

シルバ－ 江田島



第 16 号

平成12年7月1日

＜発 行＞

江田島町シルバ－
人 材 セ ン タ ー

江田島町中央1-15-15
江田島町シルバ－ワークプラザ
TEL (0823)42-5211
FAX 42-5051



完成した竹炭がま火入式

厳肅な火入式

平木重己江田島町長、道口昭信町議会議員長、他の来賓、山佐一男理事長以下理事、監事、各班长、竹炭班のメンバー、事務局員等、関係者皆様の列席の許で、炭焼窯に火を入れる事になりました。

事業の計画から具体的な設置作業、整地、耐火煉瓦張り、コンクリートブロックでの囲い造り、窯の据付け、作業所建屋建設と進む。並行して炭の材料の竹、燃料の古い竹を竹藪から切り出して作業所に搬入しました。そして、此の竹を所定の長さに切断、これを更に4、8つに割り、束にします。燃料用の竹は燃え易い大きさ・長さに割る。束にした竹を奥から順に入れ、窯が満杯になったところで準備完了です。勿論、燃料用竹も窯内に入れます。竹酢液受容器も所定の場所に置くのです。

式は理事長の今日の此の目途についての簡単な説明と挨拶があり、その後、平木町長の祝辞を受け、いよいよ着火です。

ここまでこぎつけた安堵感と、これから待ち受けている宣伝・販売等、事業の運営の責任を考えるといささか複雑な思いで町長、理事長と窯に火を着けました。これからの事業の発展を願いつつ、式は厳肅な雰囲気の中に終了いたしました。

平成十二年度五月期

通常総会もたれる

平成十二年度五月期通常総会が、五月二十五日(休)午後一時から、鷺部公民館一階研修室で開催されました。



風呂井事務局長の司会で始まり、会員数二二七名中、出席者七三名、委任状一三二名の過半数で総会は成立し、会議に参りました。

山佐理事長の挨拶で、十一年度の受注契約実績が、金額・件数とも対前年度比で大幅増となったことに触れ、各方面で活躍するシルバ－の存在が、町内各層に好意的に認められつつあること、また、年々意欲的に取り組んできたSP事業(各種技能講習)の成果が、ワークショップの完成と共に定着し、安定した受注運営が可能になったと評価し、更なる飛躍を提唱されました。本年度は、特に独自事業として本格的に取り組むことになった竹炭・竹酢液の生産、販売に関し、その成功と期待を込め、会員に理解と協力の呼びかけがありました。

続いて、平本重己町長から祝辞をいただき、シルバ－会員の皆さんの元氣

活力が町発展の活性化に繋がりますと力強い励ましの言葉がありました。

次に、議長選出に入り、下谷源蔵氏が選任され、議事に入りました。まず第一号議案の十一年度事業実施報告・第二号議案の収支決算について一括上程され、事務局長から詳細報告があり、同監査報告は小松監事より説明があった後、質疑もなく満場一致で承認されました。第三号議案は、十二年度収支補正予算(案)について、また第四号議案は、定款の一部改正(第三条・第四条)に関する提案があり、事務局の説明の後、何れも原案通り可決され、午後二時三十分つがなく閉会しました。

公民館まつりに参加

三月十二日(日)に行われた中央公民館まつりに今年も参加しました。

シルバ－センター展は二階出入口の廊下広場。展示品は竹炭、竹酢液、竹細工(昆虫、阿波おどり、カニ、船など)、組木、まねき猫、手芸品等会員のさんの力作ばかりです。

展示場には、シルバ－の幟を立て、ポスターを掲示し、会場でも一番目立っていました。

午前九時半いよいよ開会式です。シルバ－センターも橙色、青色の法被で

総会終了後、広島福祉専門学校の講師である、八木裕子先生の、「高齢者の健康づくり」と題する記念講演がありました。高齢化が進む現代社会で、健康で心豊かに長寿を全うするには、強い精神力と、常に前指向の行動力が望まれるとされ、生きがいとして、自身の認める価値観の高い趣味を積極的に見つけることの大切さを話されました。老化現象は心のあり方であり、「人は夢と理想を失った時朽ちる」と有名なハムエル・ウルマンの青春の詩の一節にふれ、常に希望ある人生にとアドバイスされました。高齢化社会に老人という定義はなく、人それぞれの人生に残存する能力を発揮して、素敵な高齢者と思える人になって欲しいと結ばれました。(A・I生)

