

きょうと シルバーだより

No. 92 爽秋号 令和6年9月



(写真：「広沢池」) 窪田 治会員撮影

事務局だより

ふれあいの小窓

KSRだより

地域班だより

定期総会報告

定期総会報告

令和6年度定期総会を令和6年5月30日（木）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、議長に北区の中出弘子会員が選出され、中出議長による議事運営のもと、次の4議案について説明・審議が行われ、全議案が承認されました。

続いて、令和6年度から10年度までの第7次中期計画、令和6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5年度事業実績について
- ・議案第2号 令和5年度収支決算について
- ・議案第3号 役員を選任について
- ・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 第7次中期計画について
- ・報告第2号 令和6年度事業計画について
- ・報告第3号 令和6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。
新任役員及び退任役員は、次のとおりです。

- 新任理事 山崎 正和
- 退任理事 藤田 智洋

退任されました藤田様には、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。



北区民ふれあいまつり 2024に参加

令和6年5月26日（日）午前10時から、北区の京都府立清明高等学校のグラウンドにおいて「北区民ふれあいまつり2024」が開催されました。

当日は、晴天のもと来場者も非常に多く、盛り上がったふれあいまつりになりました。

当センターもブースをいただき、積極的な普及啓発活動を実施。会員理事をはじめ地域班、KSRの役員や会員に加え、就業開拓員も参加して、普及啓発チラシやピノキオのチラシの配布を積極的に行いました。

当初予定していた500枚のチラシが午前中で無くなってしまいう盛況ぶりで、チラシを補充して午後からも配布を実施。最終的に予定の倍にあたる、約1,000枚の配布を行うことができ、参加した会員にとっても、大変、達成感のある取組みとなりました。

〈 令和6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7日(日)	紫明せせらぎ第5公園・紫明事務所	117名
KSR 委嘱状伝達式	4月26日(金)	北部支部 2階会議室	25名
健康講座	6月(4回)	北部支部 2階会議室 「誰でもできる3B 体操で体喜ぶ健康づくりを！」	70名
掃除講習会	7月(4回)	北部支部 2階会議室 「仕事に役立つ！お片付け&お掃除セミナー」	77名

～ 後期事業活動報告 ～

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	12月 (4回)	北部支部 2階会議室 「いつまでもおいしく食べるために ～お口の変化を知ってオーラルフレイルを予防しましょう～」	各30名
ブロック長研修会	12月18日(水)	北部支部 2階会議室	27名
ボランティア活動	2月(予定)	タオル寄贈	

健康講座（3B体操）に参加して

毎年恒例の KSR の健康講座が令和6年6月19日と21日の2日間（計4回）実施され、私は、3回目の講座に参加しました。

今回の講座は、日本3B体操協会京都南支部長の円城寺久美子様の指導による3B体操です。

内容は、ベル、ベルターといわれる補助具を使用して、軽快な音楽のリズムに合わせて体を動かす体操で、補助具を使用することで健康効果が高まるというものでした。

ご指導いただく円城寺先生をお手本にして音楽に合わせて、ゆったりとした体操から始まり、固くなった筋肉をほぐしながら、ベルやベルターなどの補助具も使って、肩、首回り、胸筋、腹筋、肩甲骨廻り、体の側面、指先から腕、足、そして足裏までと、全身にいきわたる体操を行いました。

数回の水分補給もしながらですが、なんと1時間30分かけての体操でした。

この体操を続けていると、少しずつ汗ばみ始めて、終わるころには、体が本当に軽く、そしてのびやかになったように感じて、非常にすっきりとした気分になり、3B体操の効果を実感することができて、意義ある楽しいひと時となりました。

今後、日常生活においても、今回教えていただいたことを参考にして、日常生活では、あまり動かしていないところのことを意識しながら、教わった3B体操を家でも続けていきたいと思っています。

3B体操の3つのキーワード

- ① 遊びの要素 音楽に合わせて行う体操
- ② 気軽にできる 誰でも楽しめる「気軽さ」
- ③ 体に無理なく 補助具を使い無理なく行う

3B体操の4大効果

- ① 生活習慣病にならないための有酸素性運動
- ② ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
- ③ けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
- ④ 心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動



西京区 小川 美耶子

地域のツボ紹介

四季、様々に変化する自然の風景、神社仏閣が多く、地域においても様々なイベントが実施される京都。

京都の夏と言えば「祇園祭」、「五山の送り火」、そして京都ならではの「地藏盆」があります。

私もシルバー人材センターに入会して早くも7年がたち、最近、自身の体力の衰えを感じ始めています。そんな私の今は、妻と二人で何とか支え合いながら生活している日々です。

最近、時代劇やドラマなどで知られている嵯峨広沢池へ行く機会がありました。近くには遍照寺があり、トンボ街道を西へ向かうと嵯峨御陵、直指庵、嵯峨大覚寺大沢池があり、数十年前と変わらない里の風景が広がっていて懐かしい思いに浸りました。

