



公益社団法人 鳥取市シルバー人材センター

シルバーとっとり

高齢者の社会参加をサポートし、活力ある地域社会の発展を目指しています。

会員数 661人 (男 426人 女 235人) 令和4年6月15日現在

vol.77
2022.7



2 第41回定時総会開催、理事長挨拶

3 役員・会員表彰、地域班班長紹介
新役員の紹介・退任役員
地域班活動についてのお願い

4 安全・適正就業強化月間
下肢切創防止用保護具、飛散防止ネット貸出
健康診断

5 熱中症予防

6 講習会、事務局職員の異動
7 もしかしてフレイルかも?
レシピ

8 インフォメーション

第41回 定期総会が開催される



と挨拶をされました。
まずは、永年功労役員への感謝状の贈呈と永年就業会員の表彰が行われました。伊藤理事長が仮議長になり、総会の開会を宣言した後、総会の議決権を有する会員は649人であり、委任状を含めた当日の出席会員は、627人であることが事務局から報告され、仮議長から議案審議に必要な定足数を満たしていることが宣言されました。

続いて、本会の議長として奥田兼之会員が議長に選出されました。

最初に、太田義久監事が監査報告を行い、山本事務局長が報告事項1から3までの説明を行いました。

さらに、第1号議案「令和3年度収支決算承認の件」、第2号議案「理事13名選任の件」、第3号議案「監事2名選任の件」が原案どおり承認され、新たな理事として「坂田照恵」、「西牆徳彦」、「梨原裕子」、「福田克彦」会員が、また、新たな監事として「洞崎雅好」会員が選任されました。

午後2時40分に奥田議長が閉会宣言を行い、閉会しました。

5月31日（火）午後1時30分から、とりぎん文化会館小ホールにおいて、第41回定期総会が開催されました。

最初に、伊藤理事長が「本日の総会は、新型コロナウイルス感染防止の観点から、総会の時間を短縮するため、通常の役員改選時の総会で行っている来賓祝辞、会員物故者への黙祷及び総会閉会後的新三役のあいさつは中止することとしました。本センターでは、昨年12月に、令和4年度から今後5年間の活動指針を示す「第5次中期事業基本計画」を策定しました。

また、昨年の最低賃金の大額引き上げを受けて、配分金の一部見直しを行い、本年4月から改正することとしました。

会員の皆様には、発注者の皆様や企業等に理解を得るため、より一層、きめ細やかなサービスの提供に努めていただきたいたいと思います。

さて、本年度の最重要課題は、令和5年10月から施行予定のインボイス制度に対応するため、必要な財源を確保するため、必要な財源を確保する方法を取りまとめ、実効性のある対策を講じていくことです。

会員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

総会終了後、臨時理事会が開催され、役員改選に伴う代表理事及び業務執行理事は次の通りとなりました。

- 理事長（代表理事）
伊藤茂樹（再任）
- 副理事長（代表理事）
奥田恒久（再任）
- 専務理事（業務執行理事）
山本雅宏（再任）

理事長挨拶



理事長
伊藤茂樹

私は、第41回定期総会において、理事に再任され、同総会の後に開催された臨時理事会において、理事長に再任されました。

微力ではありますが、誠心誠意その職責を全うしていく今まで、会員皆様の御協力をお願い申し上げます。

我が国では、新型コロナウイルス感染症による厳しい状況が続く中、本年2月から始まつたロシアのウクライナ侵略の影響により、エネルギーや食品の価格は高い水準で推移し、私達の日常生活にも影響が出ています。

会員の皆様には、発注者の皆様や企業等に理解を得るために、必要な財源を確保する方法を取りまとめ、実効性のある対策を講じていくことです。

会員の皆様と一体となっており、高齢者の労働の一役を担うシルバー人材センターの役割はより一層重要なっています。本センターでは、昨年12月に、令和4年度から今後5年間の活動指針を示す「第5次中期事業基本計画」を策定しました。

