

シルバー
さかい



夏季号
2014年(平成26年)7月
第108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>



堺市立サッカー・ナショナルトレーニングセンター(J-GREEN堺)

2010年4月にオープンし、今年で5年目となる日本最大級のサッカー施設。オープン初年度より年間来場者数は伸び、平成23年度には約64万人の方々に来場いただき、日本代表も利用することもある日本サッカーの強化拠点となります。サッカーの他、ラグビー、アメリカンフットボールなどの他競技も利用でき、施設内にはサイクリングコース、ウォーキングコースも備えております。

(写真・文 J-GREEN堺提供)



暑中清見舞申し上げます

役員一同
職員一同



平成26年度 定時総会

新緑から初夏へ。6月5日(木)午後1時から、当シルバー人材センターの平成26年度定時総会が堺市産業振興センター・イベントホールにおいて開催された。出席会員763人、表決委任者2819人、議決権行使者858人、合計4440人との総会参加者報告があり、堺市民憲章の朗読で始まり、戎野隆理事長のあいさつに続き、竹山修身市長、大毛十一郎市議会議長の来賓の方々からご祝辞をいただき、議事の部に移り、堅田康夫理事を議長に選出、各議案の審議、平成26年度の事業計画、新役員の選出等、満場一致で承認。戎野隆理事長、高木俊明専務理事が再選された。

第2部では「健康生活(熱中症予防等)のための食事と栄養について」、「自転車事故の抑止に向けて」の講演があり、午後3時40分に閉会した。

式典

○挨拶

理事長 戎野 隆



平成26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。

竹山堺市長、大毛堺市議会議長をはじめご来賓各位におかれましては、公務何か

発注者からの信用こそ大切

さて、平成25年版高齢社会白書によりますと、わが国の高齢化率は24.1%、平均寿命は男性で79.4歳、女性で85.9歳となり、国では「人生100年時代」を見据えて、働く意欲と能力のある高齢者が生涯現役で活躍し続けられる社会環境の整備が喫緊の課題と報告しております。

年金や医療をはじめ社会保障制度の見直しや消費税の改

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、当センターに格別のご支援ご協力を賜り重ねてお礼を申し上げます。

このような中、高齢者が就業や多様な社会参加を通じて、健康で生きがいをもつて、地域社会の発展に貢献することを目的とするシルバー人材センターの役割がますます重要視され



ています。当センターでは、高い社会的信用度を確保するために、役員をはじめ会員、職員が一丸となって事業の円滑な推進に努力してきた結果、全国に1299あるシルバー拠点の中で、会員数、女性会員数、契約金額について1位を保持しております。

どうか会員の皆様におかれましては、今後ともセンター事業に対する理解をより一層深められ、就業を通して発注者から信頼され、さらに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におかれましては、引き続き堺市シルバー人材センターの活動にご理解いただき、会員の就業確保と拡大に絶大なご支援とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本日もご臨席いただきましたご来賓並びに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。

地域の活力・維持発展願う

○祝辞

堺市長 竹山 修身



初夏の日差しのもと、本日ここに公益社団法人堺市シルバー人材センターの平成26年度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、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

貴センターにおかれましては、景気の先行きが不透明な中にもかかわらず、年間15,000件以上の仕事を受注され、多くの高齢者に多様な就業の場を提供されておりです。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努力に対し、

深く敬意を表します。

さて、超高齢化時代を迎える今日、地域社会の活力を維持していくためには、高齢者が生涯現役として様々な形で社会参加されること が求められます。このような中、多様な就業の場を提供され、ボランティア活動や生活支援にも取り組んでおられる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っております。今後とも、地域社会の活力・維持



発展にご尽力いただくことを切に願っております。

本市では、現在「市民が安心、元気なまち・堺」の実現に全力で取り組んでいます。今後とも高齢者の皆様が健やかでいきいきと毎日を過ごし、社会とのつながりの中で安心して暮らせるまちづくりを進めて参る所存でございます。

