

会報

第55号

# いまだ青春

編集発行

公益社団法人  
萩広域シルバー  
人材センター

～生きがいと地域のニーズを結びます～



定時総会



永年会員として在籍し、誠実かつ意欲的に就業活動をされ、シルバー人材センターの事業発展と向上に寄与された次の皆様が受賞されました。おめでとうございます。

### 令和元年度 会員在籍20年及び10年被表彰者 (敬称略)

#### ○会員在籍20年 2名

須佐出張所管内 岩本 照夫 岩本サツ子

#### ○会員在籍10年 33名

萩事務所管内	井町 孝一	江水 勝彦	片田 幹芳	片田 幸江	河野 敏彦
	塩屋 雅雄	嶋本 治子	嶋本 仁	末武 栄治	末武ツヤ子
	田中 敏雄	中村 哲夫	福山 健	藤田 清子	古谷 和正
	三舛 信春	山中 孝子	吉光 俊輔		

阿武出張所管内 池永 奉詔 小田 衛 白石 修照 竹内 幸子

中野 信子 波田 泰子 矢次 京子

むつみ出張所管内 有田 順恵 中村 隆次 橋詰 和身 山相 卓子

須佐出張所管内 富重 幸子

田万川出張所管内 浴野 美子 田邊 武男 田村 文男



### 「交通安全講習・防犯講習会の開催」

高齢者の交通事故が多発しており、マスコミでも連日、再三に渡り報道されているところですが、このような状況下で本年二月、山口県警からの要請を受けて山口県シルバー人材センター連合会と県下のシルバー人材センターが「交通安全アンバサダー（交通安全大使）」に任命され、今後、反射材着用促進を始めとする高齢者の交通事故抑止対策推進のため協力していくことになりました。

また、高齢者のうそ電話詐欺防止等の安全活動推進のため本年一月二十三日、山口県警と山口県シルバー人材センター連合会との間で「地域の安全対策に関する覚書」が締結されました。

これを受け、五月二十八日開催の定時総会終了後、引き続き萩警察署から金子 秀徳交通課長さん、丁野 悟生活安全課長さんのお二人を講師にお迎えし、「交通安全講習・防犯講習会」と題して「交通事故防止ならびうそ電話詐欺被害防止」について、最近の事故事例、反射材着用の効果と活用、夜間の車運転時におけるハイ・ビームの利用促進、うそ電話詐欺の発生状況、被害防止対策等のご講話をいただきました。

反射材の着用促進に当たっては過日、その一環として山口県警からセンター宛に会員の皆さんへの反射材の着用いただきました。交通事故防止のため、反射材の着用について、ぜひともご協力をよろしくお願いたします。

また、うそ電話詐欺は決して他人事ではなく身近な問題で、萩市内・阿武町内でも事例が発生しています。いつ、会員さんに「未払い金がある」、「名義を貸してほしい」、「誰にも言っちゃいけない」等の怪しい電話がかかってくるかわかりません。うそ電話詐欺にはだまされないよう注意しましょう。

# 令和元年度 定時総会開催



公益社団法人萩広域シルバー人材センターの定時総会が五月二十八日(火)午後二時三〇分より萩市土原のサンライフ萩で会員四四〇名(うち委任状提出者三四三名)の出席の下、盛大に開催されました。

総会は、最初に参加者全員で物故者に対する黙とうを捧げ、中村敏雄理事長の挨拶の後、会員在籍二十年及び十年の会員表彰を行い、会員在籍二十年の会員を代表して須佐事務所管内の岩本サツ子さん、会員在籍十年の会員を代表して萩事務所管内の井町孝一さんが受賞されました。その後、ご来賓の藤道健

二萩市長(代理・山本徹商工政策部長)からご祝辞を頂き、続いて藤道健二萩市長(代理・山本徹商工政策部長)、花田憲彦阿武町長(代理・藤村憲司まちづくり推進課長)、横山秀二萩市議会議長(代理・斉藤眞治副議長)のご来賓の方々の紹介がありました。

そして議事に移り、萩市の恩村龍己さんを議長に選出し、平成三十年度事業報告と令和元年度事業計画と令和元年度収支予算の報告が行われました。その後、議案審議が行われ、平成三十年度収支決算が原案どおり承認されました。

- ◆報告事項
  - 報告第一号 平成三十年度事業報告の報告について
  - 報告第二号 令和元年度事業計画の報告について
  - 報告第三号 令和元年度収支予算の報告について
- ◆議事(提出議案)
  - 議案第一号 平成三十年度収支決算の承認について



萩事務所管内の井町孝一さん



須佐事務所管内の岩本サツ子さん



### 「活動補助金」を活用しましょう

定時総会議案書にも参考資料として掲載をさせていただいたところですが、本年4月から、会員の皆さんの福利厚生の実現を図り、会員にとって「魅力あるシルバー人材センターづくり」を進めていくため、新たに「活動補助金交付要綱」を制定し、対象となる会員の活動等を支援するため、センターとして補助金を交付することとしました。補助金の内容については、以下のとおりです。

