

会報 きらめき

煌

題字：
真下 晴巳 会員

第 32 号
 発行 平成 28 年 1 月
 公益社団法人
 向日市シルバー人材センター
 〒617-0006
 京都府向日市上植野町南開 66-1
 TEL：075-932-3987
 FAX：075-934-8600
 URL：http://www.sjc.ne.jp/muko
 e-mail：muko@sjc.ne.jp



平成27年11月29日 会員親睦研修旅行 知多・美舟にて

謹賀新年

本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます

監	監	理	理	理	理	理	理	専務理事	副理事長	理事長
事	事	事	事	事	事	事	事	小	植	廣
安	平	安	平	中	栗	植	上	林	田	田
田		田	林	村	林	田	澤	賢		光
正	託		勇	三			史			
夫	治	孝	夫	男	勝	茂	郎	次	進	雄



寺戸町 平井 みどり

ごあいさつ

理事長

廣田光雄



新年明けましておめでとうござ
います。

会員の皆様方には、平成28年の初
春をご家族ともどもお健やかにお迎
えのこととお慶び申し上げます。

当センターも皆様方の温かいご
支援、ご協力により、公益法人と
しての事業運営が順調に行われて
おりますことに心から感謝申し上
げます。

我が国は、世界に例を見ない速
さで高齢化が進み、総人口に占め
る割合は25%を超え、4人に一人
は高齢者という超高齢社会を迎
えておりますことから、国では少
子高齢化に歯止めをかけ、50年後

も人口1億を維持する。同時に家
庭で、職場で、地域で誰もが活躍
できる社会を創るとして、「経済」
「子育て支援」「社会保障」の政策
を打ち出すとされました。

シルバー人材センターにとりま
しても、新たな就業機会を確保・
提供し、地域社会を支える高齢
者を増やし高齢者が健康で、意
欲と能力がある限り年齢にかかわ
りなく働き続けることができる「生
涯現役社会」を実現することが必
要であると考えております。

このため理事会・事務局等の充
実化を図り、多様なニーズに応え
られるための就業開拓、高齢者
の入会促進に努めてまいりたいと
考えております。

結びにあたり、本センターの事
業運営に対しまして皆様方の更な
るご理解、ご協力を賜りますよう
お願い申し上げますとともに、皆
様方にとりまして素晴らしい一
年となりますように心からお祈り
申し上げます。

向日市長

安田守



新年明けましておめでとうござい
ます。

公益社団法人向日市シルバー人材
センターの皆様におかれましては、
輝かしい新春を健やかにお迎へのこ
とと、心からお喜び申し上げます。

また平素より、廣田理事長をはじ
め役員の方々、そして会員の皆様方
のご努力のもと、高齢者の能力を活
かした活力ある地域社会づくりにご
貢献いただいておりますことに、心
から感謝を申し上げます。

昨年、向日市では「向日市歴史的
風致維持向上計画」いわゆる「歴ま

ち計画」が国から認定されたことを
契機に、さまざまな機会を通じて本
市の歴史の事実と魅力を国内外に広
く発信してまいりました。

そして本年は、「歴史を活かし、
活力と魅力あるまちづくり」「人と
暮らしに明るくやさしいまちづく
り」「信頼と協働で市民の声が届く
まちづくり」を柱とする「向日市ふ
るさと創生計画」を策定し、「ふる
さと向日市」の創生を目ざし、老若
男女を問わず誰もが安心して暮らせ
る、活力と魅力あふれるまちづくり
を推進してまいります。

皆様方におかれましては、今後と
もその豊富なご経験や知識を生か
し、私たちの良き先輩として、引き
続きご支援とご協力を賜りますよう
お願い申し上げます。

本年が希望に満ちた幸多い年とな
りますよう心からお祈り申し上げま
すとともに、シルバー人材センター
のますますのご発展と、会員の皆様
方のご健康とご多幸を祈念いたしま
して、新年のごあいさつとさせてい
たきます。

