

シルバー
さかい



夏季号
2013年(平成25年)7月
第104号

(公社)堺市シルバー人材センター
〒593-8325 堺市西区鳳南町4丁444-1
(鳳保健文化センター3階)
TEL 072(260)0468
FAX 072(274)8801
<http://sakai-sjc.or.jp>
◆ホームページアドレスが変わりました。



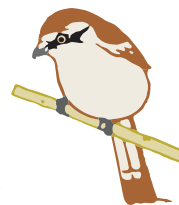
堺市クリーンセンター臨海工場

この工場はガス化溶融炉2炉で1日450tのごみを処理しています。ごみを溶かしてできた固化物を再資源化するとともに、熱エネルギーを回収する等最新鋭の技術を導入した資源循環型社会に相応しい廃棄物処理施設です。



市の花
「ハナショウブ」

暑中清見舞申し上げます



役員一同
職員一同

市の鳥
「モズ」

平成25年度 定時総会

梅雨の晴れ間の去る五月三十一日(金)正午より、当シルバー人材センターの平成二十五年度・定時総会が堺市民会館大ホールで開催されました。表決委任者三、六五〇人を含む四、三七六人の会員出席で第一部の総会が堺市民憲章の朗読で始まり、番所理事長の挨拶に続き、竹山市長、平田市議会議長の来賓の方々からご祝辞をいただきました。その後、西廻理事を議長に選出、各議案の審議、平成二十五年度の事業計画の報告、新役員の選任等、満場一致で承認され、戎野隆新理事長が選ばれました。

第二部では、「災害に備えて」、「自転車事故防止対応について」二つの演題の講演、講習があり、その後、恒例の「抽選会」を行い午後三時四十分過ぎに閉会しました。

式典

○挨拶

理事長 番所 護



平成二十五年度定時総会の開催にあたり、一言ご挨拶を申し上げます。

会員の皆様には本日、多数ご出席いただき、誠にありがとうございます。

竹山市長、平田議長をはじめご来賓各位におかれましては、公務何かとお忙しい中、ご臨席を賜り厚くお礼を申し上げます。

また、平素は当センターに對しまして、格別のご支援・ご協力を賜り、重ねてお礼を申し上げます。

さて、ご承知のとおり、わが国は高齢者人口が二十三%を大きく上回り、全国で三千万人を超えるという超高齢社会を迎えております。

また、今年から団塊の世代が六十五歳となり、高齢化率により一層拍車がかかる中にある、高齢者が福祉の受け手から社会の担い手となるよう、今日まで培った知識や経験を活かし、地域で市民生活をサポートする超高齢社会のけん引者となることが大きく期待されています。

こうした社会状況にあつて、就業や多様な社会参加を通し

て、高齢者が健康で生きがいの充実を図り地域社会の発展に貢献するシルバー人材センターの役割がより一層重要となっております。当センターは昨年、公益社団法人に移行して以来、従来に増して、会員自らが意識の高揚に努め、顧客満足度の高い就業や地域ボランティア活動への参加を通して、高い社会的信用度が得られるように精励努力して



きたところでございます。

当センターの発展は、会員の働き方や活動の仕方など、まさに会員の皆様の双肩にかかっているといえます。

本日の総会をもって理事長を退任いたしますが、どうか会員の皆様におかれましては、センター事業に対する理解をより一層深められ、よい仕事をし、地域に溶け込んだ様々な活動の展開や就業開拓をはじめとする地域班活動に自主的・積極的に参加されますようお願いいたします。

また、堺市をはじめ関係諸団体、市内各事業所、ご家庭におかれましては、堺市シルバー人材センターが国や地方自治体が果たすべき役割の一翼を担っておりますことをご理解いただき、仕事発注等におきまして絶大なるご支援とご協力をお願い申し上げます。結び、本日ご臨席いただきましたご来賓の皆様方と総会にご参加いただきました会員の皆様方のご健勝、ご多幸を祈念申し上げます。私の挨拶といたします。

○祝辞

堺市長 竹山 修身



初夏の日差しのもと、本日、ここに平成二十五年年度・公益社団法人堺市シルバー人材センター定時総会が、盛大に開催されますことを心よりお祝い申し上げます。

皆様には、平素から堺市政に温かいご理解・協力をいただきありがとうございますことに對しまして厚くお礼申し上げます。

貴センターにおかれましては、設立以来、「自主・自立・共働・共助」の基本理念のもと、高齢者の方々に数多くの就業の場を提供してこられました。現在では会員数は六千人を超え、毎月三千人以上の就業を支援する全国屈指のシルバー人材センターとして活動されております。これらもひとえに、理事長をはじめ、役員並びに会員の皆様の熱意とたゆまぬご努力によるものと、深く敬意を表する次第でございます。

