、宮島水族館や商店街での食べ歩きなど、それぞれ分かれて楽しみました。少しばかり歩きましたが、心地よい疲れを感じて、充実した一日を過ごされたのではないのでしょうか。

皆様もぜひウォーク同好会に参加してみませんか。



## 読書倶楽部

約700冊の蔵書は、作家やシリーズごとに分類されており、使いやすくなっています。大谷代表お薦めの新刊もありますので、ぜひお立ち寄りください。

毎月第一木曜日の午後、読書好きが集まって意見交換会を開催しています。



## 切り絵同好会

交流カフェと同時開催しています。様々な題材を取り揃えているので、初心者の方から趣向を凝らした作品を制作したい方まで幅広く楽しめます。

コーヒーを飲みながら、仲間と一緒に過ごす時間は最高です。



# 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

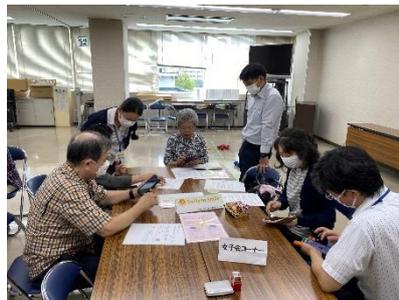


### 配分金明細の確認



## 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。)

# ● 令和6年度「植木スクール」受講生大募集

植木スクール受講のための事前説明会を次のとおり開催します。

※ 剪定業務に従事する会員は受講し修了することが必須です。

## ● 事前説明会

### 会員向け

日時：令和6年2月19日（月）10：00～12：00

場所：本部4階 研修室



### 入会予定の方向け

日時：令和6年2月20日（火）10：00～12：00

場所：本部4階 研修室



◆ 申込先 電話 082 (223) 1156

◆ お問い合わせ 業務第二係 竹崎・窪田まで

## ● 植木スクール受講要件等

- ① 募集人員：20名程度
- ② 実施時期：5月上旬～7月上旬・9月上旬～10月上旬の間、延べ50日間
- ③ 受講場所：講義 本部4階研修室、実技 公共施設等
- ④ 受講料：無料（交通費・昼食代の支給なし）
- ⑤ 受講終了後は必ず当センターの剪定業務に就くこと。
- ⑥ 剪定道具（8尺の三脚等）を運搬できる車両を所有しているか、受講までに所有できること。
- ⑦ 実習道具を準備できること。（新規購入の場合、3万円程度が必要）
- ⑧ 延べ50日間の講習に出席できること。

◆ 受講申し込みは別途受け付けます（受講生は、後日面談後に決定します。）





# 息切れはサイン

—タバコによる病気COPD—

東京女子医科大学統括病院長 永井 厚志

企画：  
日本医師会

No. 385

## 息切れ、長引く咳や痰

階段や坂道を上っただけで息切れする、同年代の人が歩く速さについていけない、咳や痰が続いている、こんな症状はありませんか？これらは年齢のせいではなく、COPD(慢性閉塞性肺疾患)かもしれません。

空気の通り道である気道がせまくなったり、肺の働きが悪くなることで、呼吸がしにくくなる病気です。

## 40歳以上の10人に1人

COPDは別名「タバコ病」と言われるほど、原因の90%以上はタバコを吸うことです。本人が吸わなくても、タバコの煙を吸うだけでかかることがあります。

症状が悪くなると少し動いただけで息苦しくなり、着替えや入浴などの日常生活にも困るようになります。

日本人の40歳以上の10人に1人はCOPDの疑いがあるといわれ、めずらしい病気ではありません。世界の死亡原因では第4位になっていて、放置すると命にもかかわる危険性があるのです。



## 吸わない・やめる・避ける

COPDにならないためには、タバコを吸わない、タバコを吸っている人はすぐにやめる、タバコの煙を避けることが大切です。1本のタバコを吸うたびに、1歩COPDに近づいていると思ってください。

息切れはCOPDの忍び寄る症状です。咳や痰など、よくある症状からはじまりますが、年齢のせいと軽く考えずに、かかりつけの医師に早めに相談し、肺機能検査やレントゲン検査を受けましょう。