どうか、貴センターにおかれましては、公益社団法人としての責任と使命のもと、

働く環境整備が一層重要に

○祝辞

堺市議会議長 大毛 十二郎



堺市シルバー人材センター平成26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たし、二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56年に設

会員の皆様の知識、経験、技能を活かせる就業先の開拓や新規事業の展開などに積極的に取り組んでいただき、今後とも本市の高齢者施策の推進にご支援ご協力を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益々のご発展と、会員の皆様のご健勝、ご活躍を心からお祈り申し上げます。言葉といたします。

立されて以来、働く意欲のある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。

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、高齢者から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、貴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。

現在では、全国有数の会員数・事業実績を誇る規模にまで発展されましたことは、戎野理事長をはじめ、役員各位、また会員の皆様の不撓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。

堺市議会といたしましても、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、堅田康夫理事が議長に、西廻博司、巽昭三の両理事を議事録署名人に選出し、各議案の審議に入った。

【議案】

◆第1号議案 平成25年度事業報告の承認について

平成25年度は、わが国の経済に少し明かりが見えはじめたが、超高齢社会が一層進む中、働く意欲と能力を持つ高齢者が社会の「支え手」「担い手」となり、生きがいを持って社会に参加する「生

涯現役社会」の実現に向けての施策構築が進められ、シルバー人材の役割がますます重要視されている。

当センターにおいては、就業機会の確保・拡大、安全・適正就業の推進、会員資質の向上と育成、会員活動の活性化を重点的に取り組み、とりわけ、就業機会の拡大を図るべく、就業開拓員による企業訪問、地域班・職域班における会員それぞれの就業開拓活動等、会員をはじめ役職員が一丸となつて力を注いだ結果、

受託事業収入は当初の目標を達成することができた。

◆第2号議案 平成25年度収支決算報告承認及び監査報告について

第1号議案、第2号議案が一括上程され、監査報告のあとそれぞれ承認された。

重点項目

就業機会の確保・拡大
安全・適正就業の推進
会員資質の向上と育成
会員活動の活性化

◆第3号議案 平成26年度27年度役員選任について

まず19人の理事、3人の監事の新任候補者が紹介され承認。いったん休憩に入り、理事会を開き戎野隆理理事長、高木俊明専務理事を再任した。

【報告案件】

◆第1号報告 平成26年度事業計画について

〔I基本方針〕
わが国の将来

超高齢社会が急速に進む中、当センターの持続的・安定的発展を帰するため、財政基盤の確立はもとより体制等の運営基盤の整備が不可欠であることから、これを具体化するため「第3次シルバーフィールドプラン（中・長期目標）」を策定するとともに、市との連携をより一層強化し、就業機会の確保・拡大等を図るため、次の4項目を重点的に取り

組む。

〔II事業計画〕

(1)就業機会の確保・拡大

これは、当センターの根幹事業で、会員による地域や職域での就業開拓はもとより、就業開拓員による就業開拓活動を促進するとともに、自主事業や行政と連携した事業等、新たな職域の開拓に努める。

(2)安全 適正就業の推進

会員が健康で事故なく安全に就業するとともに、適正な就業を確保することは当センターの最重要課題であり、就業中や途上の事故、損害賠償事故ゼロを目指し、適正就業については「会員就業基準」に基づいて長期並びに長時間就業の是正に取り組む。

(3)会員資質の向上と育成

当センターの発展には、会員の主体的・積極的な事業

参加を促すとともに、就業にあたっては顧客満足度の高い仕事を通して信頼度を確保し、そのための新入会員、地域委員、接遇、職域班リーダー、職種別技能の研修を推進する。また、より多くの職種に就業できる会員の育成を図る。

(4)会員活動の活性化

当センターの発展には、構成員である会員が自主的に積極的に事業に参加することが不可欠で、地域や職域、自主サークル活動を通して交流し、人間関係を構築することが重要で、会員相互のコミュニケーションの拡大に取り組む。

