

# シルバーは働く喜び 確かな仕事 今日笑顔で街の中



## 事務局通信

### 高齢化社会に生きる

(故)大河内一男先生(元 東京大学総長)の講演集から、その語録の一部を、紹介させていただきます。

「働く」ことは生きがいであり、社会的意義である。

一般的に戦後の高齢者は戦前比べて健康的な状態であり、さらに進んで、できるだけ機会を見つけて積極的あるいは能動的に働くことが生きがいという考えを強く持っている。何もしないで悠々自適をすることが老人の生きがいだという生きがい論は、今日では通用しなくなりました。働くことが生きがいであり、社会的な義務である。働かなければ食べていけないではないのです。働くことが自分のためであり、自分の生きがいである。また、その地域がずつつと連続して、昔の老人の生活の知恵なり、技能なり、人生経験なりというものを後代にのこしていくためには、どうしても高齢者がぎりぎりまで働くということが社会的義務であり、また自分の喜びでもある。同時に働くことが健康的にもプラスである。

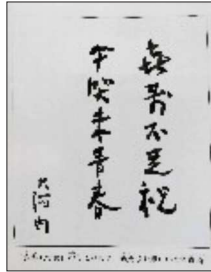
福祉の受け手から社会の担い手へ

日本人の高齢化が進んでいるなかで、日本の高齢者問題は、従来の敬老精神というものだけでは処理しきれなくなっております。またそれだけでは、高齢者は救われないのだという傾向が非常に強く、そうした状況なかで、高齢者は深刻な孤独感を持つ傾向が、強くなってきている。

そういう中で私どもは、日本の高齢者が疎外もされず、孤独感にも落ちこまず、自分の長い人生経験と仕事能力とをそれぞれの地域で活かして活動してもらった場をつくらう、そう考えてこの高齢者事業(シルバー人材センター)をはじめたわけである。

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会発行

『大河内一男講演集』より



## 平成27年6月以降、弁天池公園イベント予定

27.6.12現在

			ボランティア清掃	ふれあいイベント
7月	20日	月・祝	15:50~集合	15:00~18:00(象鼻杯)
夏季のため無し				
8月				
9月	5日	土	8:50~集合	10:00~12:00
10月	3日	土	8:50~集合	10:00~12:00
11月	15日	日	8:50~集合	9:00~15:00(ふれあい感謝祭)
12月	5日	土	9:50~集合	冬季のため無し
1月	9日	土	9:50~集合	冬季のため無し
2月	6日	土	9:50~集合	冬季のため無し
3月	5日	土	8:50~集合	10:00~12:00

上記は変更になる場合があります。随時ご確認ください。

<http://www.mkc.zaq.ne.jp/kado-silver/benten/benindex.htm>

門真市立弁天池公園 指定管理者



公益社団法人 門真市シルバー人材センター

TEL:06-6905-5911



## 平成27年度 事務局運営方針

お客様に頼りにされ、会員から信頼される事務局になる為に、私たちは、

- 1.コンプライアンスを厳守します。
- 1.正確・迅速・信頼される事務処理を遂行します。
- 1.報告・連絡・相談を怠りません。
- 1.スキルアップ・自己研鑽に励みます。
- 1.組織の力を育成します。
- 1.安全・適正な就業を推進します。
- 1.お客様目線で、日々改善の努力をします。



編集後記  
組織は人。それを構成する人々の人となり、姿になっていくんだと感じています。会員、役員、職員、係わる全ての人の思いを纏めることが事業成長の鍵であるということです。  
このことは、決して容易で無く、綻び安いものですね。  
私達の仕事は、常に上を見、改善の努力をしながら、足元には、気使いが肝心だと思っております。  
そんな中で、上記の平成27年度の事務局運営方針をご覧になり、会員の皆さんへの視点、会員の皆さんへの思いが全く欠落していると思われたかもしれません。もちろん私達事務局は、会員の皆様おひとりおひとりが大切です。しかし、個人の利害よりもっと事業全体、地域の為に、果たすべき理想の為に、はたらくたいと思っているからです。  
事務局長・通信発行責任者

