



第 29 号

平成 19 年 1 月 1 日

〈発行〉
社江田島市シルバ－
人 材 セ ン タ ー

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



10月21日 シルバ－の日 ボランティア活動



年頭のごあいさつ
理事長 風呂井 侃

新年明けましておめでとうございます。皆様にはお健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、当センターの事業運営につきまして何かとご理解、ご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。また今年もお元気で活躍いただきますことをご期待申し上げます。

昨年は公共施設の管理業務等の委託が江田島市の財政状況により大幅に減少しましたが、今年是指定管理者制度が導入されることによりますます契約額の減少が予想されます。

このことは会員の配分金が少なくなると同時に当センターの運営についても大変厳しくなると考えております。しかし、こうした難局を乗り切るためシルバ－人材センターといたしましては、皆様をはじめ、関係機関のより一層のご理解とご支援をおおき、役職員も一体となって地域に貢献するセンターを目指して参りたいと存じますので一層のご協力をお願い申し上げます。

終わりに今年が関係の皆様方にとって活力ある希望に満ちた幸多い年となりますことを心から祈念いたしましてごあいさついたします。



江田島市長 曾根 薫
新春のご挨拶

新年明けましておめでとうござい
ます。

江田島市シルバ－人材センターの
会員の皆様には、お健やかに初春を
お迎えのこととお慶び申し上げます。
また、平素から皆様方には市政の諸
般にわたり、格別のご理解とご協力
を賜り、厚くお礼申し上げます。

貴センターにおかれましては、近
年の大変厳しい経済情勢の中、諸事
業を積極的に推進され、着実に業績
を上げておられることは、会員皆様
のシルバ－事業に対する熱意とご努
力の賜と深く敬意を表します。また、
市からお願ひしております数々の委
託事業に対しても立派に遂行してい
ただき感謝申し上げます。

さて、全国的に少子高齢化が進む
中、本年からは団塊世代の大量の定
年退職が始まります。退職後も就職
はしないが、まだまだ地域のために
これまで培ってきた経験と能力を活
かして働こうとされている方も多く
おられます。こうした中で、健康で
就業意欲の高い高齢者の就業の機会
をいかに確保していくかが重要な課
題となっております。住民のシルバ－事
業への期待の高まりとともに、貴セ
ンターの果たす役割と意義は益々大
きくなっていくものと思われま
す。本市においては、引き続き厳しい

財政状況ではございますが、高齢者
の社会参加や生き甲斐対策の充実を
図っていくうえで、シルバ－人材セ
ンター事業の運営にできる限りの協
力をしていきたいと思っております。
会員皆様におかれましては、地域
社会の重要な担い手として、さらに
充実した活動が展開されますようお

ホウキを持ってくればよかった

十月二十一日、恒例のシルバ－の
宣伝を兼ねたボランティア活動の日。
場所は能美町の市役所の前から飛渡
瀬までの道路の掃除、一組は飛渡瀬
から、もう一組は市役所前から。

市役所前の集会では、風呂井理事
長が「二十一日はシルバ－の日。恒
例の清掃作業でシルバ－の存在を示
しましょう」と挨拶、次いで曾根市
長が「100人以上の人が参加され
たことに感謝します。江田島市に貢
献される作業、怪我のないように頑
張ってください」と挨拶。

歩道の清掃にかかります。各自に
軍手と数人に紙類と缶類に分けるた
めの青と黒色のゴミ袋が渡されます。
シルバ－の旗持ちを先頭に、道路
わきの草を抜く、ゴミを拾う列が続
きます。取った草を集めるとき、
「ホウキを持ってくればよかった」
の声。手で集めれば小さなゴミは残
ります。

願ひ申し上げます。
最後に、江田島市シルバ－人材セ
ンターが地域から信頼され、高齢者
の社会参加の拠点として、さらに発
展されますようご期待申し上げます
とともに、会員皆様のご健勝とご活
躍を心から祈念申し上げます。新年
のご挨拶といたします。

