

くすのき

《題字》筆耕同好会

王木 矩子 書



たつのは
初春のおよろこび
申しあげ
あす

輝かしい年を迎え
皆様のお健やかな
毎日を過ごさる
ようとお祈り
す

《賀詞》光安 夏子 書

《編みぐるみ》井口 幸子 作

contents

- 理事長あいさつ・和泉市長あいさつ 2
 - 公益社団法人 和泉市シルバー人材センター 理事長 油谷 巧
 - 和泉市長 辻 宏康
- 定時総会・ロゴマークの制定と表彰・役員紹介 3
- 会員のひろば 4・5
 - 和泉市広報紙「広報いずみ」にシルバー人材センター特集記事が掲載されました！
- 安全就業ニュース 6
- レッツ健康・料理レシピ 7
- ふおとぎやラリー・会員の作品・編集後記 8

新春のごあいさつ

公益社団法人 和泉市シルバー人材センター

理事長 油谷 巧



皆様、新年あけましておめでとうございます。

ご家族団欒で新しい年をお迎えになられたこととご推察いたします。皆様方には、和泉市シルバー人材センター発展のためにご支援・ご協力いただきお礼申し上げます。

今や「人生100年時代」に入り、高齢になっても長きに亘って培った経験を活かして就業され、そのことが自分の生きがいとやりがいとなり、社会貢献に繋がっていくことは素晴らしいことです。しかし何といても高齢者です。安全第一を忘れずにご活躍

いただくと思います。何もかも物価高騰で値上がりし、過ごしていく状況が続いていますが、昨令和5年10月よりインボイス制度の実施により、やむなく発注者の皆様に、事務費率8%に2%を加え10%とし、ご負担をお願いしています。

年頭のごあいさつ

和泉市長 辻 宏康



新年あけましておめでとうございます。

皆様方には、輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

平素より、油谷理事長をはじめ、和泉市シルバー人材センターの役員並びに会員の皆様には、和泉市の発展のため、高齢者福祉の向上はもとより市行政の各般にわたり、多大なるご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、我が国では、人生100年時代といわれ、高齢者がいつまでも元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会を築くことが求められています。

そうした中、シルバー人材センターにおかれましては、高齢者が活躍できる場を提供するとともに、会員皆様にとっての「生きがい」づくりという大変重要な役割を担っていただけることに、心から敬意を表する次第です。

このようなか、我々シルバーは、今までにも増して「さすがシルバーさん」と言われる仕事ぶりが求められています。

今年は辰（甲辰）年です。何故か十二支の中で辰のみが架空の生き物ですが、辰年はめでたいことが起こる縁起の良い年だと言われています。期待してこの一年頑張ってくださいませ。

シルバー人材センターを取り巻く環境は非常に厳しいものがありますが、本年も皆様方にお知恵とお力をお借りしながら、乗り切ってまいりたいと思います。

結びに、これから厳寒の時期を迎えますが、健康管理を十分行っていたいただき、益々のご活躍とご家族皆様方のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶いたします。

和泉市におきましても、一人ひとりが生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らしていくことのできる地域共生社会の実現をめざし、高齢者が長年培ってきた豊かな経験・技術を活かし、生涯現役で活躍できる社会の実現に向けて、引き続き尽力してまいります。

結びに、和泉市シルバー人材センターの今後ますますのご発展と会員皆様方のご健勝と一層のご活躍を祈念申し上げ、新年の挨拶いたします。

令和5年度定時総会報告

令和5年6月2日（金）、和泉シティプラザ 弥生の風ホールにおいて、令和5年度定時総会が開催されました。新型コロナウイルス感染症による開催の制限も緩和され、通常開催を予定してありましたが、台風の影響による警報発令のため、急遽規模を縮小しての開催となりました。

定時総会では、川野会員（黒鳥町）が議長に選出され、議事が進行されました。

審議事項3件「令和4年度事業報告について」「令和4年度収支決算報告及び監査報告について」「役員の実任について」がすべて可決承認され、理事および監事が就任されました。

その後、令和5年度の事業計画と収支予算の報告が行なわれました。

令和5年度事業計画に沿って、会員の皆様のご協力をいただきながら事業を進めてまいります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



「ノボタン」 増田 健次（唐国町）

ロゴマーク決定!! 表彰式を行いました



【作品の紹介】

このロゴマークは、Silver Center（シルバーセンター）のSCをモチーフに、シルバー会員同士が仲良く共同作業をしている様子、シルバー会員と発注者がお互いに喜び合っている様子、シルバー会員と地域住民が微笑みあっている様子をイメージしています。