## 8月・9月の主な予定

13	12	11	10	6	5	4	3	2	30	26	25	24	23	21・20	11
日	土	金	木	日	土	金	木	水	日	水	火	月	日	金・木	火
第2アロック地域懇談会	ブラザー朝市「門真も心」	第2アロック地域懇談会	第2アロック地域懇談会	入会説明会 午前	清掃作業従事者特別研修会	第3アロック地域懇談会	第4アロック地域懇談会	はすはな中学就業体験受入	9月分	第一アロック地域懇談会	広報紙配布従事者特別研修会	広報紙配布会	入会説明会 午後	市役所PRブース・シルバー便利やデー	第一アロック地域懇談会
					清掃ボランティア活動(弁天池・大和田・古川橋)	第3アロック地域懇談会	第4アロック地域懇談会	はすはな中学就業体験受入						企画提案 手芸木工教室	交通専従員従事者特別研修会



施設課

要となつてしまい、意外にこの「二重袋」の破袋には手間を要し、品質の低下を招いてしまつております。そんな丁寧に二重に包装して搬出していただけなくとも、食べの残し等を取り除き、軽くすすいで頂くだけで、再生可能な食器資材になります。

皆さんの個々の少し認識の違いで作業効率や品質の向上が期待できます。これからも、地球環境への心がけにご協力を、よろしくお願ひします。

\*「二重袋」とは、レジ袋などでまとめて容器を包んで、ごみ袋に入れることです。

門真市クリーンセンター

ところ 9:30~16:00  
なみはやドーム

入場 無料

その他 各種記念売店出店  
和歌山県産品、国体グッズ等

問合せ 紀の国わかやま国体  
水泳競技事務所  
TEL 072-813-0729 FAX 072-813-0531

平成27年9月、なみはやドームで第70回国民体育大会(紀の国わかやま国体)水泳[飛込・シンクロ]競技会が開催されます。

両競技とも全国トップクラスの選手が門真市に集結し、最高の競技を披露してくれます!

国内最大かつ最高の国民スポーツの祭典と呼ばれる国体を観戦できる絶好の機会です。入場無料ですので、是非ご来場ください!

★シンクロ:  
平成27年9月9日(水)  
9:50~17:00

★飛込:  
平成27年9月11日(金)  
9:13日(日)

十月一日より、府立門真スポーツセンターの愛称が「なみはやドーム」から、「東和RAKUTADOME」に変更されます。

平成27年度  
かどま市長大学  
受講生募集中です。

私たちの街門真市の現状福祉、環境、教育などの講座を通じ、課題と将来に対する取り組みを、市民として、しっかりと勉強しませんか!

今、我が町が、どんな問題を抱えている?  
市役所は、どんな仕事をしている?  
私達のセンターが、市の抱える問題に、どの様にお手伝いが出来る?等々を考えるチャンスになるかも?  
センターの会員の皆さんは全員、受講の資格が有ります。

センターにも案内は有りますが、詳しくは、門真市役所公民協働課まで

第7回  
わがまち門真  
市民ミニョシカル

事を見ること!  
それが始まりだった!  
「みんなの提」  
公演日:  
2015年8月23日(日)  
時間:第1回13:00  
第2回17:00  
場所:ルミエールホール  
(大ホール)  
チケット:  
(大人) 前売売り 1,800円  
当日 2,000円  
(小人) 前売売り 1,000円  
当日 1,500円

女性部会やあひらの会  
他多くの会員の皆さんが  
毎回頑張っています。  
ぜひ、一度、覗いてみてね。

次回開催は、  
9月13日(日)曜日  
午前10時より

市民プラザ  
朝市開業も心  
元氣な門真を育てようとの思いから、地域貢献、産業振興を目的にして、施設指定管理者「奥アンツーカー」とそのあいまち門真ステーションと協働し、毎月第二日曜日 門真市民プラザで開催します。

開催時間  
午前10:00~午後3:00

内容  
地場産野菜、お花、手作り手芸品、お寿司、焼きそば、お昼定食、コーヒ、お菓子、連ちゃん餅、手作りワークシヨップ、包丁研ぎ、自転車安全点検 等々

# 門真適正就業だより第14号

(公社)門真市シルバー人材センター

適正就業推進委員会

平成27年8月発行

## 清掃作業従事者【職種別適正研修会】申込受付中!!

現在 マンション、事業所の屋内外、駅前清掃等、清掃業務従事の方及び、これから、清掃関係の仕事の従事を希望する会員様は、必ず、申込ください。

- 屋内外清掃 9月 2日(水) 10時~、(2時間程度)
- 9月 3日(木) 10時~
- 9月 6日(日) 10時~

以上の3日の内から、先着順で、ご希望日を選択いただけます。

(この特別研修会を受講されましたら平成27年度の【通常】特別研修会は受講済みとして扱います) また、来年度以降は、この職種別特別研修会の参加は、就業条件(受講が無いと就業出来ない)とさせていただきます。

### ■申し込みについて

随時、電話または直接来団にて。定数(50名)に達し次第締め切り。また、当日は、会員証、研修会等参加記録カード、筆記用具をお忘れ無く。

### 【予告】

平成27年度第2回適正就業特別研修会【通常】の開催決定!!

