

# シルバー

# まいづる



チエブクロー

## 第 362 号

令和7年7月1日発行

公益社団法人 舞鶴市シルバー人材センター

発行責任者 大石 等

Tel 0773-64-3233 Fax 0773-64-3244

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

MAIL [maizuru@sjc.ne.jp](mailto:maizuru@sjc.ne.jp)

会員数 712 名 (男性 448 名 女性 264 名)

## 令和7年度 互助会行事について

互助会行事の活性化を図るため、過日、役員会を開催し、令和7年度行事計画をさまざまな観点から検討しましたので、ご報告します。

令和7年度は、たくさんの方が参加できる機会の創出や、新しい仲間づくりの促進、会員の皆様が笑顔（楽しさ）になれる時間の演出、それを実現するための応援サポーターの協力を基本に活動します。応援サポーターの募集や、各行事の詳細は、決まり次第、シルバーまいづるでお知らせしますので、皆様のご協力をぜひお願いします。

### 1. 日帰り旅行について

現在行き先等検討中です。お楽しみに！

### 2. 新春懇親会について

今年度は文化・芸能祭開催のため、開催しません。

### 3. 文化・芸能祭（仮称）**New!**

同好会の作品展示のほか、カラオケやコーラス、楽器演奏など、実行委員会を組織し、楽しい催しをこれから、企画していきます。

### 4. レクリエーションについて

気軽に参加できるレクリエーションを開催します。

### 5. 互助会かふえについて **New!**

毎月、最終木曜日に交流サロンで「互助会かふえ」を引き続き開催するほか、「おでかけかふえ（出張かふえ）」の西地区開催を検討します。

### ★演奏ボランティア募集★

互助会かふえ開催日に、ボランティアで楽器演奏をして下さる方を募集しています。演奏時間は、20分～30分程度、楽器の種類や音楽のジャンルは不問です。また、会員以外の方との演奏も可能です。ご興味がある方、演奏して下さる方は、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。



検討を重ねる互助会役員の方

## 令和7年度 安全標語決定

安全標語を募集したところ、33点（14名）の応募がありました。安全・適正就業対策委員会において選考された結果、次のとおり入選作品が決定しました。入賞された3名の皆さんには、7月16日（水）に表彰式が行われます。また、入選標語を1年間事務所に掲示します。

★特選★ 浜田 一氏 『気の緩み 慣れた作業に 潜む事故』

★2位★ 櫻井 典子氏 『ケガしない させない ルールを守り 安全作業』

★3位★ 今西 忠則氏 『ちょっとまって まだまだ有るぞ 危険の芽』



## 安全就業「事故ゼロ」を目指そう！⑥1～少しの油断が熱中症に～

年々暑くなるのも早まっており、梅雨の時期から、熱中症の発症が増加傾向に・・・

救急搬送された人の6割近くを高齢者が占めており、発症場所も住宅内というケースが4割に達していると警鐘を鳴らしている。対策では、「エアコンや扇風機の適切な使用のほか、窓を開けての風通しも一定の効果がある、水分と塩分の補給も意識してほしい」としている。(京都新聞「社説」より抜粋)

また、他の情報によると、後遺症として「記憶低下、倦怠感、言語障害、嗚咽等」が数か月続く人も・・・そうならない為にも、家庭内外で日々熱中症対策を常に心がけ、この時期は特に身体をいたわり、私たちにあって尊い「命」を自分自身で防御し、油断することなく熱中症を防ぎましょう。

(安全適正就業対策委員 足立 博)

## 「熱中症ゼロ」を目指そう！～職員が熱中症対策アンバサダー講座受講～

就業中の熱中症ゼロを目指して、職員が熱中症対策アンバサダー講座を受講しました。受講した内容から抜粋し、熱中症予防のポイントをお知らせしますので、日常生活に積極的に取り入れて下さい。

### 【予防のポイント】

#### ・のどの渇きを覚えるまでに水分補給をする

1日に必要とする水分は、1.2ℓが目安になるが、運動や仕事で汗をかく場合、多めに摂取する必要がある。(コップ1杯を1日に8回程度) また、水だけではなくイオン飲料や経口補水液で塩分や糖分の補給も必要。

