

シルバ－ 江田島



第 10 号

平成9年7月1日

〈発行〉

(株)江田島町シルバ－
人 材 セ ン タ ー
江田島町ふるさと交流館内
TEL (0823)42-5211



武道館併設の駐車場を清掃する会員

増加する事業・契約高

今年度にはいって、町の行財政改革の影響を受け、町役場の清掃、小用港栈橋周辺の清掃、町立武道館駐車場の清掃が新しい事業として加わり、さらに一般家庭の草刈りなどの依頼も増加しています。

四月分の契約高が昨年四月に比べて四十七％、五月は二十二％の増加となっています。

このような事業・契約高の増加は、就業開拓委員の努力もさることながら、会員のていねいで真心のこもった仕事ぶりが町民の皆さんの高い評価を受けていることが大きな原因となっています。

「私たちが江田島を支えているのだ」という気持ちを心の底に秘め、仕事を通して町民から愛され、頼りにされる人生をお互いに送りたいものです。

これから暑さが厳しくなります。バランスのとれた食事、そして十分な休息・睡眠に心がけること。また、剪定・草刈り等の作業では安全を第一とし、事故のない就労を続けたいものです。同時に、町の実施する健康診断をうけ、異常の早期発見・治療につとめることも大事だといえます。

増加する事業に即応できるよう、お互いに健康には十分気をつけましょう。

新理事・監事を選出して

平成九年度定期総会終わる

平成九年五月三十日金曜日午後一時から中央公民館四階大ホールを会場として、風呂井事務局長の開会のことばで平成九年度五月期総会が開催されました。

はじめに山佐理事長のあいさつ。来賓に謝辞を述べ、会員の増加と事業実績の増加内容の説明。特に個人からの受注件数が増加した。今後この傾向を期待する。また来年二月頃、会員希望のワークプラザが、県をはじめ町からの絶大なる配慮で完成する予定である。本年は独自事業の定着、女性会員の増加にとめると結ばれました。

来賓祝辞を平木町長、浜野議長、県商工労働部長のメッセージを大下高齡者対策担当官が代読。

町長は特に町内の高齡者が元気そうである。このことは、シルバ－人材センターの影響によるのが大である。議長は同年輩の会員が、優秀な能力を地域社会



に還元している姿を目にする。県部長はこれからの高齡者が多くなる時代に、高齡者の有意義な社会参加をされることを望むと、我々会員への期待する言葉を述べられた。

以下、式次第によって、会議は進行。まず、下谷源蔵氏を議長に選出資格審査、つづいて小用の稲生貞仁氏、檜野昭人氏が議事録署名者に選出されました。議事は、まず、平成八年度事業報告、収支決算を議案書によって説明、収入八一九四万円、支出七九二九万円、貸借対照表などの附属書類を審議、決定しました。最後に、理事・監事を選出委員会推

グランドゴルフを競うも本番は花見会

四月十日(休)午前十時、七十三名の会員が続々と小用の町民グラウンドに集合し、まずはグランドゴルフにスコアを競うも本番は花見会、一ゲームで早々に引揚げましたが、それでもおのずから順位はつくもので、結果は末尾のとおりとなりました。

次いで江田島公園に移動、いよいよ待ちに待った花見会。来賓に平木町長、浜野町議会議員、宇根福祉保健課長そして竹細工でお世話になっ

薦通り選任し、出席会員に紹介されました。その後十分間休憩とし、その間に新理事による最初の理事会を別室で開催して、理事長に山佐一男氏、副理事長に板垣宝潤氏、常務理事に風呂井侃氏を再選して再会、その旨総会に報告されました。なお、祝電が十七通届けられている事が披露されました。和やかな中にも厳かな雰囲気午後二時三十分閉会しました。

総会終了後、音楽指導家、副間章幹氏による「歌でつづる昭和史」と題して、青春時代の懐かしい歌を各二唱節づつ十二曲歌いながらの講演があり、会場には終始元氣な歌声が流れ、会場の外で聞くと若い人達の集団が歌っていると思われる程で、会は全ての予定行事を終え散会しました。