男性があらかた抜いた後を女性会
員がていねいに取っていきます。そ
の心配りに感心しました。
能美ロジジの看板が立っている囲
いの中で草をとる。周りの草むら
に犬の糞。

「困るなあ。飼い主がちゃんとして
くれなきゃあ」
数十人の集団が幟旗たてての清掃
活動「シルバ－のいい宣伝になる」
との声も出ました。

飛渡瀬からの組と造船所の近くで
会いました。その近くの道ばたには
ジュースの空き缶が数多く捨てられ
ていました。それに煙草の喫いから
も。
「車の窓から捨てるのでしょね」
とは女性会員の声。運転者のマナー
の向上が求められる状況でした。
集めたゴミは軽トラック二台に余
るくらい。
「来年は三台もってこなければ…」



の声が出ました。
最終集会では全員で記念写真を撮
り、事務局長のねぎらいの言葉で散
会しました。

十一月十二日、能美運動公園
で開催された「江田島まるごと
フェア」に参加しました。
シルバ－はおでん、綿菓子、
それに会員の手作り作品を販売
しました。

江田島まるごと フェアに参加



日常的にチームワークを大事にすること

十月三日、刈払機の使い方の講習会が能美町の運動公園で行われました。午前中には講義、午後実習予定。私は午後運動公園に行きました。ところが運動公園には誰もいません。センターに連絡したら、運動公園には実習に適する場所がないので、飛渡瀬グラウンドに変更したとのこと。坂田さんの案内でそちらに向かいました。

会場では講師が刈払機での草刈りの心構えを説明しているところでした。先生は次の事項を注意点とされました。

- 一、安全を第一に考え、事前の機械や服装の点検をしっかりする
- 二、エンジン音で声が聞こえないのでお互いの間隔は五メートルくらいとする
- 三、日常的にチームワークを大事にしておくこと

そして、先生の実技に移りました。まず平地の場合。一定の距離を刈ったら、今度はもどって刈ります。すると刈り残しがなく、また、刈った草が隣の草にかからないのであとの



草の掃き取りが楽とのこと。また、機械の大部分はしない。エンジンのふかし過ぎはやめるなど、草刈の合間に説明します。また、草刈は

自分のリズム、自分の仕方です。よいとも話されました。参加者は四十五名、みな熱心に説明を聞き、実際に草を刈っていました。

は男性。

山根先生が「やるのが沢山あるので白和えからやってください」と言いながら室内をまわって調理の仕方を見ます。

「豆腐はこうしてつぶすの」、手にビニール袋をかぶせてつぶします。生活の知恵を垣間見ました。

一方、男性は鮭のバター焼きの準備。ホイルにバターを塗り、鮭を置き、身の上にニンジン、シイタケ、タマネギをのせ、その上にダシをかけて包みます。ホイルは水がはいらないようにしていねいにたたみます。いよいよ鮭のむし焼き。鮭をむすかたわら味噌汁づくり。

十一時十五分、まずC班とD班が調理完了。「わしらがいちばん早い」

の声があがります。

すべての班の調理が完了したのは十一時三十分ごろ。ところが栗ご飯はまだ炊きあがっていません。四十分ごろ炊きあがり、五十分に食事開始。あちこちから「おいしい」の声があがります。

食事が終わった頃、次長さんが調理の感想を聞きます。

「今まででいちばんおいしかった」「最高でした」の声があがります。「メンバーを変えないで」はD班。講師の先生にお礼を言って講習会は終わりました。

山根先生は「レシピをよく読んで調理にかかってほしいと思いました」と感想を述べてくださいました。鮭のホイル焼きを紹介します。

レシピの紹介

鮭のホイル焼き(1人分)

