

シルバー



まいづる

第309号

令和3年2月1日発行

(公社) 舞鶴市シルバー人材センター

発行責任者 名内 哲治

Tel 0773-64-3233

Fax 0773-64-3244

URL <http://www.silver-brain.com/kyoto/maizuru/>

MAIL maizuru@sjc.ne.jp

会員数 792名 (男 508 女 284)

●旧舞鶴市民病院西棟の改修工事に伴う

駐車場及び事務所入口について●

舞鶴市から、旧舞鶴市民病院西棟の改修工事に伴う駐車場及び事務所入り口について説明があり、以下の通り変更・対応することになりましたので、皆様のご協力をお願い致します。

① 駐車場について

シルバー事務所西側駐車場は使用不可の為北側駐車場（佐々木薬局様横）を利用して下さい。

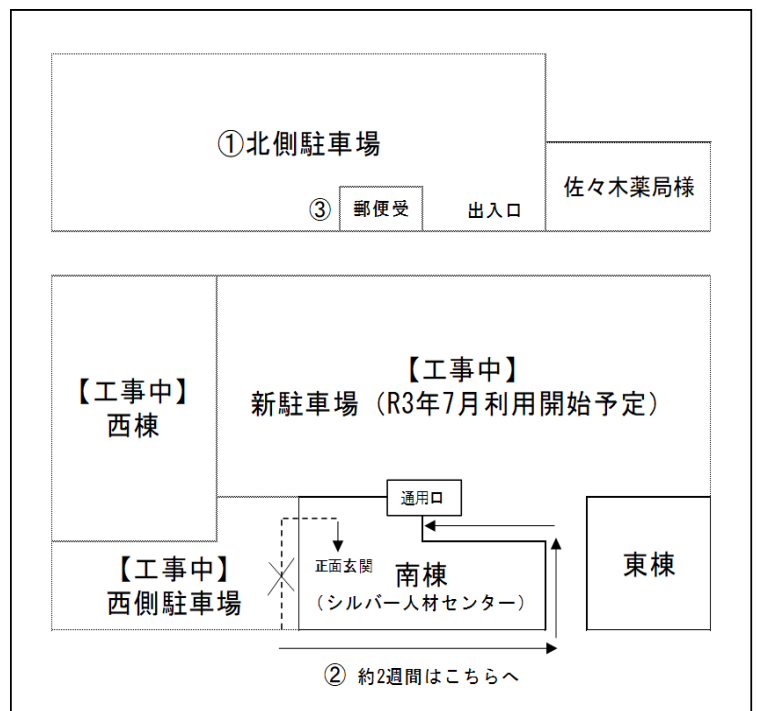
（新駐車場・・・7月利用開始予定）

② 正面玄関について

2月中の約2週間（詳細な日程は未定）正面玄関が使用不可となる為、東棟と南棟の間を通り、通用口から出入りして下さい。

③ 就業報告書の提出について

北側駐車場（佐々木薬局様横）内に、書類提出用の郵便受けを設置しましたのでご利用下さい。



※工事期間中、通行や駐車場等でご不便をおかけいたしますがよろしくお願い致します。

安全就業「事故ゼロ」を目指そう！⑨

除雪による腰痛を予防しよう！

今冬は、積雪が多いという予報が出されており、昨年末から既に何度も除雪の就業をされた会員も多いかと思えます。除雪作業で気を付けたいのが、ぎっくり腰などの腰痛の発生です。除雪はどうしても中腰での作業が多くなり、その上にスコップや雪の重みも加わり、腰への負担が大きくなります。腰にかかる負担は、寝ている姿勢に比べ、中腰では6倍、中腰で物を持つときは9倍もの負荷がかかってくると言われています。そのため、ぎっくり腰に止まらず、ひどい場合には除雪中に腰椎の圧迫骨折を起す場合もあります。腰を痛めない除雪方法として、①できるだけ腰を落として身体に近いところで雪を持ち上げる。②無理に一度に多くの雪を持ち上げようとしない。③雪を持ち上げる時はお腹に力を入れる。(背骨を前から支える効果あり)④腰を痛めた経験のある方は腰痛ベルト(コルセット)をつける。

腰痛の予防に、これらのことに注意して除雪作業に従事して下さい。腰に負担をかけない除雪作業は、腰周辺の筋肉を強化することができ、背骨を丈夫にする効果があるとされ、あらゆる腰痛の発生を予防することに繋がります。

(事務局長 名内)