ている秋月小学校の新開校長の四名の方々を迎え、それぞれのご挨拶に励ましの言葉をいただきました。

今年、例年より桜の開花が若干早かったのと四月二日から六日まで雨が続いたこともあって、四月十日では花が散ってしまうのではないかと懸念していましたが、その心配も何のその、桜花らんまんという言葉どおり今を盛りと咲きほこり、正に花見とはこのことをいったのでしょ

う。天候にも恵まれ、日向では少々汗ばむほどでした。

始めのうちこそ互いに差しつ差されつ、割に静かでしたが、アルコールが入るに従い民謡を歌う者、それに合わせて踊る人、「花より団子」族は、花を見る間も惜しく左手を動かしては話しこんでいました。作業についての苦労話、うまく仕事はかどった話、果ては若い頃女性にもてた自慢話等、あちこちにグループができて、和気あいあの中に午後二時過ぎに散会となり、楽しい一日を過ぎました。

準備に後仕末に大変だった事務局、秋月地区の労を感謝します。



◎グランドゴルフの成績(敬称略)

- 一位小林金一(秋月)十九点
- 二位山本数美(秋月)二十一点
- 三位新本清一(小用)二十三点
- 四位森 修一(秋月)二十三点
- 五位大村政彦(切串)二十三点

「公民館まつり」に初参加

★中央公民館

恒例の中央公民館まつりが三月二十四日に文化センターで行われました。江田島町シルバークロニクルセンターは「シルバークロニクル展」で初参加いたしました。

展示品は竹細工のカニ、カブト虫、バッタの昆虫類や、飛行機や、手芸品の人形、毛糸の犬、花等の飾り物。組木は鯉のぼり、象やニワトリ等の親子で、いずれも会員が毎週一回秋月小学校で作製した力作ぞろいのものでした。

当日は天気も良く、芸能大会、生け花、ちぎり絵、書道などの作品展やお茶席が設けられ、大勢の入場者で一日中賑わいました。

シルバークロニクル展は赤や青の幟を立て、会員はそろいの法被を着て、啓発用のチラシ・ティッシュを配る姿はひととき目立っていました。

展示場では子どもにせがまれたお母さんが人形を買った姿。二人づれの女性が組木の鯉のぼりを飾物にしたいと予約していました。年配の男性は「シルバークロニクルがこのような竹細工を作るとは知らなんだ。立派な出来ばえですね」と感心しておられました。

★鷺部公民館

四月十三日午前十時、鷺部公民館

の入口で神

楽保存会による「吹き

民館まつりが始まり

した。



初参加のシルバークロニクル展は、会場入口のロビーとあって、入場者が必ず通る絶好の場所です。

竹トンボづくりを教える

五月には会員が竹トンボづくりを教える催しが二回ありました。

二十一日、小用コミュニティセンターの活動の一環としての教室が小用小学校の図工室でもたれました。二十名ぐらいの小用老人クラブのお年寄りが待っている教室に一時半すぎ、子どもたちがやって来ます。

「あ、おじいちゃん」と嬉しげな声をあげる子。早速材料と小刀を手に竹トンボづくりを始めます。その子に寄り添い、助言や手伝いをするシルバークロニクル会員、ほほえましい光景がく