①玉ねぎは、5mm厚さに輪切りにする。生しいたけ・人参は、せんざりにする。

②アルミホイルにマーガリンをぬり、玉ねぎを置き、鮭ののせ、その上に生しいたけ、人参をのせ、濃口しょうゆ、酒を合わせその合わせ調味料をかけてホイルに包む。

③フライパンを火にかけて、②を入れて3〜4分焼き、フライパンに水を入れ、ふたをして、蒸し焼きにする。

④皿にくし形に切ったレモンを置き、ホイル焼きを置く。

材料

さけ	70g
玉ねぎ	50g
生しいたけ	5g
にんじん	5g
マーガリン	2g
濃口しょうゆ	3g
酒	3g
レモン(果肉)	30g
(アルミホイル)	

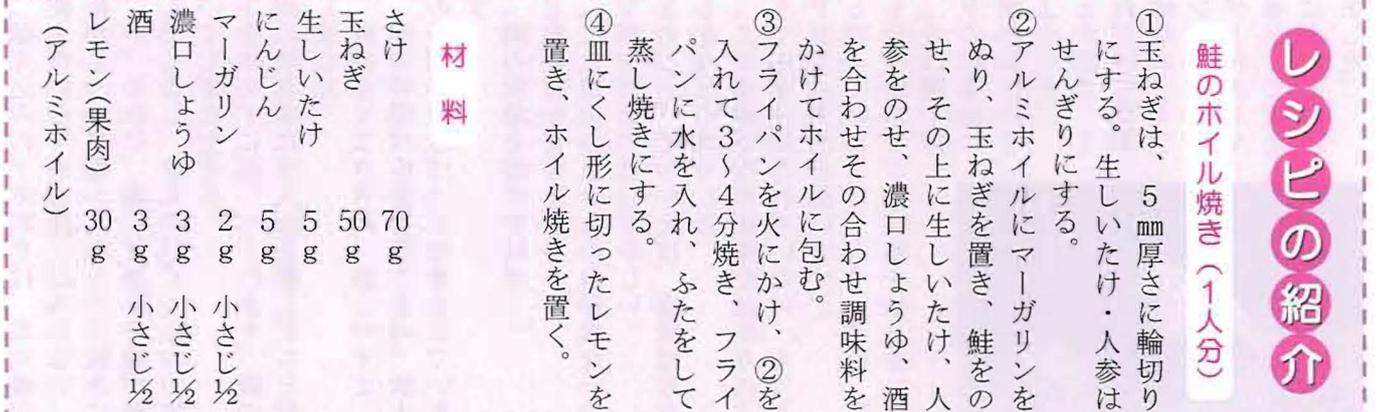
今まででいちばんおいしかった

－ 手づくり料理講習会 －

十一月二十八日、鷲部公民館での料理講習会に参加しました。

講師は山根先生。先生はまず肝臓を守る自己管理について話され、今日のレシピにそって料理の説明にはいりました。献立は「くりご飯」、「鮭のホイル焼」、「ほうれん草の白和え」、「みそ汁」でした。

早速調理にかかります。トントんとニンジンやコンニャクを切るの女性。「昔は泣きよったが今はそうでもない」と言





猪の害、 持ち主に伝えないと

— 沖美 —

十月二日、沖美町の役場下の畑に行きました。作業は畑の草取りと耕作。

畑のまん中に草を乗せた盛り土がありました。その草を取って、腐葉土をコンテナやテミで畑の隅に積むとのこと。私が行った時、仲間の一人は農道のそばの畑の草取り、もう一人は畑の隅に生えている低木の伐り倒しの最中でした。草取りをしていた仲間が、
「この芋畑の隅の芋をどうも猪が掘って食べたようです。持ち主に伝えておきましょう」と、猪の掘った跡を指さして話してくれました。
畑の中に十数本のヒマワリが植えられていました。それを指さして「持ち主が目的をもって植えたのかもしれないので残しておこう」と言い、伐った木を集めに行きました。他の所は三つ畝で耕すとのこと。「朝八時に来て畑の端にあった木を

