

# きょうと シルバーだより

No. 89 爽秋号 令和5年9月



(写真：「空也の滝」 堀場 英一会員撮影)

事務局だより

ふれあいの小窓

地域班活動

KSRだより

定期総会報告

公益社団法人 京都市シルバー人材センター

## 定期総会報告

令和5年度定期総会については、感染防止対策を実施のうえ、5月31日（水）午後2時から京都テルサにて開催しました。

議事に先立ち、京都府・京都市からのご来賓による、知事・市長のご祝辞をいただき、公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会、公益社団法人京都府シルバー人材センター連合会から届いた祝電が披露されました。

その後、議長に北区の足立久会員が選出され、足立議長による議事運営のもと、次の4つの議案について議案説明・審議が行われた結果、全議案が承認されました。

続いて、令和5年度の事業計画及び収支予算の報告が行われました。

### 議決事項

- ・議案第1号 令和4年度事業実績について
- ・議案第2号 令和4年度収支決算について
- ・議案第3号 役員の改選について
- ・議案第4号 理事長への権限委任について

### 報告事項

- ・報告第1号 令和5年度事業計画について
- ・報告第2号 令和5年度収支予算について

議案第3号で、新役員の承認が行われました。新役員、退任されました役員は次のとおりです。（五十音順）

#### ○ 新任理事

下間健之、谷千加子、藤田智洋、村中俊文、山下信一

#### ○ 退任理事

宇田昭子、岡田祐成、阪本一郎、松本建次、馬屋原宏

退任されました役員の皆様には、当センター発展のためご尽力いただき、ありがとうございました。

また、定期総会に引き続き、令和5年度第2回理事会が開催され、理事長、副理事長及び専務理事の選定が行われました。

審議の結果、理事長には村中俊文氏が、副理事長には下間健之氏が新たに選任され、山村専務理事は留任されました。



## 就任のご挨拶

公益社団法人京都市シルバー人材センター理事長 村中 俊文



本年5月に開催されました定時総会及び理事会におきまして選任いただき、新たに理事長に就任いたしました村中俊文と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

京都市シルバー人材センターは、これまでから高齢者の皆様のライフスタイルに合わせて就業の機会を提供させていただくことで、高齢者の皆様の社会参加の促進、生きがいの充実、健康の保持増進など、地域社会の活性化や地域福祉の向上に貢献できるよう事業を進めてまいりました。

一方で、この間のコロナ禍によって経済活動が落ち込み、また、少子高齢化や人口減少が進む中で、高年齢者雇用安定法の改正により、70歳までの就業機会の確保のための措置が講じられることとなるなど、社会経済状況の変化は、受注や会員の減少を招くなど、センターの事業運営に大きな影響を及ぼしています。

また、本年10月から、消費税のインボイス制度が導入されるなど、課題も山積する中ではございますが、高齢者の皆様をはじめ、誰もが安心していきいきと暮らせる地域共生社会の実現に向けて、皆様方、そして地域とともに歩んできたセンターの社会的な役割への期待は一層高まっているものと考えています。

これからも、センターの大切な使命を時代のニーズに対応しながら果たしていけるよう役職員はもとより、会員の皆様方と力を合わせ、魅力ある、そして活力あるセンターづくりに取り組んでまいりますので、引き続き、ご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

KSRだより

### 〈 令和5年度 〉 ～ KSR事業活動報告 ～

実施行事	実施月	実施場所・内容	参加人員
KSR 総会	4月2日(日)	紫明せせらぎ第5公園・紫明事務所	87名
KSR 委嘱状伝達式及び ブロック長研修会	4月25日(火)	北部支部 2階会議室 「シルバー人材センター事業の理念等について」	27名
掃除講習会	6月(4回)	北部支部 2階会議室 「家がどんどんキレイになる。日常掃除のコツ」	83名
健康講座	7月(4回)	北部支部 2階会議室 「健康寿命を延ばそう!『フレイル』予防の運動」	69名
ボランティア活動	8月	タオル寄贈	

### ～後期事業活動予定～

実施行事	実施月	実施場所・内容	参加人員 (予定)
料理講習会	10月 (3回)	ラ・キャリエールクッキングスクール	各16名
中級研修会	11月 (4回)	北部支部 2階会議室	各30名
ブロック長研修会	12月13日(水)	北部支部 2階会議室	28名
ボランティア活動	2月(予定)	タオル寄贈	

## 掃除講習会に参加して

6月26日(月)、27日(火)に、福祉・家事援助サービス職群班(KSR)の掃除講習会が「家がどんどんキレイになる日常掃除のコツ」をテーマに、山崎ゆか氏を講師に迎えて行われ、参加してきました。

掃除の必要性は、健康で安全に暮らすため、大切な財産(家)を守るために、掃除の基本である、「上から下へ、奥から手前」、「ほこりは、高いところから低いところ」、「湿気の追い出しに使う除湿剤は下段の隅に置く(下駄箱、クローゼット等)」などなど・・・

そして、キレイに見せるコツは、明らかに不要なものを手放し、使いやすい量である八割程度を目安に整理整頓!