参列し花をそえました。

当日は好天に恵まれ、多数の来場者があり、受付付近では法被を着た会員さんが、チラシとティッシュを配りPRに努めていました。

人気があったのは、竹炭、竹酢液でした。現在ブームとあって「アッ、ここに竹炭が……」と言って買う人、説明を求めて買う人、一番早く竹炭が売切れていました。

その他の竹細工、組木、手芸品等もいろいろと品定めをして買う人、「立



派な出来ばえだねエ」と感心していた人、いろいろありましたが、大體好評のようでした。

多数の方々に作品を見ていただき、ほめていただき、そして買っていただきました。シルバ－センターのPRもできた有意義な一日でした。

三月五日(日)の小川区コミュニティセンターまつりにも参加しました。

当日は雨あがりの曇天で、はじめは入場者が少なかったが、時間が経つにつれて多くなりました。

シルバ－展は昨年と同様、一階出入口の広場に幟を立て、法被姿の会員さんがひととき目をひきました。

展示物は中央公民館まつりと大體同じ内容ですが、竹本さんの切手による掛軸、念珠掛がありました。

ここでも竹炭、竹酢液の人気は高く、早く完売し、追加する場面もありました。

ひな人形も季節のものあって早く完売、その他の品も好評でした。

盛大裡に終了したことに満足して帰路に着きました。(K・Y生)

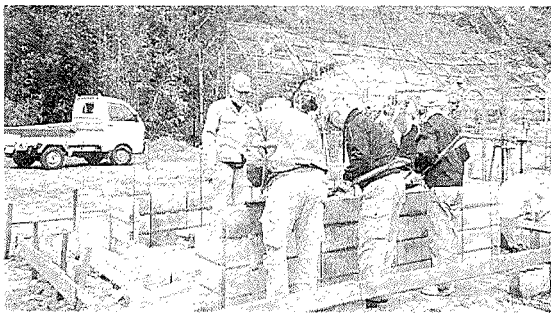
「かま」完成いよいよ竹炭、竹酢づくりだ

平成十一年度の独自事業（竹炭、竹酢づくり）を始めました。

年が変わり、新年気分も抜けきらない時期に、計画が事務局から提案されました。そして、早速、此の事業推進の組織が造られ、メンバーも決まりました。

先進箇所を数箇所見て回り勉強しました。その上で窯設置場所、窯の型、大きさを決め、平行して竹炭の原料（竹）、燃料（古竹）の準備作業に着手しました。窯の製作は島内の鉄工所に発注してもらいました。竹は丁度伐採を受注していた津久茂の糸曾家のをプラザに搬入しました。竹藪から運搬車迄距離があり、効率が悪く、老休には負担でした。一時的な供給でなく、年間を通じて供給可能な箇所を探しました。幸いに秋月に適した箇所があり、以後その箇所の竹を使用する事にしました。

竹藪で七メートルに切り倒しま



す。数は約三十本、これを軽トラックに積むべく約二メートルに切断します。この作業を週に二日、七名で行い、プラザに搬入し、更に六十七センチに切断し、竹の大きさにより、四、六、八枚に割ります。作業はこれで終わりでありません。割った竹のフシを取り、まわり四十センチ位の束にします。