高年齢者が就業を通じて様々な場面で活躍されることは、健康保持や生きがいだけでなく、高齢化社会における労働力の確保という観点からも大変重要なことであり、今後シルバー人材センターの役割は、ますます大きくなるものと思われま

す。本市では、「堺市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」に基づき、「生きがいのある生活の支援」を重点取組として掲げ、高齢者の皆様がすこやかに、いきいきと毎日を過ごし、安心して暮らし続けることのできるま

ちづくりを進めております。今後とも明るく豊かで活力ある長寿社会の実現に向けて、幅広い高齢者施策を推進して参る所存でございます。貴センターにおかれましては、昨年四月に公益社団法人に移行され、新たな一歩を踏み出されました。今後とも、高齢者の社会参加と生きがいづくりに

ご尽力いただきますとともに、地域の活性化に向け、ご支援、ご協力を賜りますようお願い

申し上げます。

結びに、公益社団法人堺市シルバー人材センターの更なるご発展と会員の皆様の益々のご健勝とご活躍を心からお祈り申し上げます。お祝いの言葉といたします。

○祝辞

堺市議会議長 平田 多加秋



堺市シルバー人材センター平成二十五年年度定時総会のご開催誠にめでたくございます。堺市議会を代表いたしまして、一言ご挨拶を申し上げます。

はじめに、貴センターにおかれましては、昭和五十六年に設立されて以来、高齢者の皆様への就業機会の提供をはじめ様々な事業を通じて、地域社会の発展及び高齢者の社会参加と生きがいづくりに尽力されてこられました。

現在では、全国有数の会員数や事業実績を誇る規模に

で発展されましたことは、番所理事長をはじめ、役員各位、また会員の皆様の不断のご努力と強い団結力の賜物であり、深く敬意を表する次第であります。

さて近年、我が国では急速に高齢化が進展している一方、高齢者の就業意欲は高水準にあると言われており、意欲と能力がある限り、誰もが年齢にかかわらず働くことができる環境を整備することが、より一層重要となつております。

このような中、高齢者が自らの知識と経験を活かして地域で就業し、社会参画を果たすことができる機会を提供されておられる堺市シルバー人材センターのご活躍は大変意義深く心強い限りでございます。

堺市議会といたしまして、誰もがいきいきと心豊

かに暮らすことのできるまちの実現に向け、真摯に議論を重ねてまいる所存でございますので、今後とも市議会の活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、堺市シルバー人材センターの更なるご発展と会員の皆様のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。



議事の部

議事に入る前に、西廻理事が議長に、堅田、巽の両理事が議事録署名人に出発された。

【議案】

◆第一号議案 平成二十四年度・事業報告の承認について

平成二十四年度は、当センターが公益社団法人として出発した記念すべき年であった。しかし、

わが国の経済が大きく回復するには至らない状況の中、就業の確保・拡大、会員交流活動の活性化、安全・適正就業の推進、会員資質の向上と育成を重点的に取り組み、とりわけ、就業機会

◆第二号議案 平成二十四年度・収支決算報告承認及び監査報告について

一号議案、二号議案が一括上程され承認された。

◆第三号議案 定款の一部変更の承認について

「高年齢者等の雇用の安定

等に関する法律」の一部改正に伴い、平成二十六年四月一日から無料の職業紹介事業ができなくなるための所要の変更を行うもので、定款第四条

第二号の条文中、「無料の職業紹介事業」を「職業紹介事業」に変更するとの提案で、承認された。

◆第四号議案 新役員の承認について

平成二十五年五月三十一日付で番所護(理事長)、吉田一郎(理事)両氏の退任に伴い、戎野隆(有職者)、神原富雄(堺市高齢施策推進課長)、高木俊明(有職者)の三氏が新理事として承認された。

【報告案件】

◆第一号報告 平成二十五年

度・事業計画

〔基本方針〕

わが国は世界に前例のない速さで高齢化が進み「人生六〇年時代」から「人生九〇年時代」を前提としたものへ転換させる必要がある。当センターが市民から社会的信用を得るためには、高齢者への生活支援施策の一翼を担うなど、

市との連携をより一層強化して事業を大きく展開することが必要で、次の項目を重点事業として取り組む。

(1) 就業機会の確保・拡大

より多くの会員が就業機会を得るためには会員一人一人が事業参加意識を高め、就業開拓活動に積極的に取り組むことが必要。また、顧客満足度の高い仕事をするための技能及び積極的対応を向上させるなどの自己研鑽を図り、地域・職域と就業開拓員が連携を深める。