りひろげられます。

会員がそろいの法被を着て、会場入口に幟を立て、啓発用のチラシ、ティッシュを配って雰囲気盛り上げていました。

展示品は中央公民館と同じ竹細工、手芸品、組木でしたが、組木の種類と数が多く組木の人気を表わしていました。

お茶席の女性や、入場者の若い女性が組木の鯉のぼりを予約していました。他の竹細工のカニ、天ぷら挾等も予想以上の売れ行きで会計さんも忙しかけていました。

こうして賑やかだった「鷺部公民館まつり」も午後四時無事に終わりました。

折にふれて……

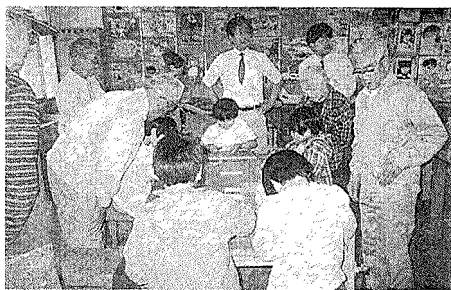
秋月 西村 明治

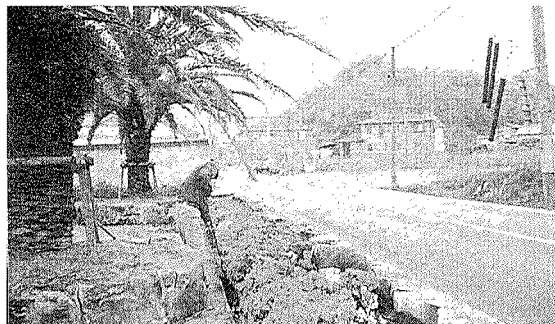
私は、自営業の船に乗り働いておりましたが、仕事の事情によって乗船を止め広島市役所に就職し、永年勤務し、平成八年三月三十一日をもって定年退職いたしました。

退職後は、農業に勤んでおりました。日頃より大勢の人達とのふれあうチャンスを願っており、退職した時に、江田島町シルバークロニクルセンターで働いてみないかと会員の方の口ぞえをいただき、八年六月に入会しました。会員の一人とさせていたゞき皆さんの仲間入りを果し、地域住民の皆さんとの出会いと交流を毎日楽しく頑張っており、私の第二の人生の喜びを感じております。会員の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

五月十六日に持たれた米軍将校夫人対象の竹トンボ教室は「広報江田島」六月号に紹介されていますので割愛します。

なお、第九号で紹介しました秋月小学校での竹細工教室は今年から水曜日に変わりました。おましがえなく。





植込み、側溝のゴミ取りが大変

四月二十二日、切串のシーサイドハウス周辺の清掃の現場を訪ねました。この作業は五月五日の「農業感謝祭」もぎとり大会を含む「農業感謝祭」にそなえたものとことです。

作業は四人、ハウスのまわりのあちこちに散らばり、ある人は草刈機で、他の人は植込みの除草や側溝の清掃の最中でした。

その中で一人に聞きました。「この作業は一日の予定ですが、一日では終わりそうもありません」作業の手を休めて話してくれます。植込みの中の草は手で抜きます。鎌形の小さな草けずりでけずって、素手で草を取り出しています。「ヨモギやスイバなどが生えておつて、根から取らんとすぐ芽を出します」

側溝には枯葉が積み、マンホールは枯れ葉と泥でいっぱい。その中

にプラスチックの弁当の容器やジュースの空き缶がまじっています。植込みの中にも投げ捨ててあります。「プラスチックや空き缶は始末してくれたいえのに」

植込みはクチナシ、サツキが主で、サツキは赤い花をつけています。根元には三つ葉みたいな草が固まって生えています。

「この草を取るの大変。子どもの頃は、この葉をよく食べたもんじゃが」作業をしているのは地元の方が三人、小用の方が一人とのことでした。
*追記

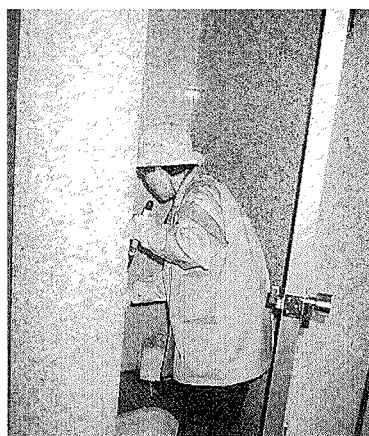
五月五日の「農業感謝祭」に行きました。ハウスの周りはとてもきれいになっており、大勢の参加者でにぎわっていました。