設立40周年記念事業として制定に取り組んだロゴマークが決定しました。

6月2日開催の定時総会で、お披露目と受賞者の表彰式を執り行う予定でしたが、縮小開催となったため、令和5年6月14日（水）に改めて表彰式が執り行われました。26作品の応募の中から選ばれた作品の制作者に、表彰状と記念品が授与されました。

ロゴマークは、今後様々な場面で活用し、広く親しまれていくよう大切にいたします。今回応募してくださった皆様ありがとうございました。

また、ロゴマークの制定をもって、設立40周年記念事業が全て終了しました。実行委員会の皆様、ご協力ありがとうございました。



令和5・6年度 役員紹介

■ 理事長

油谷 巧

■ 副理事長

門林 淳

木野 敏行

■ 理事

井阪 悦雄（新）

佐藤 正浩

常門 幸弘

居石 千里

田中 一男（新）

辻 千秋

土井 由美子（新）

西川 加恵（新）

橋本 隆次

村上 美恵子

■ 監事

小野 瑞代

松田 良男（新）



人生100年!! まだまだ現役やで!!



和泉市広報紙「広報いずみ」10月号の巻頭特集で、シルバー人材センターが紹介され、たくさん元気な会員さんが紙面に登場しました。

和泉市広報・協働推進室いずみアピール担当の取材現場にお邪魔したので、取材の様子をレポートします。



表紙の取材・撮影の様子

表紙撮影のために、それぞれの分野で活躍する5名の会員の皆さんが、就業時着用の服装で集まってくれました!

場所…宮之上公園(令和5年8月3日)



カメラマンの指示でポーズをとる会員の皆さん。



良い写真を撮ろうと奮闘するカメラマン。



取材に少し緊張の加治屋さん。



草刈作業の取材・撮影の様子

場所…いぶき野3号公園(令和5年7月27日)

酷暑の中、いぶき野3号公園で、草刈作業をしている2組のチーム7名が取材に協力してくれました。

7名が草刈道具を持ち一列に並んだ様は、背筋も伸びて精悍です。その写真が紙面に掲載されました。

刈払機を使つての作業や、熊手を使つて草を集めているところも撮影しました。

市役所担当記者の2人は、汗をかき、草にまみれながら、会員さんの真剣な表情をいろいろな角度から撮影していきました。

加治屋会員への単独インタビュー

木陰で休憩しながらインタビューが始まりました。

「高く伸びた草を刈り終わって、すっきりした公園を見ると、達成感が感じられて嬉しいです。また、グループで作業するのでメンバーとの出会いも楽しく、公園を利用されるいろいろな人との出会いもあるので、日々の声かけを大切にしています。」

日々の思いを淡々と答えておられる姿が印象的でした。

(表紙写真向かって右から)

小東会員
「府中西の駐輪場の管理の仕事をしています。若い人(学生)も利用してくれるので楽しいです。」

奥野会員
「企業内の清掃の仕事を、週2回4名で交代しています。仕事を始めて二年ほどになります。」

山田会員
「広報いずみや選挙公報等の配布の仕事をしています。時には選挙会場の設営もしています。」

尼崎会員
「家事援助の仕事をしています。現在は、主に掃除をしています。調理も得意です。」

八木会員
「主に草引きの仕事をしています。撮影当日は住宅展示場での作業でしたが、市内各所で作業しています。」

和気あいあいの雰囲気取材が行われ、表紙の撮影に至りました。



実は別バージョンも撮影していました。



さまざまな角度から撮影するカメラマン！皆さんの笑顔を楽しい会話で引き出します。



雨宿りの様子。



取材終了後の様子。元気に挨拶をして帰っていく皆さん。

市広報紙への広告紙挟み込み作業の取材・撮影の様子

場所：和泉市役所分館(令和5年7月21日)

広報紙の「挟み込み」「補充回収」「点検」「結束」の会員28人が、作業中！

担当記者は作業の様子を見回りながらカメラマンにてきぱきと指示を出していました。100枚以上撮影した中で、紙面に採用されるのは、なんと2〜3枚！

坂井会員への単独インタビュー

小会議室でのインタビューは、和やかな雰囲気の中始まり、坂井さんはちよつと緊張しながらも、はきはきと質問に答えていました。

「会社退職後、友人に勧められて63才で会員登録をしました。

会社勤めの時は、自分の時間がなかったのですが、入会して時間の余裕と生きがいがありました。

70歳を過ぎても働く場所を提供してもらえてありがたいです。

だからこそ、ミスのない作業を肝に銘じています。」

坂井さんたちは、事前準備、作業の段取りなど意見を出し合っ、常に改善・工夫を繰り返し、仲間とともに楽しく働いています。

「人生100年まだまだ現役やで！」といえるためには、やはり仲間との達成感を共有できる場があること！これが重要なポイントの一つであると思いました。

取材の様子を取材して

また、記者・カメラマンなど市の担当者の方々の多くの労力があって、広報いずみが作成されているのだと改めて実感することができました。今回取材の担当をしていただきました皆様、シルバー事業の紹介にご協力をいただき、ありがとうございました。