山城ふるさとを守る活動

山城ふるさとを守る活動に関する協定 締結式



於：京都府乙訓総合庁舎

平成27年7月15日(水)、京都府乙訓総合庁舎にて「山城ふるさとを守る活動」の協定締結式が行われ、当センターから廣田光雄理事長が出席し、向日市長、京都府山城広域振興局長他関係者とともに活動の推進に向けて協定を締結しました。

「山城ふるさとを守る活動」は、当センターと行政機関とが相互に連携し、向日市民の安心・安全な暮らしの構築を図るものです。

当センターの会員の皆さんが就業の際に見聞きする地域の日常生活での異変、たとえば個人宅の郵便受けに郵便物や新聞などがあふれているとか、子供の泣き声をよく聞くなど、何らかの異常を察知した場合には事務局へ連絡していただきます。連絡を受けた事務局が市の担当窓口へ通報、市は関係機関と連携して個別対応し、広く市民の安心・安全な暮らしにつなげていきます。

「山城ふるさとを守る活動」は、『高齢者の能力を活かした活力ある地域社会づくりに寄与する』という当センターの目的



於：センター 活動説明会

と合致することから、この活動を推進してまいりたく、会員のみなさんのご協力をよろしくお願い申し上げます。



寺戸町 平井 みどり

安全・就業適正委員会

安全パトロール

会員の健康と就業上の安全・適正就業推進活動の一環として、7月16・27・28日の3日間、安全委員によるパトロールを行い、就業中の安全点検および注意喚起を行いました。

今回のパトロール対象業務は交通指導、分別収集指導、植木剪定、学校管理、駐輪指導及び除草作業の6業務です。「保護具の着用及び器具の使用状況は適切に行われているか」「器具の点検はできているか」「安全確認は万全か」という観点でチェックを行います。みなさんは安全・適正な就業ができていますか？慣れた作業には落とし穴があります。目くばり、気づきも万全に、これからも安全就業に努めてください。



交通指導パトロール



分別収集パトロール

事故報告

今年度に入ってから12月現在まで、当センターで発生した事故は以下の通りです。本人の油断・不注意はもちろん、体調がすぐれない場合も事故に繋がります。就業時には周囲に十二分の注意を払うとともに、日頃の体調管理も万全に行っていたいただき、安全就業につとめてください。

また、事故発生の際は、必ずセンターへ報告していただきますようお願いいたします。

○物損事故

・就業先で清掃中、棚のパネルを動かした際にパネルが傍の置時計に接触、床に落下してガラス面を破損した。新品購入で

○人身事故

弁償。全額シルバー保険にて対応。

・就業先で清掃中、階段踊り場にて転倒、落下、意識を失い救急車搬送、手術、入院。外傷性くも膜下出血、頭にこぶ、左ひじ骨折。都度、シルバー保険にて対応予定。
・就業先で、高さ1.3m、斜面長1.5mの除草箇所からアスファルト地面に落下、左まぶた上擦過傷、左手首骨折、左足打撲。

・就業先への途上でバイクを運転中、ブレーキの操作ミスにより停車中の前方自転車に追突、相手に軽傷を負わせ救急搬送となる。自転車損傷。本人は左足と左胸打撲の他、バイク損傷。

京都府シルバー人材センター連合会

平成27年度安全標語

受賞作品が決まりました！

ご応募ありがとうございました。

来年度もまたみなさんの力作をお待ちしております。

最優秀賞

◎ちよつと待て なれた作業の おとし穴

綾部市シルバー人材センター 石角 修氏

優秀賞

○作業前 皆で出し合え 危険予知

舞鶴市シルバー人材センター 沢田 宗男氏

○安全は 目くばり 気づき けつから

亀岡市シルバー人材センター 江原 宣雄氏

健康講座

8月18日(火)、同仁会クリニックから管理栄養士の中村恵子様を招いて、センター役職員対象の健康講座を開催しました。会員のみならずにも是非日常の食生活に取り入れてほしいポイントを紹介いたします。



於：センター

減塩達人の7ヶ条

これなら出来る!!
塩分・脂肪を上手に減らすコツ7ヶ条
無理なく減らす食べ方を身につけよう!!