会員の皆様と一体となっており、高齢者の労働の一役を担うシルバー人材センターの役割はより一層重要なっています。本センターでは、昨年12月に、令和4年度から今後5年間の活動指針を示す「第5次中期事業基本計画」を策定しました。

令和4年度 地域班班長

地域班連絡協議会 (敬称略)

村 山 康 昭 (遷喬)
(地域班連絡協議会会长)
小 林 道 則 (美 和)
(地域班連絡協議会副会长)
谷 藤 木 矢 桜 副 砂 砂 林 植 奥 谷 岩 前 阪 福 平 村 前 山 中 谷 渡 德
和 弘 成 彦 季 弘 征 臣 真 雄 雄 勝 雄 之 和 雄 英 久 德 敏 夫 孝 典 生 彦 美 久
口 原 下 部 田 田 山 澤 木 田 口 成 嶋 本 田 井 上 田 本 嶋 尻 邊 中
(稻葉山) (岩倉) (修立) (日進) (松坂) (北坂) (風徳) (保) (美保南) (面影) (津ノ井) (世紀南) (世紀北) (松保) (湖山南) (湖山北) (末恒) (府高) (高谷) (原瀬)
(美保南) (面影) (津ノ井) (世紀南) (世紀北) (松保) (湖山南) (湖山北) (末恒) (府高) (高谷) (原瀬)

班長さんには地域班連絡協議会(班長会)への出席のほか、事務局からの連絡事項の伝達や資料の配布、ボランティアや会議の出欠の取りまとめなど、大変お世話になります。会員の皆さんも、地域班活動に、ご協力いただきますようよろしくお願ひします。

地域班活動についてのお願い

の場としても大変有意義な場となつており、会員さんは、困った時に助けてもらつた同士が顔見知りになることで、就業の幅が広がつた、いろいろな情報が入つてくるようになつた、自分がされている話をたくさん耳を聞いています。会員の皆さんは、

必ず期限までに班長さんや世話を人に提出してください。

総会や安全大会など、出欠の回答が必要なものは、必ず期限までに班長さんや世話を人に提出してください。

受賞 おめでとうございます

【感謝状贈呈】

役員として10年以上センターの発展に寄与し、功労があると認められました。
(敬称略)

理事 吉田一男 (面影)
監事 吉田義久 (遷喬)

【会員表彰】

会員として継続10年以上在籍し、積極的に就業しセンターの発展に寄与された次の21名の皆様が受賞されました。

20年表彰

(平成14年4月1日～平成15年3月31日までの入会者)
(敬称略)

奥田 兼之 (美保南)

福田 定夫 (面影)

10年表彰

(平成23年4月1日～平成24年3月31日までの入会者)
(敬称略)

村田 豊 (気高) (城北) (面影)
上村 為克 (城北) (面影)
田山 美恵子 (浜坂) (世紀北) (面影)
砂山 幹雄 (岩倉) (面影)
福尾 孝子 (岩倉) (面影)
尾朝 美人 (美保南) (青谷)
山岡 康泰 (岩倉) (面影)
岡勝 昭 (青谷)

水田 令子 (浜坂) (府保) (面影)
根尾 喜美恵子 (国高) (河原) (面影)
本田 哲直隆 (氣河) (世紀北) (河原) (面影)
下野 美和 (河原) (面影)
下野 芳明 (也子) (河原) (面影)
下野 子 (美保南) (面影)

