

シルバー まいづる



第 364 号

令和7年9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

会員数 714 名 (男性 447 名 女性 267 名)

気の緩み 慣れた作業に 潜む事故 (令和7年度安全標語 特選・京シ連 最優秀賞 浜田一さん)

会員互助会主催 秋の日帰り旅行

～淡路島へ 法話・伊弉諾神宮・お買い物の1日～



秋の一日、淡路島へ足を延ばしませんか？

七福神巡りの総本院である八淨寺で法話を聞いた後は、昼食、午後は「古事記」「日本書紀」の冒頭「国生み神話」に登場する伊弉諾尊（イザナギ）・伊弉冉尊（イザナミ）をお祀りする伊弉諾神宮を参拝します。

お買い物を楽しむ時間もありますよ！ぜひご参加下さい！

- 日時 11月13日（木） 各バス停 午前7時頃～午前7時20分頃出発
- 参加費 10,000円
- 参加申込 9月30日（火）までに、参加費を添えて事務局まで
 - ・乗車希望のバス停（シルバー前、東舞鶴駅、中舞鶴、西舞鶴駅）をお知らせください。
- その他
 - ・参加者には、後日しおりを送付しますので、乗車場所と時間を必ずご確認ください。
 - ・直前のキャンセルは、返金できない場合があります。
 - ・交通事情により時間は前後する場合があります。

●行程

	休憩	休憩	法話	昼食・買い物
各バス停	西紀SA	淡路SA	八淨寺	きとら津名店・赤い屋根
7:00～7:20	8:15～8:30	9:30～9:50	10:10～11:00	11:30～13:00
買い物	参拝	買い物	休憩	
一たこせんべいの里	伊弉諾神宮	淡路ハイウェイオアシス	西紀SA	各バス停
13:01～13:30	13:40～14:10	14:40～15:20	16:20～16:35	17:25～17:50

会員互助会主催「文化祭」を来年1月に開催!!

互助会では、新春懇親会に代えて「文化祭」を来年1月に開催します。700人余りの会員の皆さんの中には、素晴らしい趣味や特技をお持ちの方がたくさんいらっしゃいます。歌や踊り、楽器演奏や作品展示など、日ごろの成果を発表する場として、この催しを開催します。このような催しの運営は、互助会の役員だけではできません。企画立案する実行委員さん、会場準備や当日の進行など、たくさんのサポーターの皆さんの協力の下実施したいと考えております。まずは実行委員会で内容を検討し、その結果をシルバーまいづるで適宜お知らせします。新春懇親会を楽しみにされていたみなさんには大変申し訳ありませんが、令和9年には開催しますので、今年度は「文化祭」をお楽しみください。

「文化祭」は、令和8年1月31日（土）午後1時30分より中総合会館4階ホールで開催を予定しております。出演エントリーは11月ごろに募集します。

安全就業「事故ゼロ」を目指そう！⑥3～残暑を乗り越えよう～

今年の夏は猛暑が続き、体調を崩してしまったという方もおられたのではないのでしょうか？

暑さは、9月も続く見通しですが、無理をせず、体を休めることが大切です。バランスのよい食事や、十分な睡眠をとり、身体をリフレッシュさせ残暑を乗り越えましょう。

「気の緩み 慣れた作業に 潜む事故」(令和7年度 安全標語 特選 浜田一さん)

少し慣れてくると、気の緩みが事故に繋がります。安全に留意し仕事に励みましょう。

(安全適正就業対策委員 小松ミヤ子)

●転倒に注意！転倒しにくい体づくりをしましょう●

～10月10日は「転倒予防の日」～

高齢者で最も多い事故は転倒です。

高齢者は、転倒したときにとっさに手が出にくく、骨折や頭部を強く打つなど大きなケガに繋がりやすいため、注意が必要です。

【転倒の主な原因】

●バランス感覚の低下 ●暗所での視力低下 ●筋力低下 ●滑りやすい・つまずきやすい環境

【転倒を予防するために】

- ①筋肉量の減少を予防するためにタンパク質を摂取する
- ②有酸素運動（ウォーキング）と、脚力とバランス能力を鍛える筋力トレーニングを行う
- ③転倒しにくい環境を整備する



安全適正就業対策委員会では、転倒予防のトレーニングとして、8月に開催された京都府シルバー人材センター連合会主催の「令和7年度安全・適正就業推進大会」の講演で紹介された「転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操（厚生労働省）」（4分15秒）を無理の無い範囲で推奨していきます。

●蜂に注意！～全国で蜂さされ事故が多発中～●

7月～10月は、スズメバチやアシナガバチが活発に活動する時期です。蜂がいそうな場所の作業では、作業前に蜂の生息状況を確認し、蜂の防虫スプレーを常時携帯してください。また、黒地の服装や、皮膚の露出をできる限り控え、ヘアスプレーや香水等の匂いのあるものは避けましょう。ジュースやスポーツドリンクの匂いに近寄ってくる場合もあるため注意が必要です。

【蜂に刺された時の症状と処置方法】

- 症状 刺された箇所を中心に大きく赤い腫れ、かゆみが出る。刺された箇所だけでなく、体中に症状が現れる。
軽症：顔や体が飲酒時のように赤くなる、全身のかゆみ、なんとなくだるい、苦しい
中症：喉が詰まったような感じや胸の苦しさをを感じる。口の渇き、腹痛、下痢、嘔吐、頭痛、めまい
重症：意識がもうろうとする。さらに悪化すると、けいれん、意識消失、血圧の低下がみられる。

●症状が悪化した場合

まず「119」番の連絡を行い、一刻も早く医師の手当を受ける

- ①安静に搬送する
- ②仰向けにしてベルトを緩め楽にする
- ③頭を低くし、吐き気がある場合は横向きにする

(救急車が到着するまで、患者を移動させようと背負ったりしない)

