

シルバ－ 江田島



第 43 号

平成26年1月1日

〈発行〉
(公社) 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



入鹿海岸にて（鎌田会員提供）



新年のごあいさつ

理事長 田口 宜久

平成26年甲午年きうまどし 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、おそろいで楽しい
お正月を迎えられたことと拝察いたします。今
年も穏やかで希望と期待の持てる年であること
をお祈り申し上げます。

さて、昨年は「アベノミックス」の新しい経
済活動のかけ声で、経済状況も長引くデフレ状
況から脱却が見込まれるのではと期待されまし
たが、今年の景気はどうなるのでしょうか。

次に、昨年の夏は、大変な猛暑が続き、スズ
メ蜂なども異常発生しました。今年も異常気象
には早めに情報を入手して、対応することが可
能であれば準備をしておきたいものです。

平素は、当シルバ－人材センターに対し多く
の方々からご支援・ご鞭撻を賜りありがたくこ
の場をお借りしてお礼申し上げます。お陰で、今
年度上半期の時点で、予定収入見込額の約52%
を達成することが出来ました。公益法人会計と
いう制約の中で、役職員及び会員一丸となっ
て、計画的に予算等の執行に引き続いて留意す
る所存でございますので、今後ともご理解・ご
協力を賜りますようお願い申し上げます。

当シルバ－が抱えている課題の一つに、会員
の加入者不足があります。高齢化社会・過疎化
社会といわれて久しい現在、多くの方々が「自
助・自立・共働・共助」の考え方のもと「元氣
で働けるうちは、働いてみよう」という思い
で、一人でも多くの方々が加入していただければ
幸いです。

結びとなりましたが、今年も健康管理に留意
されて、幸多き年であることを重ねて申し
上げ、新年のご挨拶に代えさせていただきます。



新春のごあいさつ
江田島市長 田中 達美

新年明けましておめでとうございます。

シルバー人材センターの会員の皆様におかれましては、明るい希望に満ちた新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

本年は、江田島市市制10周年目を迎えるようにしています。

本市の将来像である「自然との共生・都市との交流による『海生交流都市』『えたじま』の実現に向け、また『交流』によって新たな活力を生み出し、『創造』



年頭のご挨拶
江田島市議会議長 山根 啓志

新年明けましておめでとうございます。

江田島市シルバー人材センター会員の皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

また、平素から市議会の活動に對しまして、温かいご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、貴センターにおかれましては昨年度、本市の総合計画と整合性を取りながら持続可能な組織とするため、基本的

によって豊かな未来を切り開き、市民の皆様には、恵み多き島に暮らすことを「実感」していただくことを目標に市制を推進してまいります。次に平素から市政運営について皆様方には、格段のご理解・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2万6千人で、そのうち65歳以上の高齢者は約1万人です。高齢化率（65歳以上の方が人口に占める割合）は約38%になっており、高齢社会に突入しております。さらに、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重要な課題だと認識をしております。

このような状況の中で、貴センターの会員の皆様には、豊かな経験と知識がございます。活力ある住みよい地域社会を

な方向性と目標を定めた「中期事業計画」を策定されました。目標達成を目指し、着実に事業の成果を上げると同時に、会員が働く意欲と生きる希望を持つて、安全で安心して業務ができる環境づくり、活力ある地域社会づくりに貢献していることに対して、深く敬意と感謝の意を表する次第であります。

市議会では、昨年9月の市議会定例会において「議会基本条例」を可決しました。本条例では、議会報告会等を行い、「開かれた議会」、「市民参加の議会」となるよう議会活動に市民の積極的な参加を求め、市民との活発な意見交換を図ることとしています。今年4月1日の施行を機に、市議会としても地域社会の活性化に一層努力を重ねてまいりる所存であります。

目指すため、地域社会を支える『シルバー集団』として、その力を十分に発揮されますことをご期待申し上げます。

本市においても、高齢者の方が生き生きと、楽しく、充実した暮らしができる環境づくりのため、時には牽引役、時には支援役が果たせるように努めてまいりたいと考えております。

今後とも、会員の皆様におかれましては、常に安全就業に心がけ、いつまでもご健健で、ますますご活躍され、本年もより良い一年となりますことを祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。



ります。

結びに、「公益社団法人江田島市シルバー人材センター」のより一層の飛躍と会員の皆様にとりまして、明るく活気のあるすばらしい年になりますことを祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

ご理解ください!!

