



シルバー せんなん

第60号

令和3年7月発行

公益社団法人

泉南市シルバー人材センター
泉南市信達市場1584番地の4
電話 (072)483-8661



岡田浦のハマヒルガオ

(写真提供：泉南市産業観光課)

あ！ それ大丈夫？ 慣れと油断は事故の元

会員数（令和3年6月末日現在）男314名 女123名 合計437名

令和3年度

第11回 定時総会開催

公益社団法人泉南市シルバー人材センター第11回定時総会を去る令和3年6月9日（水）に当センター会議室において開催いたしました。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が発出され、感染力が強いとされる変異株の流行が続く影響を鑑みて、規模を縮小したかたちでの実施となりました。当日は会員437名のうち、会場出席者13名、委任状出席者352名、合計365名の出席となりました。

山内洋理事長より関係諸機関及び発注者の皆様へのお礼と今後の抱負をかねてあいさつをいたしました。続いて、祝電の披露のあと議事に入りました。

祝電披露

泉南市長	竹中勇人 氏
泉南市議会議長	澁谷昌子 氏
大阪労働局職業安定部長	小橋荘次 氏
大阪府商工労働部労働政策監	大門孝治 氏
公益社団法人大阪府シルバー人材センター協議会会長	高寺 壽 氏



議長に丸山邦明副理事長を選任し、付議された議案に対して、全会一致で承認及び可決されました。

全案件は、以下の通りです。

- | | |
|-------|-----------------------------------|
| 第1号議案 | 令和2年度事業報告について |
| 第2号議案 | 令和2年度収支決算報告について |
| | 令和2年度監査報告について |
| 第3号議案 | 公益社団法人泉南市シルバー人材センター定款の一部改正（案）について |
| 第1号報告 | 令和3年度事業計画について |
| 第2号報告 | 令和3年度収支予算書について |
| 第3号報告 | 資金調達及び設備投資の見込みについて |

会員のひろば

シルバー人材センター

交通安全教室に参加して

日時…令和3年4月21日 10時～11時
 場所…泉南市総合福祉センターあいびあ泉南

信達班 森 大 祐

はじめに、今年は新型コロナの影響で
 実技は無く、講演だけの交通安全教室で
 した。泉南警察の講師より、先ず「最近
 の交通事故は車と単車の接触事故が増え
 ているので注意して下さい」と言われま
 した。

次に安全教室の内容ですが交通安全テ
 キストとビデオで進められ、

- 1、信号は必ず守りましょう。青信号
 でも安全を確認しましょう。
- 2、危険な横断はやめましょう。斜め
 横断は道路上にいる時間が長くな
 り交通事故に遭う危険性が高くな
 ります。
- 3、夕暮れ時や夜間の事故から身を守
 るためには、白色や黄色の服を着
 用しましょう。

- 4、反射材を活用しましょう。反射材
 は車のライトがあたるとその光を
 反射し、いち早く自分の存在を運
 転者に知らせることができます。
- 5、運転に不安を感じる方は運転免許
 の自主返納を考えてみてはいかが
 でしょうか？

等の講演がありました。
 次は、交通安全教室から離れますが、
 令和2年度のシルバー人材センターの自
 動車事故が2件ありました。

- 1件は、剪定作業の帰り、道路上にて、
 他車とすれ違う際、自車を寄せすぎて左
 前輪のホイールを縁石に接触させ破損。
- 2件目は、伐採作業時に、敷地内の空
 き地でパッカー車を移動させた際、門扉
 にぶつけ破損させる事故がありました。



その再発防止策としては、周囲をよく
 確認し安全運転に努める必要があり、
 パッカー車のような大型車は運転者を固
 定するとの報告がありました。

最後になりますが、昨年、草刈班
 と剪定班による朝のラジオ体操の後、そ
 の日の体操のリーダーから「ご安全に！」
 と皆んなに声をかけて終わっています。

なお、交通安全教室の参加人数は17名
 でした。

シルバー人材センター 入会半年を経て

鳴滝班 小牧 明

昨年11月に入会し、半年が経過しました。

初日から「草刈り班」の応援作業に参加しましたが、メンバーの皆さまには歓迎していただき、誠にありがとうございました。これまで事故や負傷も無く、無事に作業に従事できましたのも、諸先輩方のご教示の賜物と存じ、心から感謝しています。