(2) 安全・適正就業の推進

最重要課題であるので「安全就業基準」に基づいて以下の取り組みをする。①安全・適正就業の啓発と意識向上活動

③健康管理 ④安全就業活動

(3) 会員資質の向上と育成

①新入会員研修、地域委員研修、接遇研修、職種別技能研修などを実施。②多くの職種に就業できる会員の育成や未就業者対策などの実施。

(4) 会員活動の活性化

当センターの発展には、会員相互が良き仲間をつくり、

自主的・積極的に事業に参加することが不可欠。地域班、職域班がお互いに交流を深め活動を活性化する取り組みを推進する。

◆第二号報告 平成二十五年

度・収支予算について

第一号報告、第二号報告とも、説明のあと承認され、新役員の紹介と新理事長の就任挨拶をもって議事は終了した。

第二部 講演

① 「災害に備えて」 ② 「自転車事故防止対応について」

講演に入る前に、巽 昭三 安全・適正就業委員長の挨拶があり、続いて①「災害に備えて」、②「自転車事故防止対応について」のテーマで講演、講習があった。(以下、講演、講習の要旨)

地震は、百年から百五十年の間隔で発生しており今世紀前半での発生が懸念されている。今から三十年以内の発生確率は、南海地震で六〇%、東南海地震では、七〇〜八〇%とされている。そんな状況の中で、いちばん大切な人の命を守るにはどうすればよいかを考えた。①まずは、耐震診断を受ける。平成二十二年四月より無料耐震診断制度あり。

①「災害に備えて」は、堺市危機管理室・防災士の山本二郎氏が、東日本大震災を機に喫緊の課題となっている巨大地震対策を中心にパワーポイントを交えて解説。

②耐震改修工事の実施：設計費や工事費の補助制度あり。③室内安全対策を進める：家具の転倒防止や落下物防止対



策を実行する。④備蓄品や非常持ち出し品を確認する：一次持ち出し品は欲張らずに非常食、飲料水、ラジオ、懐中電灯や常備薬など。二次持ち出し品は災害復旧までの数日間を自足できるように準備する。

⑤地震が発生したら、まず、机の下や布団をかぶるなど自分の身を守る。揺れがおさまると火の元の確認。家族の無事を確認したら、避難が必要な時は隣近所みんなで避難。高齢者、障害者、乳幼児などの避難を援助するなどの取り組みが重要。

私たちは常に過去に起きた災害を忘れてしまう傾向にある。日本の国土は世界の陸地の〇・二%しかないのに地震発生率は実に二〇%もある。

にもかかわらず自分のところには地震は来ないと考えがちである。これを「正常化の偏見」といい、自分にとって都合の悪い情報を無視し過小評価してしまう。「きょう、この講演を聞かれたあと、ホー



ムセンターの防災用品コーナーへ立ち寄り、災害に備え、家に帰って必ず防災を実行してください。帰る会員さんが一人でも多いことを切に願います！」との講師の熱い言葉で締めくくられた。

続いて、②「自転車事故防止対応について」堺市土木監理課の平田、森口両氏より実演講習があった。昨年の堺市の交通事故は四、八八九件。その内、高齢者事故が一、一五七件で全体の二五%。また、自転車事故は、一、四七五件で、全体の三〇%となり多発、自転車の安全運転が最重要課題と力説された。その後、西

廻、堅田両理事が、クイズを交えながらの自転車シミュレーター操作による安全走行運転を披露され、講習を終えた。

新理事長
就任挨拶

理事長 戎野 隆



先の理事会で、理事長に選出されました戎野隆でございます。

就任にあたりまして、一言ごあいさつ申し上げます。

現在の日本は、世界に例を見ない速さで高齢化が進み、これまで経験したことのない超高齢社会を迎えました。平成二十四年度の高齢社会白書で、高齢者の捉え方について意識改革をはじめ、働き方や社会参加、そして人生設計が「人生六十五年時代から九十年時代」へと転換させ、全世代が参画した豊かな人生を享受できる社会を目標とする必要があると謳っています。

皆様方が長年にわたって培ってきた知識や経験を、これからの社会の原動力として活かし続けることが大きく求められています。こうした中であって、堺市シルバー人材センターは「自主・自立・共働・共助」の理念のもと、高齢者の皆様方が、働くことを通じて「いきがい」と「健康づくり」を進め、活力ある地域社会づくりに寄与する役割が益々重要となつてきていると認識しています。