(消費税増税分を値上げ)

平成26年4月1日から消費税率が5%から8%に引き上げられます。

このため、シルバー人材センターの受託事業等も3%分を値上げせざるを得ません。皆様のご理解をお願いいたします。

剪定講習会のお知らせ

次のとおり講習会を開催します。既に剪定作業に従事しておられる方、新しくチャレンジしてみたい方などご参加をお待ちしています。

・日時 平成26年2月12日(水)・13日(木)
午前10時から午後4時まで
・場所 旧秋月小学校(江田島町秋月2丁目)

・講師 宮内 民生先生
・定員 50名 定員になり次第締め切ります

参加をご希望の方は、2月5日(水)までに、事務局(電話0823-4215211)へご連絡ください。

安全就業のために

7月30日(火)大柿老人福祉センターで、安全講習会を開催したところ、猛暑にも関わらず39名の参加がありました。

東谷副理事長が「今年も、各地で熱中症による重篤事故や交通事故が多く発生しているので、気を付けてください」との開会あいさつの後、中国電力(株)呉営業所の職員から「安全・快適な生活を目指して」と題して講演がありました。

- 一 電気器具、プラグなどの取扱い
 - ①時々プラグを掃除する
 - ②アースを取り付ける
 - ③たこ足配線にしない
 - ④コードが家具などの下敷きになっていないか
- 二 落雷発生時の避難場所
 - ①速やかにビル等の建物内に避難する。
 - ②車の中に避難する。ただし、ドアなどの金属部分には触れないこと。
- ③樹木の近くに逃げ込まない

次に熱中症対策のビデオを見た後市の保健師さんから熱中症予防について講話がありました。

- 一 急に暑くなった日や、活動の初日は特に注意
- 二 人間の体は、環境に慣れるのに3～4日かかる。
- 三 汗をかいた時には塩分の補給を忘れずに。ただし、糖尿病の人は

とりすぎない。
四 高齢者の注意点

①のどが渴かなくても水分を補給する。

②部屋の温度をこまめに測る。
最後に、上田英夫安全委員長が、



「朝から粗大ごみを環境センターに運ぶ仕事をしていたので、運動中汗が止まらなくなり、両手の薬指が引きつけないで、マッサイジをしながらなんとか仕事を続け、センターに帰り、水分を補給し、大事に至らなかった」と自分が経験された熱中症の話をして、「今日の講習を参考にして、落雷や、熱中症にかからないよう注意して、元気に働きましょう」とあいさつして閉会しました。

奉仕活動に参加

10月19日(土)午前9時から、シルバ－人材センター会員82人が参加し、市役所前から周辺道路沿いの清掃を行いました。

益村就業開拓委員長の「この美しい町を美しく」峰崎江田島市総務課長の「心配された天候も良くなった、けがのないように」などの挨拶の後、事務局の久保田さんからの注意事項などがあり高田方面・鹿川方面・江南方面の3班に分かれて、それぞれの沿道のゴミ拾い・草取り作業を行いました。

私は鹿川方面に参加しました。ここは商店あり、スーパーあり、住宅ありの賑やかな通りで、



道路は全部舗装されており、昨日は雨が降ったので洗い流されたのか、ほとんどゴミはなく

綺麗に見えました。ある女性会員は「ここは大変きれいな」とのこと、それでも歩いて見ると、車道寄りの縁石にはタバコの吸い殻がちらほら見られます。そして沿道の砂溜りには雑草が生えており、手でむしったりして能美図書館の近くまで行き、帰りは反対の歩道を歩きました。こちらは側溝が一部あり、溝には雑草がびこっていたり、また交差点の

信号のある所ではタバコの吸い殻が他より多く見られました。

他の会員によると「ひどいのは信号待ちの時、車の灰皿を出して捨てるのを見たこともあるよ」とのこと(自分さえ良ければと言う事?)