●携帯電話ショートメッセージ送信サービスを開始します●

令和3年2月から、皆さんの携帯電話にお知らせを送信！！

会員の皆様の携帯電話に、ショートメッセージ（SMS）でセンターからのお知らせを一齐送信するサービスを開始します。事務局に携帯電話番号をお伝え頂いていない方は、お手数ですがご連絡をお願いします。

◆ショートメッセージ送信元の番号について

・NTTドコモ、au、楽天モバイルをお持ちの方：050-5491-4105からメッセージが届きます。

・Softbank、Y!mobileをお持ちの方：242244からメッセージが届きます。

センターからのメッセージは必ず上記番号から届きますので、アドレス帳にご登録下さい。なお上記番号に、電話や返信メッセージを頂いても届きません。

◆その他

・メッセージの受信には料金がかかりませんが、携帯電話のご契約プラン（無料通信分が全くない場合等）によっては、メッセージ本文内のURLをクリックすると、パケット通信料実費が発生する場合があります。

・2月になりましたら、テストメールを送信します。確認のため、テストメール内に表示されたURLのクリックをお願いします。

・ご不明な点がございましたら、事務局までお問合せ下さい。（TEL64-3233）

●もう仕事は無理、でもシルバーの仲間になりたい方へ！●

「ゴールド会員制度」の活用を。申請は2月15日までに

「ゴールド会員」とは、年齢や体力的な理由などにより就業が困難になった方であっても、気軽にセンターに留まっていだける会員制度です。ゴールド会員の年会費は、1,500円（互助会費500円を含む）となります。就業は希望しないけれど、センターに在籍し、総会への出席や同好会、親睦旅行などの互助会行事に参加し、健康の維持、生きがいの充実、生涯の仲間作りをしませんか？

登録を希望される方は、申請書（事務局にあります）に必要事項を記入し、2月15日（月）までに事務局へ提出して下さい。ご不明な点は事務局までお問合せ下さい。（TEL64-3233）

●西舞鶴(ハローワーク)で出張入会説明会を開催します●

入会をお考えの方が、西舞鶴でも説明会に出席できるよう、ハローワークで出張入会説明会を開催しています。9月と11月は、会員さんのご紹介により合計7名が参加されました。（内5名が入会）

皆様のお知り合いの方で、入会説明会の日程が合わない、東舞鶴まで交通手段が無い・・・等と思われる方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介下さい。

◆日時 2月24日（水）13時30分～15時 ◆場所 ハローワーク ◆事務局までお申し込み下さい。

●家事援助就業会員対象 おしゃべり会開催のお知らせ●

～日頃の活動や思いを気軽におしゃべりしませんか？～

「同じような仕事をしている会員さんと交流したい、意見を聞いてみたい」という声を頂き、家事援助（主に高齢者宅の掃除、洗濯、食事作り等）就業会員の方を対象に、おしゃべり会を計画しました。日頃の思いなどを気軽におしゃべりしたり、交流を深めたりする場にしたいと考えています。また就業はしていないけれど、興味があるという方も大歓迎です。お気軽にお申し込み下さい。

◆日時 2月26日（金）13時30分～15時

◆場所 交流サロン

◆申込 2月19日（金）までに事務局へ（TEL64-3233）

※参加費は無料です。

※参加前の検温、手指の消毒、マスクの着用をお願いします。状況により中止させて頂く場合があります。

◆沖縄三線講座 発表会◆

3月4日は三線の日！会員の鈴木彰一さんが講師を務める「沖縄三線講座」の生徒の皆さんによる発表会が開催されます。皆さん、ぜひお越し下さい。また、三線を弾いてみたいという方は、体験もして頂けます。受講生も同時募集中です♪お気軽にどうぞ。

- ◆日時 3月4日(木) 午後1時30分～午後2時30分
- ◆場所 交流サロン ※時間内にご自由にお入り下さい。

★ふれあい喫茶★

緊急事態宣言の発令により、2月11日(木)までお休みさせて頂きます。再開は、2月18日(木)を予定しています。

- ◆毎週木曜日 10:00～13:00
 - ◆コーヒー 120円 ◆ぜんざい 200円
- ※状況によりお休みを延長させて頂く場合がありますのでご了承下さい。

★ふれあいショップ★

毎週木曜日の野菜販売は、3月18日までお休みさせて頂きます。

- 再開は、3月25日(木)を予定していますのでよろしくお願い致します。
- ※状況により変更になる場合がありますのでご了承下さい。

★きらい元気人

このコーナーでは、きらい元気な会員さんを順次紹介しています。
第37回は、志楽班・今西忠則さんにインタビューしました♪



いまにただのり
今西忠則さん

★シルバー入会のきっかけは？

今西：現役の仕事を退職後、家でなんとなく過ごしていた時に、新聞の折り込みチラシでシルバー主催の「樹木管理講習会」が開催されることを知りました。現役時代は、50年間、鉄や部品と向き合う毎日でしたので、全く新しい気持ちで樹木に触れてみるのもよいかなあ・・・という思いで受講し、その流れで入会しました。