汚物は自分で始末して

四月二十三日、小用港の清掃現場を訪ねました。私が着いたのが九時半すぎ、会員の方はトイレの掃除をすでに始めていました。

「二人交替で毎日作業にきています。時間は朝九時から午後四時までです」仕事の内容をたずねると、手を休めずに答えてくれます。

「来たらずきにトイレの掃除をします。」



気持よく使ってもらいたいから。それから待合室、そして外周り。まずゴミを掃き取り、モップで拭きます。トイレは便器をタワシで洗って水を流します。外周りはゴミを拾い、仕分け（缶、プラスチックというように）します。雨の日は十分にできませんが……

「何か困ることがありますか」と聞くと、

「トイレの掃除をしたあと、すぐ汚す人がいることです。朝掃除し、午後三時頃まわってみると汚物が捨ててある。この前は男子便所にパンツが捨ててありました。女子便所には時々汚物が便器に捨ててあります。見つけるとすぐ始末するのですが……」

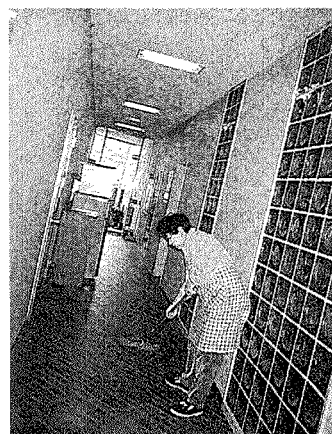
また、灰皿に火のついた煙草が捨ててあることが多いです。使う人や掃除をする人の身になって考えてほしいですね」

「嬉しいことは」

「仕事をしている時、〝ご苦労さま〟と声をかけられる時です」

写真を撮らせてもらい、ご苦労さまと声をかけ、辞去しました。

「ありがとう」が励み



町役場の清掃の現場を訪ねた時、お一人は役場一階の奥の廊下で、もう一人はトイレの掃除の最中でした。トイレを掃除していた方が恥ずかしがり、どうしても取材に応じてくれないので、廊下を掃除していた方に話をうかがいました。

「どんなことをするのですか」

「二人で週に三日、月、水、金の朝九時から午後四時まで作業をします。朝来ると、すぐに一階のフロアーの掃除をします。役場を訪ねて来た人が気持ちがいよいようにと思って。次にトイレ。それから階段、二、三階の廊下、会議室の順にやります。一日おきなので職員の方が気持ちよく仕事ができるようにいいにします」

「外周りはあまり散らかっておらず、落ち葉をはき集める程度です」

「よかったなと思うことは」

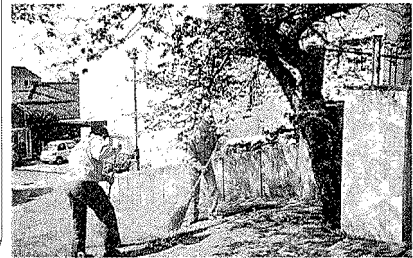
「みなさんが『ありがとう』『御苦労さま』と声をかけてくださるとき。」

この仕事、やりがいがあります」仕事の手を休めて話してくださいま

す。

帰途、役場の門のまわりを事務局長さんと角川さんが落ちた桜の花弁を掃き集めていきます。

「事務局員が卒先してやらなければ」と笑顔で答えてくれました。



お年寄りの 話し相手になつて

五月六日、親和園を訪ねましたが、会員の方にはお会いできず、副園長さんから話を聞きました。

「ここには、自立できることが条件で入園してもらっています。部屋は五十六、入居者は五十五名で、他にこの月の下旬に入居を予定している人が一人います。入居者は入浴も含めて何でも自分で出来ます」