講師からお話の中で、「皆さん、心の中にカモを飼っていませんか?」との問いかけ!「これはいるカモ」、「捨てられないカモ」、「いつか使うカモ」、「もったいないカモ」などなど、私自身もなかなか捨てられていないことに気が付きました。

洗剤の選び方では、洗剤の裏面の商品説明で「液性」を確認して使うこと!

毎日の掃除は、油污れ、水垢両方に効果がある中性洗剤を使う。汚れがひどい時には、セスキ炭酸ソーダ水(アルカリ性)、クエン酸水(酸性)と使い分けること。

そして、あると便利な道具である、プラスチックカード、竹串、歯ブラシ、アクリル毛糸などを用途に合わせて使うこと。

風呂場の掃除は、水分を残さず、換気でカビ対策を。腰から下を特に重点的に!

掃除は、毎日の日課ですが、今回学んだ掃除のコツやポイントを活用して、日々の生活を快適に過ごしたいと思っています。

右京区 : 伊達 イクヨ



## 地域班活動

### 普及啓発活動

今秋、次の4つの行政区においてイベントが開催予定で、京都市シルバー人材センターのブースも設置予定です。

ブースにおいては、普及啓発活動として各種チラシの配布や参加される近隣の方からの相談コーナーでの対応などを、会員の皆様にご協力いただきながら運営する予定です。

皆様もお忙しい中とは思いますが、ぜひ、ご来場いただき、ブースの運営にご参加、ご協力をいただければと思いますので、よろしくお願ひいたします。

9月17日(日)	『醍醐ふれあいプラザ』	折戸公園	午前10時~午後2時
9月30日(土)	『西京ひろばIN西山別院』	西山別院	午前11時~午後3時
10月29日(日)	『中京区民ふれあいまつり』	中京中学校	午前10時~午後3時
11月4日(土)	『東山区民ふれあいひろば』	東山区総合庁舎	午前10時~午後2時

いつも「シルバーだより」をご愛読いただき、ありがとうございます。

この度、シルバーだより編集委員会において紙面の刷新について議論を重ね、今号より新たに「ふれあいの小窓」のなかに〈シニアライフの充実に向けて〉の記事や〈地域のツボ紹介〉の記事などのコーナーを新設させていただくことになりました。

「シニアライフの充実に向けて」では、シニアライフを楽しみ充実させていくために取り組んでいること、心がけていることなどのご紹介を、「地域のツボ紹介」では、その地域に住む人ならではの場所や行事、おいしいお店などのご紹介をさせていただき、読んでいただいている皆様の参考になればと考えています。

今後、編集委員から皆様に情報の提供をお願いすることがあるかもしれませんが、その折には、ぜひ、積極的にご協力いただければと思いますので、よろしくお願いたします。

今後とも、「シルバーだより」への応援をよろしくお願いいたします。

シルバーだより編集委員 一同

ふれあいの小窓

## シニアライフの充実に向けて

### 日々 思うこと

人生100年時代と言われている今、どうすれば明るい気持ち、健康な体で心身を保ち暮らしていけるのかと考えます。

平均寿命と健康寿命。

平均寿命は、年々伸びていて、2019年では男性が約81歳、女性が約87歳。自立した生活を送れる期間である健康寿命は、男性が72歳、女性が75歳だと何かの資料で見たことがあります。

平均寿命と健康寿命の差は、男性で8.73歳、女性で12.07歳で、女性の方が3年くらい健康寿命の期間が長くなっています。

生涯現役を目指して健康な日々を送り続けるにはどうすれば良いのでしょうか？

幼児のようにどんなことにも目をキラキラ輝かせて興味を持ち続け、情熱的になれるような柔軟な心を持ち続けることではないかと思ったりします。

私の場合は、シルバーでお仕事をさせていただきながら、仕事がない時には、興味を持ったところへ出かけていくようにしています。

京都には、多くの寺社仏閣や美術館など季節の移ろいを感じさせてくれるような素敵どころがたくさんあります。

普段の生活とは少し違った空間に身を置き、日々、自分自身に責任を持った生き方を送っていけるようになりたいと思いながら、これからもワクワク、ドキドキを大切に暮らしていきたいと思う今日この頃です。