わたくしごとですが、草刈り機のイメージは良くありません。以前、田舎で草刈り作業中に、お孫様を誤って負傷させてしまったなどの報道が思い浮かびます。そのため、扱い難い機器と認識しています。半年が経過した現在でも、気を張り続けながらの作業のため、「たいへん」というのが本音です。このように苦手ではありますが、操作中は怪我をしない・させない・壊さない事を前提に、草刈りに集中しすぎず、周囲に気を配る事を心掛けています。



諸先輩皆さま方のご要望に添えますように、これからも努力してまいる所存です。なにとぞ、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

加齢による 身体機能の変化



歳を重ねることによって、体には形態的にも機能的にも変化が現れます。加齢による身体能力の変化をまとめる次のようになります。

●予備力の低下

我々は日常生活で、日々全力投球しているわけではありません。持つている力のいくらかは余裕を残して暮らしています。しかし、何かいったん事があるときにはその予備の力を出して事に当たるのです。高齢者になるとこの予備力が低下していきます。したがって、普段の状態では特に問題が無くても、何か事があるときに無理がきかず、それを押しして事をなそうとすると機能障害をきたすことがあります。

若い者に負けないつもりで走ったり、力仕事をして、息切れ、動悸などが起こり、苦しい思いをして「こんなはずじゃなかったのに」と後悔することになります。

●回復力の低下

疲れがいつまでも取れない事を経験することがあるでしょう。無理をした時などは、特に回復が遅いものです。仕事の計画を立てる際、そのことを頭に入れておく必要があります。

私の近況

新家班 上野 正幸

定年後、1年程、1週間に2日、自宅近くの公民館で、趣味の囲碁を打っていました。

その後、シルバー人材センターより「関西空港」の駐車場の仕事を紹介して頂き、約4年間勤務することになりました。

仕事仲間と、2〜3カ月に1回、飲み会実施。その後カラオケに行ったり、毎月会費を積立し、年に3回程、「青春18きっぷ」等を利用し、近畿地方を中心に名所旅行をし、仲間と親睦を深める事ができ、本当に楽しい4年間でした。

しかし、突然コロナ禍の発生のため、関西空港でも、国内線及び国際線（特に中国からの観光客）の大幅減便により、仕事も大幅に減少し、本当に暇を持て余す様な状態が続ぎ、最終的には、全員契約終了となり、その後、何をするという事もなく、あつという間に1年が過ぎたという感じでした。

その後、今年2月、シルバー人材セン

ターより紹介があり、午前中3時間、マシオン事務管理の仕事をする事になりました。

3月より、2カ月間の引継ぎ期間を終え、勤務してはいますが、パソコンでの資料作成の仕事があり、定年後、殆んどパソコンを使うこともなく、エクセルでの資料作成に苦労している状態です。慣れない仕事で、何をしても時間がかかり、3時間は、あつという間に過ぎていくという感じです。

今は、コロナに気をつけ、自分自身の健康にも気をつけ、時間を見つけては、趣味の囲碁本で勉強したり、ユーチューブを見て勉強していますが、コロナ禍が落ち着けば、人との対局をしたいと思っている、今日この頃です。



● 防衛反応の低下

危険などを回避しようとする能力が低下するので事故が起こりやすくなります。また、病原菌などに対する免疫機構も次第に弱まる為、病気に対する抵抗力が低下してきます。さらに高齢になると、ちょっとした風邪でも、肺炎に進行し重症になりやすくなります。

● 適応力の低下

外部の環境の変化に順応する適応力が低下します。例えば、寒暖の気温変化にうまく身体が適応できず、風邪をひきやすくなります。精神面でも、新しい文化や社会生活になじみにくくなり、仕事をするときも、今までに経験のないもの、慣れないことなどには抵抗があるし、事故も多くなります。

