



公益社団法人 鳥取市シルバー人材センター

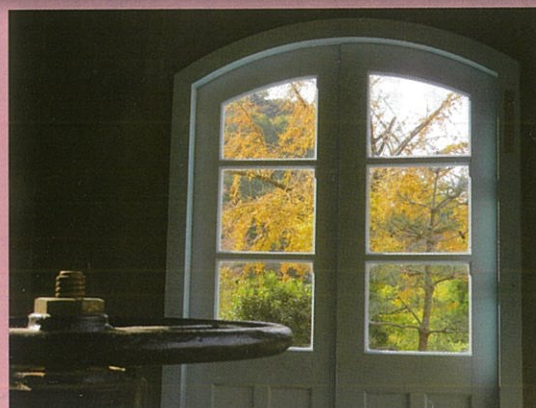
シルバーとっとり

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 706人 (男 456人 女 250人) 令和6年12月15日現在

vol.82
2025.1

みに
旧美歎水源地 (鳥取市国府町)



シルバーとっとり
82号
目次

2 新年のごあいさつ

3 已年会員 新年の抱負

4 フリーランス新法、ヒートショックに注意

5 安全就業パトロール、交通安全
安全・適正就業標語募集、第24回安全大会

6・7 発注者満足度アンケート調査
普及啓発活動、地域班合同一斉ボランティア活動

8 中国ブロック役職員研修会、レシピ

9 講習会

10 インフォメーション

新年のごあいさつ



公益社団法人
鳥取市シルバー人材センター

理事長 奥田 恒久

新年明けましておめでとうございます。
皆様には、おだやかな初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年11月1日にフリーランス新法が施行され、センターは、会員専用サイト「Smile to Smile」を活用して、事前に、就業を依頼する会員に就業条件を明示し、会員の皆様には、スマートフォンやパソコンを利用して就業条件を見ただいていただいております。

昨年10月5日に鳥取県の最低賃金が900円から957円に引き上げられたため、会員の皆様にお支払いする配分金の額を今年4月から大幅に引き上げることにいたしました。

会員の皆様には、配分金の引き上げについて、発注者である市民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ますようお願いいたします。

また、現在、特定の職種において、会員不足が生じています。センターは、これらの職種に対応するための講習を行っていますので、講習に参加して技術を習得していただき、就業していただくことを期待しています。

なお、令和5年10月から施行されているインボイス制度については、鳥取市から補助金の交付を受けるとともに、令和6年度から事務費率を引き上げる等、適切に対応しています。結びに、関係各位のご発展と会員の皆様並びにご家族のご健勝とご多幸を祈念申し上げ、新年のあいさついたします。

新年のごあいさつ



鳥取市長

深澤 義彦

新年明けましておめでとうございます。
会員の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、「ねんりんピックはばたけ鳥取2024鳥取市交流大会」に向けて、140名を超える会員の皆様に、鳥取駅周辺の清掃ボランティアを実施していただきました。県外から参加された選手のみならず、美しい玄関口でお迎えし、大会も無事に終えることができたことを、心より御礼申し上げます。

さて、超高齢社会が進展する中、人生100年時代を充実したものとするため、シルバー人材センターの担う役割は一層重要なものとなっております。

本市といたしまして、生涯現役社会の実現への一翼を担う貴センターと歩調を合わせながら、賑わい溢れ安心して暮らせるまちづくりを目指してまいりますので、引き続き御支援を賜りますようお願いいたします。

貴センターの益々の御発展及び会員の皆様の御健勝と御多幸をお祈り申し上げ、新年の御挨拶いたします。

謹賀新年

新しい年を迎え
会員並びに
ご家族と



関係各位の
ご多幸を心より
お祈り申し上げます

公益社団法人
鳥取市シルバー
人材センター

理事長	奥田 恒久
副理事長	中島有為子
専務理事兼 事務局長	山本 雅宏
理事	山下 峰子
理事	瀧 寿美雄
理事	須田すみ枝
理事	松本 大輔
理事	坂田 照恵
理事	西郷 徳彦
理事	梨原 裕子
理事	福田 克彦
理事	植木 良雄
理事	谷尻 和彦
監事	太田 義久
監事	洞嶋 雅好
事務局職員一同	