また、当センターは公益社団法人に移行して二年目、高い社会的信用度を確保しつつ、社会の要請に応え、地域社会に貢献するシルバー人材センターの理事長という大役をおおせつかり、身が引き締まる思いでございます。

豊富な識見と優れた指導力をもたれた番所前理事長の後任として、役員をはじめ会員の皆様方とともに力を尽くして、当センターのより一層の発展に努めてまいります。どうか皆様方におかれましては、今後とも事業の円

滑な推進と充実に、より一層のお力添えをいただきませうようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

新理事の紹介

専務理事 高木 俊明



理事 神原 富雄
堺市高齢施策推進課長





西ブロック

新しい地域役員

このたび選任されたブロック長並びに地域委員の皆様です。任期は平成二十五年六月一日から二年です。

- 西尾 進
- 坂之上博任
- 平井善夫
- 亀井静代
- 河野昌夫
- 横山由紀子
- 横井 章
- 藤原富之
- 中村峰子
- 古賀健二
- フロック長
- 竹上 實
- 伊藤和彦
- 理事
- 成本清志
- 三里 明



南ブロック



東ブロック

- 谷村奈良彦
- 中尾 孝
- 福井康文
- 福田繁子
- 丸山拓実
- 長澤政男
- 丸山拓実
- 浅香桂子
- フロック長
- 熊野健一
- 星 維行
- 藤川弘道
- 大西照男
- 木村志郎
- 斎藤明彦
- 大倉長寿

- 小西三昌
- 理事
- 堅田康夫
- 長船明央
- 田中耕作
- 井村 勉
- 宮野義光
- 保川雅俊
- 重田敏男
- 志賀憲司
- 竹中健一
- 西山長城
- 燈田廣美
- 倉橋満徳
- 小林楠夫



北ブロック



中ブロック

- 川内公子
- 北 賢一
- 守屋三津枝
- 松田末男
- 本橋克子
- 島中四郎
- 萩本和伺
- 松岡邦敏
- 小川 進
- 板井千之
- 福田 章
- 丸谷英彦
- 池田 宏
- 田島勝男

- 植田善信
- 北田 功
- 西 薫
- 中嶋茂敏
- フロック長
- 佐々井信一
- 大山 進
- 内田五夫
- 森 昌幸
- 岡本 徹
- 天野イサ子
- 沼田良蔵
- 西野光子
- 戸田健二



美原ブロック



東ブロック

- 引沼 進
- 野本 嵩
- 野上子ズヨ
- 岩本幸子
- 杉田 潔
- 山口幸一
- 平林靖久
- 片岡 逞

- 村上 忠
- 長谷川武士
- 三島一広
- 栗原君恵
- 島津富子
- 藤田雅巳
- 森田泰紀
- 異 昭三
- 矢野泰博
- 河野豊茂
- 佐々木重志
- 安本普光

委員会だより

各委員会が所掌する平成二十五年度の事業計画です。事業計画の内容によって、委員会の連携して議論・検討を行います。

総務

センターの発展には会員が健康で相互に親睦を深め、お互いに意識を高め合って積極的に事業に参加することが不可欠であることから、会員宅の訪問を通してコミュニケーションを深めるとともに、地域班や職域班における会員活動の活性化や地域班と職域班の枠を越えた交流の促進に取り組みます。また、会員の健康管理意識の高揚に取り組みます。

事業

就業機会の確保・拡大を図るため、会員の就業開拓意識の高揚を図り、地域班・職域班における就業開拓活

動の活性化や顧客満足度の高い仕事を通して再受注の確保・拡大への取り組みを進めます。また、会員資質の向上並びに会員育成を図るために接遇研修や職種別技能研修等の充実に取り組みを進めます。

安全・適正就業

会員の安全就業は重要課題です。こうしたことから就業現場の安全パトロール、「安全就業基準」や作業マニュアルの励行、安全講習会や研修の開催など事故発生防止への組みを強化します。また、多くの会員が就業できるよう「会員就業基準」に基づく適正就業を図るための取り組みを進めます。

全国統一スローガン

「安全は
一声かける
ゆとりから」

事務局からのお知らせ

研修会・講習会等の開催予定

【新入会員研修】

★除草

平成二十五年七月・九月・十二月、

★植木剪定

平成二十五年六月・九月、平成二十六年二月

★福祉・家事援助サービス各ブロックで二か月ごとに開催

★筆耕

平成二十五年九月、平成二十六年二月

【技能研修】

★調理講習会

- ・美原ブロック 六月二十四日(月)
- ・南ブロック 七月三十一日(水)
- ・西ブロック 九月十二日(木)
- ・堺ブロック 九月十九日(木)
- ・東ブロック 十月三十日(水)
- ・北ブロック 十月三十一日(木)
- ・中ブロック 平成二十六年二月二十六日(水)