◆第2号報告 平成26年度収支予算について

第1号報告、第2号報告とも、事務局からの説明のあと原案どおり承認され、議事は終了した。

第2部 講演

- ①「健康生活(熱中症予防等)のための食事と栄養について」
- ②「自転車事故の抑止に向けて」



定時総会特集

講演があつた。以下は講演の要旨。

食べないと悪循環に陥る危険も

①「健康生活(熱中症予防等)のための食事と栄養について」

大塚製薬・小川貞嘉氏に高齢者の栄養摂取と熱中症予防のポイントを分かりやすく説明していただいた。

まず、5大栄養素の糖質(炭水化物)、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミン。これらのどれ一つ欠けても健康を害し、バランスよく食べるこゝとが大切で、それと乳製品の牛乳、ヨーグルトなども必要で、野菜をしっかりと食べると血糖値の上昇を防ぐことができる。果物はビタミンCが一番多く含まれるキウイがお勧め。

おかずは、特にタンパク質をしっかりと摂るよう心がけ、食べないと動けなくなると言う悪循環に陥る。青魚は認知症の予防、アルツハイマー病発症の軽減に

つながり、食が細いとか、食べにくい人は栄養調整食品でもある”間食“で補うことも必要。

大豆、アーモンドなど豆類は栄養の宝庫で、大豆は”畑の肉“とも言われ、納豆、煮豆、きな粉などが良い。大豆イソフラボンは乳がん、前立腺がんのリスクを避ける作用があり、散歩、ストレッチなど、週2、3回の運動をすることでも認知症予防にもなる。

熱中症は、体内に熱がこもることによって起き、事前



熱を体の外に出してやることを考え、軽度の運動で汗をかくこともその一つで、暑さに慣れることにもつながる。

しかし、たくさん汗をかくと脱水症状となり、汗にはミネラルも含まれており、十分な水分の摂取が必要で、補給は水やお茶よりイオン飲料(スポーツドリンク)が効果的。

自転車歩行者はねる事故急増

②自転車事故の抑止に向けて

はじめに、南堺警察署交通課の中川係長が講演されました。昨年の大阪府の高齢者の自転車事故は801件(前年比プラス81件)。そのうち死亡者が6人。その、ほとんどの人が頭部強打で亡くなっており、ヘルメットを着用していたら死亡にいたっていないかもわからないと、ヘルメットの着用を強く訴えられた。ファッション性豊かで、おしゃれな婦人用ヘルメットを持参され、会員がモデルとなってかぶり「軽くて

熱を体の外に出してやることを考え、軽度の運動で汗をかくこともその一つで、暑さに慣れることにもつながる。



「エエな」とまんざらでもなさそうでした。なお堺市がヘルメット着用を条例化する事になったとのこと。

そのあと、堺市土木監理課・丸谷俊久氏が堺市の自転車事故の現状と問題点について講演され、堺市の交通事故の約3割(29.8%)は自転車絡んでおり、そのうち交差点が66.7%で7割弱を占め、交差点は最も危険な個所であることを認識してほしい。

自転車は乗れば”車両“といふことを自覚するとともに、自転車側の原因としては①安全不確認②動静不注意③指定場所一時不停止が挙げられる。

道路交通法の一部が改正され、自転車は原則、車道の左側を走ること。しかし、危険と思われたら、ためらわず歩道を走ってもよい。ライトの点灯義務も忘れずに。飲酒運転、二人乗り、並進走行は処罰の対象になると強調された。

自転車歩行者をはねる事故も増えている。やむなく歩道を走る場合は歩行者最優先で、自転車は走らせてもらっている。：くらいの感覚が必要で、無灯火走行は、自分から見えても、相手は見えていない。高齢者になると視角が衰えていることを自覚し、一層、交通ルールの①守る②止まる③確かめる、を励行してほしい。

自転車歩行者を死亡させた事例も出ており、賠償額も高額なものが判例として出ている。被害者にも加害者にもならないよう安全運転を心がけて、万が一に備え保険に加入することをお勧めします。と、締めくくられ、2題の講演が終わった。