会員 N. C

## 就業の喜び

会員No.1 1×××。シルバー人材センターに登録して15年余り。最古参の会員の一人に数えられるようになってきました。

最初に就業したのは「チラシ配布」の就業でした。就業以外に、当時の地区長から依頼され会員間の交流を図るような役に就き、その活動に邁進しました。

その後、西国巡礼札所の一つであるお寺での就業の話をいただき、未経験でしたが練習を重ねて朱印帳などの筆耕の就業に励みました。

時を経るごとに、自身も年齢を重ね、就業回数も少しずつ減っていく中で、足掛け10年、1,000日に及ぶ就業を無事、終了することができました。

その間、親しく接していただいた職員の方々や職員同様に厚遇して下さった山主様への感謝を忘れることはありません。

今は、修学旅行生の案内やバス停の清掃業務に就かせていただく傍ら、地域班での月1回の清掃ボランティアにも参加したりと充実した日々を過ごしています。

「生涯現役」、「生涯学習」と一般的にはよく言われている言葉ですが、私にとっては、シルバー人材センターでの「生涯就業」の合言葉が嬉しい毎日です。

東山区：藤井 昌三

## 地域のツボ紹介

### 健康階段250 3,000回達成！

瓜生山（左京区）の中腹にお不動さん“KENKOU250”があります。

若い時から休日などに時々参拝して階段を登っていましたが、退職後は、自身の健康、足の筋力アップを目的に、早朝5時30分から天候が悪い日を除いて毎日、1時間のウォーキングとして登っていました。

そうして5年程度が過ぎ、65歳のころに京都新聞で「当階段4,000回達成」されたお二人の記事を目にしました。その方々は、毎朝、挨拶をしてくださる方々でした。

当時は、お不動さんに健康の証としてスタンプがおいてあり、満願達成の用紙も準備されていたので、その日よりスタンプを開始し始め、約10年後の令和5年6月14日に3,000回を達成！現在も記録を更新し続けています。これ以外にも京都市内を取り巻く山々での登山トレッキングも126回を数え、おかげさまで筋力も少しはついてきたかなと思います。

3年ほど前の台風の影響で、山が崩れているところや倒木などがある箇所もあり、注意が必要な山歩きですが、これからも目標、目的を持ち続けて継続していきたいと思っています。

左京区：B

## 《 就業紹介 》

### ～ちまきづくり～

今年の祇園祭も無事終了し、たくさんの“ちまき”が販売されたことと思います。皆様の中にも購入された方もいらっしゃると思います。

皆さんは、その“ちまき”を京都市シルバー人材センターにおいて作っているということをご存じでしょうか？

センターの船岡事務所において毎日、会員が作業場に来て“ちまき”作りに励んでいるんです。作った“ちまき”の納め先は、「八坂神社」と「鷹山保存会」で、近年は合わせて5,000体以上も納品させていただき、祇園祭、京都の文化継承に貢献しています。

興味がある方は、年に3回、説明会を実施していますので、ぜひ、ご参加ください。

説明会については、今号にご案内を差し挟んでいますので、そちらをご覧ください。

たくさんのご応募お待ちしております。



## 就業開拓委員会

令和5年6月1日（木）、令和5年度第2回就業開拓委員会が開催されました。会議では、新型コロナウイルス感染症の分類が5類に引き下げられた後の現状確認や10月に予定されている消費税のインボイス制度適用の影響などから予想される受注の減少に対する受注の確保、拡大に向けた取組みについて話し合われました。

また、そのための方策の一つである各区におけるイベント等での取組みや4名の就業開拓員による就業開拓活動の取組み等についても確認し合いました。

今春以降、インバウンドの増加など、コロナ前にも匹敵するような観光客が増えている京都において、どのような職種が人手を必要としているのかや、今後のシルバーの柱になっていく職種にはどのようなものが考えられるかなどについても検討を行いました。

就業開拓委員会では、今後とも効果的な就業開拓のあり方を検討し、会員の皆様の就業機会の拡大につながる活動の実施に努めてまいります。

## 安全・適正就業委員会

### ◆◆事故件数報告◆◆

令和5年度の事故発生状況は次表のとおりです。

安全・適正就業委員会では、就業現場の安全パトロールの実施などの取組みを通じて、就業環境を原因とする事故の防止に努めますが、就業中の事故防止には、就業環境の整備と合わせて、何より就業する人の安全意識の向上が不可欠です。会員の皆様のご協力をお願いします。

事故発生状況

年 度	人 身 事 故		物損事故
	就業中	就業途上	就業中
令和5年度	3	2	6
令和4年度	3	0	7

※ 各年度7月31日報告分まで

### ◆◆安全・適正就業に関する標語の募集結果について◆◆

シルバーだよりにて募集させていただき、皆様からご応募いただきました安全・適正就業に関する標語について、応募いただいた標語を提出いたしました。

京都府シルバー人材センター連合会にて、京都市からの応募を含め、府内一円から提出された作品の審査が行われ、残念ながら京都市からの作品は選ばれませんでした。次の作品が優秀賞等に選ばれました。