伐りました」
また「仕事を始める前に近所の方々に挨拶をしました。『どうぞ』と気持ちよい返事でした」と話してくれました。
この畑から西の方の眺めはずばらしく、しばらく見とれて帰路につきました。

側溝の合流点には

— 能美 —
すごい落葉

十月十二日、能美町高田の草刈現場に行きました。

私達が着いた時は作業の真最中、西側の山麓からと北側から来る道の側溝の合流点で仲間の一人が側溝にたまった落ち葉をフオークですくいあげていました。
「ここは側溝の合流点で、どうしても笹の落葉がたまるんです」

話しながらも作業の手は休めません。
「野登呂山の入口からの草刈り。先月から始めました」

支える仲間

ここが終わると、ニラべ地区から高田の町に下る道の除草とのこと。
もう一人の仲間は、そこより少し下った道路わきの

除草中。舗装脇の草刈りでは刃がコンクリートにあたってカリカリと音をたてます。



溝と道路の間に幅五十センチほどの窪地があり、そこにセイタカアワダチ草や紫色の花をつけたつる草が生えています。
「この草の名は」と聞きますと

「ウリ系統の草ではないですか」という返事。

そこも草刈機で丁寧に刈りとりま

本当にみていると気持ちのよい仕事ぶりでした。

植込みの下草は

— 江田島 —
とりこく

十月十二日、鷹ノ巣交流広場の除草作業の現場に行きました。

交流広場は今年出来たばかりとかで、トイレ、休憩所もある、かなり広い設備の整った広場でした。

私が着いた時、二人の仲間が北側の荒地との境界の植込みの除草中でした。

「植込みの下草取りは、草刈機が使えないので引き抜く以外にない。根がしっかり張っているので抜きにくい。それに、隣の荒地から種が飛んでくるし、草も伸びてくるので抜いてもまた生える」

手を休めずに話してくれます。隣の畑の所有者に手入れを頼んだら話しました。
「蚊が多くてさされっ放しですよ」

他の仲間は広場の端の草刈。数人の仲間が散らばって仕事をしていきます。
「隣の荒地を畑にすれば…」と私が言いますと、

「ここは山の上からの水が来ないので畑を作るのはむずかしい」とのこと。そういえば、場所はなだらかな丘の端でした。

「この広場は今年出来たばかりのようであまり知られていない。もっとPRが必要だと思えます。」

と言っていました。そういえば、私も今度初めてこの広場を知りました。

「今は潮干狩りの駐車場に

使われているようです。」

との話に、そ

れだけでは勿

体ない。グラ

ンドゴルフや

ゲートボール

場として使えばよいと思



大きい木は伐り倒す

— 大柿 —

十月十三日、小古江の川筋の作業現場に行きました。仕事は小川筋の草木の刈(伐)りとり。

「昨日からやっています。朝八時に支所を出、十二時までの仕事。一日の仕事はきついで、半日がちようどいい」と話してくれます。

川の北側の広場の草はきれいに刈りとられています。これは昨日の作業。
川の南側には狭い平地があり、急なノリ面に続いています。

「傾斜が急で高いノリ面は危ないし、やりにくい。小さい木は草刈機でやりますが、大きい木は鋸と鎌で伐ります」
草刈の手を休めず話してくれます。

作業しているのは六人の仲間。草刈り、刈り取った草を集める、ノリ面の木の伐採。それぞれが手分けしての作業

「セイタカアワダチ草が風で倒れているので刈りにくい」とも、話してくれました。

「木にまつわっているつる草は取ります。そうしないと



われら町を

真夏の作業は暑くて大変

— 大柿 —

木が枯れるから」木にまきついてくる草は途中で切れてとりにくいとも話してくれました。

飛渡瀬にある運動公園を訪ねました。公園には公園長がいるが、日曜日は休みなので三年前からシルバ－の会員が休日の仕事についていることでした。

私の問いに、公園を使用する人のふれあいなど、いろいろ話してくれました。次はその話です。

まず仕事。
ノリ面の草刈り。植込みの中の雑草とり。サツキの剪定。グラウンドの中の芝のような雑草をけずり取る。夏は暑く、それに木陰が無いので大汗をかく。公園の利用者が「夏場は大変ですね」とねぎらってくれます。