新役員の紹介

第41回定時総会で役員改選があり、新体制となりました。

樹久宏男子雄枝子輔惠彦子彦久好茂恒雅一峰寿す有大照徳裕克義雅伊奥山吉山瀧須中松坂西梨福太洞藤田本田下田島本田牆原田田崎

※任期:令和6年の定時総会終結の時まで

退任役員

監事 藤本保

12年間センター監事として事業発展にご尽力いただきありがとうございました。

7月は安全・適正就業強化月間

7月は全国一斉シルバー人材センターの「安全・適正就業強化月間」です。

当センターも安全意識の高揚を図るため、次のとおり啓発活動を展開します。

①安全パトロールの強化実施

理事及び安全・適正就業部会員が、就業現場をパトロールして、会員に安全・適正就業を促します。

▼巡回日

1週間に1回実施

▼主な巡回場所

剪定、草刈、除草、清掃作業等の就業現場

②安全・適正就業強化月間の看板の設置

安全意識の高揚を図るために事務所の入口に設置

③鳥取県シルバー人材センター連合会主催の研修会に参加

7月22日(金)

▼場所

倉吉体育文化会館

令和4年 安全・適正就業標語作品および受賞者

(敬称略)

最優秀賞 「見たつもり 心のスキに 潜む事故」

田中正幸(面影班)

優秀賞 「忘れるな ヒヤリと感じた 気の緩み」

西堀徳彦(湖山北班)

優秀賞 「点検を おしむ心が 事故まねく」

岸本鈴枝(稲葉山班)

優秀賞 「安全は 人と 物への思いやり」

副田豊真(城北班)

今年度は76点の応募作品の中から、厳正な審査を行い、右記4人の方の作品が選ばれました。最優秀作品は、統一スローガンとして活用します。

貸出します

一人ひとりが事故防止意識をもって、事故ゼロを目指に日々の安全適正就業をお願いします。
万が一事故や問題が発生した時は速やかに事務局へ連絡をお願いします。

下肢切創防止用保護具

会員の皆さんの安全を確保するための取り組みとしてチェーンソー作業時には下肢切創防止用保護具の着用を義務付けています。

センターでは、貸出しを行っていますのでお持ちでない方はご利用ください。



飛散防止ネット

作業を急ぐあまり、安全をおろそかにしていませんか？特に賠償事故の多い、刈払機による草刈作業では、飛石飛散防止ネットを利用するなど、安全対策を心がけてください。

センターでは飛散防止ネットの貸出しを行っています。



受けましょう

健康診断



自覚症状がなくても症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。

定期的に自分の健康状態を把握し、年に一度は健康診断を受けるなどして健康管理をしっかりと続けていきましょう。

熱中症予防

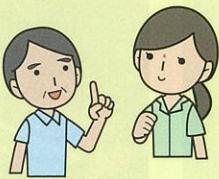
屋外作業時のポイント

- * 屋外での作業の際は周囲との距離が取れている場合はマスクを外しましょう。
- * 会話の際は距離を取ってください。
(距離を取る事が難しい場合は、マスク着用を!!)



みんなで予防

- * 休憩・交代を指示するリーダーを決め、暑さや活動強度に合わせて計画的に休憩しましょう。
- * 作業は一人でせず、お互いの体調に注意して声を掛け合いましょう。