- ・慣れるほど 生まれる油断 増す危険
- ・忘れるな ヒヤリで済んだ あの経験
- ・シルバーは 安全と 確かな仕事の 二刀流

ご応募いただきました皆様、ありがとうございました。

また、次年度も募集する予定ですので、ぜひ、皆様もご参加ください。

### ◆◆自転車安全講習の開催について◆◆

安全・適正就業委員会では、9月26日（火）午前10時から、二条自動車教習所（二条駅北西徒歩約5分）にて、京都府警察中京警察署のご協力により、自転車安全講習会を開催いたします。事前予約は不要で、自転車が無くてもお越しただいて結構ですので、ぜひ、ご参加いただきますようお願いいたします。



## —新型コロナウイルス感染症への対応について—

猛暑もようやく過ぎ去り、秋風が心地よい季節となってまいりました。

新型コロナ感染症の分類が5類に引き下げられて数箇月が経過していますが、まだまだ心配が尽きない状況が続いています。

マスク着用も個人の判断にゆだねられている現状ではありますが、高齢者等重症化リスクが高い方などへの感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設などではマスク着用が推奨されています。

個人の判断にはなりますが、会員の皆様におかれましては、手洗いや消毒、換気の徹底などの基本的な感染防止対策に引き続き務めていただき、健康にお過ごしいただきますようお願いいたします。

## 緊急時の連絡先（携帯電話番号）について

事務局の業務時間外（夜間・休日）に、緊急の用件で連絡が必要になったときは、次の携帯電話に連絡してください。

	連絡先・携帯電話番号		連絡先・携帯電話番号
本 部	090-6676-6853	北 部 支 部	090-3978-6848
東 部 支 部	090-6678-5342	全支部共通	080-4014-8376

緊急の用件とは：

- ・就業中の大怪我、就業先と自宅との往復の途中での交通事故
- ・就業先に損害を与えたり、市民の方に怪我をさせた場合 などで急を要するとき

## シルバーだよりのWEB 閲覧について

いつもご愛読いただいている「シルバーだより」ですが、紙面だけではなく WEB でもご覧いただくことができます。

☆パソコンの場合

- 1 公益社団法人京都市シルバー人材センターホームページにアクセス  
(HP アドレス <http://www.kyoto-silver.or.jp>)
- 2 下段左側の“きょうとシルバーだより”をクリック
- 3 直近4号分のうち見たいものをクリックするとご覧いただけます。

☆スマートホン・タブレットの場合

右のQR コードを読み取っていただくと、最新号がご覧いただけます。



## 就業開拓員（女性）募集

現在従事している4人の就業開拓員のうち、干場会員の任期が9月末で満了となるため、その後任の就業開拓員（女性）1名を募集します。

期間は、10月から半年間（半年間更新の可能性があります。）、週2回、午前9時から午後5時まで、事業所等への直接訪問により当センターの就業開拓活動を行っていただきます。

応募締め切りは、9月15日（金）です。

応募又はお問い合わせは、本部篠崎又は新谷（TEL821-2013）までお願いいたします。

## アンケートへのご協力の依頼について

いつも「シルバーだより」をご愛読いただきましてありがとうございます。

この度、「シルバーだより」について、皆様からのご意見をいただくために、アンケートを取らせていただきたいと思います、今号にアンケート用紙を差し込ませていただきました。

今後のより良いシルバーだより作成のため、ぜひ、忌憚ないご意見をいただければと思いますので、お手数ですが、別紙のアンケート用紙にご記入いただき、ファックス又は郵送等でご送付いただければと思いますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 編集後記

今年の夏も例年同様、非常に気温が高く、まだまだ残暑も厳しい状態で、昼夜関係なく熱中症に気を付けなければなりませんし、新型コロナウイルス感染症も沖縄県で急増しており、「第9波に入ったのでは」とも言われています。

夏の暑い中でのマスク着用は苦痛に等しいですが、私たち高齢者は、5類に移行した今も気を緩めることなくTPO（時と場所と状況）に合わせて、もうしばらくマスクと上手に付き合っていきましょう。

今年は、8月からはバスケットボール、9月にはラグビーのワールドカップが開催されます。前回の野球の時同様、楽しみながら、もうしばらく続く暑さを乗り切っていきましょう！

令和5年9月1日

発行

公益社団法人京都市シルバー人材センター  
〒604-8437

京都市中京区西ノ京東中合町2番地  
TEL:821-2013 FAX:821-2020