年男・年女の会員さんに聞きました

今年の年男・年女の会員は、75名いらっしゃいました。今回はそのうち8名の方に今年の抱負を聞きました。



☆巳年生まれの方は冷静沈着で分別ある判断ができる人が多いようです。感情を抑えて常識的な行動をとり、目標を決めたら努力を惜しまず最後までやりぬく粘り強さを持っています。そのため取り組んだ事は成功することが多いです。巳年生まれの有名人には、萩本欽一・岩下志麻・石坂浩二・三田佳子・山下達郎・小林幸子等がいます。

①シルバー人材センター入会の動機(きっかけは)

②入会して良かったこと

③元気の秘訣・健康法

④最近の楽しみは何ですか？



美保班
徳田 邦子

- ①退職後、時間にゆとりが出来、自分に向いている事がないかと尋ねた所、ばったり知人(会員)に会い、勧められ入会しました。
- ②前々から手仕事が好きだったので、手作りの会にずっと携われたこと。又、新しい学びもありました。
- ③自然食、減塩に気をつける。車返納後は3000歩以上を目標に。
- ④仲間とたわいのないお喋り。たまに旅に出てゆっくりする事です。



末恒班
高木 茂

- ①私が60歳代後半の時に、鳥取市シルバー人材センターで活躍されている方の様子に感動し、会社退職後、窓口に伺いました。
- ②生活のリズムができ、多くの出合いが活力となつて仕事に取り組むことが出来ました。
- ③体を動かすのは気持ちが良いです。特にバランス(食事・身体・運動)が大事だと思います。
- ④畑で野菜・根菜・花…。年間を通して作業します。土壌づくり(雑草) 植え付け作業・収穫…。認知症予防につながるものと思います。手間をかけると立派な野菜が収穫できます。



久松班
村田 悟朗

- ①70才定年で退職してハローワーク鳥取でシルバー人材センターを紹介してもらつて入会しました。



末恒班
高橋 啓子

- ②年と共に友人も少なくなり同じ目的で入会した人達と楽しく働く事が出来て良かったです。
- ③規則正しく、仲間と楽しく働く事が自分の一番の健康法だと思います。
- ④休みの日に趣味のスポーツ(軟式テニス)を行うこと。もう少しの間シルバーにお世話になりたいと思っています。



国府班
入川 晴彦

- ①60代半ば迄趣味を楽しみながらボランティア活動をしていましたが、時間的にも体力的にも余裕があり、何か自分にもできることがあるのではないかと思います。



湖山北班
岸 光葉

- ①入会しました。
- ②色々な職種で沢山の仲間と交流することが出来、体はもちろん頭の健康にも大いに役立っています。
- ③10代で始めた自転車ですね。近場も走りますが、最近では愛媛熊本、青森などJRや航空便を利用して現地に outgoing、何日か走つて足に負荷をかけています。「老化は足から」と言いますから、昔から物作りが好きだったので、リタイア後本格的に始めました。知恵玩具からツリーハウス迄思いつくまでに。依頼があれば家具の修理も。暇さえあれば何か作っています。



日進班
谷尾 辰夫

- ①派遣社員の契約終了で、無職状態。
- ②色々な職種で沢山の仲間と交流することが出来、体はもちろん頭の健康にも大いに役立っています。
- ③10代で始めた自転車ですね。近場も走りますが、最近では愛媛熊本、青森などJRや航空便を利用して現地に outgoing、何日か走つて足に負荷をかけています。「老化は足から」と言いますから、昔から物作りが好きだったので、リタイア後本格的に始めました。知恵玩具からツリーハウス迄思いつくまでに。依頼があれば家具の修理も。暇さえあれば何か作っています。
- ④知らない方と雑談し笑うこと。美味しいスイーツを食べること。