など、園の様子を話してくれました。十三日に、再度園を訪ねました。

一階のロビーでしばらく待っていると入浴を終えたおばさんに付き添って会員さんがあらわれました。取材のことを話し、一緒にエレベーターに乗りました。

「入浴は一人で出来るんです。でも、万一転んだりした時の用心に外で見えています」

「ちょっと洗濯に行ってきます。洗っ

われら町を

た物は外に干します。そうしておけば、おばあちゃんが取りこんでくれます」

会員さんが出かけたあと、おばあちゃんと話しました。

「三月から来ています。ここは、病院や買い物に連れていってくれます。世話をしてくれるNさんにもなれました。話し相手になつてくれたり、とてもよくしてもらっています」

聞けば九十二才とか。とてもしっかりしたおばあさん。

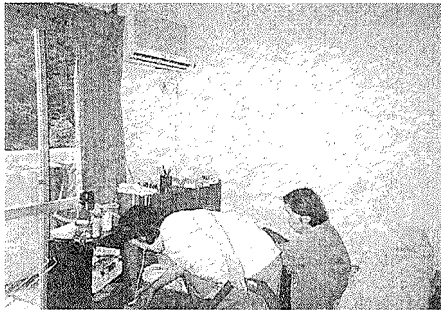
洗濯から帰ってきたNさんに聞きました。

「掃除は掃除機でゴミを取り、汚れている所は水拭きします。女の人の部屋なので、いつもきれいになっているので掃除は楽です」

「この仕事を通して思われたことは」

「私は早くから両親を亡くし、淋しい思いをしています。また、嫁いでも年寄りと一緒に

でしたので、この



墓に生花を供えて

仕事に異和感はありません。老人の世話は張りあいがあるし、おばあちゃんも喜んでくれ、満足しています。それに、何と言っても人生の大先輩ですし、教えられることも多く、仕事にやり甲斐を感じています」

「話し相手になつてもらえるので、Nさんが来るのが楽しみです」

辞去の挨拶をすると、おばあちゃんがかう言ってくれました。

旧聞になりますが、昨年の七月九日、小用変電所の近くにある石川さん宅の墓地の清掃があると聞き、出かけました。

私が着いたのは九時前、墓地の上手とまわりの草はきれいに刈りとられていました。

「上手の草を刈らないと、墓にかぶさってくるので」

困っていたら、墓地のそばのお宅の奥さんが「刈ったらいいでしょ」と言ってくれたとのこと。

「草刈機を使うとき、墓石を傷めないよう、刃をこぼさないよう気をつけます」

「草を刈ったら、あとをけずります。きれいにしておいてあげると、墓参りにこられた方が喜ばれるでしょうから」

話してくださる間も草をけずる手をやすめません。

「この仕事、半日では終わらないでしょうね」

見れば、墓に新しい花が供えてあります。

「花が咲いていたので、下の家から水をもらって供えました」

何のてらいもなく言われます。

「お気をつけて」と挨拶して帰途につきました。

事務局で聞きますと、最近墓地の掃除の依頼が多く、それもお盆近くというもの。昨年度は七月に五件、八月に十四件の依頼がありました。

〈付記〉

この記事、新年号には季節の関係で載せず一年遅れになりました。おゆるしください。

シルバーパワーの拠点

シルバー人材センターでは、センターの活動拠点として、町にワークプラザ（シルバー作業所）の建設を要望してきましたが、今年三月の定例議会において、平成九年度ワークプラザ建設が議決されました。

建設予定地は、小用峠中央公園に隣接する町有地で、丁度、江田島の中心に位置する場所です。

ワークプラザの建設面積は、約四〇〇㎡が予定され、事務室・研修室・作業室（二室）などが整備されることになっております。

完成は、平成九年度中となっておりますが、センターとしては一日も早く、利用できるよう早期着工、早期完成を町に願っています。

人間関係が出来たのがいちばん

―秋月地区座談会―

五月二十七日、秋月地区の方達で座談会をもちました。出席者は山佐理事長、浜坂(男)、西村、小松、向井、浜坂(女)、瀬下さん、司会は森記録は下谷でした。

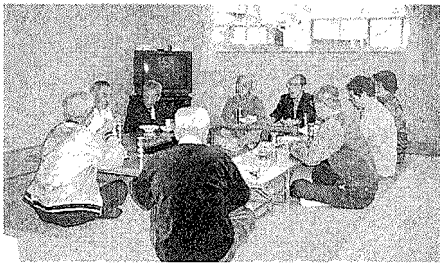
人間関係が出来たのがいちばん

司会 忙しい中、お集りくださいありがとうございます。この座談会は「シルバー」についての皆様の思いを自由に述べてもらい、それを広報紙に載せると同時に、これからの「シルバー」の運営に生かしていきたいという目的で持ちました。今日出席された方は自発的に最近入会された方が多いのですが、まず入会の動機から話していただきますようか。