脂肪カット達人の7ヶ条

- ① 肉や魚選びは「部位」に注目!
牛バラ454^キロカロリー (牛ヒレ185^キロカロリー)
豚バラ386^キロカロリー (豚ヒレ115^キロカロリー)
鳥皮 513^キロカロリー (ささみ105^キロカロリー)
まぐろ・トロ344^キロカロリー (たら77^キロカロリー)
- ② 同じ食材でも、「揚げる」「炒める」「ゆでる」「蒸す」
素材の脂をカットします
- ③ 同じ料理でも調理器具を上手に活用
フッ素樹脂加工フライパン・電子レンジ・オーブントースターが有効的!
- ④ 肉料理の下処理で、「灰汁(アク)」を取り除く
脂肪・えぐみが取れます!

- ⑤ 調味は塩に頼り過ぎず、酸味や辛味を上手に利用!
酢・スパイス・香味野菜で味にアクセントを!
- ⑥ 新鮮な素材を選ぶ
旬の素材は風味豊かで味が濃いので、調味料を減らすことができます!
- ⑦ だしの風味を活かす
片栗粉のとりみで味を封じ込めるのも有効

- ① 卓上調味料は「かける」ではなく「つける」
- ② 味噌汁は一日一杯、具たくさんに
味噌の量を減らしても、具たくさんだと野菜の風味でおいしくいただけます
- ③ 麺類の汁は飲み干さない
ラーメンのスープ1杯分の塩分はなんと4.8g!
- ④ ナトリウム量400g≒食塩1g
「うす塩味」「あつさり塩味」表示は要注意
- ⑤ 調味は塩に頼り過ぎず、酸味や辛味を上手に利用!

- ⑤ マヨネーズはヨーグルトを加えてヘルシーに
カロリー40%オフ!
- ⑥ ドレッシングは、酢や果汁を加えてアレンジを
油分カット!
- ⑦ 野菜から食べて、脂肪の吸収を抑える
食物繊維が脂肪、塩分、糖分の吸収を抑えるほか、満腹感による食べ過ぎ防止、噛む回数が増えて早食い防止も期待できます!

やってみましょう! 「あなたの塩分チェックシート」

★当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算して下さい。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
つけもの、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	あまり食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどを掛ける頻度は?	ほぼ毎食	毎日1~2回	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ食は利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ

< 評価 >

- ・ 0~8点 すばらしい!!
- ・ 9~13点 普通 改善点あり
- ・ 14~17点 がんばれ!!
- ・ 18点~ 要改善!!

○の数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計	点	点	点	0点
合計点	点			

交通安全講習会



大西巡査部長

8月21日(金)、向日町警察署から大西美弥子京都府警巡査部長を講師にお招きし、向日市民体育館に於いて交通指導業務講習会を開催、市内小学校、保育園、幼稚園周辺で交通指導に従事する会員43名が受講しました。

自分が携わる業務についての具体的な注意点や指導法を講義いただいたので、参加者は熱心に受講、意見や質問および要望が活発に出された大変有意義な講習会でした。

「交通指導業務講習会を受講して」

寺戸町 中村 英雄

8月21日、向日町警察署交通課大西さんの交通指導業務の講習を受けましたが、女性のソフトな話調は分かりやすく良く理解できたと思います。

まずは立番行為について、やはり法的根拠があったのか、と初めて知りました。私も車の運転をしておりますので、過去に児童の飛び出しであわや事故になりそうな経験を2度ほどしておりますので、車がすぐ止まらないことは分かっているけれども、時速何キロ時に何キロ先で停車するのか具体的な数字を問われても返答できないような具合で、内輪差・死角・横断旗の利用など基本事項を再確認できましたので、今後の業務に活かしていきたいと思えます。