私は燃えないゴミ用の黒い袋と燃えるゴミ用の白い袋を持って、皆さんが取ったゴミを収集して一緒に歩きました。黒い袋はほとんど溜まらず白い袋はそれでも少しづつ溜り、軽く袋一杯になりました。これをシルバ－会員運転の回収車に積み込みました。他の会員さんと合わせて10数個ありました。

1時間余り清掃して3班に分かれていた全員が元の所に集まり、田口理事長の「本日はありがとうございました。家に着くまでは安全に!!」の挨拶で終了し、粗品の入った袋をもらって帰りました。

今日は人のために「少しは役に立つ事をした。」と良い気分带回家に帰りました。

Y・K



交通調査を終えて



例年より2週間も早く梅雨明けを迎えた2日後、早朝から熱い太陽が顔を照らしていました。

5時30分中町港へ集合したチームの2人は、初めて経験する調査員の業務に興味津々でした。一方調査会社の担当者は、慣れ切った感じで淡々と要領の説明を始め、説明が終わると写真撮影が有り乗船しました。既にお客さんが数人乗船していたので、「交通アンケートです。協力をお願いします」と言葉を添えてアンケート用紙を配布しました。快く受け取ってくれて快調なスタートでした。

早朝便の大半は、通勤・通学、中には通院の方もいます。短い乗船時間を貴重な睡眠時間に充てている人

たちも多く、申し訳なさもあります。が、割り切った調査員の仕事を続行しました。

今日の予定は始発から12時37分までの9便で、アンケート用紙を配布し回収することです。ほとんどの方は協力してくれましたが、中にはぶっきらぼうで、受け取らない人もいました。

目が悪いお年寄りは「字が見えんけん書けんわ」とか、島外からの来訪者は「島に住んでないけん答えられんわ」とかの理由で断られるケースもありました。

広島発の便は乗客が少ないけれど、通勤客に交じって、久しぶりに島へ帰る人や、島へ仕事に向かう方たちがいきました。12時近く広島発の便には「広島に行く時に書いた」と答える通院治療を終えたお年寄りも増えてきました。

長時間の乗船で相方は船酔い気味。私は船酔いしないはずでしたが、少々胸がムカムカ

する一瞬もありました。アンケート回収数は、63通が最多で最少は5通でした。皆様のご協力のお陰で、無事に調査業務を終えました。

江田島の住民にとって船便は、通勤・通学・通院のために重要な交通

支える仲間

手段である事を再認識しました。今後も市民の貴重な足として継続してくれる事を切に願うばかりです。

農山漁村生活体験(民泊)を受け入れて

江田島市で実施している、農山漁村生活体験(民泊)型修学旅行の受け入れで、11月6～8日に東京都立練馬高校の生徒を3名そして11月10～11日に埼玉県立日高高校の生徒3名を受け入れました。

練馬高校は昼に到着し、魚釣り・共同調理体験(メバルの煮つけ・白和え等)を実施、魚の下処理はぎこちなさはあるもののソツなくこなしていました。夕食後は海岸を散策。荷揚げ場周辺の側溝にあるエビを、素手ですくい取って夢中になっていました。

日高高校は夕方到着し入鹿海岸で夕日が沈むさまを鑑賞後、練馬高校と同様に共同調理体験(メバルの煮



つけ・メソンのムニエル等)を行いました。魚釣りは両校とも元雲母工場付近で実施しましたが、メ

ゴチのオンパレードで練馬高校は唯一釣れたチダイでお吸い物、日高高校はキス・ギザミを塩焼きにして食べました。

両校の生徒は、共同調理ではすり鉢の使い方、包丁を使つての飾り切りに興味を示し、また島の景色を見て宮崎駿のアニメの世界をイメージした模様。海辺の生活体験がないのか朝日や夕日による朝焼け・夕焼け・光が海面に反射して輝く様に感動していました。

私たち住民にとっては普通の景色であるため見過ごされていますが、これも島に暮らす人の大きな財産なのかなと感じるひと時でもありました。

また事前情報で卵アレルギーがあるとのこと食材(加工品)選別に神経を使いましたが、本人に確認したところ軽微で「しっかり熱が入っていれば大丈夫」ということで安心という一幕もありました。



蜂の巣駆除は

夕方以降が良い

8月7日(水)、夕方5時過ぎ大柿町小古江の蜂の巣駆除の現場を訪ねました。

蜂の巣は、民家の2階軒下であり、直径40cm長さ40cmの大きさでした。

駆除するのは谷本会員です。現場の状況を確認し、防護服を着用します。ハシゴを掛け1階部分に継ぎ足した庇のうえに上ります。庇はトタン屋根で錆びています。踏抜かないよう慎重に巣に近づきます。