選任された新役員



理事
大宮和明

安全・適正就業委員
委員長
軽作業群担当



理事
岩本幸子

総務委員
事業委員
サービス群担当



理事
池田 宏

事業副委員長
北ブロック担当



専務理事
高木俊明



理事長
戎野 隆



理事
中 光村

事業委員、安全・
適正就業委員
堺ブロック担当



理事
巽 昭三

総務委員、安全・
適正就業委員
東ブロック担当



理事
杉田 潔

安全・適正就業副
委員長
美原ブロック担当



理事
亀井静代

総務委員
事業委員
折衝外交群担当



理事
小野弘子

総務副委員長
事務整理群担当



理事
藤川弘道

総務委員
事業委員
南ブロック担当



理事
濱口弘和

総務委員、安全・
適正就業委員
施設管理群担当



理事
西廻博司

事業委員、安全・
適正就業委員
専門技術群担当



理事
成本清志

事業委員
西ブロック担当



理事
中村鈴代

事業委員、安全・
適正就業委員
軽作業群担当



監事
神原富雄

(堺市高齢施策推進課長)



理事
石井孝美

(堺市長寿社会部長)



理事
森内順祐

事業委員、安全・
適正就業委員
技能群担当



理事
森 昌幸

総務委員
中ブロック担当



理事
舛谷元代

総務委員、安全・
適正就業委員
サービス群担当

選任された新役員



監事
福岡 勇
弁護士



監事
羽原 伊久雄
公認会計士

退任された役員

堅田 康夫氏
島津 富子氏
野上チズヨ氏
加藤 敏夫氏

選任された新役員の内
期は平成28年度定時総会
の終結日までです。

退任されました役員
の皆様におかれましては、大
変ご苦勞様でした。今後と
も当センターの発展にご尽
力くださいますようお願い
致します。

新地域委員の紹介

平成25年の地域委員の改選以降
新たに就任された地域委員を紹介
します。

《堺ブロック地域委員》

三木 享 (平成26年4月1日)

岸井 隆 (平成26年5月1日)

西田紀美代 (平成26年6月1日)

上山 利久 (平成26年3月1日)

《中ブロック地域委員》

楠本 憲男 (平成26年4月1日)

乾 貴久夫 (平成25年12月1日)

《西ブロック地域委員》

益 明 (平成26年4月1日)

《南ブロック地域委員》

田村 忠央 (平成25年10月1日)

坂本 只一 (平成26年6月1日)

川野 孝幸 (平成26年6月1日)

《北ブロック地域委員》

畠山 武文 (平成26年6月1日)

《美原ブロック地域委員》

松本 昭子 (平成26年6月1日)

相井 善司 (平成26年6月1日)

()内は就任日

委員会だより

総会で新たに理事が選任され、
6月12日に開催された第3回理
事会で総務、事業、安全・適正就
業委員が決まりました。
各委員会が取り組む主な事項
を紹介いたします。