私の業務の場合、信号機のない横断歩道がほとんどで、車の通行タイミングに合わせ、まず車を止めるのでなく車を先行させ、車との距離がある場合は横断記を掲げ、児童の安全な横断に努めております。また信号機のある横断歩道では、信号の変わり目の無謀運転の有無や車両の停止を確かめ、停止車両ドライバーとの意思疎通を図った上で、横断旗を掲げて初めて横断歩道に出ることで、児童をはじめ自分の安全にも心掛けていきたいと思えます。

質疑応答においては、各々の現場に種々の遺憾な現状があり、今日、明日にも事故が発生するのではないかと危惧を抱きながらの状況

に、その切実さを痛感する次第であります。

我々の意に反して事故に見舞われ悔やむことにならないよう、関係諸機関の連携・ご協力により速やかな問題解決を切にお願いしたいものであります。

終わりに、危険行為を繰り返すことのない自転車安全運転に努め、万一車両運転事故を起こしても、気を落ち着けて片申告にならないよう、せっかく受けた講習を思い出して適切な交通事故の措置に当りましょう。



於：向日市民体育館

障害者介助講習



於：メルパルク京都

平成27年度厚生労働省委託事業として、10月27日から4日間の日程で「障害者介助講習」を開催、乙訓地区から希望者32名が受講しました。NPOコラボネット、認知症カフェやきの家から講師をお招きして3日間の講義、そして最終日は実際にベッド・車椅子を使つての移乗、移動訓練、と内容の濃い充実した講習でした。シルバー人材センターでは、これを機に介護分野にも会員のみさんの活躍の場を広げるため、就業開拓を行つていく所存です。みなさんのさらなるご協力をお願いいたします。

「障害者介助講習に参加して」

寺戸町 前川敏雄

障害者介助講習（知的障がい者ガイドヘルパー養成・入

門編）に参加した。動機は、就業の機会を増やしたい、そんな気持ちからである。

身体障がい者に対する介助等の講習には何度か参加したことがあるが、今回は3日間の座学と1日の演習という短期間の講習であったが、私にとって有意義で様々なことを考えさせられる講習であった。15名の定員に対し、倍以上の受講者がいたことに先ず驚かされた。こんなにも障がい者介助に関心を持つ人がいるのだ、と。また「障害者」ではなく「障がい者」と表記することが真流であることも。「害」という字のイメージが良くないとのこと。

ガイドヘルパーという仕事、なかなか大変なようだ。知的障がい者の人たちと行動を共にするために必要な知識や技術を身につけることは、結局自分磨きなのだと言っていた。障がいを持つていようとしまいが、結局は人と人との関わりである。彼らに対する理解、思いやりや気配りはハンディを持っていない我々の義務ではないのか。障がいを持つ人はもとより、その家族の支援も忘れてはならない、そのとおриだと思ふ。誰も望んで障がいを負つていゝるわけではないのだから。

障がい者の人たちに満足のゆくサービスを提供し、社会参加するための支援を行うという事。そして一人でも多くの人たちが障がいを持つ人を理解し、受け入れることのできる社会を作つていくことは我々の責任ではないのか、ということはこの講習を通して学んだ。既にそういった介助の現場で活躍する人や、

障がいを持つ人のために日々戦つていゝる方々には心から頭が下がる。仕事というだけでは絶対に割り切ること、継続することはできない。人間としてすばらしいと思ふ。それに対し、単に就業の機会を増やして収入を得ようと講習に参加した自分が恥ずかしく、情けない思

いでいゝばいである。

介助の現場は、確かに仕事を通して人間として成長するためにはとても素晴らしい場所だと思ふが、実際に障がいを抱える彼らに寄り添つて支援するのは大変なことである。まずは私なりに彼らを受け入れ、支援していゝこうと思ふ。