巣穴から殺虫剤を注入し、蜂の動きが止まったところで、ヘラで巣を削ぎ落としビニール袋に入れます。壁に残った巣の一部をきれいにし、約15分間で作業が終了しました。

「昼間の作業の後に蜂の巣駆除は大変ですね」と声を掛けると「蜂の巣駆除は夕方以降がいいです、蜂が巣に帰ってくるからまとめて処分できます。今日は薬剤を2本使いました。巣が大きかったから・・・」と汗



われら町を

びつしよりで話され、次の蜂の巣駆除の現場に向かわれました。

今年は蜂の巣駆除の依頼が急増しており、1日に7件の依頼があった日もあります。従事者が高齢化しており、後継者の育成が急務となっています。

ふれあい産業まつりに参加



10月20日(日)、みかんマラソンと同時にわれあい産業まつりに

「潮風と共に走ろう」をキャッチフレーズに、全国から2千人を超す参加者がある人気の大会です。参加者や応援の人が集まる大柿高校で江田島の産品を販売する店が並びます。シルバー人材センターでは竹炭、新鮮野菜、綿菓子販売しました。夜中からの雨で準備のときはぬかる

んでいましたが、始まる頃にはなんとか雨もあがりました。

いつもながら新鮮野菜は好評です。すぐに売れ切れ、綿菓子と交代しました。綿菓子はいつも長蛇の列が途切れませんが、雨で出足が遅れたためか今回いまひとつでした。

もうひとつ好評なのは、無料配布の枝葉チップです。一人1袋の制限もあり、駐車場も結構遠いのに次々と持ち帰る人が絶えません。シルバー人材センターの枝葉チップが浸透してきていると感じました。

私は竹炭工房おがきでの販売を担当しました。今回は、新たに「スニーカーの汗取り」を商品化して販売し結構好評でした。

日曜日、朝早くからの準備、後片付けに参加した会員みなさんお疲れさまでした。

フェスティバル

江田島に出店



11月17日(日)のフェスティバルは、シルバー人材センター互助会の会員が、前日の午後から準備し、当日



10時過ぎから「うどん・炊き込みご飯・豚汁・綿菓子」の販売を開始しました。

雨が降り始めました。うどんは、雨で気温が下がったこともあり、昼前には完売。賭け用も売りつくしてしまいました。炊き込みご飯も豚汁も「おいしい、おいしい」の連発で昼過ぎには完売しました。

綿菓子も長蛇の列ができ、目の回るような忙しさ。最後は、機械の調子がおかしくなり、並んでいたお客さんを断る羽目になりました。

参加した女性たちは疲れも忘れ、ホットする間もなく後片付けをしました。お手伝いされた女性の方々、本当にお疲れ様でした。

また、研修棟では、会員が製作した組木細工とパッチワークを展示した他、お手玉・竹細工教室を開催。親子とも真剣な表情で、お手玉や竹トンボ・竹笛作りに挑戦していました。

平成25年度役職員

交流研修会に参加して

平成25年10月16日(水)～17日(木)の2日間、島根県松江市のくにびきメッセで、中国ブロックシルバー人材センター連合協議会役職員交流研修会が開催され、東谷と鈴野正彦理事が出席しました。テーマは「団塊世代の会員増にむけて」でした。

最初に、中国ブロック連合会会長から「全国的にシルバー人材センターの会員数は増加していない。小規模の人材センターの存続を危惧している。この研修会が、シルバー人材センターの運営に役立てばと思っている。」とのあいさつがありました。

続いて、来賓祝辞の島根県労働局職業安定部長から「会員数は中国地方では、山口県以外は伸び悩んでいる。平成25年度から始まった「機能強化推進事業」の目的が発揮されているか、一度点検してみてもどうか。



会員増加の拡大をお願いしたい。併せて安全対策、安全教育をお願いする。」との祝辞がありました。

次に基調講演がありました。最近の動向では、2004年ごろから会員加入の伸びが鈍っている。伸びない理由のひとつに、雇用継続、年金支給開始年引上げと景気低迷による影響が大きい。仕事量の減少と会員の減少が悪循環を引き起こしている。しかし、中には会員数が増加している拠点もあるが、団塊層のライフスタイルでは、もう少しシルバー人材センターに振り向いてもらえる方法を考える必要がある。地域とのかかわり方は、大手・中堅企業よりも強いはずであり、仮にシルバーで働くならば、「体力的に無理なく続けられる仕事」を希望している人が多いとのことである。

希望職種は、男性では決算事務、イベント、施設管理が上位で、塗装・大工仕事、掃除などの家事手伝いは、低位である。女性では、イベント手伝い、家事手伝い、販売が高く、草刈り、障子・襖・網戸の張り替えなどは低い。