総務

①地域班活動と会員交流の活性化
地域班・職域班を越えた会員
交流や自主サークル活動等への参
加を促進し、地域班活動の充実
を図ります。

②シルバー事業の普及啓発
区民まつり、駅頭、ボランティア
活動等を通して啓発に取り組み
ます。

③会員の健康管理
各種研修会や健康講座等を開
催し、会員の健康自己管理意識
の高揚を図ります。

事業

①就業機会の確保・拡大
地域班・職域班や就業開拓員
による就業開拓活動を推進し、

新たな職域の開拓を図るための
検討を進めます。

②会員資質の向上
地域委員研修、接遇研修等各
種研修会を実施します。

③会員の育成
人材育成を図るため、職域別
新人研修、技能の向上を目的とし
た研修会を実施するとともに職
域組織のあり方の検討を進めます。

安全・適正就業

①安全就業の確保
事故0を目指して安全パトロ
ールと安全指導を強化し、就業
前の機器類点検等の励行を促進
します。

②安全意識の高揚
安全就業基準と作業マニュアル
の徹底と指導に取り組み、安全
意識の高揚を図るために各種研
修会や安全講習会等を開催しま
す。

③適正就業の是正と確保
厚生労働省の指針に基づき長
期就業、長時間就業の是正に取
り組みます。

堺ツーデーマーチ

「堺国際ツーデーマーチ」が今年から「堺ツーデーマーチ」に名称が改められ、6月7日(土)から8日(日)にかけて大仙公園周辺で開催されました。

7日の世界遺産登録応援コースに75名の会員が参加。新たにつくられた紺色のビブスを着用して、古墳を巡り4キロの道のりを歩きながら清掃活動を行いました。



7月1日、堺市堺区大仙公園



(東ブロック長・河野豊茂)

参加した約30名の会員は、本わらび餅や焼よもぎ餅の販売を行うとともに、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つながるよう精いっぱい啓発活動に取り組みました。



5月18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、就業開拓をはじめとするシルバー事業の普及啓発活動を行いました。



シルバー事業の普及啓発活動

東区民まつりに参加して

「継続は力」を肝に命じて編集委員一同、頑張ります。よろしくご協力のほどをお願いします。

北ブロックの活動を少しでも前に進めていこうとの地域委員一同の思いが募り、まずは機関紙を発行しようとの話が出ました。委員会で話し合いを行い、萩本ブロック長が編集長。田島副ブロック長と地域委員全員が編集委員のプロジェクトを組み、機関紙の名称「ほほえみ」を全員一致で決め、早速着手、機関紙を通じて北ブロックの情報をお伝えできればと思っています。なんと

か議案書配布の日に、創刊号を発行することができました。会員の皆さまには、機関紙「ほほえみ」をご指導いただければ幸いです。「継続は力」を肝に命じて編集委員一同、頑張ります。よろしくご協力のほどをお願いします。

北ブロック機関紙

「ほほえみ」の発行に期待!

地域委員・福田章

ほほえみ 創刊号 (自由)

北ブロック機関紙の発行に、事務局が尽力を尽くす。事務局では、交流と定例的に開催して、今年度は7月1日(土)から7月2日(日)にかけて開催する。会場は大仙公園。参加費は無料。お申し込みは事務局まで。お申し込みは事務局まで。お申し込みは事務局まで。

お目にかかりたい! よろしく! 事務局

事務局: 堺市大仙公園の中央公園(土) 9時30分
 配布開始: 7月1日(土) 9時30分
 配布終了: 7月2日(日) 18時

お問い合わせ先: 事務局 029-3489-9417

ほほえみ 創刊号 (自由)

北ブロック機関紙の発行に、事務局が尽力を尽くす。事務局では、交流と定例的に開催して、今年度は7月1日(土)から7月2日(日)にかけて開催する。会場は大仙公園。参加費は無料。お申し込みは事務局まで。お申し込みは事務局まで。お申し込みは事務局まで。

お目にかかりたい! よろしく! 事務局

事務局: 堺市大仙公園の中央公園(土) 9時30分
 配布開始: 7月1日(土) 9時30分
 配布終了: 7月2日(日) 18時

お問い合わせ先: 事務局 029-3489-9417

会員の交流活動の紹介

旅行クラブ 虹和会が発足

会員が声を掛け合い、年1回の楽しい旅行を企画実行してきた旅行会が、6月11日に会則を整備し、三島一広氏(東ブロック)を会長に、萩本和伺氏(北ブロック)、河野豊茂氏(東ブロック)を相談役に選出し、名称を「虹和会」として正式に発足しました。現在会員は60名。多くの会員の入会をお待ちしています。

◆入会の問い合わせ先
会長 三島 一広
(090-6373-6078)