なお、補助金の交付を受けるにあたっては、活動補助金交付申請書並びに必要な添付書類をセンターに提出していただく必要があります。申請に関してご不明な点等があれば、萩事務所もしくは最寄りの出張所までお問い合わせください。また、会員を構成員とする新規サークルの設立・運営等についての相談も承ります。

これらにより、会員の皆さんの活動を支援していきます。

#### ●補助金の対象範囲、補助金の額及び補助金の交付先

補助金の対象範囲	補助金の額	補助金の交付先
①会員が全会員を対象に行う親睦旅行に参加する場合	参加会員一人につき1,500円(宿泊を伴う旅行の場合は3,000円)	親睦旅行の代表世話人若しくは親睦旅行に参加した会員を代表する者
②会員5人以上のグループが年間を通して定期的にセンターの運営に資するための活動又は会員相互の親睦を図るための活動(前号及び小グループによる親睦旅行の場合並びにその活動内容が飲食のみの場合を除く。)を行う場合	会員一人につき年1,000円	当該グループの代表者
③会員が自己啓発のため又はセンターからの要請により、就業に関する講習会、研修会等(以下「講習会等」という。)を受講する場合	受講料(テキスト代を含む。以下同じ。)の2分の1に相当する額(ただし、100円未満は切捨て。)	当該会員

#### ●補助金交付申請書を提出の際の添付書類

- ①の場合にあつては、旅行行程表、旅行に要した費用の明細書及び領収書、参加者全員の名簿を記載した書類。
- ②の場合にあつては、年間活動報告書及び決算書、グループ全員の名簿を記載した書類。
- ③の場合にあつては、講習会等の開催要項、受講料の領収書。

## 会員拡大に向け 「会員一人一会員獲得運動」の さらなる取組をお願いします

快挙達成です!!長年、喫緊の最重要課題として取り組んできた「会員拡大」について、平成三十一年三月末の会員数が前年三月末を八人上回る四八五人となり、実に九年ぶりに増に転じました。

会員拡大に向け、センターとしては毎月の定期的な入会説明会以外に、必要に応じて臨時の入会説明会の開催、各種講習会の席でのシルバー人材センターへの入会勧誘、萩市・阿武町の広報誌への会員募集記事の掲載等の一連の取組に加え、平成三十一年度からは新たに夫婦とも会員の場合、どちらか一方の会員の会費を半額に減免する制度を導入し、配偶者を含む新規入会者の増を図ってきました。

また、併せて昨年度から、健康上の理由等からセンターで従来通りの就業が困難になられた正会員(三年以上の在籍者に限る)で、引き続き当センターの会員としての権利義務(就業に関するものを除く)を有したままセンターへの在籍を希望される会員を対象としたゴールド会員制度(会費は年額一、二〇〇円、月額は一〇〇円)を創設し、退会される会員の抑制にも努めてきたところです。

一方、会員の皆さんには「会員一人一会員獲得運動」として、配偶者や友人・知人への口コミ活動等による積極的な入会勧誘に取り組んでいただくよう、協力をお願いしてききました。

これら会員とセンターが一丸となつての取組が、この度の結果に結び付いたものです。が、昨年途中から会員の紹介により入会説明会に参加される方が増えてこられ、今回の会員増の要因としては取り分け会員の皆さん、お一人お一人の声掛けによる協力が大変大きかったと感じています。

今年度においても引き続き「会員の拡大」を事業計画の最優先課題としており、「会員一人一会員獲得運動」の取組について、ご協力を宜しくお願ひします。



### 事務所別会員数の状況

※数値は各年度の3月末の値

年度	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
萩事務所	467	441	388	385	412	374	364	352	313	286	277	279	286	297
阿武出張所	105	112	92	95	94	93	91	86	82	62	57	57	52	51
むつみ出張所	59	55	46	43	46	44	45	37	38	37	38	40	36	39
須佐出張所	93	82	89	84	80	73	67	67	63	61	60	57	55	56
田万川出張所	80	82	67	66	67	64	57	62	52	50	49	47	48	42
合計	804	772	682	673	699	648	624	604	548	496	481	480	477	485
(男)	511	487	440	434	455	412	399	397	368	331	330	333	331	333
(女)	293	285	242	239	244	236	225	207	180	165	151	147	146	152