#### ・暑さを避ける(不要な外出を控える)

#### ・エアコンの活用(積極的に使い、室温は28度以下に設定すること)

#### ・栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠など、規則正しい生活をする

#### ・日頃から、適度に体を動かし、暑熱順化(しょねつじゅんか)を心掛ける

暑熱順化とは・・・体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに強くなります。この暑熱順化が大切なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって活動を始め、暑さに備えましょう。



## ●飛び石事故が発生！●

6月6日(金)に、刈払機による除草作業中に飛び石事故が発生しました。西舞鶴地区の住宅街にて、刈払機(ナイロンカッター)を使用して除草していたところ、隣の駐車場に停めてあった車のリアガラスに飛び石があたり、ガラスを破損し、13万円以上の賠償額になりました。事故をいろいろな角度から検証すると、やはり防ぐことができた事故であったと感じます。慣れや慢心による安全意識の薄れは、直ちに事故につながります。仲間の事故経験を活かし、「シルバーは、安心・安全かつ丁寧な仕事をする人達」であると思われるよう、この機会に、今一度一人一人の仕事に対する意識・姿勢を見つめなおしてみましょう。(事務局長 奥本訓也)

## ●こんなに便利！Smile to Smile～現在376名が登録～●

Smile to Smileの登録をすると、大変便利です。まだの方は、ぜひご登録を！(希望者は事務所まで)

登録後、できること ◆センターからのお知らせ(最新情報をすぐに確認できます) ◆就業募集情報の確認(希望にあう仕事を見つけて、応募可能です) ◆配分金明細書の確認(毎月の配分金明細が確認できます。利用登録日の翌月から確認可能) ◆就業依頼の確認(仕事の依頼内容が地図付きで確認できます) ◆シルバーまいづるの閲覧 ◆デジタル会員証 今後、順次バージョンアップしていく予定です。

## ●シオン幼稚園さんから感謝の花束が届きました！●

6月10日（火）、シオン幼稚園の園児さん達が、感謝の花束を贈呈しようとシルバーの事務所を訪問して下さいました。シオン幼稚園さんからは、野菜作りのお手伝いをご依頼いただいております、就業会員さん（一瀬和子さん・島田功一さん）に感謝の意を表したいと毎年訪問して下さいています。

そのお返しに、すみれの会では、活動の一環で制作した手作りマスコットを園児さん達にプレゼントしました。プレゼントは、すみれの会でマスコット作りを教えて下さっている会員の田中美英子さんから手渡されました。受け取った園児さんからは、笑顔と共に歓声があがっていました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



花束を受け取る一瀬さん  
田中さん・島田さん

## ★きらい元気ペア



こんどうさだあき まつしたけいこ  
近藤貞秋さん、松下恵子さん

このコーナーでは、きらい元気な会員さん、グループ等を順次紹介しています。第91回は、MSC フルフル（シルバー人材センターフルートデュオ）の近藤貞秋さん、松下恵子さんにインタビューしました♪

### ★入会のきっかけは？

**近藤：**シルバーの職員であった知人に誘われたことがきっかけです。何でもやってみないと分からない、挑戦してみようという思いで入会を決めました。

**松下：**入会前、近藤さんと一緒に、シルバーの交流サロンでフルートを演奏する機会を何度かいただきました。また、自宅の草引きや剪定の依頼をしていたので、シルバーは身近な存在でした。60歳になり、これからも演奏活動をしたい、また、社会とのつながりを持ちたいと思い入会しました。

★総会でのウエルカムコンサートを始め、フルートデュオとしてご活躍されていますが、フルートをはじめられたきっかけ、また、結成されたきっかけは？

**近藤：**子供の頃から、親族が色々な楽器を演奏していたこともあり、音楽は身近な存在でした。高校で、念願の吹奏楽部に入りましたが、「フルートは女の子が吹く楽器」と言われ、トロンボーンからのスタートでした。その後、舞鶴海上自衛隊の音楽隊でフルートを担当しました。