夜、ジョギングする人がいます。その人のために遊歩道の灯りをつけます。夜の町中は危険なので公園に来るとのこと。利用者は合併後増えました。市外から来る人もいます。



初めてきた人は「こんな所があったんですか」と驚いています。公園には「子ども広場」、健康広場”もあります。江田島の子ども達が林間学校で使うこともあり、陸上競技連盟や商工会なども大会や催し物で利用しています。

また、公園には桜並木があるので、花見の時期は来る人が多い。ただ、散歩に犬をつれて来る人がいます。犬を放さないようにとお願いします。ただ犬の糞には困ります。立て札をして注意を呼びかけているのですが、仕事は公園の清掃の他に来場者の受け付け、監視、電話の応対などがあります。そして、来場者にはアンケートを書いてもらい、日誌に添えて役所に提出します。

管理の仕事はトイレや水道のメーターの点検など。
この仕事につくのは週に二回か三回、ほとんど二回です。普通の日は午後四時半ごろから十時までの勤務。また、試合の時はマイクの用意、灰皿を配るなど結構忙しいです。大体昼間は除草が中心、夜は管理の仕事につきます。

「さて、これから草取りをしよう」と言って私と別れました。

「さて、これから草取りをしよう」と言って私と別れました。

奉仕活動に参加して

— 会員 K・T —

十月二十一日はシルバ－奉仕作業日なので、シルバ－を二班に分けて、中町市役所よりと飛渡瀬海鮮市場から出発して中本建築作業場で落ち合う行程で、片道約二キロの道路の清掃をする。

八十五名を二班に分けて、午前九時に大原組は飛渡瀬海鮮市場に集まり、副理事長の挨拶、次長の注意のあと、歩道を歩きながらゴミやビン、缶を拾って袋に分けて行くという事になった。

行く時は四十人余りが歩道を一緒に話をしながら周りのゴミ、缶、ビンを拾い分けて袋に入れる。十一時頃二班が合流する。ゴミや缶や粗大ゴミが軽トラック一杯になっていた。

二井事務局長の挨拶で解散する。帰りは本当に遠く感じた。沢山のゴミを見て、何と常識のない人が多いのかと驚いた。

11月28日の料理講習会



自立のための企画委員会を

理事座談会

十月二十七日、これからのシルバールの在り方について理事さん達に話してもらいました。司会は風呂井理事長、記録は下谷でした

行財政改革で運営が厳しい

理事長 今日には本当にありがたうございます。みなさんにシルバールの現状とこれからの展望を自由に話していただきたい。それが今日の座談会をもった理由です。

実は私、昨日中国五県のシルバールの研修会に行ってきました。いま、補助金の削減、公共機関からの仕事の減少などでシルバールの運営は本当に厳しくなっています。市の例で言いますと、今まで地域の児童公園の草刈りをシルバールがしていたのを老人会がする。そこではシルバールの会員が中心になってうごいています。また、公民館は使用者が清掃するようにするなどです。全シ協の関会長は厚生労働省はシルバールの補助金を毎年1%削減する計画でいる。そこで今後のシルバールは「福祉の受け手から、社会の担い手に」を合言葉にシルバールの運営を考えていかねばならないと話されました。江田島でも今後のシルバールの在り方を考えていかねばと思っています。