### シルバー安全運転コンテストに参加しました



五月十八日、山口県萩自動車学校(中村和正校長)において「春の全国交通安全運動」の一環として市内の六十五歳以上の高齢ドライバーを対象とした「シルバー安全運転コンテスト」が開催され、当センターからは五名の会員が参加し、安全運転実技講習(教習車によるコース走行)、学科テスト、ASV体験(先進安全自動車の説明・試乗)等に臨みました。このうち実技では、自動車学校の指導員が同乗して運転コースを周回しながら、一時停止や車庫入れ、左右の安全確認、S字走行などの運転技術を確認し、参加者にとっては日ごろの運転を見直す良い機会になりました。

コンテストの結果、参加者十八名中、川下忠会員が見事「最優秀賞」を、また波田益男会員が「優秀賞」を受賞されました。なお、センターとは別に河添町内会の一員として参加の井町孝一会員も「優秀賞」を受賞されました。





# 熱中症に気をつけましょう!

毎年、気温が高い日が続くこれからの時期に熱中症による健康被害が数多く発生しています。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が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

熱中症予防に一人ひとりが注意しましょう。

## 熱中症予防のために

### 暑さを避ける

室内では・・・

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

外出時には・・・

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

### こまめに水分を補給する

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する



## 熱中症が疑われる人を見かけたら

### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

### からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

### 水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する  
※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

# 夏バテをしないために!

暑い夏が過ぎると秋へと季節が変化していきますが、秋は朝晩の気温差が大きくなり、身体のだるさや疲れ、胃の調子が悪いなど体調を崩してしまう恐れがあります。その症状は夏の疲れによるものかもしれません。快適な秋を過ごすために、夏の疲れを溜めたままにしないようにしましょう。そのためには質の良い睡眠を心がける、栄養バランスの良い食事を摂る、適度な運動をすることが大切です。

## ●快適な睡眠は、疲労回復やストレス解消、事故防止につながります

睡眠は心身の疲れを回復し、健康を保つ上で最も大切なものです。睡眠不足になると脳の動きも鈍り、判断力の低下や気分を不安定にするなど、日常生活に悪い影響を及ぼします。不眠や睡眠不足は高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症にも関係し、うつ病をはじめメンタルヘルスにも関係します。

## ●食事を正して胃腸の調子を整える!

### ◇「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか。9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ぎやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば、サンマや秋茄子をはじめ、きのこや栗、さつまいもなど、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

### ◇胃腸の不調はどこから?

胃腸のはたらきは消化吸収と排泄です。消化吸収によって食物の栄養素を取り込み、排泄によって体

内に溜まった老廃物を外に出すことは、生命活動にとって欠かせません。胃腸の不調は肌トラブルや便秘、下痢のほか、口臭などの原因となるうえ、腸内環境の悪化は免疫力低下に直結し、健康にも大きく影響します。

### 〈不調の原因〉

- ・食べ過ぎ・飲み過ぎ ・偏った食事内容
- ・早食い ・ストレス ・加齢による機能の低下

### ◇胃腸の調子を整えるポイント

1. よく噛んで食べる
2. 決まった時間に食事をとる
3. 胃腸にやさしい食材や料理を食べる
4. 生活習慣を整える

## ●適度な運動で夏の疲れを吹き飛ばしましょう!

### ◇夏バテの解消には運動が効果的

朝晩の涼しい時間帯に、軽いジョギングやウォーキングで体を動かしてみましょう。体を動かすことで、食欲増進や睡眠促進の効果が期待できます。日頃から運動習慣のない方は、朝起きてからラジオ体操やストレッチをするだけでも、1日を気持ちよく始めることができ、体が疲れにくくなります。

# 安全はすべてに優先します

会員の就業に伴う事故を未然に防止し、安全に就業することが最優先の課題です。けがをしたり、事故を起こしては何にもなりません。安全に帰宅するまでが仕事です。

センターでは安全就業規程を定めていますが、その中でも特に植木剪定、除草、ビル清掃の作業に従事する場合は作業別安全就業基準を設けています。就業にあたって、これらをよく守り事故の無いようにしましょう。

平成30年度の事故発生は傷害事故2件、損害賠償事故2件、派遣業務事故1件、計5件に抑えることができました。

今後も安全就業に努め、無事故を目指しましょう!

安全の確保は最優先の課題です。安全は自分の問題として取り組む「安全=自己管理」という意識を持つことが大切です。

## 平成30年度の事故状況

### 傷害事故

地区	発生日	就業内容	傷害状況
萩	30. 6. 6	農産物出荷	第3腰椎圧迫骨折
萩	30.12. 1	清掃	右手小指粉碎骨折

### 損害賠償事故

地区	発生日	就業内容	傷害状況
萩	30.12. 4	障子張替	ガラス障子のガラス破損
田万川	30.12.10	草刈	家屋のガラス破損

### 派遣業務事故

地区	発生日	就業内容	傷害状況
萩	30. 9. 4	運転	民家の塀と車両破損

## ～ 作業の安全を確保するために ～

- ① 服装・履物・保護具は、作業に適したものを着用しましょう。
- ② 準備運動は必ずしましょう。
- ③ 周囲の状況をよく確認してから、作業にかかりましょう。
- ④ 使用する保護具や器具類の確認と点検をしましょう。
- ⑤ 作業別安全就業基準を再確認しましょう。

