

シルバー

第33号

よみがえり



海住山寺（国宝五重塔）

重ねた年輪
生かそう地域へ



公益社団法人

木津川市シルバー人材センター



林 紀男 議長

令和6年度 定時総会を開催

66人出席

地域に貢献し社会を支えよう

理事長 藤原 滋之



令和6年度の定時総会を開催させていただきましたところ、会員の皆様には多数のご出席をいただきまして有難うございます。

また、公務ご多忙の中、京都府並びに木津川市様よりご臨席を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、ご案内のとおり売上高は設立以来はじめて2億5千万円を上回りました。これは、昨年の猛暑の中、会員の皆様のご努力の結果であります。

会員数につきましては、毎年 60名前後の入会者を迎えておりますが、同じ程度の退会者もあり、退会理由も健康面によるものであり、やむを得ないところでもあります。また、我が国の労働環境の変化により、60歳代の入会者は殆どなく、会員の高齢化が大きな課題となりつつあります。併せて、インボイス制度の導入等センターを取巻く環境は厳しい状況であります。

これらの諸課題を一つずつ解決しながら、就業を通じて地域社会に貢献することが当センターの使命であり、地域社会のニーズに答えなければ、当センターは存続することはできません。

今後とも木津川市の皆様から信頼されるセンターであり続けるよう、会員の皆様と共に日々努力を積み重ねていく所存であります。

生きがいづくりと社会参加の促進

木津川市長 谷口 雄一



本日、公益社団法人木津川市シルバー人材センターの令和6年度定時総会が開催されるにあたり、心からお慶び申し上げます。

また、就業を通じて高齢者の皆様の健康維持や社会参加、地域社会の活性化、福祉の向上に多大なる貢献を賜っておりますことに、この場をお借りいたしまして、感謝を申し上げます。

人生100年時代におきまして、高齢者の皆様の豊かな知識や経験を活かして、生涯にわたり社会で活躍できる環境づくりが求められております。

本市ではどもに支え合い、いきいきと幸せに暮らし続けられる心豊かな健康長寿社会づくりを基本理念とし、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる、地域共生社会の実現に向けて、高齢者施策のさらなる推進に取り組んでいます。

福祉のまちづくりを進めるためには、高齢者の皆様の豊かな知識や能力を生かしていただき、自主的、自発的に就業、ボランティア活動、地域活動など、幅広く社会に参加貢献していただくことが重要であると考えております。

特にシルバー人材センター様におかれましては、今後も多くの方々がご入会され、長年培ってこられた知識や経験を生かせる就業先や新規事業の開拓など、高齢者のニーズに答えられるように積極的に取り組まれますことをご期待いたしております。

結びにあたり、木津川市シルバー人材センターの益々のご発展と会員の皆さまのご健勝、ご活躍を祈念いたしました。祝辞とさせていただきます。

代読 井上 透 副市長



会員表彰



20年の長きにわたり会員として就業され、
地域に貢献・活躍されてきました。
これからもよろしくお願いいたします。

20
年
表
彰

吉江 保夫
大内 彰子
芝原 利彦
(順不同)



おめでとうございます

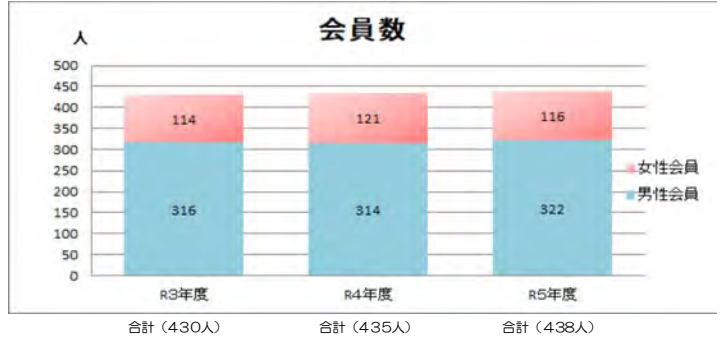
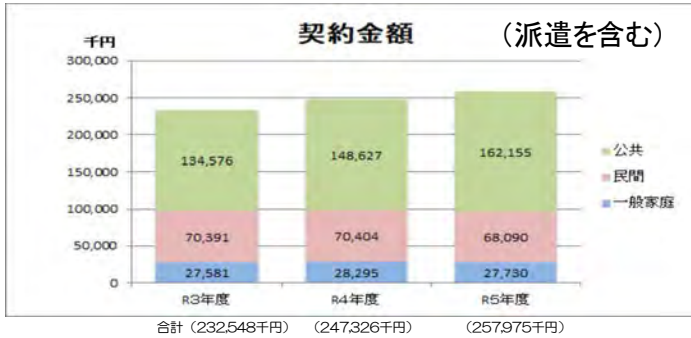