小豆島で楽しい 1泊旅行

虹和会相談役(北ブロック)
萩本 和伺

「虹和会」はこの6月11日に会員の旅行クラブとして正式に発足しました。



そうめん工房にて

その前身は10年も前になります。今年正式発足と10年の節目を迎えた記念旅行として、6月15日から16日にかけて二十四の瞳像、寒霞溪、オリーブ公園等で有名な小豆島に1泊旅行をしました。

梅雨にもかかわらずからりと晴れて、誠にすがすがしい旅行日和に恵まれ、船窓から点在する島々を眺め、名所旧跡を見学する中で多くの感動を受けた旅行でした。その一部を紹介します。

まず天狗岩丁場、ここで切



二十四の瞳像前にて

り出された石が瀬戸内の海から堺港に陸揚げされ、何万人もの力と知恵で運ばれ、大阪城の石垣に。昔の人の力と知恵に感動。寒霞溪では若きに戻り、瓦投げに挑戦。思うように投げられず年齢を感じたひと時でした。夜は恒例の宴会。時の経つのも忘れ楽しく過ごしました。

2日目は小豆島特産のそうめん工房、オリーブ公園で見学と試食。見学が主か、土産物が主かわからないくらい購入ぶり。それがまた楽しみの一つ。二十四の瞳の平和の群像、世界一狭い海峡を渡り役場でもらった横断証明に感動。これからも元気でいろいろな旅に参加したいものです。

来年も多くの会員と親睦を深める楽しい旅を計画します。乞うご期待！

史蹟野山を歩く会

東ブロック 臼杵 日出夫

古代文化の「生き証人」 修羅のふるさとを歩く

修羅のふるさととは河内平野のほぼ中央、大和川の流域に当たり、古くから開けて来た地域で、日本最初の官道と定められたと言われる「竹内街道」に沿って天皇陵や古墳群が数多く集中し、中百舌鳥古墳群と共に古代文化の宝庫として今にその歴史を伝えている。

集合場所の近鉄南大阪線「藤井寺駅」の改札口を出ると黄色のユニホームを着た大勢の人が目についた。この方々は我々を今日一日案内してくれるガイドさん達であった。

急ぎよ1班を7〜8名とし、4班を作り、各々の班に2〜3人のガイドさんがついてくれる豪華版となった。多分百舌鳥・古市古

墳群が世界遺産に登録された時の準備もあったと思う。

出発前点呼と杉田会長のあいさつの後出発。今回立案から手配すべて準備してくれた山口書記は体調不良にもかかわらず、最初の訪問地「葛井寺」まで同行して頂いた事に対し敬意を表したい。

次はシユラホール・辛国神社・図書館(小修羅)・伴林氏神社・允恭天皇陵・長持石棺・仲津山古墳・三ツ塚古墳・道明寺・道明寺天満宮・近鉄道明寺駅で解散まで約8キロ都合約6時間のウォーキングが無事に終わった。



伴林氏神社にて

事務局からのお知らせ

研修実施予定

* 新入会員研修を受講希望会員は事務局まで申し出てください。
 * 研修会の日程は変更することがあります。
 * 各種研修会の詳細については、受講対象者に別途通知します。



新入会員研修実施予定

職域名	実施月
植木剪定(東・美原以外)	平成26年9月、平成27年2月
植木剪定(東・美原支部管轄)	平成26年9月、平成27年2月
除草(東・美原以外)	平成26年9・12月、平成27年2月
除草(東・美原支部管轄)	平成26年8・12月
福祉・家事援助(東・美原以外)	平成26年9・12月、平成27年2月
福祉・家事援助(東・美原支部管轄)	平成26年偶数月
筆耕	平成26年9月、平成27年2月

技能研修実施予定

ブロック	実施日	実施場所
美原	平成26年6月16日(月)に実施しました	
北	平成26年10月6日(月)	サンスクエア堺
南	平成26年2月18日(水)	中保健センター
西	平成26年10月17日(金)	東保健センター
東	平成26年9月30日(火)	西保健センター
中	平成26年7月30日(水)	南保健センター
堺	平成26年10月29日(水)	北保健センター