醇風班
荒木 哲

- ①色々な経験が出来ること。
- ②経験した事がなかった仕事が出る。
- ③月に1回〜2回マラソン大会参加。
- ④夫婦で行く旅行。



11月1日

フリーランス新法が施行されました

フリーランス新法の施行後

鳥取市シルバー人材センターは、センターが請負・委任による就業を依頼し、就業を承諾された会員の方に、会員専用サイト「Smile to Smile」を活用して就業条件を提示します。

就業される会員は、スマートフォンやパソコンから「Smile to Smile」にログインし、就業前に就業条件を確認することができ、安心して、就業することができます。



ただし、筆耕の会員の皆様には、書面により就業条件を提示します。

「Smile to Smile」の会員個人の専用サイトに、他の会員がログインすることはできません。個人情報、しっかりと保護されていますので、安心して、利用してください。

「Smile to Smile」の利用登録はしたけど十分に活用できていない、見かたがわからないなどありましたら、いつでも事務所へお越しく下さい。

剪定・除草・草刈等のリーダーさんへ ▶

フリーランス新法に適切に対応するため、剪定・除草・草刈等のリーダーの皆様、就業日の3営業日前には見積明細報告書を事務局に提出していただくことをお願いしています。

フリーランス新法の趣旨をご理解いただき、ご協力していただくよう、お願いします。

ヒートショックに注意!!

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことです。

特に高齢者は血圧を正常に保つための機能が低下する傾向があるため、ヒートショックのリスクが高まると言われています。

暖かい室内	寒い脱衣所	寒い浴室	入浴中
血圧安定	血管が縮んで 血圧上昇	血圧さらに 上昇	血管が広がり 血圧低下

ヒートショックを防ぐ 5つのポイント

- ①入浴前に脱衣所を暖めておく
- ②食後、飲酒後の入浴を避ける
- ③入浴前にコップ一杯の水を飲む
- ④湯舟に入る前手足にかけ湯をする
- ⑤急に立ち上がりずゆっくりと出る

※NHK健康チャンネルを参考に鳥取市SCで作成

本年度の安全パトロールを終えて

本年度も、会員の皆様の安全意識の高揚と就業場所での安全指導を行うため、7月は「安全就業月間」と定め、毎週1回、8月～11月は不定期で月3回の、安全パトロールを行いました。剪定、草刈り、除草、その他屋内外の作業現場等、幅広くパトロールを行い、合計で74現場巡回を行いました。指導を行うような場面は特になく、概ね決められたことは守られていました。しかしながら、本年度は、10月末時点で傷害事故が4件、

賠償事故が6件、労災事故が1件と11件もの事故が発生しています。

9月には、ハチ刺されによるアナフィラキシーショックを起こし、会員が救急搬送され、治療のため1週間ほど入院する事案が発生しました。ハチは7月～10月に特に活発になるといわれており、ハチを目視できない状況でも、茂みや地面の中に潜んでいることがありますので、注意が必要です。屋外での作業にあたる会員は、ハチ駆除スプレーを必ず携行していただくようお願いいたします。

また、賠償事故では、刈払機による飛石で隣家の窓に多数のキズをつけ、賠償金額が60万円を超える高額賠償となった事故が発生しました。毎年繰り返し伝えていますが、草刈作業の前には、車両等の移動を依頼し、移動不可能なものがある場合には飛散防止

ネットを必ず使用してください。飛散防止ネットは事務所で貸し出ししていますので、活用してください。

このように、事故件数が増えて賠償金額が高額となっているため、来年度は保険料が上がるのが想定され、センタ―運営に多大な悪影響を及ぼします。どのような仕事であつても、「安全は全てに最優先する」ことを念頭に置き、より一層安全適正就業に努めていただき、今年こそ事故ゼロを達成できるよう、会員の皆様のご協力をお願いします。

安全・適正就業標語を募集します

会員各位の安全意識の高揚を図るため「安全・適正就業標語」の募集を行います。

- 応募作品 令和7年 安全・適正就業標語
- 応募点数 1人3点以内
- 応募方法

会員番号、氏名、地域班名を明記し事務局へ郵送、FAX、メール又はご持参ください。

送り先：〒680-0845 鳥取市富安2丁目104-1

FAX：0857-22-0051

E-mail: tottori@sjc.ne.jp (応募用紙の書式は自由)