- ★10月6日(火)~7日(水)
- ★詳細は適正だより第15号(事務局通信9月号)に掲載します。

### 【適正就業推進委員長より】

適正就業の遵守をお願いいたします。月間延べ就業時間80時間を超える就業は原則として行っておりません。

派遣以外の方は、現場での指揮命令・社員との混在作業は請負契約違反となります。

疑問点を感じた場合は、事務局までお問い合わせください。

適正就業推進委員長 池田 武

### 地域ブロック懇談会

会員の皆さんのご意見、ご提案をお聞きし、事業に反映させる、風とおしの良いセンターになりたいと思えます。

**該当する各地域ブロック懇談会に、必ず参加しましょう!**

**第2ブロック** (古川橋・上野口・大和田・速見) 9月 11日(金)・12日(土)・13日(日)

**第3ブロック** (五月田・沖・南・二島) 9月 5日(土)・6日(日)

**第4ブロック** (北本郷・四宮・東・脇田) 9月 4日(金)・5日(土)

※場所・時間につきましては、同封してあります案内をお読みください。  
※各自、該当するブロック懇談会に必ず1回参加して下さい。  
※同封している案内状を

確認の上、全員参加の程よろしく願います。

※都合により、どうしても参加できない方は、委任状を必ず提出していただくこととなります。

※懇談会当日は、研修会等参加記録カードを持参下さい。

**自分の地域ブロック懇談会には必ず参加しましょう!**

・運行管理者・交通誘導員Bの有資格者、及びベトナムシヨップで働いていた経験のある方は、湯川まで。

**派遣就業を希望される方へ**  
講習実施します!

【介護送迎車運転講習】  
講習期間：平成27年9月3日(木)～9月4日(金)の2日間  
9:30～16:30を予定  
講習会場：9月3日(木) 門真市立文化会館(門真市中町213) 9月4日(金) 門真市民プラザ(門真市北

島546)

講習内容：介護送迎車運転講習(利用者の理解、接遇技術と介助技術、運転実技、車いす乗降実技等)

定員：20名  
受講料：無料(但し、交通費は自己負担になります)  
応募資格：普通自動車第1種または第2種免許要、全日程(2日間)出席できる方。

募集期限：平成27年8月21日(金) 17:00迄

【自動車運転講習】  
講習期間：平成27年9月17日(木) 11:00～17:00を予定  
講習会場：門真自動車教習所(門真市東町14-10)  
講習内容：自動車運転講習(マナー、安全、自動車運転実技等)  
定員：6名  
受講料：無料(但し、交通費は自己負担になります)  
応募資格：普通自動車第1種または第2種免許要、自動車運転の仕事希望の方。  
募集期限：平成27年9月

4日(金) 17:00迄

この講習は大府府シルバー人材センター協議会の主催によるもので、女性の活躍推進を支える為に、高齢者活用・現役世代雇用サポート事業で創出した育児支援や介護補助分野、シルバー派遣による人手不足の小売流通等の分野にシルバー人材センターを活用し、活躍出来る高齢者を育成する技能講習を実施するものです。

『キラッとかどま 2015』  
市内統一清掃啓発活動参加者募集中!  
9月5日(土)  
京阪門真市駅南ロータリー 午前9時40分 集合  
募集人数 先着10名  
(事前申込が必要です)  
また、この日は、センターの清掃ボランティア活動の夏休み明け一回目の活動日です。  
**是非、この機会にお友達を誘って**

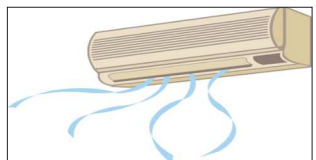
4日(金) 17:00迄  
この講習は大府府シルバー人材センター協議会の主催によるもので、女性の活躍推進を支える為に、高齢者活用・現役世代雇用サポート事業で創出した育児支援や介護補助分野、シルバー派遣による人手不足の小売流通等の分野にシルバー人材センターを活用し、活躍出来る高齢者を育成する技能講習を実施するものです。