その大沢池で9月の仲秋の名月の時には龍船を浮かべて名月を見る鑑賞会が行われるのが楽しみです。

夏が過ぎて秋になれば赤とんぼやコスモスも見られ、豊かな里山の風景を楽しむことができます。

皆様も時間があるときに一度、お近くの自然に触れて見られてはいかがでしょうか。

(今号の表紙写真「広沢池」は、寄稿いただいた窪田会員が撮影された写真です。)

右京区会員 窪田

＜新熊野神社＞

新熊野神社と書いて「いまくまのじんじゃ」と読みます。

平安時代末期、「蟻の熊野詣」といわれるように、多くの人々が熊野詣をしていた熊野信仰が、最も盛んだった1160年に後白河法皇によって創建された神社です。

「新熊野」と書いて「いまくまの」と読むのは、紀州の古い熊野に対して、京都の新しい熊野という当時の「都人」の認識がその由来となっています。京都には「京都三熊野」言われる神社があり、紀州の三熊野とそれぞれ対応しています。その中で新熊野神社は熊野本宮大社に対応しています。

神社の中には、上皇のお手植えと伝わる「大楠」が今も残っており「健康長寿」、「病魔退散」、特に「お腹の神様」としての信仰が厚く、熊野神社の化身である八咫鳥は、「勝利・幸運」をもたらすとされ、日本サッカー協会のシンボルにもなっています。

毎年5月5日に神幸祭が行われ、当時の貴族の衣装をまとった人の行列や子ども御輿、中でも近頃は、ほとんど目にするのなくなった「獅子舞」の舞が披露されます。

神社から徒歩で10分ほどの範囲には、全庁8mの木彫りの龍で知られる「瀧尾神社」や、今熊野一帯の子どもの守り神としての「剣神社」もあります。

もう少し涼しくなったら半日ほどをかけて散策を楽しみ、戸外でゆっくりとした時間を過ごすのもよいのではないかと思います。

会員 K

シニアライフの充実に向けて

シルバー人材センターに入会して早くも16年目を迎えています。

幸いなことに自分は、健康的な生活を送れていると思います。

最近、京都市介護予防推進センターより「フレイル検査」の申込書が届き、申込手続をして、検査を受けてきました。

結果が出て、見てみたところ、自分の平均値は「66歳」と出ていましたが、その中の項目で「歩行姿勢」については、「82歳」と出ていて、その結果に疑問を持っているところです。

現在、毎日の生活において、4時に起床後、1時間のトレッキング、ラジオ体操や、少し広い100坪程度の菜園管理、グランドゴルフ、魚釣り、しゃくなげの栽培などもするようにしています。

それとは別に以前から続けている京都市内を取り巻く山々や比良山系を中心とした登山やトレッキングにも励んでいて、退職後に付け始めた登山日誌も200回を超え、その関係で親しくしている友人との回も64回を数えています。

このような日常の取組みを無理することなく続けながら、気を許せる友人たちとの会話を楽しみながら、隙間のない日々を続けていくことで健康を維持していけるよう心がけていきたいと思っています。

会員 E

事務局だより

《 就業紹介 》

～福祉・家事援助サービス～

福祉・家事援助サービス職群班（KSR）の仕事は、大きく二つに分かれていて、家事援助（掃除・料理・通院付き添い・話し相手など）と保育（ばあばサービスピノキオ・保育園での補助など）があります。このほか、介護保険適応の「支え合いヘルプサービス」では、所定の研修を修了した会員が家庭を訪問して利用者の生活援助（掃除・調理・買物）を行います。

入会された方（入会説明会受講済の方）で家事援助又は保育希望の方は、まず「福祉・家事援助サービス初級研修」を受けていただき、どちらか希望の方を選んでいただきます。両方はできないことになっています。

KSRとは京都（K）シルバー（S）リボンの会（R）の略称です。シルバー会員のうち約490名（令和6年6月末現在）で構成されていて、京都市内全行政区を担当しています。紫明事務所が窓口になります。各行政区の会員から選ばれたお世話係であるブロック長を中心に、各区で月1回の会合（月例会）を開き、様々な連絡事項を伝達したり、KSRの広報誌・リボンの会のおたよりを配ったり、会員同士でコミュニケーションを取りながら活動しています。

家事援助の仕事は、家庭に入ってする仕事がほとんどなので、最初は皆さん緊張されますが、すぐに慣れて、頑張っていると思います。高齢者の家庭、子育て家庭など、依頼者は様々ですが、大変感謝されています。コロナ禍からの日常生活が戻り、人手不足と言われる昨今は会員の生きがいと社会参加につながるKSRの仕事や活動がますます求められるものだと実感しています。

これから家事援助や保育の仕事をやってみたいと思っている方、KSRに入って、先輩会員さん達と一緒に頑張ってみませんか？お待ちしております！

いつも編集にお世話になっている「シルバーだより編集委員会」の委員の皆様ですが、どんな方なのかをご存じない会員がほとんどかと思えます。

自己紹介というわけではありませんが、今号より委員から寄せられた原稿を1つずつ紹介していく中で、読んでいただいている皆様に少しでも身近に感じて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。