新しい事業の開拓を

八木 江田島ではしていない仕事を他のシルバールではやっている。夕方の子どもの保護事業は…

事務局長 江田島では幼稚園と保育園の退園時間が違います。江田島では広島などと違い需要が少ないようです。学習塾も考えていましたが。

理事長 学習塾にはいろいろあります。進学のためのもの、または遅れた学力をつけるものなどが主なものです。東京にいる孫がシルバール人材センターの学習塾に行き「おじいちゃん先生はわかりやすい」と言っていました。先生の退職者がやってくださればいいのですが。広島市や府中市ではやっています。また、放課後の子どもを家まで送り届けることもやっています。

小松 月刊シルバールに載っている事業はシルバールの規模も大きく、事業の種類も多い。江田島でも仕事の種類を広げることが大事だと思います。



苦情の出ない仕事を

豊島 合併して不便を感じる人が多い。仕事は与えられたものだけでなく、自分達で考えていかなければならないと思う。また、注文主からシルバールは作業中よく休むと言われる。また、会員の中でリーダーの件で行きたくないという苦情も聞きます。人間関係の改善とか、仕事の仕方の改善が必要だと思います。さらに、会員の高齢化もシルバールにとってはマイナス要因。地域の人の中にはシルバールを「失対」失業対策事業と考えている人も多い。こうした誤解をとり除かねば…。

八木 確かに体力的に劣ってきていますね。以前やれたことがむずかしくなってきた。

会員や仕事を増やす手だてを

豊島 ところでシルバールは国や市が育てたもの、補助を減らすのは納得できません。そうは言っても財政的に苦しいのだから人件費や備品類を検討しなければならぬでしょう。ところでポング、余ってれば分けてほしいのですが。

小松 独自事業をもっと手広くすればよいと思うが、なかなかよい案が浮かびません。竹炭班は高齢化してきているので若い人に加わってほしいと思います。

豊島 独自事業をたちあげるのはむずかしい。それよりシルバールがいろいろなクラブを作ればよい。手芸ク

ラブ、学習クラブ、竹細工クラブなど。そのために音頭をとる人をまづつかまえては。ただ職業としてやっている地域の人との関係がむずかしいと思います。

理事長 介護の資格をとっている人が何人かいます。ただ、特養施設があるので介護の仕事につくのに遠慮がありました。だが、そういうことをあまり強く意識しないで、資格をもっている人が働いたらよいと思います。年上の人を、それより少し若い高齢者が支える、これをシルバールの仕事にすべきだと思います。退会されたOBの会員を組織してゴールド会員（仮称）制度をつくり、その人達にも会合に出席したり、仕事についてのアドバイスをもらう。

また、講習会には会員以外の人に呼びかけ参加してもらおうにする。シルバールの講習会には会員でなくても参加できるという意識を会員外の人に持ってもらおう。また、確かな技術を持った職人さんにいるような技術を教えてもらう場を作ること。そういう場をシルバールが設け、広く参加を呼びかける。これらを含め、これからのシルバールの事業を考える「企画委員会」を設けて話し合っていくことが必要と考えています。また、それぞれのサークルが日を決めてシルバールセンターに集まり、活動するようになってほしいとも考えています。

小松 サークル活動を定例化していけば会員も集まると思いますよ。

事務局長 SPの講習会は前期高齢者を対象にした就業援助のための事業です。そこで、市当局に申し入れて広報江田島に載せてもらおう考えています。

八木 今まで独自事業をおこす時に一般の事業者との関係を考えていたが、この考えを取り払えばと思いたす。

**すぐ金にならなくても
趣味としてやる場を増やしたら**

理事長 シルバーに入って初めて電動の糸ノコの使い方を覚えましたが、それぞれのサークルの活動の週ごとの予定表を作ればと思います。そうすれば参加してみようという人も出てくると思います。私は今まで竹細工、組木を教えに行った経験があります。そこに参加した人の中から行ってみたいと考える人も出てくると思います。いま、ツールペイントの要望もあることですし。