「おでかけ応援バス」を利用しましょう

『おでかけ応援バス』は、堺市民の満六十五歳以上の方が南海バス・近鉄バス・阪堺電車の堺市内路線を利用する場合、『おでかけ応援カード』を提示すれば百円で乗車できる制度です。

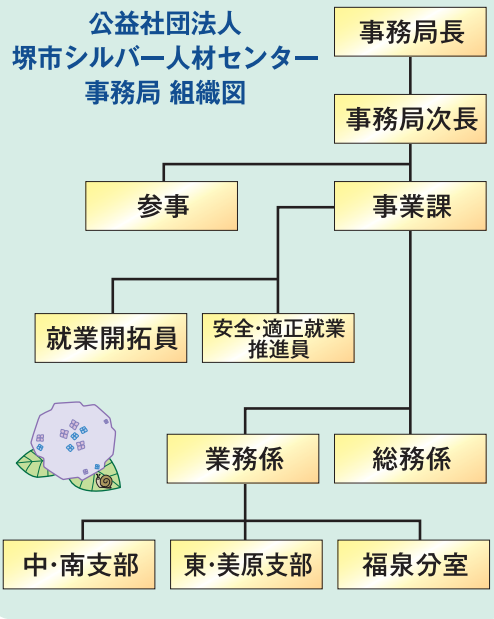
※おでかけ応援カードは、最寄りの郵便局で満六十五歳以上であることを証明できるもの(健康保険証等)を提示すれば発行してもらえます。

【利用できる日】平成二十五年七月一日から毎週月～金曜日の各日

※『ふれあいバス』『みはらふれあい号』は六月末で廃止されました。(詳しくは堺市建築都市局交通部公共交通課にお問い合わせください。)

住所変更の届け出を
住所を変更された会員は、事務局まで速やかに届けてください。

事務局組織が変わりました



シルバー事業の普及啓発活動

東区民まつり



五月十九日(日)に堺市立初芝体育館・初芝野球場で開催された「東区民まつり」に参加して、シルバー人材センターの普及啓発活動を行いました。

参加した会員は、会場内でのパンフレットの配布や来場者との会話を通して就業拡大に繋がるように精一杯啓発に取り組みました。

ラッピングバスの運行



シルバー事業の普及啓発を図るため、南海バスに広告を掲載しました。

堺 金岡、泉北
東山の四営業所の路線に各一台、センターの広告をラッピングしたバスが平成二十七年三月末まで運行されます。



第8回 堺国際ツウデーマーチに参加して



今年(平成25年)は六月一日(土)好天に恵まれて開催されました。六十五人の会員が三キロコースに参加して、周辺のゴミ拾いなどの清掃ボランティア活動を行い、シルバー人材センターの認知度を高めるとともに会員相互の親睦を深めました。

会員の交流活動の紹介

美原福祉 家事援助班 定例会

美原ブロック 野上 千スヨ

平成二十五年四月八日(月)、
今期最初の家事援助班定例会
がありました。さわやかな
春の陽射しに誘われて、お花
見かねて外での定例会とな



りました。今年入会された会
員さんも合せ十七名が二班に
分かれ、元気な人は散歩をか
ねて歩き、もう一斑は美原区
を巡回する「ふれあいバス」を
利用しました。

なかなか乗る機会もないバ



スに興味津々、どんな道を走
るのかな…。と楽しみにしてい
ると時間になり出発しました。

福祉会館を後に多治井の住
宅の間をぐるぐる回り丹南、
今井の工場横を通り、小寺の
古い家並を左に「蔵」のある家
を見つけたり、長い間美原に
住んでいるのに「へえ！こんな
所に出て来るんだ」「へえ！こ
んな道があるんだ」とつくづく
知らない所が沢山あるのに自
分ながら驚きでした。二十数
分ゆつたりと運転してもらい、
目的地の大池公園に着きま
した。歩きの班は先に着き待
つていてくれました。

池の周りを半周し、昨日の
強風で残りの少ない桜を眺めつ
つ満開もきれいだけど、もう
少しとがんばっている花も可
愛くいとおいしい気持ちになりま
した。みんな一緒のお弁当を食
べながら、小さな袋のお菓子ま
で用意してもらい満足満足。
青い空の下で尽きない話をし
ながらの食事は本当においし

