



第 35 号

平成22年1月1日

〈発行〉  
㈱江田島市シルバー  
人材センター

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



シルバー奉仕デイ (平成21年10月17日)

結びとして、平成二十二年も会員の皆さんの安全就業の推進と健康管理を最優先として引き続き、センター事業の拡充にご尽力いただき、皆様にとりまして今年が最良の年でありませう、心から祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。

センターとして一番大切なことは安全対策です。「安全はすべてに優先する」との大前提に、今一度立ち返り、会員の皆さんが安全意識を高め交通事故防止や安全就業に積極的取り組み、事故撲滅に向け最善の努力をしていただきたいと望んでいます。

平成二十二年の年頭にあたり、シルバー事業に、また地域社会づくりに、長年の人生経験を生かし、たゆまぬ努力をしていただいていることを心から感謝申し上げます。新年におきましても引き続き「事業計画」に示されている新規会員加入の促進、就業機会の開拓と拡大に併せて組織の効率的な運営に努めると共に、事務局職員一同が常に「発注者の立場」に立って仕事に取り組み、発注者が納得できる説明責任を会員と共に確立できるよう頑張りたいと考えています。

新年あけましておめでとうございます。ます。





新春のごあいさつ  
江田島市長 田中 達美

江田島市シルバー人材センター会員の皆様、新年明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては、新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

本市行政の舵取り役として二年目を迎えています。皆様方には、平素から本市行政の推進につきまして、格段のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、本市の現在の人口は、約二万八千人で、その内六十五歳以上



年頭にあたり  
江田島市議会議長 上田 正

平成二十二年の年頭にあたり、江田島市議会を代表して謹んで新年のお喜びを申し上げます。

皆様もご承知のとおり、いまや我が国は男性の平均寿命が八〇歳、女性が八六歳にならんとする世界屈指の長寿国で、昨年の敬老の日現在、高齢者は総人口の二二・七%、二八九八万人となっております。

世界に先駆け国民の三人に一人が六五歳以上という高齢社会を迎えた今、高齢者の社会参加はこれまでに

の高齢者は約一万人です。高齢化率(六十五歳以上の者が人口に占める割合)は約三十五パーセントとなっております。本市は高齢社会に突入しております。また、団塊世代が大量に定年退職するなど、変貌する社会情勢への対応がますます重要になってくるものと考えております。

このような状況の中で、貴センターにおかれましては、以前にも増して、健康で就業意欲の高い高齢者の会員加入の促進及び就業機会の確保・情報の提供など、その果たす役割は極めて重要になってくるものと思っております。また、会員の皆様には、豊富な経験と知識がございます。その力をもって、活力ある住みよい

も増して社会を支えていく重要な力の一つとなっております。

こういった状況の下で、高齢者に就業の場を提供するとともに、地域社会の福祉の向上に貢献するシルバー人材センターの存在意義は、今後ますます増大するものと考えます。

シルバー人材センターといえば、誰もが「安心」、「信頼」というイメージを思い浮かべるほど市民の皆さんに浸透しており、このことは、まさに歴代の会長、役員はじめ会員の皆さんのご努力の賜と深く敬意を表します。

会員の皆さんが長年にわたり培われた技術と経験を生かして、自主、

地域社会の構築を目指すため、地域社会を支える「シルバー集団」として、ご活躍されることをご期待申し上げます。

本市においても、高齢者がいきいきと楽しく暮らせる環境づくりを推進することとしております。高齢者の就業対策の充実を図るため、貴センターへの支援などに努めてまいりたいと考えております。

終わりに、就業等事業活動にあたりましては、常に安全就業を第一に心がけ、いつまでも現役で、また、ご壮健でご活躍され、本年もより良い一年となりますことを祈念申し上げます。新春のごあいさつとさせていただきます。

自立、共働、共助を理念に働くことを通して社会に参加し、人生を積極的に生きるその姿は、市民の皆さんのよき手本であり、大きな礎となります。

新たな春を迎え、瞬く陽光のなか、江田島市シルバー人材センターのますますのご発展と、会員の皆さんのご健勝を心より祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



### 剪定枝葉チップ・リサイクル事業 安全祈願祭を挙

十二月八日(火)、かねてから計画していた剪定枝葉チップ・リサイクル事業の準備も完了し、事業開始に先立ち、江田島市長、江田島市議会、市の関係部長、県シルバー連合会など関係者約五十名が出席し、安全祈願祭を行いました。

この事業は、剪定した枝葉をチップ(木材の細片)化しそれを利用するもので、江田島市と国から補助金を頂き実施します。この事業を行うことで、シルバー人材センターの高齢者及び新規加入者の就労の機会の確保だけでなく、関係自治会、各小中学校、障害者就労支援センター、柑橘や野菜栽培農家と協働して「ごみ減量化」「循環型社会」の形成に寄与し、地球温暖化対策また、農地の地力の回復に役立つと思っております。