## 「交通安全講習・合同交通安全キャンペーン」に参加しました




去る五月十五日、萩警察署主催による交通安全講習ならびに合同交通安全キャンペーンが開催され、センターから十名の役職員が参加しました。

交通安全講習では、最近の交通事故情勢等の説明を受けた後、室内の照明を落として暗くし夜間時を想定した状態で、車を運転する際に道路を通行中の歩行者が着用している服の色による見え方の違いや照明を当てた時の反射材の活用効果などを確認しました。

また、終了後はアトラス萩に移動し、萩交通安全協会、萩警察署の職員とともに来店者に反射材のセットを配布し、交通安全の普及に努めました。



# 会員親睦旅行

会員親睦会では毎年シルバー人材センターの会員相互の親睦を図ることを目的に、会員親睦旅行を行っています。

今年も次のように実施します。奮ってご参加ください。

とき 令和元年九月二十四日(火)～二十五日(水)一泊二日

旅行先 熊本県山鹿温泉方面  
主な経由地 太宰府・坂本八幡宮、かえる寺、いだてん大河ドラマ記念館・金粟四三生家、さくら湯・山鹿灯籠民芸館・八千代座、桜の馬場 城彩苑

宿泊 山鹿温泉 熊本旬彩の宿ゆとりろ山鹿

参加料 一人二八,〇〇〇円(旅行代金三一,〇〇〇円ですが、センターからの補助金が一人当たり三,〇〇〇円あります)

申し込み 七月三十一日(水)までに萩広域シルバー人材センターに萩事務所、各出張所へ電話で

## 講習会の案内

次のとおり講習会を開催します。お誘い合わせの上、多数ご参

加ください。

### (一) シニア活き活き教室①

とき 九月十日(火)  
一三時三〇分～一六時三〇分

ところ サンライフ萩  
内容

#### ① 山口ヤクルト 健康教室

「肌美人はおなかから」

おなかの調子が悪い時、なぜか肌の調子も悪くなりませんか？実は腸の老化が関係しているんです。肌と腸の関わりや美肌になる食事など、分かりやすくお話します。

#### ② 絵手紙を描いてみよう



花や野菜など、身近な題材で描いた、飾らない絵と言葉で相手に真心を伝えられるのが絵手紙の魅力。大切な人に、心のこもった手書きの「絵手紙」を描いてみませんか。

#### 対象者

会員、萩市または阿武町に在住の六十歳以上の方で、シルバー人材センターに関心のある方

#### 受講料

無料

#### 持参品

筆をお持ちの方はご持参ください。絵の題材はセンターで準備しますが、ご希望の題材があれば併せてご持参ください。

申し込み 九月二日(月)まで

に、(公社)萩広域シルバー人材センター 萩事務所へ  
☎〇八三八―二六一〇五〇五

### (二) シニア活き活き教室②

とき 九月十二日(木)  
一三時三〇分～一六時三〇分

ところ 萩市須佐公民館  
内容

#### ① 山口ヤクルト 健康教室

「肌美人はおなかから」

おなかの調子が悪い時、なぜか肌の調子も悪くなりませんか？実は腸の老化が関係しているんです。肌と腸の関わりや美肌になる食事など、分かりやすくお話します。

#### ② 樹に・ま・な・ぶ

環境とは？植物や樹木の役割は？樹木医から見た何気ない生活の中で気づかされる「植物や樹木の知恵に・ま・な・ぶ」そんな講座です。

#### 対象者

会員、萩市または阿武町に在住の六十歳以上の方で、シルバー人材センターに関心のある方

#### 受講料

無料

#### 申し込み

九月四日(水)までに、(公社)萩広域シルバー人材センター 須佐出張所へ  
☎〇八三八七―六一三六二八

## 事務所からお休みのお知らせ

八月十三日～十五日の間を勝手ながらお休みさせていただきます。十六日(金)より通常業務を再開いたしますのでご理解いただきますようお願いいたします。

## 編集後記

最近、多く報じられる高齢者の交通事故により、運転免許の返納時期について悩まれている方も多いようですが、田舎に住んでいると車は生活に欠かせないものになっていきます。

そうしたことから、今回は交通安全についての記事を掲載しました。被害者にも加害者にもならないよう、お互いに十分気をつけたいものです。

そして、私たちシルバー会員にとって、一番大切なことは、毎日生きがいをもって、心身ともに健やかに過ごすことだと思います。

## 委員会構成

委員長	長岡 繁雄
副委員長	長山 雅範
委員	長谷 義明
委員	上田 勝
委員	斎藤 敏男
委員	森田 直人
委員	高壽 良行