

事務局だより

第 12 号 平成 26 年 5 月

(公社)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 電話 42-5211

大柿支所 江田島市大柿町大原 1118-2 電話 57-3191

元気にあいさつ！笑顔で仕事！
地域に信頼されるシルバー人材センターへ

5月の行事予定

5月29日（木） 平成26年度定時総会 江南ふれあいセンター 13：30～

ハーフボランティア募集

市内全域でこの事業が展開できるよう、ハーフボランティアを募集しています。

会員の中で、この事業に就業を希望される方は「生活支援サポート事業・会員登録申込書」を事務局に提出してください。会員以外の方は、賛助会員登録をしていただきます（年会費 500 円）。ボランティア活動に興味のある方に声をかけてください。

★★★ 「シルバー江田島」表紙写真募集 ★★★

「シルバー江田島」第44号（平成26年7月号）表紙の写真を募集します。江田島の風景・風物詩等江田島に関係する写真を待っています。応募は、データ又は2Lサイズでお願いします。

また、日頃の仕事に関するご意見、感想等をお寄せください。

締め切りは、6月22日（月）までです。

毎月第2火曜日は、入会説明会の日です。知人や、近所の人に声を掛けて入会説明会に参加してもらいましょう！

【本年度の会員数の目標は250名で、4月末現在の会員数は207名です。】

配分金の基準が変わります

平成 26 年 4 月 1 日から

分類	仕事の内容	単価	基本料金	変更分	事務費	備考
事 務	一般事務	時給	770～	880～	配分金の 10%	
	宛名書(硬筆)	1 枚	15～20		配分金の 10%	
	宛名書(毛筆)	1 枚	20～35		配分金の 10%	
	毛筆(賞状) A4	1 枚	2, 150	2, 200	配分金の 10%	
技 術	自動車運転	時給	870	900	配分金の 10%	
	ボイラー保守管理	時給	技能職 770～960 助手	800～	配分金の 10%	
	電気設備点検	時給			配分金の 10%	
	設計・測量	時給			配分金の 10%	
	経理事務	時給	770～960	800～	配分金の 10%	
技 能	大工・左官	時給	1, 020	1, 050	配分金の 10%	材料費別途、器具使用量 105 円 / 1 時間
	大工・左官手伝い	時給	770	800～	配分金の 10%	材料費別途
	塗装	時給	960	1, 000	配分金の 10%	材料費別途
	配管	時給	960	1, 000	配分金の 10%	材料費別途
	植木剪定	時給	960	1, 000	配分金の 10%	ヘッジトリマー使用料 110 円/1 時間
	植木剪定手伝い	時給	770	800	配分金の 10%	
	障子張替(標準)	1 枚	1, 368	1, 410		普通サイズ 1 枚
	障子張替(上限)	1 枚	2, 310	2, 380		特大サイズ 1 枚
	障子張替(下限)	1 枚	1, 047	1, 080		小サイズ 1 枚
	襖張替(両面)	1 枚	2, 870～3, 740	3, 860		間仕切り
	襖張替(片面)	1 枚	1, 635～2, 070	3, 040		板戸張り
	植木消毒	時給	800～	830～	配分金の 10%	材料費別途
	みかん消毒	時給	1, 020	1, 050	配分金の 10%	材料費別途
管 理	駐車場管理	時給	770～	800～	配分金の 10%	
	電話番・会社留守番	時給	770～	800～	配分金の 10%	
一般作業	除草(手刈り)	時給	770	800～	配分金の 10%	
	除草(機械)	時給	770	800～	配分金の 10%	刈払機使用料 160 円/1 時間
	屋内外清掃	時給	770～	740～	配分金の 10%	
	屋内外軽作業	時給	770～	740～	配分金の 10%	
	屋内作業	時給	770～	740～	配分金の 10%	
	整地等の力仕事	時給	770～	800～	配分金の 10%	
	植木伐採	時給	770～	800～	配分金の 10%	チェーンソー使用料 260 円/1 時間
	その他の作業	時給	770～	800～	配分金の 10%	
	蜂の巣駆除	1 ヲ所	～5, 000	～5, 150	配分金の 10%	材料費別途
外 交	(店員・店番)販売	時給	770～	800～	配分金の 10%	
	外交・集金	時給	770～	800～	配分金の 10%	
	文書・パンフレット・等配布	時給	770～	800～	配分金の 10%	
福祉 サービス	家事の補助	時給	770～	800～	配分金の 10%	
	留守番	時給	770～	800～	配分金の 10%	