いです。少し休憩をし、懐かし
い紙ふうせんやバレーをしたり、
最後にみんなで「ぼけない体操」
をゆつくり大きく体を動かし
楽しい時を過しました。また
次の定例会まで元気で事故の
無いように、みんな一人でも多
く会員の笑顔と出会える事を
楽しみにそれぞれ
が家路に着
きました。



同好会 史蹟野山と歩く会 東ブロック 白杵 日出夫

新緑の二上山麓を散策

年三回行っている同会も今
回の開催行事で二十二回目を
迎えました。

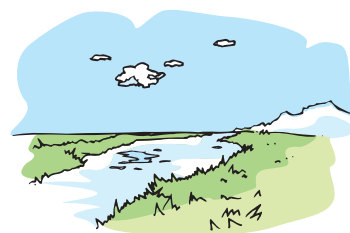


毎回、事前に下見を実施し、
トイレ、休憩場所、昼食場所
ガイドさんの手配等の準備を
終えてから案内して頂けるの
で今までトラブルは出ていない
のが当会の自慢の一つでもあり
ます。

さて、「新緑の二上山麓の
散策と葛城市の文化財遺跡
を巡る」ウォーキングは五月
十五日(水)当日は近鉄二上
神社口駅で集合、出発に先が
け新会員の紹介、名札の配布
(参加者二十二名)、会長であ
る杉田理事の挨拶、続いて毎
回中心にお世話頂いている
山口幸一さんより本日の行程
説明のあと、ボランティアガイ
ドさんお二人によるご案内でユツ
クリ、ユツクリ歩を進め、さわ
やかな好天氣に恵まれ、遠く
に大和三山を見ながら加守廃
寺跡、石光寺、中将姫の墓、
傘堂、島谷口古墳、当麻寺、
当麻寺境内では本堂、金堂、
講堂を拝観し、中将姫立像
をバックに集合写真を撮り、
日本最古の梵鐘(国宝)が特
別公開中だったので間近から
観る事が出来たのはラッキー
な事でした。最後は葛城市

相撲館前で解散。

ガイドさん二人の心のこもつ
た終日の案内と好天氣に感謝
しながら地元草餅を土産に
満足の一日でした。



虹和会

東ブロック 下村 裕子

向夏の能登輪島温泉の旅に
参加して



軍艦島を背景にて

梅雨空の心配もなくお天気に恵まれ、六月十六日(日)・十七日(月)にかけて四十五人の会員が能登輪島温泉バスの旅で親睦を深めました。十六日の早朝に白鷺駅前を出発。今回は女性の参加者も多く、車中は和気藹々。

九谷焼窯元で昼食と見学、高価な焼き物に惚れ惚れ。



輪島の朝市にて

泉でゆったりとした気分を満喫の後、宴会でカラオケを楽しみ、みんな輪になり河内節を踊り、親睦を深めた後、それぞれカラオケや部屋でお酒や話に興じていました。

二日目は有名な輪島の朝市で面白い物を楽しみ、世界文化遺産に登録された千枚田を見学。軍艦島を背景に集合写真を撮りました。千里浜なぎさドライブウェイを走り、ちらほらと海岸で水遊びをする人を見かける。

小牧の海産物店で最後のお土産の面白い物を楽しみ一路堺へ。予定より早く到着し、みんな元気で家路に向かいました。また、明日から発注者に喜んでいただける仕事に頑張る力を頂き、お世話していただいた方々に感謝します。次の機会が待ち遠しく、楽しみにしています。

お楽しみ「ホテル高州園」に早めに到着。部屋からは紺碧の海が眼前に広がる。二十四時間かけ流しの温



健康自己管理

熱中症に
気をつけて



高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、筋肉痛や大量発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

熱中症の発生は七、八月がピークになります。熱中症患者のおよそ半数は六十五歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や身体の調節機能が低下しています。こまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても、扇風機やエアコンを使って温度調節をするように心がけましょう。

熱中症の予防法

- ① こまめな水分・塩分補給
- ② 風通しを良くする等、熱中症

- ③ こまめな体温測定と保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす。
- ④ 外出時は日傘や帽子の着用
- ⑤ 通気性、吸湿性、速乾性の良い衣服の着用

もし熱中症になったときは

- ① 涼しい場所へ避難する
 - ② 身体を冷やす
 - ③ 水分・塩分を補給する
- 自分で水を飲めない、意識が無い人がいる場合は直ちに救急車を要請してください。