初回は、シルバーだより編集委員会の委員長である会員理事の武久会員から寄稿いただきました。

～交通事故に遭った体験から～

私は、先日、交通事故に遭ってしまいました。自転車同士の事故でしたが、転倒して頭部脳内出血、鎖骨骨折等、左側にダメージを受け、検査のために9日間の入院を余儀なくされて、不自由な日々を送り、「健康な身体のありがたさ」を痛感しました。

親族はもちろん、周りの方々に心配やご迷惑をかけることになり、大変申し訳なく感じました。と共に療養する中で、いかに筋力が大切かということを感じました。

筋力が落ちてくると体力的にも疲れやすく、少し歩いただけでも膝や腰が痛くなり、休憩しないと歩けない状況でした。適度な筋トレには、病気予防や健康を保つなどの効果があるといわれています。私たち高齢者こそ、無理のない範囲で積極的に鍛えることが大切だと思います。

例えば、姿勢が悪くて肩こりになったら、背筋や腰、腹筋を鍛えるのが良いでしょう。日常生活に支障が出るほどの痛みなら医者にかかるべきです。しかし、長く立っていると膝が痛いという程度なら、それは筋力の低下が原因ということが多いそうです。筋トレは、好きとか嫌いとかの問題ではなく、病気と闘う上でも効果があると思います。そういう意味でも高齢者ほど適度な筋トレが必要なのかもしれません。

最後に、今回の事故での一番の自分の反省点は、近くに行くだけだからと「ヘルメット」を着けなかったことです。みなさんも自転車に乗る際は「ヘルメット着用」を習慣化してください。日頃の健康づくりと併せて、このヘルメットを着けるという簡単なことが、命を守る第一歩になるということをお伝えできればと思います。

人権の尊重について

これまで職場や地域など、社会の様々な場面で人権啓発の取組みが行われてきましたが、残念なことに、今なお偏見や差別に基づく発言等がなされることも見受けられます。こうした行為は他人の人格や尊厳を傷つけるものであり、決して許されるものではありません。会員の皆様におかれましても、こうしたことのないようお願いいたします。

安全・適正就業委員会

◆◆事故件数報告◆◆

令和6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6年度	3	0	5
令和5年度	3	2	6

※ 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。

最優秀賞 事故防止 周囲を見渡す 余裕持つ

優秀賞 安全は 急がずあわてず 気を抜かず

優秀賞 目と耳で 安全確認 復唱す

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24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、自転車がな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。

就業開拓委員会

令和6年6月6日（木）、令和6年度第2回就業開拓委員会が本部作業室で開催されました。会議では、令和6年度から配分金見積基準最低単価を引き上げたことでの影響の確認や今後の開拓の方針等について話し合われました。

また、今後の受注拡大に向けた取組みについても話し合わせ、そのための方策の一つでもある各区におけるイベント等での取組みについてや就業開拓員による開拓活動の取組みについて確認しました。

インバウンドの増加に伴い、人が必要とされる業種も変化してきており、どのような職種で人が必要とされているのか、シルバーで対応可能な職種なの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。

—新型コロナウイルス感染症への対応について—

マスク着用は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

就業開拓員（女性）募集

現在従事している6人の就業開拓員のうち、藪内会員の任期が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18日（水）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。

クラウドサービス説明会について

シルバーだよりにおいてもご紹介していますように、令和6年10月分からは、「会員クラウドサービス」が本格的に稼働します。

10月の実施に向けて、本年6月から、使用方法等が分からない方を対象に説明会を実施しています。9月については、次の2回を予定していますので、希望される方は、お申し込みのうえ、ご参加いただければと思いますので、よろしくをお願いいたします。

<クラウドサービス説明会>

- ・令和6年9月 9日（月） 午後 1時30分 本部作業室
- ・令和6年9月26日（木） 午前10時30分 醍醐交流会館会議室

※参加の申込は、紫明事務所（TEL 334-6768） 担当：新谷・黒田まで

編集後記

蒸し暑い日が続いていますが、会員の皆様方には、意欲的に過ごされていますでしょうか？この厳しい天候の中雨の被害に遭われている人たちもいらっしゃいます。早く、普通の生活に戻られることをお祈りいたします。

自然災害は、私たちの力だけではどうすることもできません。しかし、身近な人そして自分自身の健康は、それぞれの努力で守ることができます。

シニアライフを楽しむために皆様方は、様々な情報に耳を傾けられ、社会の状況、情報を手に入れ、様々お考えのことと思います。

そうやって社会とのつながりを持ちながら健康で、生き生きとしたシニアライフを送っていただけることと思います。

そんな皆様方の声をシルバーだよりにお寄せください。そしてシルバーだよりを通じて新たなつながりを持ってください。これからも、シルバーだよりをよろしくお願いいたします。

令和6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