10
年
表
彰

政岡 眞敬
内垣 公男
杉本 憲子
久保 功士
中村 重子
石田 正明
林 紀男
富岡 昭男
高田 健次
久世 好子
小森 宏三
吉川 勲
田中 博
廣瀬 秀隆
名津井 正夫
中川 清司
橋本 寛治
保井 敏隆
保井 和美
吉村 勝
伊賀上 厚子
竹林 平明
森本 としへ
扇田 幸治
富岡 敬之
(順不同)

令和5年度事業報告

令和5年度は、全会員を対象に意向調査や女性会員へのニーズ調査、未就業会員の把握と就業機会の提供、女性向けイベントの開催等、会員拡大や就業拡大のための更なる活動に努めてまいりました。しかし、契約金額については順調に推移しましたが、会員数は微増で伸び悩んでいるところです。



令和6年度事業計画

(主な実施計画)

会員の増強



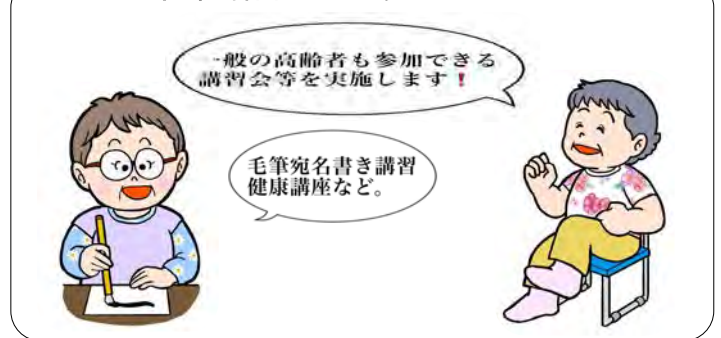
仕事の開拓



安全・適正就業対策の推進



各種講習会の実施



運営基盤の強化に向けた取組み



会員数が伸び悩んでいたり、事故の件数が年々増加したりで課題が山積みとなっています。さらには、秋から施行されるフリーランス新法の対応でデジタル化への取組みも急がれます。役職員及び会員が組織一丸となって、この状況を乗り越えて行きましょう!

令和6年度安全標語決定

令和6年度の安全標語を募集したところ、42作品の応募をいただきました。優秀作品の選考は安全・適正就業委員の厳正な審査をもって行われ、無記名の作品の中から委員1人が3作品を選び、得票数の多い2作品が選出されました。

応募くださった会員の皆さん17名

浅井正満 東孝文 江崎誠治 岡嶋眞澄 柿口幹子 川岸康子 木戸明
古木俊信 竹本正則 立岡宣雄 寺菌徹志 富岡昭 中岡新次郎 廣瀬秀隆
古川兼一 矢野正臣 吉田充

ご応募ありがとうございました！

あなどるな 手なれた作業に隠れた危険 矢野正臣さん

ゼロ災へ しっかりかぶって減るメット 吉田充さん

おうちで簡単にできる筋力強化運動

●つま先立ち

主に下腿(かたい)三頭筋を鍛える

かかとを1、2、3でしっかり上げて、1、2、3でゆっくりおろす



●股関節の屈曲

主に腸腰筋を鍛える

1、2、3でひざを胸に引きつけ、1、2、3でゆっくりもどす

※上半身をひざの方に動かさないように
※足を交互に動かすと比較的長く続けられる



●足関節の屈曲

主に前脛骨筋を鍛える

1、2、3でつま先を天井に向け、1、2、3でゆっくりおろす



●ひざの伸展

主に大腿(だいたい)四頭筋を鍛える

1、2、3でひざを床と平行になるまでのばし、1、2、3でゆっくりおろす



●イスからの立ち上がり

主に大腿(だいたい)四頭筋を鍛える

1、2で立ち上がり、次の1、2で座る



※つま先を天井に向けることで前脛骨筋も鍛えられる
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから軽く離してみよう
※足を交互に動かすと比較的長く続けられる

※立ち上がる時は手を使わないように腕を組む
※ひざをしっかり伸ばす
※ひざ痛がある人はできる範囲で

毎日行くと筋肉を増やし、強くするためにより効果的です！「貯筋」

各種講習会

草刈機取扱い等の講習会

実施日：令和6年5月2日(木)

今回は、座学講習のあと、どうすれば飛石事故を減らすことができるか話し合う場を設けました。 **※会員39人参加**



庭木の手入れ講習会

実施日：令和5年10月25日(水)26日(木)

京都府シルバー人材センター連合会主催で講師にはTV等でご活躍をされている、「畑明宏先生」をお招きして講義と実技の講習を開催しました。 **※一般10人参加**



毛筆宛名書き講習会

実施日：令和6年1月24日(水)

今年度もたくさんのご応募をいただきました。最近字を書くことが減っていますが、熱心に小筆を使って丁寧に書いておられました。 **※一般10人参加**



健康講座

実施日：令和6年2月21日(水)