刺された直後に目立った症状がない場合も、処置をして安静にし、医師の診療を受けてください。時間がたつにつれて症状が悪化する場合があります。また作業を続行し、動くことで毒の回りが早くなります。「なんとなくだるい、苦しい」という体のサインを、本人も回りの仲間も見逃さず、お互い声をかけ合って、何よりも命と体調を優先してください。

(全国シルバー人材センター事業協会発行 安全就業ニュースより)



●折り鶴制作のご協力 ありがとうございました！●

～みなさんの折り鶴が、平和祈念式典の折り鶴アートに～

舞鶴引揚記念館さんの折り鶴アートプロジェクトに向けて、シルバーでも折り鶴制作を呼び掛けたところ、多くの皆様にご協力いただき、約500羽の折り鶴をお渡しすることができました。

皆さんの平和への願いを込めた折り鶴は、平和のシンボルと鳩を描いた折り鶴アートに使用され、平和祈念式典で披露されます。

平和祈念式典は、10月12日（日）に総合文化会館で開催されますので、皆さんぜひ、足をお運びください。



引揚記念館の職員さんに折り鶴を手渡し奥本局長

★きらい元気人

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93回は、新舞鶴A班の吉岡克己さんにインタビューしました♪



よしおかかつみ
吉岡克己さん

★入会のきっかけは？

吉岡：シルバー会員である知人が、入会を勧めてくれました。健康づくり、時間の有効活用ができ、なおかつ収入が得られるところに魅力を感じ、入会を決めました。

★入会されていかがですか？また、お仕事への思いは？

吉岡：入会前は、事務的な仕事をしていたため、シルバーでは違う分野の職種を希望しました。また、妻が要介護であるため、デイサービスへ通っている時間でできる仕事があればと思っていました。入会后、しばらくしてから、チラシのポスティングの仕事を紹介していただきました。元々、ウォーキングが好きだったこと、空いた時間

に自分のペースで仕事ができるところが合っていると思い引き受けました。最初は、慣れないこともあり、要領がつかめず不安になることもありましたが、配り終わると達成感があり、次も頑張ろうという気持ちになりました。

ただ、ポスティングのために、郵便受けを探しうろうろしていると、不審者と疑われるような時があります。「府民だより」や「広報まいづる」という大切な広報誌をしっかりと届けようという思いで仕事をしているので、そのような目で見られることがとても残念です。その対策として、シルバーの名入りベストを購入し、着用することにしました。市民の方にも安心していただけますし、大切な仕事をしているんだという自覚も持て、気持ちよく仕事ができるのではないかと思います。また、この夏はさすがに暑く、帰宅後、軽い熱中症のような症状が出ました。それ以来、首を冷やすグッズを活用したり、ファン付きのベストを着用するなど、熱中症対策をするようになりました。少し気を付けることで、体の疲れ方が全く違い、仕事の効率も上がりました。自分で工夫したり、気をつけることの大切さを身に染みて感じています。

★ご趣味や健康の秘訣は？

吉岡：一番の趣味は、ウォーキングです。退職後、健康づくりに何が一番良いか考えた結果、ウォーキングにたどり着きました。ウォーキングは、四季折々の季節を感じられ、足を延ばせば知らない景色にも出会えます。また、妻や友人と歩けば会話ははずみます。そして、なんといってもお金がかからないのがいいですね。

妻が病気になる、介護が始まってからは、家事全般もこなすようになりました。会社員時代は、運動は全くせず、お酒が大好き、家事は一切しないという生活でしたが、今では、健康情報をチェックし、ウォーキングや体操教室に通い、家事、介護に勤しむという生活に一変しました。全く初めてだった料理も、やってみると意外と面白く、料理本をみながら色々なメニューが作れるようになりました。得意料理は、ハンバーグ、卵焼き、オムライス、生姜焼きといったところでしょうか。何でも、悲観的にならずポジティブにとらえると、色々なことが楽しくなります。

★今後の抱負、またシルバーに望まれることは？

吉岡：ポスティング以外に、条件が合えば違う仕事にも挑戦してみたいです。年齢や体力に応じてできる仕事がいっつかあればいいなと思います。人や社会と接することは、人間が豊かになります。仕事以外でも、色々な人と接し、話しができるような機会や行事を企画してもらえるとうれしいです。健康に気を付け、仕事も人との交流も楽しみたいと思います。

～吉岡さん、本日はありがとうございました。今後益々のご活躍を！～

9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※	4日（木）1時30分～	事務所
会員相談日	火・金曜日 随時 理事長がお話を伺います！ お仕事のこと・ご要望・ご提案・ご相談など、お気軽にお声かけ下さい。	事務所（理事長室）
Smile to Smile 講習会※	18日（木）2時30分～ 現在 398 名が登録 大変便利です！ぜひ登録を！ ・就業情報の確認 ・配分金明細書の確認 ・シルバーまいづるの閲覧 ・就業依頼の確認 ・デジタル会員証	事務所
配分金支払日	19日（金）	
派遣給料日	25日（木）	
すみれの会（マスコット作り）	11日（木）・26日（金）1時30分～3時	第2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）	8月28日（木）10時～正午 9月25日（木）10時～正午 夏季限定 アイスコーヒー始めました！ 演奏等をしてくださる方募集中です♪	交流サロン
わかばコーラス	12日（金）・26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	10日（水）1時～ 初心者の方大歓迎	伊佐津川運動公園
実用書道	10日（水）10時～正午 道具は各自持参	第2会議室
絵手紙	22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※	25日（木）1時30分～	東棟2階独自事業室
筆耕	10日（水）・24日（水）10時～12時	東棟2階サークル活動室