浜坂(男) 私は運動が目的で入りました。みんなが「おっちゃん、おっちゃん」と

よくしてくれ、今は面白く思っています。

西村 退職するまでは大勢の中で仕事をしていたので、大勢の中で仕事をしたい



と思っ入りしました。入ってみて、たくさんの人を知ることができ、よかったと思っています。

浜坂(男) 仕事はえらいことはあります。みんなから「ぼちぼちやりんさいや」と言われることもあり、これでよいのかと最初は思いました。

司会 「センター」の考え方は「共働互助」、みんなで助けあひながら働くというものです……

小松 雰囲気は固いと言きにくくなるが、そんなことはない……

西村 みんないい人ばかりで、固苦しくなくていい。

小松 退職して数日したら、もう退屈でたまらなくなつたところへ「高能協」から誘いがあつて入りました。入つたらいろんな人によくしてもらい、本当によかつたと思っっています。自分のためにもみんなのためにも、余生を適当に、長く働いていきたいものだと思っっています。

向井 私はぼちぼち気長にやっています。うどん作りもみんなと話しながら面白くやらせてもらっている。一日が早く過ぎます。また、用事のある時は「代わって」と気軽に頼めるのもいいです。

浜坂(女) 私はヤクルトの配布をしています。他の地区の人との交流



はありませんが、お年寄りに喜ばれるのが励みです。中には仲々離れてくれない人がいて困る時もありますが……

司会 他の仕事もされては。ヤクルトだけではせいがないでしょう。

向井 うどんをやったら？

浜坂(女) いや、できません。やったことがないんです。

瀬下 会社で多くの人と接触してきましたが、年を拾った者同志がわあわあ言えるのがいちばんいい。人間関係ですね。

山佐 人間関係が出来るのがいちばんいい。

瀬下 これが出来てよかった。もしこれがなかったら、私はもうこの世にいなかったかもしれない。ところで、こういう「センター」は他にもあるんですか。

司会 大柿町は作つたが、まだ「ミニ・シルバー」、能美・沖美町には出来ていません。

山佐 市や町当局が力を入れている所では「シルバー」は大きくなり、生きいきと活動しています。ヤクルト配布は江田島町独自の事業。でも知っている人でないと戸を開けてくれない人もいますね。配布対象は八十才以上で一人暮らしの方、秋月には四十三人、他の地区は二十人程度の方です。

瀬下 飲み物よりも、物を言ってもらえるのがよいのでは……

司会 ヤクルト配布はもとは女性会の仕事でしたが、いろんな事情で「シルバー」がするようになったようです。

仕事にそれぞれの特技を生かしたい

山佐 シルバーの会員は、現在二十九名、昨年より会員も仕事の件数も増えています。特に一般家庭のちよこちよこ仕事の依頼がふえていますね。

小松 信用の問題が大きいですよね。司会 会員それぞれの特技を登録してもらっていますが、江田島には会社がないので、仕事のかんりの部分は行政からのもの、一般家庭の仕事は小さい。ところで、瀬下さんは竹細工という特技を持っておられますか。

瀬下 いやあ。私は手作業は女の人やってくれればいいと思っっているのです。

山佐 「県民だより」に江田島の竹細工が紹介されてから評判が高くなりました。

瀬下 細工物も、旅行などをした時行った先で「これは」と思うものがあつたらそれを取り上げ、好きな者でやっていけばよいと思っっています。竹細工の竹は切る時期が大切。そして、採った竹を湯通しすれば艶が出、いい作品が出来ま