一方で窯の据付箇所を整地して、耐火煉瓦を所定の大きさに敷き、セメントで固めます。次に窯の周囲をブロック

で囲い、更に間に赤土を入れてねり固めるのです。竹炭班の皆様は多岐で、これ等の作業を黙々とこなされます。作業は全て無報酬なのに不平も言わずに行われます。

鉄製作業上屋の製作作業にも鉄工所に行って塗装前の錆止め作業もやりました。鉄工所により煙突の取付け、建屋の建設と続きます。作業は仕上げ段階に入り、建屋の床に真砂土を入れ、ならします。

竹の切断機、竹割機が出来て、当初の手作業時より効率は大幅にアップしました。いよいよ竹の束を窯に入れま

表紙を貼る時は下を上にする

－襖・障子貼り講習会－

二月二十七日、襖貼りの裏貼りの実習があるというのでワークプラザに出かけました。

私が着いた時は襖の裏貼りの練習中。講師の岩原先生は

「貼ったあと、横に撫でないと空気が抜けず、しわがよります。また、裏紙の裏に薄い紙を貼りますが、この紙もしわがよらないようにハケでていねいに撫でること」

次に「表紙を貼る時は、下を上にして貼ります。この時、表紙を棧にしっかり貼りつけるために指で紙をしっかりと押さえ、ていくこと」

そこで実習にはいります。まず、裏紙貼り。

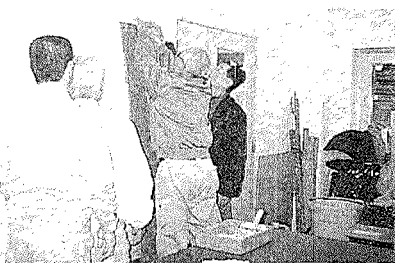
手順を確認しつつ数人がグルーブを作って糊を塗り、紙を貼っていきま。その作業を先生は、回って見、助言します。

「講師に見られていると手がちぢむ」

「次の行程を考えていないので、何か言われると頭が真っ白になる」

それでも、貼り終わったあとの顔はさわやかでした。

午後は障子貼りの実習



す。束数は炭用が百四十束、燃料用が四十束です。そして火を着けました。着火後は火力、煙の色等を観察、監視して火を止め、そして窯が冷えるのを待って窯出し。

着手して約三カ月、漸く竹炭の製品を手にする事が出来ました。これから竹炭と竹酢液を如何にして多く販売するかが課題です。

現在この作業を理事長以下七名で行っています。七名ではあまりにも人手が足りません。会員の皆様、主旨をご理解の上、竹炭造りに参加される事を願っている次第です。（M・K生）

ここで二つのことを教わりました。

一つは障子の表、棧の出ている方が表とのこと。二つめは、棧と紙の間に隙間の出来た時は、固い紙に糊をつけて棧と紙の間にはさみ、上から押して固い紙を抜くときちんと貼れる、ということでした。

受講者の感想は、

Aさん 実に説明が詳しく、専門的なことが分かり、勉強になった。

Bさん やる機会があまりないので不安はあるが、作業の基礎、古いものから新しいものまで手とり足とり教えてもらった。マスターするのはむずかしいが、昔の人は偉いなと思った。

Cさん（女性）大変よく分かった。女一人でがんばって二日間しっかり勉強したので、今度はやってみようと思っています。

汐が満ちてくると 元の木阿弥



三月二十七日午前、長浜の青年の家海水浴場の清掃現場を訪ねました。私が着いた時には作業も進んでいて、砂浜にいくつものゴミの山が出来ていました。

砂浜に流れついているのはカキ筏の竹、クダ、それにプラスチック製のびんが主。

「ここまできれいにしても、汐が満ちてくるとまた集まってくる。元の木阿弥とはこのことです」という嘆きが出ました。

「作業は今日で一週間になります。二日ぐらいかけて浜をきれいにしても、また来ると汚れています。今までは北風に吹き寄せられたゴミが、ここは人江になっているので外に出ない。本当にようけ流れてきます」