- 応募締切 令和7年2月7日(金)
- 選定・表彰

最優秀賞1点、優秀賞3点を選考し、表彰します。
応募いただいた方には参加賞を進呈します。

第24回 安全大会について

会員一人ひとりが安心して就業できる環境づくりを目指して、下記のとおり安全大会を開催します。

ぜひご参加ください。

- 日時 令和7年3月12日(水)
午後1時30分～午後3時
- 場所 さざんか会館5F 大会議室
鳥取市富安2丁目104-2

交通事故に遭わない・起こさない!!

交通事故に遭わない

- 通り慣れた道でも、油断せずに必ず安全確認をしましょう。
- 道路を横断する時は「相手が止まってくれるだろう…」と思わず、自分の目で確認しましょう。
- 夕暮れ時や夜間に外出するときは、明るく目立つ色の服装を着用したり反射素材を身に付け、運転者がみやすいように心がけましょう。

交通事故を起こさない

- 自動車などを運転する時は、周囲の状況をよく確認しましょう。
- 夕暮れ時には早目にライトを点灯し、自分の車の存在を周囲に知らせましょう。
- 走り慣れた道路でも、基本に立ち返り、適度な緊張感を持って運転しましょう。



発注者満足度アンケート調査

アンケートは下記の方法で実施しました。

調査期間 令和6年8月下旬～9月下旬

調査方法 500人対象、はがきによる回答（無記名方式）

回答者数 247名（49.4%）

センターでは、この度ご利用いただいたお客様を対象にアンケート調査を行いました。

これは、仕事の出来栄え、センターに望むこと等につきましてお客様の生の声をお聞きし、今後の事業運営に反映させるためのものです。

皆様のご協力に感謝申し上げますとともに、いただいた貴重なご意見を基に公益社団法人として地域社会に貢献できるシルバー人材センターを目指していきたいと考えています。

襖・障子張り替作業

《感謝・励ましの声》

- 仕事が早くとてもありがたかったです。良い方達でほっとしています。
- 古い枠でしたが、きれいに張っていただきました。いろいろな仕事があつて、必要なときは、またお願いしたいと思いました。仕事をしてくれるの仕上がりがとても早かった。

草刈り・除草作業

《感謝・励ましの声》

- 暑い中、ていねいな仕事をしていただき、ありがとうございました。
- 最高です。お墓参りに行った時、きれいで満足。感謝しております。

す。大阪からすぐに行けないが、いつもきれいにしていたいただき皆様にお礼を。ありがとうございます。

- いつも確実にやっていたいただいて満足。助かっています。
- 遠隔地に住んでいるので、とても助かっています。ありがとうございます。
- 会員の方の電話対応がとてもていねいで、よかった。猛暑の中での作業で、大変だったと思います。ありがとうございます。

《助言・要望・意見》

- 毎年墓地清掃を依頼しております。地方住まいのため、作業前と後が比較できません。写真があればと思っています。
- 他県からの依頼で、作業完了の確認は請求書送付の際の写真のみですが、いつ作業していただいたか不明。一度だけ、日付入りの写真でしたが、当初は、作業完了の際、電話連絡していただけるとのことでしたが、全く連絡は無く。請求書が届くまで気になります。
- 依頼した仕事以外に困っていることはないかと、積極的に声をかけてほしい。

筆耕作業

《感謝・励ましの声》

- とてもきれいでした。
- 今後ともよろしくお願いします。

剪定作業

《感謝・励ましの声》

- 松の剪定がうまい。毎年利用したい。
- 毎回頼んでいる人が同じなので、よくわかってもらっていて満足しています。ありがとうございます。
- 事前に下見、見積があり、よかった。酷暑のなか本当にありがとうございました。
- 後始末もよくしていただきました。暑さ厳しい中、仕事していただき、頭が下がりました。
- 無駄な時間がなく、短時間に手早くやっていただけ、ありがたかったです。
- 毎年ていねいです。満足しています。