山城南圏域地域リハビリテーション支援センターより理学療法士の先生をお招きして、転倒やフレイルの原因・予防・簡単な運動などを教えていただきました。 **※会員25人参加**



地域懇談会を開催

～4年ぶりに8班全ての地域で開催しました～

親睦を深めよう！

班ごとに、ゴミ拾いや清掃など活動内容を決め実施し、その後の懇談会でお弁当を食べながら談笑していただきました。



会員紹介コーナー



古川 兼一 さんに

ZOOM UP

カラオケが大好きで、いも明るく、山城支所のムードメーカー古川兼一さんを紹介します。

とにかく家でじっとしているのが嫌いで健康のため「地域に貢献したい」という思いで、定年後すぐにシルバー人材センターに入りました。不動川公園の維持管理や個人宅の除草剪定など長年従事していましたが、現在は体調や年齢の事を考え、水道施設の宿直をさせて貰っています。

現役時代は旧国鉄で車掌業務に就き、民営化になってからはJR東海に移り新幹線の車掌をしていました。その時に培った心構えは今もしみついており、シルバーの仕事であつても常に「シルバーの看板を背負っている」という気持ちをお客様と接する時の身だしなみを忘れずにいます。それによりシルバーの事故も減ると思うので、会員の皆さんにも心がけてほしいです。趣味はたくさんあります。まずは家庭菜園、一通りの野菜を作つて親しい人におすそ分けをしています。その合間に、一年半前から妻と娘と一緒に西国巡りを始めました。ようやく残すところ善光寺詣りだけとなり、御朱印帳や掛け軸が完成するのが楽しみです。俳句や川柳を作るのも好きで、シルバーきつがわにも今までたくさん投稿してきました。もちろん安全標語も毎年応募しています。大正琴を娘に教えてもらい、家族みんなで、打楽器やピアノ、オカリナ、大正琴で施設や老人会のイベントに招待されて演奏しています。勿論カラオケも大好きです。その他、理事や監事、安全委員などに任命され、長年にわたりシルバーの事業運営にも携わってきました。シルバーやお客様、周りの方々の信頼に応えるのが好きで、嬉しいのです。



滋賀県

日帰り親睦研修会

令和6年3月8日(金)

琵琶湖博物館で琵琶湖の全てを知り
近江八幡で宴会後
八幡堀から近江商人の街並みを散策しました♪

=47名参加=



Smile to Smile お済ですか？

スマホへの登録にご協力下さい♪

～スマートフォン、パソコンをお持ちの会員様へ～

シルバー人材センターでは、会員がセンターからの情報提供をスムーズに行うとともに、法改正による事務処理を簡素化することを目的として、デジタル化を進めています。つきましてはSmile to Smileのアプリのインストール・登録をお願いします。

- ・スマートフォンやパソコンへの登録がまだの方
- ・登録の仕方がわからない方
- ・登録講習会を受けておられない方



職員または会員講師がお教えいたしますので、本・支所事務局に事前に電話予約をお願いします。

缶バッジを作成しました

かばんや帽子に付けて、会員募集の周知啓発にご協力をお願いします。



もっとシルバーで楽しみを！

働く仲間と交流を深めるためにサークルを立ち上げたり、先生になって下さる会員を募集しています。

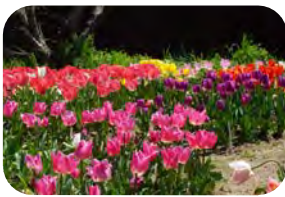
詳しくは事務局まで！



シルバー作品展

『写真』

住井 聡さん



みごとなチューリップ

古川兼一さん

休耕地
コスモス花に
元気映え

稲作の
芒種終えて
早苗まつ

『俳句』

岡嶋眞澄さん

桜咲く
明るく
期待して

目標は
健康寿命
延ばすこと

『川柳』
パソコンを
使わなアカン
どないしょ

広報委員 林 紀男
委員長 西川 千恵子
副委員長 牧野 安邦
委員 古木 俊信
山本 春代

水分補給を怠らず、
元気に夏の夏も乗り越え
ましょう。

クラブみたいなので、
話をしたり、どこか出
かけたりして、更に楽し
くなればと思います。

昨年アンケート調査
でも仲間づくりを
したいというのがありま
した。

クラブみたいなので、
話をしたり、どこか出
かけたりして、更に楽し
くなればと思います。

誰かの役に立ち、仕事
仲間もでき配分金もあつ
て日々楽しくです。

周囲で元気なお年頃？
の方がおられたら、シル
バーに誘ってみるのいい
かもですね。

体温を超えるような
気温にもそれほど驚か
なくなりました。そんな
中で、シルバーの仕事を
していると、暑い中ご苦
労様とお声がけ頂くこ
とがあります。

編集後記