最後に、この講習に参加できたことを感謝します。



車椅子実習

シルバー人材センター普及啓発活動



於：築地公園

シルバー人材センター普及啓発活動として、向日市まつり出展とボランティア清掃を行いました。

11月15・16日の向日市まつりでは、シルバー人材センターのブースにおいて就業風景のパネル展示、仕事の受注や入会受付を行った他、役員による会場内でのリーフレット配布を行い、シルバー人材センターの普及に努めました。

またボランティア清掃については、「ごみゼロ・向日市一斉クリーン作戦」の日に合わせ11月22日(日)、センター周辺、祓所・築地公園の除草清掃および西向日駅周辺のゴミ拾いを実施。会員・役員33名が協力して美化に努めました。

ご参加いただいた会員のみならず、ご協力ありがとうございました！



於：向日市まつり



入会説明会

会員研修親睦旅行

「楽しかった親睦旅行」

鶏冠井町 中西 さよ

11月29日、楽しみにしていた親睦旅行の日。

美しい朝焼けの空、肌寒さを感じながら集合場所へと急ぐと、美しいバスが見えました。皆のやさしい、元気な顔が集まり、やがてバスは静かに流れるように走り出しました。美しい空、どこまでも続く山並み、波ひとつない静かな美しい海、長いトンネル：美しい景色に見とれ、胸が高鳴りました。

そしてえびせんべいの里の見学。驚くばかりのえびせんべいの美しさ、一つ二つとお土産に買うのがとても楽しかったです。

そしていよいよ楽しみの昼食。新鮮な魚料理は何をいただいてもおいしいものばかり。そのうち歌が始まり、楽しい時間をと共におなかもいっぱいになり、ありがたいひと時でした。

帰路の途中でめんたいパークに寄り、ここでもおいしいお土産を買いました。

バスの中でも楽しいひと時を過ごさせていただきました。そして薄暗



於：知多・美舟

い山や美しい空を眺めながら、ああ良かった、と何とも言えないありがたい気持ちになり、一年間の思い出と共に理事長様はじめ、みなさまへの感謝で心がいっぱいになりました。楽しかったこの日を忘れず、また頑張ります。みなさま、本当にお疲れ様でした。心より感謝申し上げます。

今年には会員・役員37名で愛知県・知多半島へのバス旅行を楽しんでき



ました。
 えびせんべいの里の工場見学や、かねふく・めんたいパークでの買い物を楽しみ、知多「美舟」では新鮮な活魚料理に舌鼓を打ち、カラオケ宴会や海の絶景を目にしたがらの温泉を楽しみました。バスの中ではビンゴゲームが大盛況！参加者全員に豪華景品が渡され、たくさんのお土産と思いを胸に、帰路につきました。
 また来年も楽しい旅行を企画したいと思います。たくさんのご参加をお待ちしております！

会員のひろば

「私の好きなひととき」

寺戸町 梅村 秀樹

豊臣秀吉の城下町・伏見は、明治維新の舞台としても歴史ファンに人気が高い「酒蔵の町」。
 幕末の風を感じに仕事仲間と歩きに行きました。あいにく台風11号の影響で不安定な天気でしたが、歩き出した頃には雨も上がり、傘も必要ありませんでした。

近鉄丹波橋駅からスタートです。10分ほどで大黒寺に到着です。薩摩藩九烈士の墓があります（藩主島津義弘の祈願所です）。西に向かい、すぐに濠川を渡ると旧薩摩藩邸跡の石碑がある。今では酒蔵も少なく、あちこちにマンションが建てられ時代の流れを感じます。大手筋に出て南にいくと西岸寺があり、油を掛けて祈願すると商売繁盛するとのこと。またすぐ近くには薩摩藩の定宿の寺田屋があり、400円出して入館、竜馬の肖像画や有名な刀傷も確認しました。寺田屋をバックにパチリ、