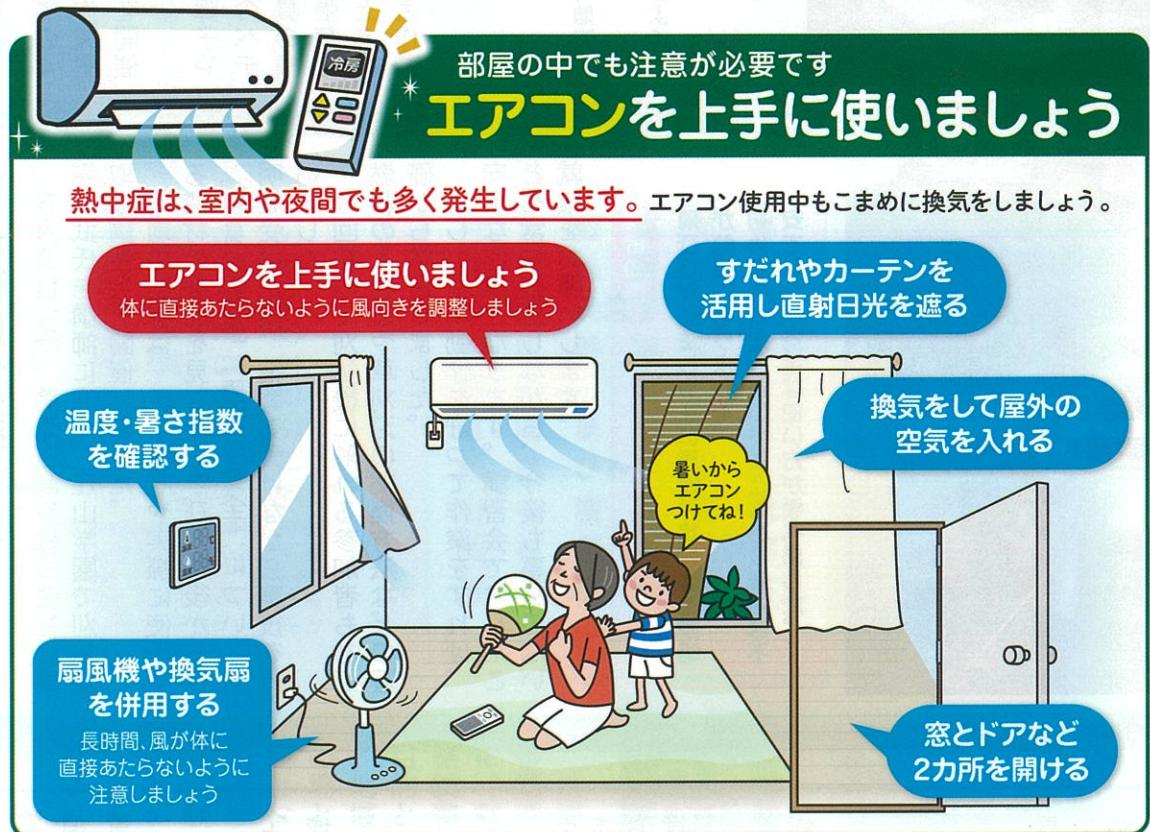


高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

部屋の中でも注意が必要です エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



- 1時間ごとに
コップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

※環境省「熱中症予防情報サイト」を参考に鳥取市SCで作成

障子・網戸・襖張替講習会

2月15日(火)から2月18日(金)までの4日間シルバーワークプラザとつとり作業室で「襖・障子・網戸の張替講習会」を開催しました。

講師とアシスタントは、日頃から障子や襖の張替で活躍されているセンターのベテラン会員の方にお願いしました。建具の構造や用途に合わせた道具の使い方、張替え手順、納得してもらえる仕事を行う上での注意点などを学びながら実際に張替え作業を体験しました。

受講者の声

- 講師の方のご指導が大変わかりやすく勉強になりました。
- 道具の使い方や気をつけるポイントがよくわかりました。



刈払機取扱講習会

6月3日(金)、美津吉商事株式会社の馬場尚武氏を講師に迎え、江山学園で刈払機取扱講習会を開催しました。

午前の座学は、テキストや実際に使用する機材の部品を見ながら学び、午後からは、「自身の安全」「周囲の安全」について説明を受けた後、指導を受けながら実技を行いました。

今回初めて刈払機に触れる参加者もあり燃料の入れ方や草刈刃の交換方法などの基礎から学習しました。正しい基本動作を守って作業をすれば、安全な作業となります。講習会で学んだことを常に確認しながら、今後も事故のない就業をお願いします。

受講者の声

- 飛び石が発生しやすい現場の状態など説明が勉強になりました。
- 初めての草刈機ということもあり最初は不安でしたが安全な使い方が学べました。



事務局職員に異動がありました

〈お世話になりました〉

退職（1月31日付）

事業係 米田 洋

退職（3月31日付）

事業係 田中 鮎

用瀬取次所 森田 智子

事業係 真人 笑子

〈よろしくお願ひします〉

採用（2月1日付）

事業係 森本 幸次

採用（4月1日付）

総務係 児島 佳子

会員の皆様が楽しく、生き生きと就業される橋渡しをお手伝いしたいと思います。至らない点が多くあると思いまが、よろしくお願ひします。

会員の皆様に、楽しく気持ちはよく働いて頂けるよう、手助けが少しでもできたらと思つております。ガツツで頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。