《助言・要望・意見》

- 連絡がないので、可否がわからない。作業実施かどうか、もっと早く教えてください。
- 剪定に来られる方によって仕上がりに大きな差があります。それによって料金も高く思ったり、安く感じたり。

家事サービス全般

《感謝・励ましの声》

- 大変お世話になっております。母もとても信頼している様子です。（部屋の清掃・洗濯作業）
- すごくていねいにしていただきました。ありがとうございます。（水やり作業）

その他作業

（屋内外軽作業、管理、事務等）

《感謝・励ましの声》

- たまに行き違いがあるが、今後ともよろしく願います。（照明灯の点灯消灯作業）
- 感謝しております。（清掃作業）
- ていねいな仕事です。（清掃作業）

お客様からのご意見・ご要望に対する対応について

※ご希望であれば、作業前後の写真を送りいたしますので申し出ください。（有料）

※作業実施日・作業完了の連絡がなかったのご指摘をいただきました。作業時期によってはお申込みが集中し、お待たせすることもあり大変ご迷惑をおかけしました。今後、作業日程等の連絡の徹底・迅速化を心がけてまいります。

※事前の打ち合わせで、概算見積額を提示し、お客様の要望をしっかりと聞きした上で作業に取りかかるよう努めてまいります。

※毎年、同じ敷地内であっても作業の内容や状態により作業量が変わり料金は変わります。請求内容にご不明な点がございましたら詳しく説明させていただきますので、事務局へお問い合わせください。

お寄せいただいたご意見・ご要望は今後の就業や運営に反映させるとともに、すべてのお客様に満足いただけるよう、一層努力してまいります。

普及啓発活動

10月の「全国シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」の活動の一環として、公共施設等にパンフレットの設置と市内各保育園・幼稚園・公民館にポスターの配布や、普及啓発部員が中心となり街頭でパンフレットの配布を行いました。また役員による企業訪問を実施し、センターのPR・就業開発に努めました。



会員拡大・就業拡大の取り組み

- 会員募集パンフレットを配布（お城まつり）
- 市報とっとり10月号（9.25発行）にセンターの記事を掲載
- 役員による企業訪問の実施
- 地域イベントへの参加（いなばのお袋市）
- 市役所等公共の場所に会員募集とセンター紹介パンフレットの設置
- 市役所・各総合支所・市内各保育園・幼稚園・公民館などに就業拡大・会員拡大用のポスターを配布し、センター事業をPRした。
- 鳥取商工会議所会報にセンター紹介のパンフレットを折込み、市内事業所に向けて派遣事業やセンター事業をPRし就業拡大を図った。
- 鳥取市役所「窓口用封筒」にセンターの広告を掲載