また、出来たチップについては、江田島市の各種イベントで無料配布したり、必要な方には、取りにこれれば、無料で差し上げますので、おいに利用してください。



# シルバーの日「協働の町づくり」に参加

十月十七日(土)、午前九時から恒例のボランティア作業が行われました。参加者は子どもも含め七四名でした。

風呂井理事長の挨拶のあと、田中市長が「ボランティア活動への参加ご苦労さまです。今、市は市民と協働の町づくりを進めています。何もかも役所に頼るのではなく、自分達でできることは自分達です。何事も、これからは皆さんにお願いすることが多いと思います。特に福祉や道路の清掃など、よろしくお願いします」と挨拶されました。

次いで登地就業開拓委員長が「明日はミカンマラソンの開催日。選手が気持ちよく走れるようコースをきれいにしましょう」と激励し、往路三〇分として作業してください。ただ車道には出ないようにと注意事項がありました。

市役所を起点に高田、鹿川、江南方面の三グループに分かれ、参加者はそれぞれのコースにむけ出発しました。



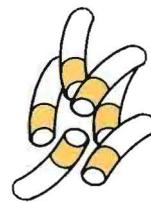
高田コースには煙草の吸い殻があまりなく、歩道わきの草を取って進んで行きました。

鹿川コースはゴミはほとんどなく、雑草もあまりありませんでした。

江南コースでは空き缶はほとんどありませんでしたが、植え込みや歩道の海沿いに雑草が多く、「植え込



みの中の雑草取りは業者に頼んだほうがよい」という声がありました。なお参加者から中町棧橋の駐車場には煙草の吸い殻が沢山落ちていたという声がありました。一緒に作業された田中市長から「ご苦労さまでした」と労いの言葉があり、また、事務局から参加者に粗品の入った紙袋が配られました。



## 仕分けが大変だった

### 電話帳配り

十一月月上旬、毎年恒例の電話帳配布の仕事につきました。

宮ノ原公民館に届けられた電話帳の仕分けをする前に、配布してくれる人を募らなくてはなりません。まず会員にお願いしましたが、二人が断り、その分を会員以外の二人に頼みました。この人達は今までも配布に協力してくれていた人達です。

まず宮ノ原公民館に届けられた電話帳を釜賀夫人と二人で依頼した配布者ごとにまとめます。配布する地域は前もって名簿と地図で決めました。大原、石風呂地区は釜賀夫人が持ち帰って配ります。宮ノ原地区は事務局に応援を頼み、中常さんが運転する車に同乗して、配布者宅に名

簿と一緒に届けました。配布者は名簿に記載されている電話帳の種類を確認、ビニール袋に入れます。それを一軒ずつ配って行きます。

「こんな電話帳いらぬの」「相当なお金を使っているのですね。要りもしない電話帳を配るよりも電話代を安くしてくれたほうがずっといいのに」などの声を数人から聞きました。

昼間配るので留守が多く、古い電話帳の回収も進みません。でも、配った家の人から「ご苦労さま」と声をかけられると配ってよかったという思いになりました。配る家の数が割に多かったのですが、それでも十一月の下旬には配り終えました。配ってくださった方、本当にご苦労さまでした。



### お袋の味大人気

八月四日

(火)、海上自衛隊第一術科学校内で毎年開催される「サマ－フェスタ江田島」に炊き込みご飯、ソーメン、綿菓子、かき氷の販売でシルバ－も参加。



「今朝は九時前から加藤さん達五人集まって販売品の準備をしました」とは久保田さんの弁。

加藤さんは、炊き込みご飯の準備は昨日の午後一時から重松さん達と一緒に準備しました。売り場の準備はみんなの協力でスムーズにできました。ご飯は三百食用意しました。「ソーメンを食べなさい」とくださったソーメンはうす味でとてもおいしかったです。

「ご飯もソーメンもうす味にしました」とは條島さん。加藤さんは「ご飯は五升釜で炊きました」と。ご飯の売れ行きは上々、二パック、三パックと買っていく人々も結構いました。かき氷もよく売れています。暑さのせいでしょうか。綿菓子はぼちぼち出ています。「モーターが回っているのひどく熱い」と汗をぬぐう津田さん。綿菓子を買ったお嬢