採用（4月1日付）

事業係 小林 淳

採用（5月1日付）

用瀬取次所 谷村 智恵美

まだまだ覚えることが多い周りのことに気づかない日々ですが、お客様と会員の皆様の間で仕事がスムーズになつていくように努めています。よろしくお願いします。

仕事をさせていただいてから、会員の皆様に元気を頂いている日々です。ご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、よろしくお願いします。

もしかしてフレイルかも？

フレイルとは、身体機能や認知機能が徐々に低下してきたときにみられる状態のことをいいます。毎日を健康に過ごすためにも、食生活や身体活動などの生活習慣を見直し、フレイル予防のために今からできることをはじめてみませんか？

フレイル予防には
「栄養(口腔ケア)」
「運動」
「社会参加」の
3つが大切です。

フレイル予防のポイント

- ☑ 少量ずつでもいろいろな食品を食べて、栄養不足にならないようにしましょう。
- ☑ 食べ物はしっかり噛み、食後の歯みがきでお口の健康を保ちましょう。
- ☑ ラジオ体操やストレッチ・ウォーキングなど、無理のない範囲で今より多く体を動かしましょう。
- ☑ 電話やSNSなどを利用して、家族や友人と交流しましょう。

座ったままできる簡単なストレッチ

※転倒に注意しながら、無理をしないようにしましょう。

ももの裏のストレッチ

- ①浅めに座り、片足のつま先を上に向けて伸ばします。
- ②胸を張ったまま、上半身を前に傾けて15~30秒静止します。
- ③左右1回ずつ行うのを1セットとして、2セット行います。

《注意点》

背中を丸めず、お尻を突き出すように行いましょう。

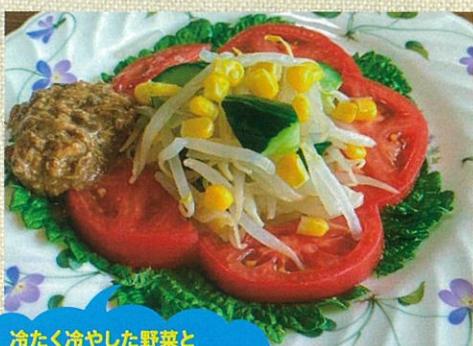
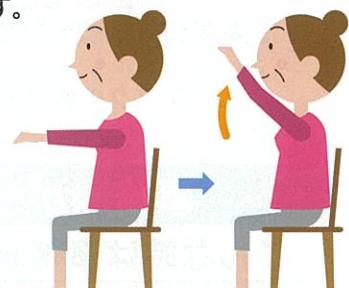


両腕のストレッチ

- ①足の裏がしっかりと椅子に深く座り、両手を組み前に出します。
- ②深く深呼吸しながら腕を上にあげ、息を吐きながら静かに腕を下げます。10回行います。

《注意点》

腕は上がるところまでOKです。



冷たく冷やした野菜と
カレー風味のみぞドレッシングで
食欲の低下しているときの
一品に！

1人分の栄養価

●エネルギー	105kcal
●たんぱく質	6.7 g
●脂質	4.3 g
●食塩相当量	0.4 g

さば缶みそドレサラダ♪

材 料(4人分)

もやし	1/2袋(100g)	さば缶詰みそ煮	1/3缶
きゅうり	1/2本(70g)	(内容総量190g)(汁含めて約60g)	
トマト(中玉1個)	180g	カレー粉	小さじ1
青じそ	2~4枚	すりおろしたしょうが	少々
スイートコーン	10g		