【調理講習会】

【植木剪定技能研修】

◆平成26年7・11月 (Cランク)	◆平成26年7・11月 (東・美原以外)
◆平成26年7・11月 (Cランク)	(東・美原支部管轄)

健康自己管理



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7～8月がピークになります。熱中症患者のおよそ半数は65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、熱中症になりにくい室内の環境調整
- 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。

健康アラカルト

>31<

健やかに齢を重ねるための

医療豆知識(その2)

① 体温と健康度

皆さん、通常生活で自分の

体温を測ったことがありますか？ ほとんどの方々はNO

と答えられるでしょう。日本人の平均体温は、50年前に比べ約1度下がっていると言われています。地球環境や食生活の変化とも考えられています

が、原因は不明のようです。体が冷えると血流が滞り、

栄養が体内に行き渡らずに、逆に老廃物で汚れた血液が

体に停滞し、万病のもとになるのです。夜、布団に入っても

足先が冷えて眠りに入れない、手足が冷たいのに顔がほてる

などの状態が続くと要注意です。

成人の平熱は36.8度、ブラ

スマイナス0.3、4度、つまり36.5度、37.1度が健康体の体温です。もし、あなたの平

熱が健康体温の範囲を下回ったら、それは危険信号だと思っ

たらいいのです。

では、なぜ低体温になるのでしょうか。意外なことにこの

原因はストレスと言われています。

② ストレスと自律神経

ストレスとは種々の意味に

解されますが、医学的解釈としては「種々の外部刺激が負担として働くとき、心身に生

ずる機能変化」と説かれています。

現代社会はストレス社会といわれるほど私たちは日々、

多くのストレスを感じながら生活しているのです。精神的

ストレス、身体的ストレス、環境

ストレスなどがありますが、われわれの体にはそのような

備えています。

その1つは自律神経のバ

ランスです。われわれの体は「交

感神経」と「副交感神経」の

2つの自律神経が交互に支配

することによりバランスをとっ

ています。日常生活で活躍しているときは「交

感神経」が支配し、リラック

スしているときは「副交感神経」の支配下に

あります。

この結果、われわれの

体をさまざまな病気が

から守ってくれる免疫シ

ステムも、この自律神経

のバランスのもとで機能

するようプログラミング

されているのです。これがホルモンバランスなのです。このバランスが崩れると体内細胞の回復

③ 体温の免疫力

が遅れ、細胞自体のエネルギー

が低下し低体温となります。

体温と体調には微妙な関係があります。体温が1度

下がると免疫力が30%低下し、逆に体温が1度上がると免疫力は500~600%アップするとも言われています。こ

低体温に注意しましょう

これは白血球の能力が上昇するということ。なぜでしょう。答えは血液の流れが良くなることと、酵素が活性化することからなのです。

血液は、その細胞に栄養と

酸素を送り、老廃物を除去する働きをする

のです。また、血液には重大な役目があり

ます。それが免疫シ

ステムです。白血球は血液の中に存在し、ウ

イルスなどの異物の駆除に必要で、ウイルス

の駆除に必要な白血球の存在がなければ、

発病にもつながるからです。体温を上げ、常

に血流を良くしておくことが免疫力の向上につながるのです。

④ がんと体温との関係

高齢者にとって、今やがんは

2人に1人がかかり、3人に1人が死ぬ病気で、死亡率の

トップを占めています。なぜが

んになるかには諸説がありますが、がんは老化なので高齢

化が進めば進むほどがん死亡率が高くなるのは当然ですが、

遺伝説も有力です。ハリウッドの人気女優アンジェリーナ・ジョリーが2013年5月、乳がんを予防するため手術で乳腺を切除したことも公表し、

世界中に反響を呼びました。彼女が手術を決断したきっかけは遺伝子検査です。そこで

遺伝子に異常が見つかり、がんになるリスクが極度に高い