**松下：**小学校のころからフルートに憧れがあり、中学校に入ったらフルートを吹くと決めていました。中学校卒業後、一旦フルートから離れましたが、40歳の時に再開しました。近藤さんとは、音楽仲間の紹介で知り合い、一緒に演奏させてもらうようになりました。結成12年になりますが、最初は、音やタイミングが合わず、バラバラな演奏でした。それでも、練習を重ねるうちに、少しずつお互いの感覚が分かるようになっていきました。今も、こうしてシルバーでフルートを続けることができたり、演奏で声をかけていただいたりと、とてもうれしいです。

### ★演奏や音楽への思いは？また、心掛けておられることは？

**近藤：**演奏を続けるには、まず「体力・気力・情熱」が必要です。また、人前で演奏するには、身だしなみも大切ですが、何よりも「いい音楽を届けたい」「琴線触れる演奏をしたい」という思いを大切にしています。演奏を聞いた方が、帰りにメロディーを自然と口ずさむ・そんな演奏ができたかと思っています。そのために、どんな曲が喜ばれるのかを常に考え、いい音楽を聴くことを心掛けています。

**松下：**フルートは、二人で吹いた時に、音が響きあい、美しいハーモニーが生まれるところが魅力です。その魅力が演奏を通して伝えられたらと思っています。また、演奏は想像以上に体力を使います。フルートを長く続けたいので、体操に通い体力づくりに励んでいます。

### ★今後の抱負は？

**近藤：**クラシック、ポップス、演歌など、色々なジャンルの曲をお届けできるよう腕を磨きたいと思います。そして、演奏を通じてシルバーのPRができればうれしいです。90才、100才になってもフルートが吹いていられるよう、健康に気を付け、意欲を持ち続けたいと思います。

**松下：**音楽仲間を増やすことです。フルート同好会が結成できたらいいなと思っています。ずっと専業主婦をしていたので、繋がりがあったのですが、シルバーに入会し、音楽を通して仲間ができたことがとてもうれしかったです。これからも、さらに音楽の輪が広がっていくといいなと思います。音楽好きな方、ぜひ繋がりましょう！

～近藤さん、松下さん、本日はありがとうございました。今後益々のご活躍を！！～

## ●日星高校の生徒さんが なごみ倶楽部で実習●

シルバーで受託している介護予防型デイサービス事業「なごみ倶楽部」に、日星高校の看護科の生徒さん3名が実習で訪問されました。実習生の皆さんは、それぞれ、利用者さんの体温や血圧測定、レクリエーションを体験され、地域の介護予防について学びを深めておられました。若さ溢れる3名の笑顔に、利用者の皆様やスタッフ一同元気をいただいたひと時となりました。

シルバーでは、今後とも世代を超えて地域の皆さんと交流ができるような場や機会を創出していきたいと考えています。



優しい声掛けと丁寧な体温測定



利用者さんと卓球バレー

### 7月の主な予定（事務局・互助会）

（※は要申込 ■は互助会・同好会）

催し	日時	場所
入会説明会※	3日（木）1時30分～ 29日（火）1時30分～	事務所 ハローワーク
会員相談日※	11日（金）10時～4時	事務所
Smile to Smile 講習会※	17日（木）2時30分～	事務所
配分金支払日	18日（金）	
派遣給料日	25日（金）	
すみれの会（マスコット作り）	7日（月）・24日（木）1時30分～3時	交流サロン
ふれあいショップ（野菜販売）	毎週木曜日 8時30分～	事務所前
互助会かふえ（会員に限る）	31日（木）10時～正午	交流サロン
わかばコーラス	11日（金）・25日（金）1時30分～3時	東棟2階サークル活動室
グラウンドゴルフ※	17日（木）1時～	伊佐津川運動公園
実用書道	9日（水）10時～正午 道具は各自持参	第2会議室
絵手紙	14日（月）10時～正午 モチーフ各自持参	第2会議室
卓球（初心者歓迎）	毎週火・木 1時30分～3時30分	東棟3階
健康麻雀・囲碁※	24日（木）1時30分～	東棟2階独自事業室
筆耕	9日（水）・23日（水）10時～12時	東棟2階サークル活動室