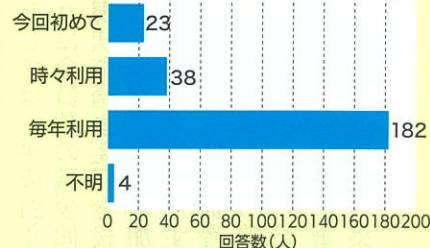
会員の皆さま一人ひとりの声かけで、働く仲間を増やしていきましょう。

お知り合いの方にパンフレットをお配りいただける方は、必要枚数をお渡ししますので、事務局へお知らせください。

発注者満足度アンケート集計グラフ

（窓口調査 令和6年8月下旬～9月下旬実施）

センターのご利用は



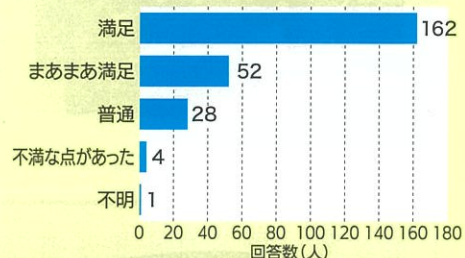
ご利用のきっかけ（どのようにお知りになりましたか）



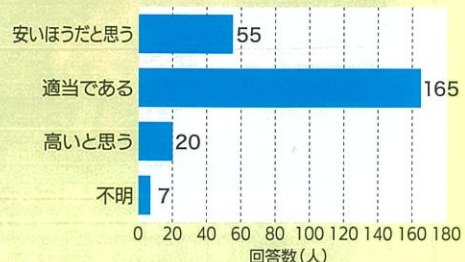
ご利用いただいた理由は（複数回答）



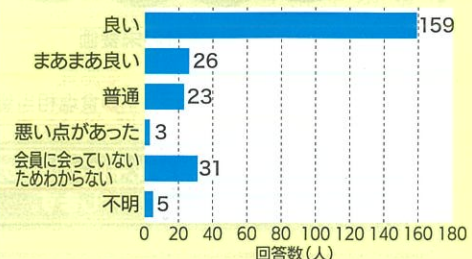
仕事の出来ばえは



仕事の請求金額は



就業会員のマナーは



地域班合同一斉ボランティア

〈実施日時 令和6年10月11日(金)午前中〉

全国一斉シルバー人材センター事業普及啓発促進月間にあわせて、当センターでは市内5ヶ所で清掃活動等の一斉ボランティア活動を展開しました。

当日は、多くの会員が積極的に参加し、各地域班ごとに分かれて除草作業などを行い、地域社会に貢献しました。

これからも、ボランティア作業に多数のご参加をお願いします。

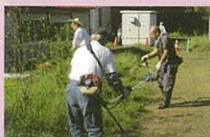
場所	内容
鉄道記念物公園内、山白川沿い歩道・階段、駅前ケヤキ広場	ゴミ拾い・落ち葉清掃、除草作業
万葉歴史館、国府町コミュニティセンター前歩道	草集め・除草・刈込み作業
気高町コミュニティセンター（気高町浜村）	ゴミ拾い・草刈・除草作業
青谷町総合支所周辺	ゴミ拾い・除草作業
用瀬駅・用瀬取次所周辺	ゴミ拾い・除草作業



駅前ケヤキ広場



万葉歴史館前歩道



気高町コミュニティセンター



青谷町総合支所周辺



用瀬取次所周辺

令和6年度中国ブロック 「役職員交流研修会」に参加して



理事
西 堀 徳 彦

令和6年度中国ブロック「役職員交流研修会」が、10月29日、30日の2日間にわたり、松江市の「くにびきメッセ」で開催されました。

今年度の研修会には、中国5県及び宮崎県の連合会と65センターから約240名の役職員が参加され、当センターからは、奥田理事長、西堀、今井主任の3名が参加しました。

1日目は、まず、「会員拡大とPDCAによる目標管理」と題して公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会業務部長の石原巨氏の基調講演が行われました。

内容としては、平成21年度をピークに会員数の減少傾向が続く現状を踏まえ、今後は会員数（特に女性）の増加に向けて、女性にアピールする就業機会の開拓や超高齢者でも活躍できる就業環境の整備が必要であること、そのためには、無理なく働ける仕事を生み出し、集中送迎体制構築と

集合就業場所の確保（女性を中心に十数名を公的施設にバス送迎で集め、インバウンド向けのお守り作りを実施している事例紹介）で移動手段のない会員の退会を減らすなどの取り組みが考えられるということでした。

基調講演を受けて、社会福祉法人みずうみの武田和也氏の「介護業界の現状とシルバー派遣事業の活用」と題した講義が行われました。

内容は、人手不足が進む中で、介護職員の需給ギャップは現状でも40万人に迫ろうとしている。そのギャップを補うためには、外国人や環境を整え働きたいと思っている高齢者を活用できるかが重要になっている。介護職員が不足する中で介護分野における「生産性向上」を図るためには、介護職員は「直接的なケア」に専念し、「間接的業務」は元気高齢者等の多様な人材の参入により担ってもらおう。

島根県では、高齢者活躍人材確保育成事業の取り組みがされており、今後も高齢労働者への安全配慮や業務の洗い出しとタスクシフトを徹底し、

シルバー人材センターとの連携による課題解決を図ってきたいということでした。

2日目は、「女性会員の拡大」「剪定・草刈業務における後継者の確保・育成」「老いと向き合う就業機会の創出」「飛び石事故の防止」「フリーランス新法への対応」「新たな契約方法への対応」の6つのテーマについて分科会が行われました。