さんが一口なめて「おいしい」とにっこり。その仕草がとてもかわいく見えました。私も叔父のぶんと合わせてご飯を五パック買いました。

### ポ－トプラザ夜市は好評

好評

八月一日(土)、江田島町小用のシルバ－人材センターが出版しているポ－トプラザの会場に午後五時半ごろ着きました。

この催しは二年くらい続いているとのこと。夕涼みがてら対岸の呉の花火の見物も兼ねて。出店では枝豆の評判がよく、一束百円のを五束、三束と買う人があり、六時には完売。台の上には干し大根、ゴーヤ、カボチャ、シソ、ナマスウリにチヌなどこれらはみんな会員の作ったり取ったりしたものです。ナマスウリも結構売れていました。

### 支える仲間

その間の空き地に椅子が置いてあり、女性の高齢者が三人椅子に座って花火の打ち上げを待っています。「女性の売り子でチームワークもよく皆頑張っています」と売れ行きよさを自賛する加

藤さん。六時、対岸の呉港から花火が一発上りました。その後が続きました。まだまだ明るいからでしょうか。



時間が経つにつれ、買い物兼ねた人々が集まってきました。売り手の呼び込みの声も一段と高まります。「この催しは、江田島を元気にしようという人達が集まって行っています」との説明を開き、この催しがずっと続けばよいと思いました。

このコーナーには二井事務局長をはじめ六人の仲間が販売の仕事についていました。なお、毎月開かれるポ－トプラザで販売する農作物等を募集しています。

### 江田島市中央墓地公園

### 清掃作業

八月五日(水)、シルバ－ワークプラザの上手にある中央墓地の草とり作業の取材に行きました。作業をしている仲間は三人、その中で道路沿いで作業をしている会員さんに話を聞きました。

「この墓地の墓の周りはすべて砂

利を敷いています。ただ下をコンクリートで固め、その上に砂利を敷いてあるので墓の周りの草は根から取れます。砂利だけのほうでも根が残る」道の反対側の法面の側溝では「竹が法面に生えていて、秋に葉を落とすので側溝にたまりますが、乾いているのでエア－ブローア－で吹き飛ばして取るようにしています。三人で仕事をしていますが暑くて汗だくです。水分の補給が欠かせません」と。



「今日は朝からやっています。皆一生懸命やってくれるので助かります」とは班長さんの弁でした。

### すっきりした

### 浄化センター

十月二十日(火)午前、切串浄化センターの現場に行きました。幸ノ浦峠を越えて江関に行く道の途中を左に入るときれいな浄化センターの建物が目に入りました。建物の周りの法面は、丈一メートル以上もある雑草が茂っています。私が着いた時、八木班の人々は建物の北側の法面の雑草を刈っている最中でした。八木さ



んは「つたが草刈り機に巻きついて困る」と話してくれました。「今日は五人で作業していますが四人で草を刈り、一人

が刈った草を集めている。草の丈が高いので、まず上半分を刈り、その後根本から刈り取っています」と話してくれました。

草刈機のエンジン音がこんなに高いとは思いませんでした。

「昨日は本道からここまでの道路わきの草を刈り、今日からこちらです」と八木さん、話が終ると草刈り作業に戻られました。

フェンスの内側では二人、草を刈っています。

「年に二回、ここの草刈りをします。半年でこんなに伸びるのです」とは八木さんの言葉。

作業が終わった所は見違えるようにきれいになっていました。

「ケガのないように」という言葉を残してその現場を去りました。

### お手玉を作る布切れを

### 用意して

十月二十五日(日)の「フェスティバ

## われら町を

ル江田島二〇〇九」シルバ－出店の取材に行きました。私が着いた時にはすでに二階の部屋は準備が終わっていました。

事務局の久保田さんは、七時半ごろ中常さんと一緒に来られたそうです。私は取材のため二階の部屋に行き

山田さんが「お手玉を使って指の運動」と言いながらお手玉を縫うのに使う布切れと色違いの糸、それに縫い針、さらにお手玉の作り方と遊び方を書いたチラシまで用意してあり、「お手玉の中には二つの小粒のペレットを入れるのです」と説明してくれました。

竹トンボ作りのコーナーでは材料と小刀などの道具と作り方を書いた説明書が入口のそばの机の上にあり、また島本さんが用意した鳩笛の材料も並んで置いてありました。



一方外庭の綿菓子コーナーでは、機械の調子が悪く二井さん、津田さん、中常さん達が修理をしていましたが、駄目のようにです。十

時過ぎ、炊き込みご飯が届きました。早速テーブルに並べ、豚汁を温め販売を始めました。

「昨日の午後から具の準備、今朝ご飯を炊いてませご飯にしました。ちょっと大変でした」とは澤岡さんの言葉。家族のおみやげに二〇〇円のご飯五パック買いました。



### 江田島まるごとフェア

### に出店



恒例の江田島まるごとフェア二〇〇九が、樹木の紅葉が始まった十一月一日(日)に、能美運動公園で開催され、わがシルバ－人材センターも出店し、飲食部門でおでん、綿菓子その他芋やみかんの農産物と竹炭製品等を、二つのテーブルで販売しました。