す。

司会 向井さん、うどんは…。

向井 最初は六人いたのが、今は三人、もっと打つ人がいなければと思っています。太豆だ・うどんは秋月のもので、絶やしたくありません。

瀬下 でも、みんなと一緒にするんでテンポを揃えなければ…。

浜坂(男) シルバーに出るようになってはじめての頃はいららがつって…。

山佐 草刈機のキャブがつまっていた機械が動かず、「これは使えん」と使わずにいる。浜坂さんは「使えん」と言われていた十三台のうち十台を使えるようにしてくれた…。

浜坂(男) 「使えん」と言われていた機械の部品を外してつけたら十台使えるようになりました。「かからん」のではなく、かけ方がわからないのです。それで、「かかん」と言って座っている人に「機械を使っているのか」とつい言うことがあります。私は、人が草を刈っている時に修理をする、人から遊んでいられるのが嫌で、家に持ち帰って修理します。

山佐 好きでなければできません。はな。本当にありがたいと思っています。

瀬下 道具が多いので、切れる物から使う。だから修理を覚えないう小松 自分の物であれば大事に使うが、シルバーの物はそうはならな

いのでは…。

浜坂(男) みんなが調子よく仕事をしているのを見ると気持ちがいい。調子が悪いのはほとんど整備不良です。でも、最近はみんなだいが上手にやるようになりました。

司会 ガイドの仕事は…。

小松 術校のガイドをしていると、全国の人と知り合いになります。今日はどんな人と会えるかと楽しみに出かけています。兵学校のことは大体分かっている、話しやすい。ただ、見学者から出る質問には答えられるよう準備はしています。

司会 私もガイドをしています、その折、いろんな人と会えるのが楽しみです。見学者の中には詳しい人もいて、こちらが赤面することもあります。反対に知らないことを聞かせてもらえる楽しみもあります。ただ、ガイドは自衛隊の目的に沿ってやっていかなければならないので、誰でもというわけにはいかないでしょうが。

仕事のケガや事故は事務局に言って

浜坂(女) ヤクルトを配り始めた最初の日に犬にかまれ、今でも傷跡が残っています。

司会 そういうことがあったら、すぐ事務局に言ってください。医者に行かなければならないような傷の時には必ず。センターは傷害保険に加入していて、ケガの保障はできますから。

瀬下 サビオなど、いつも持っていないようにすれば…。

山佐 一般作業などには、救急箱はいつも持って行っているのですが司会 ところで、健康管理で皆さんが気をつけていることは…。

山佐 夜早く寝る。

小松 自分の身体に合わせた管理を心掛けています。

浜坂(男) シルバーはいいです。調子が悪い時は気楽に休めるから。瀬下 シルバーは年寄りばかりだからいい。

司会 夜更かししないで睡眠を十分とる。そして一年でも長く活動するようにしましょう。

これからのシルバーの在り方は

司会 ところで、これからのシルバーの在り方については…。

山佐 シルバーの作業所(ワークプラザ)が小用峠に建ちます。作業室が二室と事務室、それに倉庫が一室で、来年の二月に完成の予定です。なお、ワークプラザにはシャワー室、休憩室もあります。