作業は大体五、六人。熊手とホークでゴミを集め、それをシートに集めてトラックに積む。
「イカダの竹は捨ててくれと言われた

のだが砂と塩がまじっていて鋸がすぐだめになります。仕方がないのでこうやって燃やしています」
と班長さんが説明してくれました。ゴミは沖美町まで捨てに行くとのこと。
「往復に二時間くらいかかるので一日に三台しか運べません。流れてくる方が多いので、少々のことではことになりません」
私も竹を焚火の所まで引っぱっていきながら話を聞きます。
「ゴミ代は一台で五、〇〇〇円。もう何万円にもなっています。カキ業者がこの有様を見てくれればと思います」
浜辺からの眺めはともよく、水もきれいだと思いましたが、よく見るとクダが相当浮かんでいました。

遊漁船の船底塗装

支える仲間

四月十日、十一日、小用の自衛隊棧橋の南側の船台で遊漁船の船底塗装作業があると聞き、出かけました。

現場についた時には、すでに船体の水洗いの最中。放水で船体の汚れを流し、そのあと、デッキブラシを使って汚れを浮き出し、それを放水で流すという作業

です。流した水は塗料で赤く染まっています。

「以前は塗料に鉛を入っていたが、今は許可になっていない。プラドールという塗料を塗ります」

「フジツボはついていませんか」

「今はほとんどついていない。フジツボは夏につくので、今、手入れをしておくとあまりつきません」

見ると、船外機を小さなブラシで。作業は実にいいねいでした。

「汚れを流したら乾かして、それから塗装。今の船はプラスチック製なので乾くのが早い。木造船は焼かねばならないので手間がかかります」

予報は午後から雨、空はどんより曇っています。

「今日は天気が悪いので、明朝八時に来て塗ろう」ということになりました。

十一日、私が着いた時は船底の塗装は大体終わっていました。吃水線に黄色いテープが貼ってありまして、これは吃水線を揃えるため。

「下地をきれいにしておいて乾かし、ムラのないように塗ります。塗り終わると、もう一度全体を見、塗料の薄い所を塗ります。ペンキが乾いたら、もう一度塗るのがいいです」

「最初の年はペンキが薄く、それに一年そのままにしていたら大変。フジツボがびっしり着き、それをカイカキでそぎ落とすので船が傷みました。それから半年に一回、これをやることにしました。そうしたら船底はきれいに保てています」

船主さんが

「指名でお願いしなければ…」と話してくれました。

松の手入れは上から

三月二十九日、中央公園で剪定の実習があるというので出かけました。

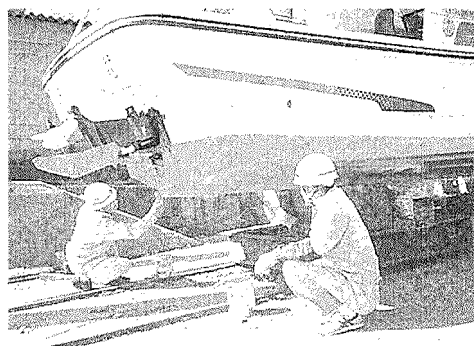
講師は頼カジオカ・A技術部長の入口さん。出身は九州とのこと、話しぶりはとてもはっきりしています。