### 熱帯夜の眠り方

暑い日が続きます。日中が暑いのは仕方ないかもしれませんが、夜だけでも涼しく、ぐっすり眠りたいものです。  
熱帯夜から昼間の猛暑にも、勝てそうな気がしますが、睡眠不足で、夏バテに突入しそうです。  
少し前になりますが、7月30日の産経新聞に『熱帯夜の眠り方』の記事が掲載されておりましたので、

内容の一部を(紹介)します。

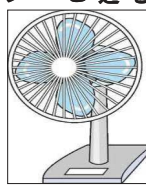


「ぐっすり眠れない」「朝が早い」。日中、厳しい暑さで体力を奪われる夏。良質な睡眠で疲労を回復したいが、高温多湿で寝苦しく、睡眠不足を感じている人も多いだろう。熱帯夜にも負けず、快適に眠る方法を専門家に聞いた。

扇風機で空気循環を。睡眠専門医の先生は、「夏は暑さで睡眠が浅くなりがち。体調管理には、睡眠環境を整えることが大切。人は上がった体温が下がったときに心地よい眠りが訪れる。この時、室温が暑いと体温が下がりがつらく、眠りにつきにくくなる。また汗をかくと蒸れて寝苦しくなりやすい。」

暑い夜は、エアコンをつける前に、まず窓を開けて、

熱気を外に逃がすこと。エアコンの設定温度は、27～28度の設定が良い。朝方に気温が下がると室温を下げ過ぎると体調不良の原因になる」と話す。



冷気が直接、体にあたらないようにすることも大切。冷気は、下に集め、扇風機も併用して室内の空気を循環させ、冷風が部屋全体に行きわたるようにする。湿度が保たれたほうが、呼吸が安定してよい睡眠につながるため、エアコンは、ドライモードではなく冷房運転する。エアコンが途中で切れても朝まで眠れないようなら2～3時間タイマー設定。途中で起きてしまうのなら、朝までつけっぱなしでも良いが、体を冷やしすぎないように寝具で調節をすること。

また、夏こそ入浴が大切。暑い夏は、シャワーだけで済ませる人も多いかもしれ

ませんが、しっかり湯船に浸かって体温を上げておくと、体温を下げるタイミングが取りやすい。

熱いお湯は、交感神経を刺激し、返って寝つきが悪くなるので、入浴は、就寝する2時間前、38～40度程度のぬるめのお湯に、10分間程度ゆっくり浸か



るのがベスト。快眠の為寝具選びも大切だ。人は、一晩にコップ1杯分の汗をかく。軽く水

分を良く吸収するタオルケット、寝具に熱がこもると寝付きが悪くなるので、冷感寝具や冷却パットを上手に活用する。  
睡眠中の発汗を考慮し、熱中症対策も兼ねて、寝る

前にコップ1杯の水を飲むことも有効です。

ただし、コーヒーやビール等の利尿作用のあるものは、トイレが近くなり睡眠を妨げるので、避けるべきです。また、睡眠時の服装も、Tシャツ短パンなどの日常着で寝ている方も多いかもしれませんが、良い眠りに

は、寝ているときの姿勢や寝返りなどの動作を考慮したパジャマがお勧めです。特に夏は、吸汗速乾性に優れた素材を選ぶ、吸汗性が低いと、汗が乾かず蒸れてしまい、寝苦しくなる。また、肌の露出部分が多いと肌汗が溜まって蒸発しにくくなる為、「袖のあるパジャマ」がベストチョイスだそうです。

皆さんも、昼間は仕事で汗して、元気に働き、夜は、上手に快眠。もう少し厳しい夏が続きますが、元気で乗り切りましょう!



事務局の職員を順番に紹介します。

### 事務局職員紹介コーナー



池上 志寿

現在、門真市シルバー人材センターの総務に、事業に、派遣に、介護と、事業の中枢として活躍中です。血液型はO型、ねずみ年の43歳、最も働き盛りです。仕事には、常にまじめに取り組んできますが、もう少し、スピード感が生まれたら、よめ良いのですが・・・、顔に似合わず、デリケートで、親切なところもあり頼れる良き先輩ですが、会員様にも、仕事にも、もう少し厳しいところが必要かも、明日のセンターを背負って行くには、まだまだ勉強が必要です。皆さん、どんな課題をあたえてやって成長させてください。(局長)