(上大谷・岡崎・土井・宮津・三淵)



インタビューに応える坂井さん。



真剣に作業する会員さんたちの様子をどんどん撮影していきます。



たくさんの会員さんが取材・撮影に協力してくれました。

安全就業ニュース

安全対策委員会

—安全は無理せず焦らず油断せず—

令和5年度から令和7年度までの全国統一安全就業スローガン

会員の高齢化が進み、令和5年10月末の会員の平均年齢は、73.3歳（男性73.9歳・女性72.3歳）となっています。就業途上に自動車を利用する方も多くいます。自動車による事故の危険性は高いといえるでしょう。

現在75歳以上の免許更新時における高齢者講習において認知機能検査が実施されています。そのためセンターでは令和4年度から会員を対象に「認知機能検査の体験会」を実施しています。大変好評で「本番にむけ心の準備ができ安心した」「体験会のおかげで無事検査が終了した」等、お声をいただいています。今後、免許の更新を控えている方は是非体験してください。

事故防止のため、就業時の健康管理と安全運転を心がけましょう。

号外!!

和泉市では平成29年4月より草刈作業に使用する刃を「カルマー刃」へ全面的に切り替えました。就業会員の皆さんの努力によって、令和5年10月末現在までの6年7か月間、草刈作業における飛び石の飛散事故ゼロを継続しています！

このことが評価され、全国シルバー人材センター事業協会から依頼をいただき、令和5年1月13日に東京で開催された安全就業指導員会議において事務局の辻畑次長が、和泉市シルバー人材センターの安全就業への取り組みを発表しました！

これからも事故ゼロを継続できるよう、皆さまのご協力をお願いします。



令和元年度～令和5年度 事故報告

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (10月末現在)
傷害・労災	5件	7件	1件	6件	3件
賠償	0件	1件	0件	0件	1件

デジタル化の推進に取り組んでいます

和泉市シルバー人材センターでは、事務処理の効率化や経費の削減を目指し、令和5年度の事業計画のひとつとして、『デジタル化の推進』に取り組んでいます。簡単スマホ教室の開催とあわせて、今年度は個別スマホ相談会やパソコン教室も開催しました！

たくさんの方の会員の皆さんが参加され、会員クラウドサービスの利用方法などを勉強しました！

今後、事務局だよりや会報誌等のデジタル化も検討しています。

センターの会員クラウドサービスの利用や、公式LINEのお友だち追加がまだお済みでない方で使い方がわからない方は、ぜひ次の機会にご参加ください！



クラウドサービスはこちら



LINEはこちら

同好会の紹介

- カラオケ同好会**
毎月第一・第三土曜日
- 歩こう会**
毎月第三日曜日
- 英語同好会**
毎月第二・第四水曜日
- 筆耕同好会**
毎月第一・第三水曜日

◎新規同好会立ち上げ歓迎!◎

各種教室の紹介

- 洋裁教室**
 - 英会話教室**
 - 韓国語教室**
- 開催場所
和泉市室堂町674-158
彩生館内シルバー作業所

各種教室・同好会のお問い合わせは
和泉市シルバー人材センター 0725-4515255

令和6年4月より
和泉市三林町1273-1
和泉市生涯学習サポート館



パソコン教室



個別スマホ相談会



簡単スマホ教室

冬場に多い心筋梗塞・脳梗塞の予防

どうしても冬は心筋梗塞や

脳梗塞が起こりやすいの？

気温が下がると、私たちの体は血管を収縮させて、体温が低くなり過ぎないように調整しています。血管が収縮した状態が続くと血の流れが悪くなり、動脈硬化が進んで、硬く狭くなった血管を血液が通る時に詰まりやすくなります。急激な温度の変化で身体がダメージを受けることを『ヒートショック』と言います。

注意

- こんな時は気をつけて！
- 暖かい部屋から寒い廊下へ出た時
- 風呂場であたたまった後の寒い脱衣所
- 暖房設備のないトイレ
- 朝、布団から出た時など

(大便時に力んで血圧が急上昇することがある)