- ①もやしは流水でさっと洗い、きゅうりは小さめの乱切りにする。
- ②①をあわせて沸騰した湯で1分ほどゆで、ざるにとってそのまま冷ましておく。
- ③トマトは半月切りにする。
- ④さば缶詰みそ煮を汁ごとフォークなどでほぐし、カレー粉とすりおろししょうがを加えて和える。
- ⑤皿に青じそ、③を並べ、中央に②を高く盛り、コーンを散らす。
- ⑥⑤に④を添え、野菜に少しずつのせながらいただく。

生活習慣病予防・重症化予防のための
栄養教室や相談をお受けします。

鳥取市保健所 健康・子育て推進課食育推進係(富安2丁目138-4 駅南庁舎1階) TEL 0857-30-8582
鳥取東保健センター(国府町宮下1221 国府町総合支所1階) TEL 0857-25-5008

高齢者就業相談日

★対象者

- ◎一般の方 (60歳以上で就業を希望されている方)
就業に関するご相談

◎シルバー会員の方

- 現在就業中で悩みをお持ちの方
就業の機会がまだない方
就業に関する要望など



●毎月第4木曜日(予約制)

午後1時30分～3時30分

※前日までに電話予約のうえ、ご利用ください。

令和4年 7月28日(木)	令和4年 12月22日(木)
8月25日(木)	令和5年 1月26日(木)
9月22日(木)	2月22日(水)
10月27日(木)	※第4木曜日
11月24日(木)	3月23日(木)

上記相談日に限らず、
電話、窓口でも隨時ご相談をお受けしています。

※マスクの着用をお願いします。

事務局からのお願い こんな時は事務局に連絡ください

- ◎転居したとき
- ◎電話番号を変更したとき（携帯も含む）
- ◎自己都合や体調不良等で、時間に制約があったり、仕事ができないことを事務局に伝えていた方が就業可能になったとき

最新の会員情報が把握できていないと、いつまでも古い情報に基づいて会員検索することになります。仕事があっても連絡を控えているといったこともありますので、忘れずにご一報ください。

編集後記

鳥取県は、環境省が行う星空観察で何度も全国1位に輝いたこと、県内各地で「天の川」が見られることから、平成29年に「星空保全条例」を制定し、「星取県」と名乗っています。

でも私が育った田舎町では、家の前に置いた縁台に寝転んで、夜空に瞬く満点の星、ときに閃光を放つ流れ星を見て心を癒されたものです。

夜空に「天の川」が横たわる季節を迎え、もう一度あの素晴らしい星空を見たいなと思っています。（S.T.）

会員募集

60歳以上の方

私たちと一緒に働いてみませんか？



シルバー人材センターは、家庭・企業・公共団体などから、高齢者にふさわしい仕事を引き受け、ライフスタイルに合わせたお仕事を会員に提供しています。

鳥取市にお住まいの健康で働く意欲のある60歳以上で、センターの趣旨に賛同する方であれば、どなたでも会員になれます。

会員になって働いてみたいけど「できる仕事があるかなあ」「自信がないなあ」などと心配されずに、まずは説明会にご参加ください。

入会説明会

●毎月第2・第4火曜日

午後2時から（約1時間程度）

※予約不要（祝日にあたる場合は翌日になります。）

●場所 鳥取市シルバー人材センター 研修室

令和4年 7月12日(火)・26日(火)
8月9日(火)・23日(火)
9月13日(火)・27日(火)
10月11日(火)・25日(火)
11月8日(火)・22日(火)
12月13日(火)・27日(火)

※マスクの着用をお願いします。

話を聞くだけでも
かまいません。
お気軽に
ご参加ください。



鳥取市シルバー人材センター
(高齢者福祉センター内)



公益社団法人 鳥取市シルバー人材センター

TEL0857-22-0050 FAX0857-22-0051 E-mail:tottori@sjc.ne.jp https://www.tottori-sjc.or.jp