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防対策講座
を開催

大塚製薬(株)の小川貞嘉氏(熱中症予防指導員)を講師に招き、ブロック主催で下記にとおり講座を開催しました。

開催日	開催場所	対象者	参加者
平成25年6月 7日	美原総合福祉会館	東・美原ブロック地域委員、各職域班	106
平成25年6月17日	中区役所	中ブロック福祉・家事サービス班	36
平成25年6月20日	新金岡市民センター	北ブロック福祉・家事サービス班、地域委員	70
平成25年7月 2日	中・南支所	南ブロック地域委員他	30 (予定)
平成25年7月11日	福泉分館	西ブロック地域委員、学校安全管理員他	40 (予定)



健康アラカルト

>27<

筋肉を強化し健康体を維持しよう。

(一) 筋肉とは

私たちは幼い頃より、特に小学校の体育の時間などには先生から筋肉を鍛えるよう指導を受けた記憶があります。では筋肉とはどのようなものでしょう。辞書によりますと「動物の運動をつかさどる組織。原生動物、中生動物、海綿動物を除くすべての動物に存在する」と定義されています。これがいろんな姿勢で手足を動かす、さまざまな動作をするための器官なのです。

(二) 筋肉の働き

それでは筋肉はどのような働きをしているのでしょうか。筋肉は体重や激しい動作を受け止め、足腰の骨や関節の負担軽減の役目を担っています。また健康体への肉体的改造を遂行することにより筋肉量が増加すればメタ

ボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防、ダイエットにも効果的です。さらに筋肉量の増加は体温上昇や免疫力のアップにつながり総合的体力増加にもつながります。

(三) 筋肉の構造

筋肉は人間最大の器官です。平均値では、男性は体重の四十五%、女性は約三十六%を占めています。筋細胞が集まり、そこに多数の血管や神経が集めた結合組織です。その筋肉の収縮で力を発生させ、健全体であれば、体のさまざまな動作や運動を支え、生命の基本といわれる呼吸や消化にも深く関与しています。その構造や働きの違いによって、骨格筋、心筋、平滑筋の三つに分けられます。骨格筋とは、骨格の可動部分の筋肉のことで自己の意志どお

りに姿勢の保持や運動に働く随意筋のことです。心筋とは、大切な心臓壁を構成している不随意筋です。平滑筋は、心臓を除く他の内臓に分布する不随意筋のことです。

(四) 筋肉強化の必要性

人生八十年時代は過去のもの、今や我が国では百歳以上の人が五万人を突破しています。しかしそのうち七〇%以上の人々には介護を必要としているといわれています。人それぞれ人生は異なりますが、自己の意思どおり動く肉体を維持することは、より幸福度も増幅するはずで、最近、健康に関するマスメディアにロコモティブシンドローム、略してロコモという言葉がよく出てきます。日本語に翻訳しますと「運動器症候群」という言葉です。身体運動を可能にする器官、骨、関節、骨格筋、腱、靭帯の総称です。寿命が延びたぶんだけ運動器を長く使うので、メンテナンスが不十分となり故障が発生するでしょう。その寿命は延長しますが、運

動器の働きが衰え、寝たきりなどになり介護が必要となるのです。

(五) 要介護を避けよう

中高年になると内臓脂肪や心臓、脳血管に悪影響を与えるメタボリックシンドロームが気になります。一方、ロコモは加齢が主要原因の運動器の病気です。それに、高齢になると多くなるのが認知症です。この三つが健康寿命を縮め、寝たきりや要介護になる三大要因と言われています。ロコモの原

点は運動器疾患です。筋肉、骨の病気がほとんどです。その筋肉のおよそ七〇%は下半身にあり、足腰の骨や関節を支え、体重や激しい運動による衝撃も軽減しています。運動で筋肉を動かすと骨が刺激を受け強化されるので、骨粗しょう症を遠ざけることにも役立ちます。逆の場合は、運動器疾患⇨運動不足⇨筋力低下という「負の連鎖」の原因となります。即ち要介護や寝たきりにもなりかねません。大切なのは早期の予防と対策です。

(六) ロコモのサインと予防

☆次のようなロコモのサインが出ると要注意です。
○十五分以上続けて歩けない。
○階段を上るのに手すりが必要である。
○横断歩道を青信号で渡り切れない。
○2kg程度の買い物を持ち帰れない。
○片脚立ちで靴下がはけない。
○家の寝室で布団の上げ下げができない。

☆ちょっとした工夫で予防を最近健康への関心が高まりテレビやラジオ、雑誌、新聞などで図解入りの方法、手順が示されています。よくご覧のうえ、できれば毎日実行することが肝要です。