於：寺田屋 前列左から永福、桐村、谷川、吉田
 後列左から梅村、飯田、中川、杉原、海東、川上各会員

男ばかりの寂しい一枚です。
 蓬莱橋を渡り、十石船の乗り場に到着。しかし残念ながら水量の関係で船は出ませんでした。あきらめて月桂冠の酒蔵見学に行くと、入口で水がこんこんと湧き出ています。思いっきり顔を洗う者、ペットボトルに入れて持ち帰る者、「さすがに伏見やなあ〜！冷たいし、気持ちいいし、疲れも取

れる気がする！」。館内には昔の酒づくりの道具や工程などが展示してあります。酒瓶の蓋に金属の留め金がついた展示に、子どものころに見た記憶がよみがえり、懐かしく、興味が湧きました。
 コースはこれで終了、食事をして解散です。約15,000歩の行程、私の好きなひとときでした。皆さん、元気でまた一緒に歩きましょう！



寺戸町 平井 みどり

事務局だより

新しく仲間入りしたみなさん

(地域班別、平成27年7月～12月入会順)

物集女 米田 和年

柿谷 忠行

吉川 友次

横川 晃

寺戸 中川 正美

中川 均

永井 敏行

平井 英治

平井 どり

長岡 養

下西 正

森井 誠

山本 祐

林本 永

鶏冠井 淑

日向町 明

浅野 和

根井 恵

堀角 定

春田 ケ

木口 ア

田辺 ア

拓隆 ヤ

男次 子

退会されたみなさん

(地域班別、平成27年7月～12月退会順)

物集女 山内 三枝子

寺戸 川上 重昭

一井 有夫

矢作 重子

油谷 昭治

安田 美枝子

「地域活動班」を立ち上げました。

物集女・寺戸・森本・鶏冠井・

向日町・上植野各地域の今後の地域活動を想定して、この度「地域活動班」を立ち上げました。今後活動班のメンバーが、センターから発信する文書等を会員のみなさんのお手元にお届けします。活動中のメンバーを見かけたらどうぞあたたかい声援をお願いします。



地域活動班メンバー
前列左から西川、伊藤、駒井、松田
後列左から四方、木村、中村、山田各会員

電話の際は、

「会員の○○○○です」とフルネームで伝えてください

センターには発注者や会員のみなさんから毎日たくさん電話がかかってくる。同性の方もたくさんおられるので、「○○です」とだけ名乗ってもらっても、どのどなたなのか判別できず、事務の取り違いに繋がることもあります。「会員の○○○○です」とフルネームで伝えてください。

今後の行事予定

「仕事の心得 接遇研修」

平成28年2月予定

「交通安全講習会」

平成28年3月予定

受講対象会員には、追って案内文をお送りします。

平成28年度

年会費について

平成28年度年会費は年度が替わる4月1日に発生します。

退会をお考えの方で、年会費支払いを気にされる場合は、3月中旬に事務局にお申し出の上、所定の退会手続きをお取りください。4月以降の退会お申し出には1年分の会費支払いが必要となりますので、ご了承ください。

なお継続会員の方には、5月頃に年会費納入の案内をお送りする予定です。

あとがき

あけましておめでとうございます。みなさまにおかれましては「年男・年女」の会員様をはじめ、今年一年、ブラチナの煌めきを放っていただきたくお願い申し上げます。

干支占いによると、今年の干支・申年生まれの方は「明るく人懐っこい人気者、意思が強く個性、賢くなんでも器用にこなすと同時に、好奇心旺盛で素早く行動する行動的な面もある」とのこと。今後益々のご活躍で、センターを盛り上げていただきますよう期待しております。

今年も事務局では、会員のみなさんから寄せられたご意見を中心に、センター活動の情報を会報や掲示板等から発信していきたいと考えております。お気軽に、スタッフに声掛けしてください。

会員のみなさんにとって幸多い年となりますよう、お祈り申し上げます。(伊)

- 事務局長 小林 賢次
- 次長 中村 幹雄
- 業務係長 大嶋 英夫
- 就業開拓担当 伊藤 彰
- 庶務係 松村 律子