ことが判明し決断したので

です。彼女の場合、確率は6割から8割で発症する検査結果だった

のです。しかし遺伝子だけが、がん発生の原因ではありません。人間は60兆個の細胞

から成立しており、そのうち免疫細胞(マクロファージ)は2

兆個と言われています。免疫力は生活習慣にも深く関与

しており、体温は免疫力に大きな影響を及ぼすと言われ

ています。免疫力が低下すると細菌やウイルスから体を守れなくなったり、免疫の誤

作動により自分の体組織を破壊し諸病誘発のもととな

ると言われています。学説として注目されています。体温

を通常に維持するに異論はないと思います。

(森本昌孝)

私の作品



新緑の候
北ブロック 戸井 皓二



夢あかり
北ブロック 川内 公子



親子と海
北ブロック 山本 順一

日本の名湯 **金太郎温泉**と**五箇山合掌造り**(世界文化遺産)の旅

富山県の秘湯、金太郎温泉は「金太郎のように元気になる温泉」と言われています。

また、五箇山集落は険しい山岳地帯にあったため、秘境と呼ばれ伝統的な合掌造りや文化は大切に守られてきました。

五箇山の合掌造り集落は、平成7年12月に世界文化遺産に登録されました。

秘湯と秘境の旅で日頃の疲れを癒し、相互に親睦を深めましょう。会員の皆さん、奮ってご参加ください。

(親睦旅行世話人一同)

◆実施日
【1班】9月17日(水)～9月18日(木)
【2班】9月30日(火)～10月1日(水)

◆費用 20,000円

申し込み方法等詳しくは折り込みチラシで確認してください。

短歌

美原ブロック 清水 三千代

○ りんとして

働く人は美しく

歩むべき道 教えられ

俳句

西ブロック 出口 恭一

○ 甚平を 着て朝風の

庭に立つ

頭の体操

問題 教訓を思い出そう。パズルの空欄に漢字をあてはめことわざを完成させてください。

東ブロック 八木 浩

イ □□□を□えず

ロ □は□□は□□

ハ □る□□に□は□い

ニ □□□い□く□り□し

ホ □つて□の□を□めよ

易年眠兜年難亀渡締
 間千鬼鶴無少成学覚
 暁老万勝緒春世年

締め切りは8月29日(金)。
 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10名に記念品をお送りします。

前号の正解

①宮島(厳島) ②筑後川

③論語④舌⑤白⑥胆

⑦寿老人⑧立夏⑨玄孫⑩己

応募総数61通、正解者23通、抽選の結果、当選者10名に記念品をお送りしました。(解答は広辞苑による)

107号「佐々井信一 中ブロック長に聞く」の前文の中で、入会年が平成11年となくは平成16年の誤りでした。訂正してお詫びを申し上げます。

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(600字程度)お寄せください。締め切りは8月29日(金)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

★暑中お見舞い申し上げます。梅雨も明け夏の日差しが日に増し、肌が焦げ付くような暑さになりましたが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。さて先日平成26年度定時総会が堺市産業振興センターで開催されました。役員の改選期で新役員が承認され発足しました。公益社団法人として、社会的信用度を保ち、地域社会に貢献するシルバー人材センターとして、フレッシュな感覚で知識力、指導力、行動力を発揮していただきたいものです。

★小紙の「熱中症に気をつけて」でお知らせしたように昨年は約6万人が救急搬送されています。中でも死にいたるのは高齢者が多いと言われています。特に炎天下で就業されている方は木陰などで適度の休憩をとり、体調を整えて塩分、水分の補給をしっかりとするのを怠らないように。

★編集委員の人事もこの108号から2人が入れ替わりました。いまままで同様、ご愛読賜りますようお願い致します。スタッフ一同新たな感覚で紙面の充実に、分かり易く、読み易く愛される会報紙になるように研さんを積んでまいります。

★また、高齢者の自転車死亡事故が増えつつあります。乗る側、歩行者も気を付けなければなりませんね。

(松下順子)