豊島 儀の作り方を教わるとか、田で古米を栽培するなど考えられます。ただ呼びかけ人が必要ですが、



つまり、すぐ金にはならないが、趣味としてやるようにすれば、料理講習会も多量もたれていきますし。
八木 パッチワークも分散

してやっています。まとまってやればと思えます。

理事長 町中の空店舗を使って会員の作った物を展示、即売することも考えた。

豊島 そういう施設の利用も考えるべきですね。

事務局長 朝市のような形を考えたら。農作物なんかを売ること考えられますね。

加藤 将来自立のできる方向を定めて企画委員会を設ける。そこで検討する案は委員、理事、会員から寄せられた意見を委員会で検討して実施するようにしたらと思います。また、「お店」には会員の作った物を出す。最初から利益を求めめるのではなく、「お店」が住民に浸透する中で定着すると思えます。

事務局長 金のかからないことを考えて展示するとよいのでは。

加藤 市の広報の中にこの「お店」を位置づけたら。広報の中でいろいろな地域の活動の紹介があれば、お互いに刺激になってよいと思います。単発でなく継続的なものにする。また、広報誌の中にシルバーの欄を設けてもらうようにしたらと思います。

加藤 委員会の運営を定期的にもち、議題は前もって知らせる。

理事長 委員会では中・長期計画を作ろうと考えています。また、会員の交流の場をその中に位置づけねばと考えています。

下谷 現在シルバーが行っている事業、またあるサークルを広報紙で紹介

介することも大事でしょうね。
司会 長い時間貴重な意見ありがと

「互助会だより」

平成十八年十月末、現在の互助会の活動状況は、次のとおりです。

うございました。これで座談会を終わります。

会長 中村博政

不備でも、シルバー人材センターの発展は、ありません。

この事を基本とし、幹事も良く認識して、運営をして参りましたが、会員の皆様に十分理解してもらうには、江田島市は広く、また、地域の特性があり困難でした。

現代社会において、一番大事なことは、個人の考えを十分に聞き、それを事業に反映させる事だと思えます。幹事が十名と少なく、会員との意思の疎通が十分にとれない欠点は、早急に解消したいと思っております。また、地域ごとに、会員と役員が話合える場所を設けるのも一策かと思えます。

事務局には、平常業務で精一杯のところ、互助会の事務を兼務して頂き、感謝しております。

「這えば立て、立てば歩めの親心」と言う言葉がありますが、発足してまだ数カ月の互助会に、余り大きな期待も如何なものかとの思いもあります。皆様の建設的なご意見を頂き、それぞれの役員が献身的に努力をして立派な、江田島市シルバー人材センター互助会を築いていきたいと思っております。

会員の皆様よろしく、ご協力をお願い致します。

- 一、五月三十日 互助会設立総会
 - （会長、幹事及び会則等承認）
 - 一、六月初旬 会員募集等確認（会員一三八名）
 - （会費徴収一三〇名、一三万円）
 - 一、六月二十日 幹事会開催（十八年度事業計画等検討）
 - （グラントゴルフ同好会承認）
 - （互助会旅行について検討）
 - （見積書を徴収し、後日検討）
 - 一、六月十月見舞金等支出（七件、七、五〇〇円）
- 生後、八カ月頃の赤ちゃんは、丸々と肥え、良く笑い、良く泣き、自分の意志を、しっかりと伝えることが出来、大変可愛らしく、誰からも、愛される存在です。
- 一方、発足八カ月の、わが互助会は、やや発育不全の感があります。その原因は、江田島市シルバー人材センターの、大きな規模を、互助会の小さな組織で運営するミスマッチと、会長の努力不足であります。皆様に、ご迷惑をお掛けしております事を、深くお詫び致します。
- シルバー人材センター事業と互助会は、車の両輪であり、どちらが、