どのテーマもシルバー人材センターが直面している課題であり、それぞれのテーブルで理事・事務局長・職員の立場から活発な議論が交わされ、私も他センターの取り組みや考え方を聞き、多くの気付きがありました。改めて、当センターは、諸課題に対して他センターに先駆けるような取り組みをしてきていると認識しました。

この分科会での議論をPDCAサイクルで纏めた発表を最後に、全日程が終了しました。



大根とにんじんのみそ炒め



日持ちのしやすい根菜類には、体の調子を整える栄養素が多く含まれています。災害時・非常時でも体調を整えられるよう缶詰などと併せて保存をおすすめします。

1人分の栄養価

●エネルギー	74kcal	●脂質	4.5g
●たんぱく質	4.0g	●食塩相当量	0.5g

材 料 (2人分)

にんじん	40g	A	みそ	小さじ2
大根	80g		酒	小さじ4
ツナ缶	70g(小1缶)			

- ① 大根とにんじんはせん切りにする。
(せん切り器を使用すると簡単です！)
- ② Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにツナ缶の油分を入れ、①の大根とにんじんを加えて炒める。
- ④ 大根とにんじんがしんなりしたら、ツナ缶を加えて炒め合わせ、Aを加えて調味する。

※お好みでごまやしそ、ねぎを散らしてもよい。

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。

お問い合わせ先 鳥取市保健所 健康・子育て推進課食育推進係
TEL 0857-30-8582 鳥取市富安2丁目138-4 駅南庁舎1階

子育て支援講習

7月5日（金）、子育て支援の仕事に携わる会員のスキルアップを図るため、鳥取消防署、鳥取市保健所の方を講師に迎え「子育て支援講習会」を開催しました。

鳥取消防署の方からは、はじめに幼児の安全について、熱中症の対策や誤嚥について、お話をしていただき、家庭での事故防止の対策、対応についてわかりやすく説明していただきました。次に参加者が実際に人形とAEDを使用し、小さい子どもの体への対処や注意点を確認しながら心肺蘇生方法について学びました。保健所の、山村保健師からは、鳥取市の子育て支援の現状や会員が参加している健診ボランティアについて、お話をさせて頂きました。

現在、子育て支援事業は、月1回開催している「にこにこ広場」を中心に鳥取市の健診ボランティアへの参加協力、イベント等の託児などを行っています。

これからも講習会で学んだ知識を生かして子育て支援事業を安全に継続していきたいと思っています。



受講者の声

- 講師の方の説明が分かりやすく、とても参考になりました。
- 子育て支援の仕事に携わる者として、色々と勉強になりました。

健康講座 手軽にできる体力づくり

9月26日（木）女性部主催行事として、講師に榎さんびるの高木慎也さんをお招きし、健康講座を開催しました。

今回は、筋力の衰えを防ぎ転倒防止、元気に過ごせる体づくりのポイントをテーマとし、自宅でも手軽にできるトレーニングを教えていただきました。

椅子に座ったままできるトレーニングでは、注意点として、それぞれの体力に応じて無理をしないこと、体操中は呼吸を止めないことなどを意識しながら肩甲骨、太もも、股関節を動かしました。また、最近よく耳にする「フレイル」についてフレイル＝要介護ではなく、生活や食事、運動を見直すことで健康な状態に戻れると話されました。参加者は、現在の自分の体を見つめなおし、今後の健康維持のために運動、栄養、社会参加の大切さを学びました。



受講者の声

- 手軽にでき、楽しく体を動かすことができました。
- 教え方が丁寧で、分かりやすかったです。
- 今日学んだトレーニングを毎日の生活の中に取り入れて、健康に就業したいと思います。