最初は道具の扱い方。

脚立は木に向かって横に立てないこと。どうしてもというときは綱でくくりまします。庭木の手入れでは三本足がよい。それは、他の木があるので、四本足より入れやすいから。

命綱は二メートル以上の高さの木では必ずかけること。上の枝に掛け、下の枝にくくって、それを持って作業します。

大ばさみ。上を刈る時は角度を考え、



曲がっている方を下にして刈る。下刈りははさみを反対に持って刈る。生垣の場合は、耳(両端)を先に刈り、最後に上を刈ります。



話は松の剪定に移ります。

剪定は六月から七月にします。元気のいい松は六月、元気のよいのは七月にする。そうすると、正月ごろに松葉が揃ってきます。

「手入れが好きにならないと上手になれません」

「松の手入れは上からします。手のひらを広げたようにすること」

と入口さんは話し、手入れの手順の話に移りました。

「まず芽をとる。はじめはやわらかいので手でとり、七月になったらハサミで。」

二、下の小さい芽は生かす。これで松をつくります。

三、全体に葉があるように、枝の下から古葉をとります。密集している時は中切りをし、風通しをよくする。

四、松の剪定は年に一回しかしない。秋は葉をむしりとるだけ。

五、それから枝の下を見、ぶら下がっ

われら町を

ている葉をとる。この時、お腕をふせたような形になるよう気をつけて。

六、剪定は枝の奥からする。

七、枝葉は日当り、風通しがよいように薄くする。

説明が終わっていいよ実習。

枝が池の上に出ていので池に板を渡し、剪定実習。入口

さんが手際よく枝の形をつくりま

す。参加者も入口さんに聞きながら手入れを始めました。

若い人と出会えるのが いちばん

十七日、青年の家の清掃があるというので訪ねました。

私が着いた時はちょうど宿泊棟のトイレの掃除が終わったところ。早速話を聞きました。

「来ている人数は」

「二人。清掃は研修室、宿泊棟、風呂場、トイレなどで、その日に出来なかったら次の日にやります。仕事は九時から四時まで、今日で三回目です」

「どんなことに気を配りますか」

「宿泊する人が快適に過ごせるよう隅から隅までできるだけきれいにします。でも、土足で出入りするのですぐ汚れ

ますが」

「掃除は宿泊者がいない時、研修室は空いている時にします。でも、部屋が広いから大変です」

「仕事をしていて楽しいことは」

「若い人と出会えるのがいちばんいい。『ご苦労さま、』ありがとうございます。と声をかけてくれます。また、宿泊者はいろんな所から来ているので、それぞれの地方の話が聞け、とてもたのしいです」

「仕事はとても楽しいですよ」と、笑顔で話してくれました。



見えない所のホコリを 残さない

五月十一日、江ノ口の自衛隊官舎の引っ越し後の部屋の掃除があるというのでたずねました。

私が訪ねたのは九時すぎ、すでに二人の女性会員が掃除の最中でした。一人は窓ガラス拭き、一人は浴室。私が挨拶し、来訪の理由を伝えると「わあ、どうでしょう」

掃除で特に気をつけることは、と聞



きますと、

「前の人が出る時、大体きれいにして出るようです。でも、汚れている所があるかもしれないので、管理人にお金を渡していくようです」

「隅々まできれいにホコリを取り、そのあと水拭きします。柱からサッシ、窓のガラス、押入れ、部屋の中のパイプ、それに換気扇も。見えない所にホコリを残さないように気をつけます」

「最後に畳を拭き、玄関のタタキをきれいにして終わりです」

話しながらも、拭く手は休めません。さすが手なれたものと感心しました。

台所の板の間には洗剤の瓶が数本、それにバケツ、掃除機が置いてありました。



職域座談会

— 施設管理班 —

気づいたことは日誌に書く

司会 今日は役場の宿直についている方がほとんどで、親和園は一人参加ですね。宿直していろいろと感じられることがあると思います。まず、役場の方から話を出してください。

まず課長さんに伝えよう

土手 先日の夜中、あるお年寄りからヘルパーを呼んでくれという電話がありました。この時は、その方がヘルパーさんの名前を言ってくれたのですが連絡し、そのあとで課長さんに連絡しましたが。