★シルバーに入会されて、いかがですか？

今西：講習会で習得したことを活かせるようにと、剪定の仕事を紹介してもらいました。講習会で学んだものの、樹木といえば、桜、梅、松ぐらいしか知識がなく、一緒に仕事に就かせてもらった先輩会員から、手取り足取り、全て懇切丁寧に教えてもらいました。その内容は、樹木に関するだけでなく、見積りの仕方から発注者さんとの対応まで多岐に渡り、独り立ちするまでの7年間、随分とお世話になりました。時には、経験も知識も無い私にイライラされることもあったと思いますが、嫌な顔一つせず、いつも親切に接して下さいました。その方無くして今の自分はありません。先輩には感謝してもしきれないほどです。

★仕事に対する思いは？

今西：黙々と取り組む作業が好きだったこともあり、割とすぐに剪定の仕事に打ち込んでいくことができました。しかしながら、独り立ちして初めて五葉の松を剪定した時は、先輩会員から「五葉の松は、下手に手を入れると枯れるぞ」と聞いていたこともあり、心配で心配で、毎月のように庭を見に行っていました。枯れていないことを確認すると、ほっと胸をなでおろしたものです。以降、リピーターのお客様や学校の植栽を中心に仕事をしてきましたが、今年の9月、就業中に脚立から落ちて腰を骨折するという事故を起こしました。思いもよらぬ事故で身動きが取れなくなり、安全対策の重要性を身に染みて感じました。現在、体はほぼ回復し、仕事が再開できるようウォーキングをして体を整えています。来シーズンは、ケガや安全対策に十分注意して仕事に取り組みたいと思っています。

★仕事が休みの時はどのようにお過ごしですか？

今西：剪定のオフシーズンである12月中旬から5月頃まで、ゆったりと海釣りを楽しんでいます。剪定作業仲間は、釣り好きな人も多く、予定が合えば一緒に海に出ることもあります。道具の手入れをしたり、自作することも好きで、釣った魚は、自作の出刃包丁でさばいています。今年の目標は、1メートル越えのヒラマサを釣ることです！

★今後の抱負についてお聞かせください。

今西：ケガや体に気を付け、できるだけ長く仕事を続けたいと思っています。また、先輩会員にお世話になった恩返しができるようがんばりたいと思います。

～今西さん、本日はありがとうございました。今後益々のご活躍をお祈りしています。～

なぜ事故は起きるのか？どうすれば防げる？

「たぶん大丈夫」、「少しだけだから」、「面倒なので」、「今まで事故が無かった」といった理由での“安全対策の欠如”や「思い込み」、「うっかり」、「見間違い・聞き違い」などの“不注意”が事故原因の多くを占めています。日頃からヒヤリハットの経験や過去の事故事例を参考に「危険に気づく力」を身につけることで事故を防ぎましょう。

(安全・適正就業対策委員 名内 哲治)

互助会同好会行事のお知らせ

同好会名	行事予定	開催場所
わかばコーラス	コロナウイルスの感染拡大により活動を休止します。	
実用書道	2月10日(水) 10:00~12:00 ※筆ペン、小筆、大筆等各自ご用意下さい。	第2会議室
絵手紙	2月15日(月) 10:00~12:00 ※自由 モチーフ各自持参	第2会議室
グラウンドゴルフ	※1月・2月は、天候不順のため活動を休止します。3月から活動を再開します。尚、3月より毎月初心者教室を開催する予定です。	
卓球サークル	木曜日 13:30~15:30 持ち物：ラケット、運動のできる靴、服装	東棟3階
ピンポン教室 (初心者対象)	毎週水曜日 13:30~15:30 持ち物：ラケット(あれば)、運動のできる靴、服装	東棟3階

●互助会よりお知らせ●

令和2年度に計画しておりました男の料理教室と健康講座は、コロナウイルス感染拡大につき開催を見合わせる事になりました。来年度、状況を見て開催したいと考えておりますのでご理解のほどよろしくお願い致します。

鈴木彰一さん 沖縄三線ライブ情報!! みなさん、ぜひ足をお運び下さい♪

★日 時：2月 28日(日) 午後4時~午後6時 ★場所：歓迎館(市内丹波103)
★入場料：500円(コーヒー代込み) ★問い合わせ先 Tel090-3488-9061(大日方さんまで)