次に、団塊ターゲット層を呼び込むための条件として、特に女性にシルバー人材センターに関心を持ってもらうためにどう取り組むかが一番の課題であるとのことでした。

パネルディスカッションでは、中国地方のシルバー人材センターのパイオニアがパネラーとなり、ディスカッションを行った。岡山県からは、

浅口市シルバー人材センターがトレビス（ヨーロッパの原産で「チコリ」の一種）を耕作放棄地を利用し栽培、JA浅口と連携販路の開拓をしているとのこと。広島県では、大竹市シルバー人材センターがワンコインお助け福祉サービスを行っている。起業して3年、シルバーに加入していない人でもボランティア精神を発揮し、協力会員として作業をしてもらっている。また、家に行くことにより高齢者の安否が確認できるメリットがあるとのこと。山口県では、防府市シルバー人材センターが、「機能強化をするにはPRと工夫が必要である。国はシルバーに対する補助金をカットまたは、運営補助金から事業補助金へシフトしようとしている。今後は、独自事業を考えなければならぬ時期に来ているのではないか」、などの提案があった。「おいでませ」の店舗や子育てサロンなどの運営についての紹介があった。

シルバー人材センターの運営の機能強化を図るには、『シルバー会員に業務に就いてもらうこと』これが一番大切であると思います。



サマーフェスタ江田島に参加して



7月27日(土)早朝より炊き込みご飯・焼うどんの支度にかかりました。炊き込みご飯の具材も豊富に、しいたけ・人参・ゴボウ。チリメンとあとは味付け、これはベテランのK女によるおいしさです。

新メニューの焼うどんは、鉄板に苦労したようで、焦げ付きを取るのに四苦八苦しましたが、売れ行きが良く長い行列ができました。綿菓子もかき氷も何度も買いに来てくれる人がいて、行列が途切れることなく消灯でお断りする程でした。

とにかく、売店はてんでこ舞いで大盛況でした。来年もご利用をお願いします。



腰や足が痛い、歩きにくい… こんな症状はありませんか？

【ロコモティブシンドローム】

ロコモティブシンドロームとは、運動器症候群のことで、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織が衰えている、または衰え始めている状態のことです。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうことも…

正しい知識を持って早期に予防することが大切です。

【ロコモティブシンドロームの3大要因】

ロコモティブシンドロームの原因には、特に次の3つの病気が関係しています。

① せきちゅうかんきょうさくしょう 脊柱管狭窄症

腰の脊柱管が狭くなり、それによって中を通っている神経が圧迫されて腰痛やしびれを起こします。

② へんけいせいしつかんせつしょう 変形性膝関節症

膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて痛みなどが起こる病気です。

③ こつそしょう 骨粗しょう症

骨の中がスカスカの状態になり骨がもろくなる病気です。そのため、ちょっとした衝撃でも骨折しやすくなります。

【これってロコモティブシンドローム？】

次の7つの質問のうち、当てはまるものに☑をしてみましょう。

- ☐ 片足で立ったまま靴下を履くことができない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある
- ☐ 手すりがないと階段を上ることができない
- ☐ 15分（約1km）ほど歩き続けることができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 2kg程度の荷物を持って歩くのが困難
- ☐ 布団の上げ下ろしなど力のいる仕事が困難



1つでも当てはまる項目があれば、ロコモティブシンドロームの可能性あります！

【日常生活でできるロコモティブシンドローム予防】

<食生活を改善しましょう>

1日3食、バランスのとれた食事を心がけましょう。また、骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムやビタミンを積極的にとって、丈夫な骨をつくりましょう。

骨の材料となる	カルシウムの吸収を高める	骨の質を高める
カルシウム ・乳製品 ・大豆製品 ・緑黄色野菜（小松菜など） ・海藻類 ・小魚類（いりこなど）	ビタミンD ・鮭 ・いわしやさんま ・しらす干し ・うなぎ ・きのこ類	ビタミンK ・納豆 ・小松菜 ビタミンC ・緑黄色野菜・果物 葉酸 ・レバー・緑黄色野菜