○ウォーキングとラジオかテレビ体操をする。
○片脚立ちを左右一分間ずつ一日三回する。
○ストレッチ運動。簡単な手足の曲げ伸ばしをする。
○スクワット運動。深呼吸をする。ペースで安全に配慮して行つてください。

(森本)

【主な参考文献】

- ☆『がまんするから老化する。』(和田秀樹)
- ☆『日本臨床整形外科学会』(ロコモティブ症候群)
- ☆『Medical Tribune』
- ☆『Monhey Magazine For Healthy』(みんなげんき)

私の作品



ワッ!! ワッ!! ワッ!! すごい!!
西ブロック 王子 義臣



千早赤坂村
堺ブロック 喜多 一 男



シャクナゲ
堺ブロック 伊藤 健士

第三十八回
町おこし探検隊
からのお知らせ

萩原神社・出雲大社参拝と
白鷺公園散策

開催日 平成二十五年
九月三十日(月)

集合時間 午前九時三十分

集合場所 萩原神社境内(南
海高野線萩原天神駅から100m)

会費 五百円

雨天時 中止

持ち物 各自弁当・飲み物・帽子等

申込締切 平成二十五年
九月十三日(金)

申込方法 官製はがきに「町
おこし探検隊」と書いて、所
属ブロック、会員番号、氏名、
住所、電話番号記入の上、事
務局まで。

短歌

西ブロック 上田 雅子

○ 青光る 羽根くねらせる
雄鳴ら 一日泳ぎて
古墳の森へ

俳句

南ブロック 角田 勲

○ 魚釣り 逃げた魚に
餌とられ

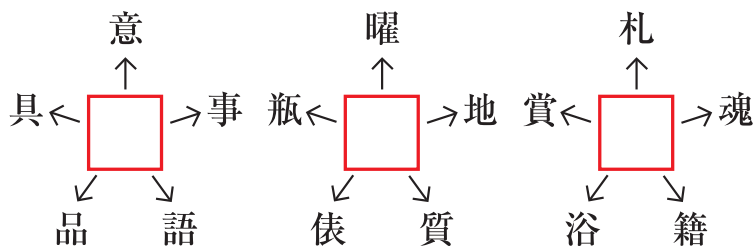
南ブロック 郡 登志子

○ 前向きに 生きてる人に
笑顔あり



頭の体操

問題 中央の□に漢字を入れて熟語を作り、マスの字をなら
び換えるような熟語になるでしょう。



メ切は八月末日、はがきに
解答、会員番号、氏名、住所、
電話番号を明記の上、「シル
バーさかい」編集係宛。正解
者多数の場合抽選で十名に記
念品をお送りします。

前号の正解

- ① 見
- ② 通
- ③ 染
- ④ 細
- ⑤ 遭
- ⑥ 回
- ⑦ 掛
- ⑧ 凝
- ⑨ 盗
- ⑩ 余

応募総数五十六通、正解
者三十五通、抽選の結果、
当選者十名に記念品をお送
りました。



原稿募集

書、写真、絵画、短歌、俳句、
川柳、私の健康法、就業先で
の出来事、体験談、感想文な
ど(六〇〇字程度)お寄せく
ださい。締め切りは八月末日
まで。「シルバーさかい」編集係
宛まで。なお原稿の返却は致
しませんので、ご了承願います。

編集後記

★公益社団法人として新発
足した当シルバー人材センター
も二年目を迎え、過日平成二十
五年度の定時総会も終了し、新
たな陣営として活発化した組
織体の運営が期待されます。

★我が国の社会動向は、静か
ら動へと移行しつつあるようです。
TPP(環太平洋パートナーシッ
プ協定)への参加交渉、EPA(日
本とEUとの経済連携協定)と
の交渉開始等グローバル時代への
幕明けが始まりました。

★十九世紀は産業革命の時代、
二十世紀はコンピューター革命、
更に二十一世紀はロボット革命の
時代、又燃料革命の時代でもあ
ります。石炭、石油、原子力の時
代からシェールガス、メタンハイド
レード、レアアース(希土類)の新
規探掘、更に再生可能エネルギー
の見直しなど世界各国の国家
観のあり方までも変化の新時
代へと移行すると思えます。

★高齢社会におけるシルバー
人材センターの社会的存在も本
来的な対応が求められます。関
係者の知見と先見性が重要な
時代を迎えます。会員も奮励
努力が必要な時代でしょう。皆
様、人生の中で今が一番若い刻で
す。お互いに頑張りましょう。

(森本)