地域包括支援センター(包括)は、高齢者の総合相談窓口として市内4か所に設置されています。社会福祉士、保健師(又は看護師)、主任ケアマネジャーといった専門職がいて、医療や福祉の相談にのります。気になることがあれば、お住まいの担当包括までお問合せください。

あなたの町の地域包括支援センター

光明荘 地域包括支援センター

電話 0725-56-1886

【小学校区】 北池田・いぶき野
北松尾・緑ヶ丘

和泉市社会福祉協議会 地域包括支援センター

電話 0725-40-5377

【小学校区】 池上・幸・信太
鶴山台南・鶴山台北

ビオラ和泉 地域包括支援センター

電話 0725-46-0463

【小学校区】 国府・和気・声部
黒鳥・伯太

貴生会 地域包括支援センター

電話 0725-58-7002

【小学校区】 光明台南・光明台北・南池田
南松尾はつか野・横山
南鶴山・青葉はつか野

お住まいの地域の地域包括支援センターまでご相談ください。

ヒートショック 予防のポイント

入浴の前後に
コップ一杯の水分



脱衣所と浴室を暖かく
(温度差を少なくする)



できれば入浴中
家族が声かけ



お風呂の温度は
38〜40度
低めに設定しよう

簡単料理レシピ

「レンジで作れる」
あったか豆乳茶碗蒸し

調理する工程も調味料も少なく、誰でも手軽に調理できるレシピです。正月で余ったかまぼこなど、お好みの具材で楽しんでください。

材料 (2人分)

- 卵……………1個
- 無調整豆乳……………150ml
- 白だし……………小さじ2杯
- お好みの具材…今回はカニカマ2本
しいたけ2個
むき枝豆

作り方

- ① しいたけは薄切りに、カニカマは手で軽くほぐしておきます。
- ② ボウルに卵を入れて溶きほぐします。
- ③ ②に白だしと豆乳を入れて混ぜます。
- ④ 電子レンジ対応可の器にしいたけやカニカマ、むき枝豆などの具材を入れ、茶こし器で濾しながら③の卵液を注ぎます。
- ⑤ ふんわりとラップをして、500Wで3分加熱し、完成です。

※火の通りが甘いと思った場合は、10秒ずつ追加で加熱しましょう。



豆乳に含まれる大豆イソフラボンには、体内のエストロゲンを調整する作用があり、骨粗しょう症を予防する効果が期待できます。また、水ではなく豆乳を使用することで、腹持ちも良く、満腹感のある茶碗蒸しになります。



ふおとぎやらりー



R5.1 ディスカン体験会



R5.1 ワンポイントメイクレッスン



R5.2 グラウンドゴルフ体験会



R5.2 健康寿命のびのび教室



R5.2 交通安全街頭指導



R5.3 就職情報フェア



R5.3 駐輪場スタッフ講習



R5.7 認知機能検査体験会



R5.11 AED講習会



R5.11 信太地区清掃ボランティア



R5.11 和泉商工フェスタ



葉牡丹の
寄せ植え
山口 信子
(福瀬町)



写真
増田 健次
(唐国町)



髪型を大宰に似せて初句会

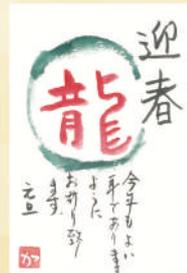
片頼に飴玉よせて春衣の子

太筆の墨にふくらむ淑気かな

俳句 土屋 実六 (王子町)



迎春
絵手紙
加納 孝子 (阪本町)



編集後記

あけましておめでとうございます。
例年は12月に発行している「くすのき」新年号ですが、今年は新春を迎えた1月にお届けしています。発行時期の変更はいかがでしたか。今号の特集記事は、昨年和泉市広報紙10月号にシルバー人材センターを取り上げていただいた記事作成までの取材模様のレポートでした。広報紙への掲載は反響が大きく、事業のPR活動に大きな力となりました。コロナ禍が収束に向かっているとはいえ、高齢で働く私たちの不安は変わらず、日々健康で1年を過ごすことが出来れば幸いです。40周年を終え新たに歩み始めた会報「くすのき」ですが、皆さんに楽しく読んでいただける内容にしていきたいと思えます。辰年の今年が皆様にとって昇龍の一年になりますように。(広報委員会一同)

発行

公益社団法人

和泉市シルバー人材センター

〒594-0071 大阪府和泉市府中町四丁目20番2号

☎ 0725-45-5255

※電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

FAX 0725-45-5533

ホームページ <https://izumisilver.com/>
メールアドレス izumi-sc@cello.ocn.ne.jp