全国統一スローガン 『安全は一声かけるゆといから』

- 安全保護具の完全着用の徹底
- 就業前の健康チェックの徹底
- 作業現場の状況確認の徹底
- 交通事故防止の徹底

★★「安全標語」を募集しています。(提出先 事務局)

安全標語 「すぐ動く その前確認 怠らず」 中野千草 会員

◎県内重篤自己発生状況(4月報告分)

- ・就業中 会員3名で個人宅の入り口の雑木の伐採を行い、チルホールを架け2本の雑木を伐採し、3本目を伐採中木が倒れ、その木が会員の右腰部にあたり、1.1m後方の木に挟まれた。直ぐに木を取り除いたがその場で意識もなく心肺停止の状況であった。(69歳男性・死亡)
- ・地形 斜面と平地
- ・安全具の着用状況 ヘルメット・安全靴着用

健康長寿

6

つの

ポイント



ポイント

2

食事は楽しくバランスアップ!

バランスよく食べることは、体力を養って衰弱を防ぎます。
食を楽しむことも食欲増進につながります。

はじめましょう!

若さと元気を保つ食生活



1

3食をバランスよくとり、
欠食をしない

2

油やバターを使った料理が
不足しないようにする

3

肉や卵などの動物性
たんぱく質を十分にとる

4

肉と魚の摂取は1:1の
割合になるよう心がける

5

牛乳は毎日200ml以上
飲む

6

野菜は緑黄色野菜や根菜など
たくさんの種類を毎日食べる

7

食欲がないときはおかずを
先に食べ、ご飯を残す

8

和風、中華、洋風とさまざまな
料理を取り入れる

9

なるべく家族や友人などと食卓
を囲み、会食の機会を増やす



おいしく食べやすくする工夫

調理法で

やわらかく、噛み切りやすく、
飲み込みやすくがポイントです

野菜

- 葉もの類…ゆでたあと、縦横に包丁を入れる
- ごぼう…表面に数本の切れ目を入れてから
ささがきにして、繊維を切る
- 大豆・枝豆…やわらかくゆで、薄皮をとる

肉

- やわらかくするには…叩く、筋を切る、酒・パイナップル果汁などに漬ける
- 脂を減らしてあっさりとし…ゆでると適度に脂が抜ける

いか、たこ

- ミンチにして、煮たり、揚げたりする

葉もの類

ごぼう



風味に
アクセントを加えて
食欲増進に

- 料理に酢、香辛料、
香りの高い野菜(しょうが、みょうがなど)
を取り入れる

しょうが、みょうが



天気長期予報



(中国地方)



(5月から7月までの天候見通し)

平成26年4月25日
広島地方気象台 発表

<予想される向こう3か月の天候>

向こう3か月の出現の可能性が最も大きい天候と、特徴のある気温、降水量等の確率は以下のとおりです。

5月 天気は数日の周期で変わり、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。

6月 平年に比べ曇りや雨の日が少ない見込みです。気温は、平年並または高い確率ともに40%です。降水量は、平年並または少ない確率ともに40%です。

7月 平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。降水量は、平年並または多い確率ともに40%です。

<向こう3か月の気温、降水量の各階級の確率(%)>

【気 温】中国地方	30	40	30
【降 水 量】中国地方	30	40	30
【日照時間】中国地方	30	40	30

<気温経過の各階級の確率(%)>

1週目 中国地方	30	50	20
2週目 中国地方	30	40	30
3～4週目 中国地方	30	40	30

凡例: 低い(少ない) 平年並 高い(多い)



***** 互助会コーナー *****

《5・6月の互助会行事》

4月4日に行われた互助会グランドゴルフ&花見会に36人の会員に参加していただき、楽しい半日を過ごすことができました。

グランドゴルフ大会の成績

優 勝	高崎 栄暉会員	2 ゲーム合計スコア	41 点
準優勝	八木 信寿会員	〃	43 点
3 位	二井 秀則会員	〃	44 点