# 門真安全就業だより 40号



公益社団法人門真市シルバー人材センター  
安全就業推進委員会  
平成27年8月発行

## ★平成27年度全国統一スローガン

『見逃すな ヒヤリで済んだ あの経験』

## ★平成27年度門真市シルバー人材センタースローガン

『安全は 信じるよりも 確かめよ』

### 最新事故状況

日 時) 平成27年6月19日(金) 10時ころ

作業内容) 食器洗浄、清掃作業

事故詳細) 就業中、誤って調理中のスチームコンベクションを開けてしまい、蒸気で目を傷める。通院3日。

日 時) 平成27年7月7日(火) 16時ころ

作業内容) 駐輪場の管理業務

事故詳細) 就業中、自転車を手運びで移動させる際、バランスを崩して床に倒れこむ。直後に腰が痛くなり動けなくなったため、救急搬送。背骨圧迫骨折で1か月の通院と加療を要する診断。

平成27年度門真市シルバー人材センター事故の発生状況

(傷害事故・賠償責任事故保険非対応の事故も計上しました)

	傷害事故	賠償事故	総事故件数	うち 保険対応件数
6月	2	0	2	1
7月	2	0	2	1
27年度累計	7	2	9	6

## ★安全就業推進員より一言

平成27年度の事故件数ですが、残念ながら前年同時期より増加しています。とりわけ就業中の事故が多く、注意を払っていただければ十分に防げる事故が大半を占めています。

事故は苦しみ・悲しみしか生まれません。起こってからでは遅いのです。安全は何よりも優先していただくよう切に願います。

## 就業希望者募集

- ★牛乳パックの洗浄作業 (四宮、配分金862円、9...00...12...00、月々金、女性の方)
- ★お菓子の梱包作業(派遣) (四宮、時給900円、9...00...16...00、月々土のうち週3日、男性の方)
- ★古紙回収の手伝い、トラック添乗業務(派遣) (大阪府北区及び都島区、時給838円、8...00...16...00頃、月々土のうち週2...3日程度、男性の方で自動車普通免許取得の方)
- ★植木の水やり作業(御堂町、配分金862円、8...00...10...00(9...00...でもよい)、月々金、ローテーション、9月上旬ごろまで)
- ★保育園内清掃作業(四宮5丁目、朝7...30...9...00または夕方16...00...18...00、朝のみ、夕方のみ、女性の方)

「ご覧ください。」

★ 福祉に關心のある方、是非お仲間になりませんか？

福祉有償運送とは、要介護や身体障害をお持ちの方で、公共の交通機関を利用することが困難な方の通院や買い物等の手助けとして、福祉車輛を使用して有償で利用できる送迎サービスのことを指します。

- ・70歳までの方
- ・有償ボランティアです
- ・現在就業中で、空いてる時間だけでも可
- ・事前に講習会(2日間)に参加していただく必要が有ります。

## 福祉有償運送 運転手募集中!

熱中症予防のため水分・塩分をこまめに補給しましょう。

要が有ります。

青色防犯パトロール ボランティア活動を行います。センターでは、地域貢献活動の一環として一昨年から取り組んでいます。このボランティアには、1時間程度の講習会の受講が必要ですが、事務局和多まで申込みは、事務局和多まで

市民参加型 イベント随時開催!

入会促進にグラウンドゴルフ大会・淀川ウォーキング、パソコン・料理・ボーリングなど会員以外の方に参加いただけるイベントを、どうぞ企画してまいります。未入会の方にセンター事業に触れて、知っていたく、きっかけ作りのイベントに参加していただく必要が有ります。

センターの会員の皆さんは、門真市クリーンセンターでも活躍!

28人の元気な会員さんが、日々クリーンセンターに搬入されてくる資源ごみ、いわゆるペットボトル、びん・缶、プラスチック製容器等包装材料をリサイクルするために異物選別業務に携わり、門真市の資源リサイクル事業に大きく貢献しています。

特に、プラスチック製容器包装(主に、たまごのパック、デザート容器、お菓子やインスタントラーメンの袋、肉・惣菜のトレイ、カップ麺の容器、シャンプー・リンスのボトルなど)について、どなたでも参加可能なイベントです。ご家族・お友達・ご近所のお知り合いなど、大切な方を是非とも、お誘いあわせご参加下さいますようお願いいたします。

詳しくは、計画決定次第随時、案内します。

搬出された容器や包装はほとんどが汚れています。残飯、肉汁やマヨネーズのついた容器はそのまま袋に入れて捨てられてしまうと、その時点でごみ扱いになってしまいます。

また、せっかく綺麗に洗っていたとしても、丁寧に「二重袋」にして出されると、反対に袋を破いて容器を出す選別作業がさらに必要になります。