以上のように歳を取るということは、人が生きていくうえで大切な様々な機能が衰退していくことなので、安全作業のうえでも、健康管理の面でも、その点に注意しなければなりません。

公益社団法人

全国シルバー人材センター

事業協会 編

シルバー人材センター安全就業の手引

第3改訂 より引用

油絵「あらぎ島」
(和歌山県有田川市) F30号



新家班 河野 芳隆 作

油絵「湖畔」



砂川班 貫戸 順子 作

カワセミ (男里川にて撮影)



西信達班 濱崎 康弘 作

表紙の花

岡田浦のハマヒルガオ

岡田漁港近くの砂浜では、5月初旬から6月中旬ごろまで直径5～6cmの海浜植物「ハマヒルガオ」が咲き、薄ピンクの可憐な姿で楽しませてくれます。

- ・住所 泉南市岡田6丁目先
- ・アクセス 南海本線「岡田浦駅」から徒歩約15分（群生地 of 砂浜近くに駐車できる場所はありません）

泉南市観光協会ホームページより

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT 値※も参考に

屋外では・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT 値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報 サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると、

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ
「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索



厚生労働省

◇お気軽に電話を◇

軽 作 業	清掃・除草・ビラ配り・空家管理 各種屋内、屋外作業・その他軽作業
施 設 管 理	公園、テニスコート、駐輪場・カート回収等の管理
事 務	一般事務・宛名書き・毛筆賞状書き
園 芸	庭木の剪定・施肥・庭の清掃
修 理 ・ 修 繕	トタン・波板の張り替え・その他小修理
家事・福祉サービス	家事手伝い・食事の仕度・その他家事サービス 老人介護補助・病人看護補助

★臨時的・短期的な仕事は〈シルバー人材センター〉にご相談下さい。

TEL (072) 483-8661

配分金支払日

6月分	8月2日(月)
7月分	9月1日(水)
8月分	10月1日(金)
9月分	11月1日(月)
10月分	12月1日(水)
11月分	1月4日(火)

令和3年度高齢者
活躍人材確保育成事業技能講習

■介護送迎車運転講習
日時 11月1日(月)～11月2日(火)
(2日間)

■受講対象者 泉南市在住の60歳以上の方
会場 泉南市総合福祉センターあいびあ泉南
定員 10名

■刈払機取扱作業者衛生教育講習
日時 12月予定
■受講対象者 泉南市在住の60歳以上の方
会場 泉南市総合福祉センターあいびあ泉南
定員 10名

詳細は事務局まで

会員の原稿募集

シルバー人材センターでは、年に2回の予定で会報を発行しています。次のような内容の原稿を(原稿用紙(400字詰) 1～2枚程度で)お寄せください。

①会員として、働く喜び、生きがい等の自己体験等

②随筆、短歌、俳句、川柳等

③趣味の作品等

原稿の締め切り日 令和3年10月末日
又、「シルバーせんなん」に望む声を事務局までお寄せ下さいますようお願いいたします。

編集後記

コロナ禍での生活が約500日近くになり、感染症予防の高齢者向けワクチン接種は4月半ば頃から始まりました。2回目の接種済の方も多く聞かれ感染症防止の免疫力が付き少し安心に感じます。しかし国内の接種完了までに長期を要すると考えられ、マスク着用、3密防止、手洗い、消毒の励行は怠れないと思います。

さて、東京2020オリンピックは7月23日開催、パラリンピックは8月24日開催予定です。「コロナに打ち勝った証として」1年延期しての開催となりました。コロナ禍と戦いながらの祭典は、変異を繰り返し強力なデルタ株の出現が伝えられ感染防止対策は一層の強化で、安全確保と安心できる環境づくりが必要になりました。

アスリート達は、この日のために長年に亘って鍛えた身体と技を存分に駆使して、挑戦する姿は雄々しく、感動を与えてくれエールを贈りたくります。

「シルバーせんなん」は第60号の発行をすることができました。会員の皆様の日頃の活動やご寄稿をいただき有難うございました。今後ともご支援、ご協力をお願い申し上げます。

編集部 高岡