高齢者の健康管理シリーズ 24

ノロウイルス食中毒をご存知ですか

ノロウイルス食中毒は冬場(十一月～三月)に多く発生する食中毒です。このウイルスはカキ等の二枚貝に多く含まれ、人間の生きた細胞の中でのみ増えることができます。

なぜ貝が原因になるのですか？

下水に含まれるウイルスは河川を通じて海に流れ込みます。二枚貝は大量に水を吸い込んでエサを取り込

むため、エサと一緒にウイルスを体内で濃縮しているようです。特にカキなどは栄養が豊富な河口で繁殖されることが多いため、このウイルスに汚染されやすいようです。

症状は？

潜伏期間は通常一～二日。

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱(三八度C以下)など一般的には症状は軽く、一～二日で治

ります。 どうやったらずに食中毒にならずに済みますか

カキ等の二枚貝は加熱して食べるほうが安全です。過熱する場合は中心までよく火を通すようにします。

また、このウイルスに感染している人の糞便には多量のウイルスが出てきます。(通常一週間程度、長ければ二～三週間)。調理する人はトイレの後や調理前に十分手を洗ってください。

手洗いの方法

手は外で様々なものに触れて、想

らに上紙を張ります。

枠の取りつけは、もとの位置にもどすために残した前の釘を古い穴に合わせて打ちつけ、枠の位置を確かめて釘を打ちこみ、固定します。

引き手の取りつけで完了です。

参加者は十六人、幾人かの人は「襦袢は神経を使う。数をやらなければ忘れてしまうので、わかたのをやれば覚えられる」

「自分の家の襦袢を持ってきてやるとよいのでは。失敗してもよいから」

「紙だけ買えばいいので、グループで日を決めてやったら」

など、この実習を今後に生かすことが語られた講習でした。



像以上に細菌等に汚染されています。手を洗い、細菌等を洗い流してしまふことは、非常に効果的な感染症の予防法です。

- 一、手を水で濡らし、石鹸を泡立てます。固形石鹸の場合は水にすいで元に戻しておきます。
- 二、手の甲、手のひらから親指、指の付け根、指と指との間をていねいに洗っていきます。
- 三、爪の隙間を注意して洗います。この時、歯ぶらしなどを使って洗うと効果的です。
- 四、さらに十秒から十五秒もみ洗いをします。この作業が手についた細菌等を洗い流すのに効果的です。
- 五、清潔なタオルで手を拭き、乾かします。

編集後記

寒さが急に厳しくなりましたが、お変りないでしょうか。お互い感冒に気をつけましょう。

八面の「わかたのをやれば覚えられる」は前号に載せられなかつたものを、新年号で紹介しました。今回は会員からの二編の投稿がありました。その中の一編K・T様の投稿は申しわけありませんが次号に載せさせていただきます。

広報紙への投稿、シルバ－の活動への要望、意見、お寄せくだされば紙面が豊かになります。ぜひご投稿を...

襦袢張り替え講習 (わかたのをやれば覚えられる)

一月二十二日の午後、襦袢張り替え講習会の取材に行きました。実は、この講習は二十一日(講義)、二十二日実習と二日に分かれて行われました。

張り替えの手順は 一、縁を取り外す前に番号を記入、簡単な間取り図を書き、上の方右から番号を書く(順番を間違えないため)

二、縁を外し、縁にふすまと同じ番号を書く

三、こわさないよう注意して「引き手」を外す

四、上張りをはがす

五、カマチまわりをすきとって平らにする。また、破れ穴を補修する

剥がした後の糊のふき取りが大変

実習は、紙を剥がすことから始まりました。大きな刷毛で紙一面に水を

気をふくませます。そして紙剥ぎ。ベニヤの襦袢の糊はなかなか取れませ

ん。水でしめし、ツメでこそぎ取ります。この作業、結構時間がかかります。

糊をおとしたら、堅く絞った布でベニヤの表面をきれいに拭きま

す。十分に乾いたら下紙を張り、さ