小松 作業所が出来ると、毎日竹細工などできま

すね。

山佐 障子、襖張りが出来れば、と



思っています。

司会 役場の障子張り替えは今でもやっています。本職に技術指導をしてもらいながら腕を磨き、一般家庭の発注を受けていくことも考えられます。

向井 やってみたい人は多いでしょう。この辺の人は、シルバーさんがやってくれるので助かる、と言っています。

山佐 それ以外に刃物砥ぎなども。瀬下 みんなの持っている特技免許の額をかけたら。

司会 いずれにしてもみなさんの申し出があれば事務局で対応します。どしどし事務局に注文、意見を出してください。今日は長時間、ありがとうございました。

新しい理事・監事です

どうぞよろしく

理事(理事長) 山佐 一男
(副理事長) 坂垣 宝潤
(常務理事) 風呂井 侃

森下 光太郎
岡本 光子
土手 二正
山佐 勇
村井 義郎
山本 数美
森 修一
新本 清一
小松 貢
下野 一彦
監事

保健婦さん
からの
アドバイス

高齢者の健康管理シリーズV

Ⅱ 脱水症に気をつけてⅡ

犬の鼻の頭が乾いているのは病気のせいだといわれていますが、人の舌が乾いているのも要注意です。

これは、脱水症の症状の一つです。脱水症とは体の中の水分量が少なくなった状態のことをいいます。

体の中の水分が不足してしまうと血液が濃くなるため、粘っこく固まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。

ところで脱水症になる危険性は誰にでもあります。特に高齢者の方は気を付けなくてはなりません。

年をとると細胞内に含まれる水分の量が若い人より少なくなる上、体の中の水分を一定に保とうとする機能も低下してしまします。

さらに、のどの渇きに対する感覚も鈍くなるため、水分が不足してしまいやすくなるのです。

そのため、年を取ると普段から十分な水分摂取に心掛ける必要があります。

また、汗をよくかく夏場や下痢・おうとなどの症状がある時には、体の中から水分がたくさん出ていくことになるので、いつもより多目に水分をとるようにしましょう。

脱水症になるとできるだけ早く治療しなければ生命に関わることもあります。次に挙げる症状のいくつか

が見られた時には、病院で診てもらいましょう。

△脱水症の症状▽

○皮膚・舌・唇が乾燥してカサカサ

○体がだるくなり、手足の力が抜ける。

○めまいや頭痛がする。

○尿の回数・量が少なくなる。

○脈拍が速くなる。

○意識がもうろうとしたり、ひどくなると幻覚症状がでる。

広げよう安全意識の徹底を

平成九年七月一日から七月三十一日までを、全国シルバー人材センターの「安全就業月間」と定められました。

全国の統一スローガンは、「安全就業で地域に広がるシルバー事業」です。

当センターにおいても、安全講習会の開催を計画するなど、会員の一人ひとりが、安全に対する意識を高めていくことにしています。

また、八月に予定されている町の総合健康診断には、全会員が受診し、健康チェックをしていただき、快適な日常生活を過ごしてください。

センターでは、総合健康診断を受診された方に検診料の一部を助成することになっています。

健康で、安全就業に努めましょう。

“安全就業の七カ条”

一、就業は、安全第一を心がけ、決して無理をせず、急

いだり、あわてたりしないようにしましょう。

二、服装・履物は、就業にあつた動きやすいものにしましょう。

三、就業前には、軽い準備体操をして体をほぐしておきましょう。

四、健康には常に留意し、年に一度は健康診断を受け、健康な状態で就業しましょう。

五、就業の前日は、十分睡眠をとるようにしましょう。

六、グループ就業の際は、合図・連絡・伝達を正確に行い、他の会員に迷惑をかけるないようにしましょう。

七、自転車を利用する場合は、道の端を通り、段差に注意し、走行中の自動車には近寄らず、脇道から出るときには、必ず降りて左右の安全を確認、前方だけでなく、周囲にも気を配るようにしましょう。

事務局だより

講習会のお知らせ

◎救急・応急処置講習会

就業中の事故、特に毒虫やまむしなどに噛まれた際の応急処置の仕方について、昨年に続いて本年度も次の日程で講習会を開催します。

多くの方の参加をお待ちします。

一、とき 七月二十三日(木)

午後一時三十分から

江田島町文化センター

四階大ホール

江能広域消防本部

江田島消防署 救急隊員

◎高齢者の健康講座

日常生活においても、また、シルバー会員として就業の際でも体力が気になる年齢となっています。

高齢者として、健康な毎日を送ることの大切さを、また、その方法を町の保健婦さんに次のとおり指導していただくことにしています。

お誘い合わせて多数参加してください。

一、とき 七月三十日(水)

午後一時三十分から

江田島町文化センター

四階大ホール

江田島町福祉保健課

三、講師 保健婦