<いろいろな運動に積極的に取り組みましょう>

関節にあまり負担をかけずに、骨や筋肉を鍛えることが大切です。

ウォーキングやラジオ体操、ストレッチがおすすめです。また、椅子に座って膝の曲げ伸ばしなど、自宅でも簡単にできます。自分の体の状態にあわせて継続的にいきましょう。

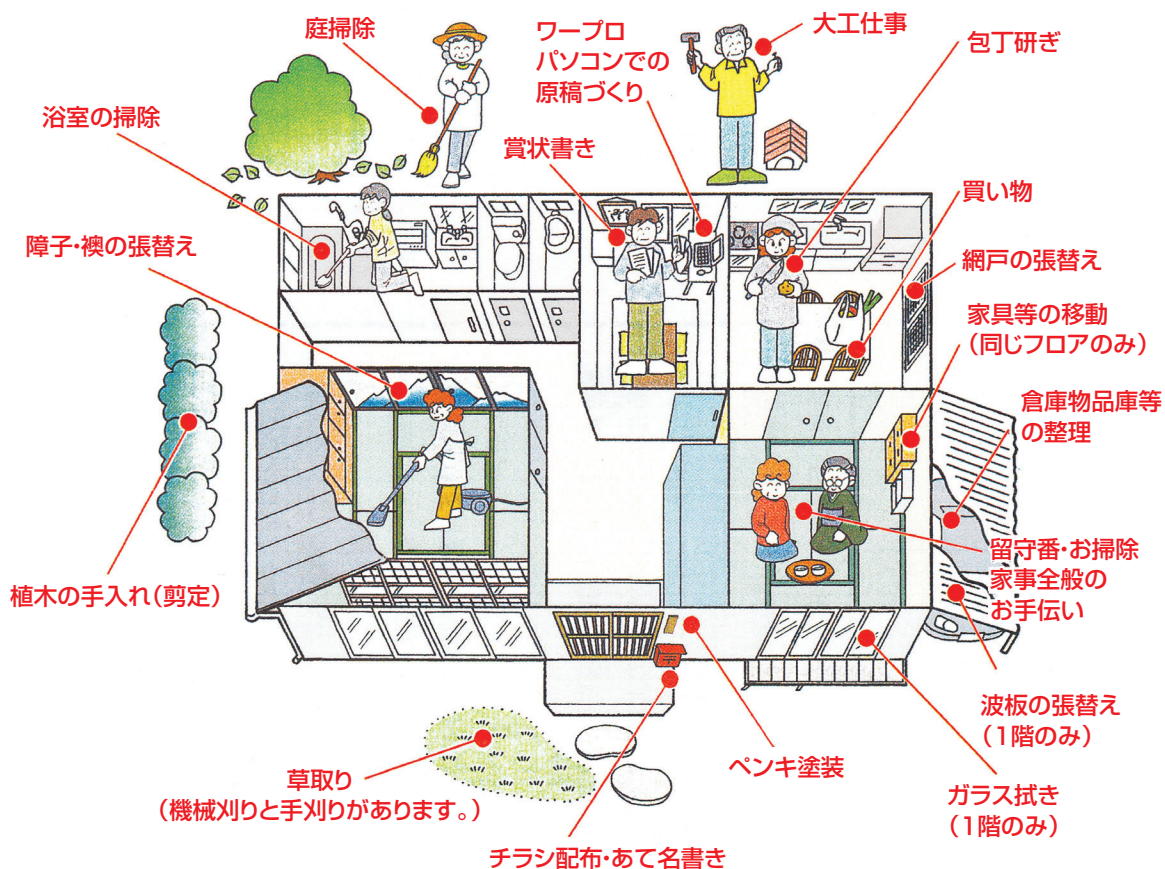
<生活環境を整えましょう>

「けがをしない」ための工夫が必要です。

例えば家の中では、照明を明るいものに取り替えたり、人の通るところにつまづきやすいものを置かない、電気コードは部屋のすみに固定する、などが転倒予防になります。

高齢化社会に対応したシルバー人材センター

シルバー人材センターは こんな仕事をしています。



会員募集中

- 市内に居住し、健康で働く意欲と能力のある、60歳以上の方であれば、どなたでも会員になることができます。
- 入会説明会は、毎月第2火曜日の午前10時から江田島本所、大柿支所で行っています。



公益社団法人 **江田島市シルバー人材センター**

本 所

大柿支所

〒737-2122 江田島市江田島町中央一丁目15番15号

〒737-2113 江田島市大柿町大原1118番地2

☎(0823) 42-5211/FAX(0823) 42-5051

☎・FAX(0823) 57-3191