瀬下 ヘルパーさんの名前と電話番号を書いた紙が宿直室に貼ってあればすぐに連絡できるが

事務局長 死亡の届けなど、住民課で夜まで受け付けねばならない事例では住民課長、その他は総務課長に連絡するようにしています。

司会 いろいろな電話があると思います。が、そういう場合は担当課長さんに連絡して対応したら……。

事務局長 役場の中でタライマワシされることになると、緊急措置ができないことがあります。まず総務課長に連絡することが大切です。

土手 今朝、ゴミ収集業者の名前を覚えてくれという電話があり、すぐ総務課長に連絡しました。電話をかけてきた人を待たしてはいけないと思って、朝の放送の内容を事前に知らせてほしい

西野 庁内にいると朝の放送の内容がよく聞きとれません。宿直者に前もって内容を知らせてほしいのですが。

土手 外部から、どういう内容の放送か教えてくれという電話があります。必ず知らせてほしいと思います。そうでないと、町民から、シルバーの当直者では役に立たん、と言われますので。

放送原稿のコピーを宿直室に置いてもらいたい。

樽本 私達の仕事は火事の予防や戸締り、施設と残業している人の確認。来訪者や電話での問い



合わせの対応。火災通報や各種の届出の書類の受付けなどですが、各部屋を巡回していると机の上の灰皿が吸い殻でいっぱい、しかもすぐそばに書類が置いてある。

瀬下 休養室もそういう状態。畳も焦

がっています。

司会 そういう状態は危険なので、喫煙の後始末をきちんとしてほしいと事務局を通して要望してもらいましょう。

森田 三階の部屋の入口のドアには鍵がかかっているのに、窓が開いていることが時々あります。

司会 ところで親和園のほうは。

小松 親和園の宿直は五人一組で行っていますが、その中の三人がシルバー会員です。勤務は夕方五時から朝の八時半まで。巡回は三回、十時と〇時と朝の四時半、主に盗難予防、防火です。また、重油ボイラーの火をおとす

十時で二箇所、十二時で残り四箇所のスイッチを切ります。また、園内の浴槽の大、小、車椅子用のふたをする。さらに事務所、休憩室、厨房の戸締り、ガスの元栓が切つてあることの確認、各階の窓、ドアの施錠の確認等が主な仕事の内容です。ただ、入所者が高齢なので予期せぬことが時々起こり、睡眠が十分にとれない時があります。夕食と朝食は園で出してくれます。

司会 困ったことは？

小松 真夜中に起きて来て、食堂が開いてないが、という人や、エレベーターの前に座っている人が時々いて、その



で増員の計画はないんですか。
事務局長 いまは、その計画はないようです。

泥酔者の対応は

土手 今年の一月の寒い日の夜十一時四十分ごろ、その日は雨だったんですが、玄関の前で女性の泣く声がしました。窓をあけて見ると、若い女の人がベンチに横になっていて。このままではかぜをひくと思い、中に入れた。かなり酔っていました。警察に通報しようとしていたところにパトカーが来たので、その人の保護を頼んだのですが、こういう時の警察への通報はどうすべきでしょうか。また、夜中に酔っぱらいが来て、庁舎のドアのガラスをどんどんたたいた。私は部屋の電気を消したままじっとしたら、近所の人が警察に通報したらしくパトカーが来て連れ

対応に気を使います。高齢なのでやむをえないかとは思っています。

司会 親和園はうまくいっているのか、この仕事がつまでも続けるように勤めてほしいと思います。ところ



森田 一階の女子トイレの窓が開いていることが時々あります。みんなもそこはよく見たほうがいい。あそこは外から入れるので。

出来谷 娯楽室の窓が開いている時もある。また、残業していて最後に帰る人は「最後です」と言って帰るようにしてほしい。何も言わず、そそくさと帰る人がいるので。

気がついたことは当直日誌に必ず書く

樽本 二階の建設、町長室の鍵がこわれている。この前にも言ったのですが、直っていない。

土手 私たちの仕事は庁舎の点検、管理が主なので、そういう点をきちんとすればよいのではないかと。

森田 以前、頼まれて武道館の鍵を貸したら施錠をしないで帰られたことがありました。武道館の施錠の確認も私達の仕事なんですか。

事務局 武道館の管理は任務外、鍵の管理だけです。ところで、当直して気のついたことは必ず当直日誌に書くようにしてください。改まってなかったら毎日書くことが大切です。総務課長が読んで必要な手を打ってください。