会員の津田さんの綿菓子づくりは、機械から出てくる綿を一本のはしに、丸くふんわりと巻き取る手さばき

お客様は皆感嘆していました。おでんも前日から煮込まれていたため、だもしもしみ込み、食欲をそそりました。

当日は、あいにくの雨模様でしたが、特設舞台では地元芸能発表会があり、前もって設営されたテント内で、市民はプロ顔負けの芸能を楽しく観賞していました。シルバ－人材センターは、これからも市内の各種イベントに参加して、シルバ－のPRと地域活性化に役立てばと思っています。

### カイズカイブキの囲いは私の剪定モデル

十二月十五日(火)朝、宮ノ原の中野さんのお宅の剪定作業に行くという話を聞き九時過ぎに現場に取材に行きました。

釜賀会員はトラックに脚立などの道具を積み込んで来られました。

「今日はカイズカイブキの剪定です。これは下から刈り上げていきます。私の剪定のモデルです。」と話してくれました。ご主人が、道路のそばにある大きな木を指さして「この木も頼みます。今日剪定してもらえば片付けを手伝えます。」釜賀会員もそれは助かりますと言いつつ早速剪定作業に取りかかりました。後日ここを通ったら釜賀会員の素晴らしい剪定出来栄を見られると思います。現場を後にしました。



を運ぶため、会員は自分達の車で現場に行くようにする。  
**釜賀** 車の使用料は車代五〇〇円。これは先方に請求します。そして運転者には五〇〇円渡す。

### シルバ－の現状

**二井** シルバ－の現状を言います。会員数 二二二名。前年が二三八名で六名減。入会の勧誘に力を入れなければ。  
 就業率 七八% 前年六八%  
 事業実績 委託件数 一二八五件  
 前年就業人数 一〇九〇四人  
 前年は一〇五〇六人  
 契約金額 公共が増え、民間が減っています。  
 独自事業 五九一、六三〇円  
 公共事業 三三、七八五、〇九〇円

保健師さんからのアドバイス  
**高年齢者の健康管理シリーズ 29**  
**今年こそ禁煙にチャレンジ**

### 「百害あって一利なし」

わかっちゃいるけどやめられない。禁煙したいと思ってるあなた、チャレンジしたいけど失敗したあなた、仲間がたくさんいます。日本人喫煙者のうち、男性約六割、女性七割が禁煙や減煙をしたいと思っています。  
 たばこを止められないのは「ニコチン依存」と「心理的な依存」が共存していると考えられます。たばこに含まれるニコチンは脳の快楽中枢に作用する物質で、喫煙年数が多いほど依存度が高くなります。

### 《止めよう》とくっく 気持ち禁煙の第一歩

禁煙支援の方法は進化しました。昔と比べて格段にチャレンジしやすくなっています。  
**禁煙を始めたら、吸いたくなくなっても乗り越えられるいろいろな手立てがあります。**  
 ・禁煙補助薬のニコチンガム、ニコチンパッチが市販されています。  
 ・医療機関の禁煙外来は、健康保険で受診が可能です。  
 (内服の禁煙補助剤が処方されるこ

ともあります。)  
 ・インターネットで禁煙マラソンに参加できます。  
 (仲間たちの二四時間サポートが大きな支えになります。)

### 禁煙には事前準備が必要

・自分なりの禁煙の理由をしつかり意識する。  
 (喫煙の誘惑をやり過ごすために大切)  
 ・禁煙開始日を決める。  
 (仕事が落ち着き、行事も無いなど、ストレスの少ない時間を選ぶ)  
 ・喫煙具を捨てる。  
 (吸えない環境をつくる)  
 ・禁煙宣言をする。  
 (周囲の人たちの協力がえられる)

### 減煙でなくきっぱり禁煙

徐々に減らすと、一本を念入りに吸ったり、一本への思い入れや執着心が増しかえって禁煙を困難にします。  
 たばこの煙には、二〇〇種類以上の有害物質が含まれています。  
 健康はよりよい人生を生きるための資源です。  
 あなたやまわりの人たちに重大な健康被害をもたらすたばこ、今年こそ禁煙にチャレンジしようではありませんか!

### たばこの害

- ① がんにかかる危険性が吸わない人に比べ何倍も高い。
- ② 動脈硬化が進む
- ③ 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) を引き起こし、進行すると呼吸困難のため酸素吸入が必要になることもある。
- ④ 胃・十二指腸潰瘍になりやすい。
- ⑤ 妊婦の場合、胎児の成長が遅れたり、流産のリスクも高まる。
- ⑥ 歯周病が進行する。・・・など。

### 禁煙効果の経時的变化

(米国ガン協会パンフより)