夜中の火災の通報には本当に緊張します

理事長 夜中の火事の通報には本当に緊張するでしょうね。

土手 以前、切串で火事があった時、その連絡を受けたが、その家を知っていたので家の名前を言って放送しましたが、それでよかったのでしょうか。

司会 それでよかったと思います。どこどこ付近と放送するのは、地域の消防団の消防車が現場に直行できないおそれがある。消防署からの通報どおりに放送すべきでしょう。

土手 以前、NTTから県の北部の道路が凍結しているので車は注意してほしいという連絡があったので、そのとおり放送したら、県北のことは放送し

ないでよいと言われたが。

司会 今は防災無線でやるので、こんな扱いはしなくてすみます。

事務局 毎日マニュアルに目を通し、手順をしっかりと身につけるようにする。慌てずにやるのが基本ですから。

司会 宿直の重要任務の一つは緊急放送。慌てず、マニュアルどおりに出来るようふだんから心掛けることですね。

小松 親和園では防犯・防火などの仕事以外に、入所者が高齢であるので、それを常に頭に入れて対処しています。

事務局 それと、仕事で知りえたことは決して他にもらさないこと。また、火事の通報は落着いて行うようにしてほしいと思います。

司会 それではこれくらいで。お忙しい中、本当にありがとうございました。

―司会は森、記録は下谷でした―

ようこそ 新しい仲間みなさん

昨年五月から今年の五月末までに加入された方々です。

どうぞよろしくお願いいたします。

村上 重晴(中郷)	上山 清(切串)
久留須康尊(向側)	二井 秀則(〃)
山口 正(〃)	森木 勇(〃)
松木 英則(山田)	石田 四郎(〃)
橋川 正人(鷺部)	石田 園枝(〃)
小松 公子(秋月)	奥田トミエ(〃)
永田 俊彦(〃)	下野 伍(〃)
林 伸子(〃)	野村 文男(〃)
中木フサ子(〃)	河原 恵(〃)
樽本ミヨ子(〃)	高橋 章三(〃)
樽本セツ子(〃)	小中 幸枝(津久茂)
川井 泉男(〃)	脇谷ヨシエ(宮ノ原)
滝口 久子(小用)	中元 進(〃)
才野美也子(〃)	山口奈美江(〃)
川井 重信(切串)	細川 数雄(〃)
広岡 英子(〃)	

(敬称略)

応急処置等講習会の開催

七月は、全国のシルバ－人材センターにおいて、安全就業強化月間とされて、安全就業に関する各種行事が取り組まれています。

当センターでは、就業中に事故が生じた際の「応急措置の講習会」と「交通安全講習会」の開催を安全就業月間の行事と位置づけて、毎年行っています。多くの会員のみなさんの参加を期待します。

◎応急措置講習会

日時 七月十日(月) 午後一時三十分

場所 鷺部公民館

指導者 江能広域消防救急隊員

◎交通安全講習会

日時 七月二十八日(金)午後一時三十分

場所 江田島町ワークプラザ

講師 江田島自動車学校校長

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Ⅵ

コムラ返り

「夜、時々足がつるので困ります。寝ている時に、足のふくらはぎが硬直して激痛を覚えます。さすってもたいては直りません。痛みは十分くらいで治まりますが、夜がとて不安です」と、七十四歳の女性。

一般に「コムラ返り」と呼ばれていますが、筋肉の収縮が起きて、激しい痛みを伴う状態です。主に、ふくらはぎの筋肉で起こります。そして、一度起きると癖になる傾向があります。

原因や仕組みは、厳密には分かっていません。人が思うとおりに動かせる随意筋という筋肉を伸ばしたり、縮めたりする時には、同時に、その動きにブレーキをかける筋肉も働いています。これらは、脊髄でバランスよく調節されていますが、何かの原因でこの調節機構が働かなくなると、「コムラ返り」が起こります。

「コムラ返り」がよく起こるのは、筋肉を使いつぎた時。健康な人でも、運動会などで急激な運動をした直後、長い道を歩いて疲れた日の夜などに足がつったりします。背伸びした時につくこともあります。

疲労のほかにも、温度や水分が関係しています。プールでよく経験するのは、冷たい水に触れるためです。マラ

Ⅱ 軽くみないで診察をⅡ

ソンの選手がレースの途中でドリンク類を飲むのは、たっぷり汗をかいて水分が不足すると、足がつりやすくなるのを防ぐ、という意味もあるのです。

また、偏平足の人や、糖尿病の人、高齢者では、背骨が変形し、神経を圧迫する変形性脊椎症の場合があります。

事務局だより

◎「シルバーの未来を拓く 安全就業」

平成十一年度は、事業実績が前年度を二〇%と大幅に上回る実績をあげることができました。

事業が発展することは、当然就業量も増えてきます。仕事には事故が付きものと考えられますが、これをいかに少なくするか、更にゼロにするかは、就業する会員の「安全就業」に対する心掛け一つです。

就業中、或いは、就業先への往復途中の事故がみられます。会員各自が常に安全就業に心掛け、事故を起こさないよう、日頃からの注意が必要です。五月期総会の末尾に記載している「安全就業の心得」をよく読んで、健康で、支障なく仕事を終え

まれに、筋肉や神経の病気と関連していることもあります。

「コムラ返り」が起こったら、筋肉を伸ばす方向に引っばったり、マッサージをすることで大抵は治ります。ふくらはぎに起こったら、足裏を壁に押しつけて、圧迫するのも有効です。

頻繁に起こるようなら、収縮を予防する筋肉弛緩剤を使うとともに、原因となる病気の治療が必要となりますので、軽くみないで診察を受けましょう。

るよう心掛けましょう。

◎年会費の納入

新年度の年会費の徴収を行っています。まだ納入されていない方は、早急に事務所まで持参、または送金して下さい。

納入期日は五月末となっています。一年以上納入されないと、退会となる場合がありますので注意してください。

◎配分金の支払い

就業された会員のみなさんに支払われる配分金は、就業された月の翌月十五日が支払日となります。十五日が、土日曜日又は祝祭日等の休日に当たるときは、その前日に繰り上げて支払います。

配分金の明細書は毎月郵送していますので、就業日、就業時間及び就業内容を必ず確認して下さい。

編集後記



梅雨あけも間近、あじさいの花が美しく庭を飾っています。

今まで、毎号載せる記事が多くて編集後記を書く紙面がありませんでした。それほど会員の皆さんが元気に活躍していらっしゃるのです。この元気、明るさ、いつまでも持ちつづけていたきたいものです。

竹炭を焼くかまが出来ました。シルバーの新しい事業として竹炭、竹酢づくりが始まりました。製品の販路を広げる、これからは炭作りだけでなくこの仕事も新たに加わります。私達会員がまず使い(買い)、そして口こみで宣伝する。特に竹酢液は水虫によく効きます。

職域座談会も回を重ね、今度で四回目。いつものことながら、皆さんが心をこめて仕事をしておられる。そこから「またお願いします」という町民の声が出るのも当然だと思います。私達が町を支えているのだという会員の皆さんの思いが、町民に伝わっているのだと思います。

最後に、広報委員一同精いっぱい新聞づくりに励んでいます。が、「こんなことがあったよ」とか、「あそこに行ったら」というようにご希望を言っていたら、もっとよい広報誌が出来ると思います。よろしく願います。