スマホ講習会

11月20日（水）、NCN日本海ケーブルネットワークから講師を迎え、スマホ講習会を開催しました。

午前の部は、スマホを持っていない方を対象に実施しました。貸出しスマホを使用し、電源ボタンの位置確認からスタートしました。はじめは不安そうな手つきでしたが、講師やスタッフの方から丁寧に教えていただき、便利な機能を知ると笑顔が見えるようになりました。

午後の部は、スマホは持っているが電話以外の機能を知りたい方を対象に実施しました。まず、フリック式と呼ばれる早く文字入力が行える方法を学びました。次に電話帳の新規登録や、撮影した写真に画像検索機能を使いインターネットから検索する方法を体験しました。

また、午前・午後の部ともに、スマホを契約する際の注意点、個人情報流出させないための心得も学びました。就業先への連絡手段など、今後の就業に活用できる機能が多く学べた有意義な講習会となりました。



受講者の声

- 今までは現場写真を事務所に持って行っていたが、今後はメールで送ります。
- 会員専用サイトのスマイルトゥスマイルもどんどん活用したい。

物づくり講習会 とうふちくわをつくろう

11月28日（木）、女性部主催行事として、とうふちくわの里ちむらの「ちくわラボ」で、とうふちくわづくりをしました。

鳥取市のソウルフードとして知られているとうふちくわの誕生の歴史を学んだ後、参加者全員がスタッフの指導のもと、実際にとうふちくわづくりを体験しました。

専用の包丁を使い、豆腐と魚のすり身を竹の棒に巻く方法と、手ですり身を直接竹に巻きつける方法の2通りで作ります。専用の機器で焼いていきました。しばらくすると、いい香りとともに自分だけのオリジナルのとうふちくわが焼きあがり、参加者からは、歓声があがっていました。最後に参加者全員で、焼きあがったとうふちくわと一緒に記念写真を撮りました。みなさんも機会があればぜひ作ってください。



受講者の声

- 思ったより難しかったが、美味しく出来上がりました。
- とうふちくわの作り方を知ることができ、良かったです。

講習会の予定 受講料無料 定員 20名

会員の方はもちろん、会員以外の60歳以上の方も是非ご参加下さい

襖・障子・網戸 張替講習会

●日程

令和7年2月18日(火)
～2月21日(金)

●場所 鳥取市シルバー人材センター(作業室)

●講師 会員講師

★作業ができる服装・弁当持参

講習会についてのお問い合わせ、お申込みは事務局 (TEL22-0050) までお願いします。



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。

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。

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7年 1月14日(火)・28日(火) 4月8日(火)・22日(火)
2月12日(水)・25日(火) 5月13日(火)・27日(火)
※第2水曜日 6月10日(火)・24日(火)
3月11日(火)・25日(火)

すぐにも入会を希望される方には、この日以外でも個別に入会説明会を行います。お気軽にお問い合わせください。

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7年 1月23日(木) 2月27日(木) 3月27日(木)
4月24日(木) 5月22日(木) 6月26日(木)

上記相談日に限らず、電話、窓口でも随時ご相談をお受けしています。

表紙写真 旧美敷水源地水道施設

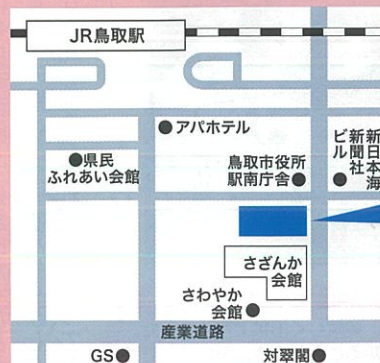
1918年、貯水ダムが災害で決壊してしまうものの、その後復旧し、2022年に施設復興100周年を迎えた旧美敷水源地水道施設。春夏秋冬、いつ訪れてもまるで絵画のような風景が広がるこの施設は、先人たちの近代化への情熱に触れることができる国の重要文化財です。

編集後記

「この花、何という名前かな～」すかさずスマートフォンの画像検索で調べる。

子どもの頃からよく見ていた野山の草花や新品種の花、木。これまでは特に調べようとも思わなかったのですが、今は便利なスマートフォンでいとも簡単に検索することができ、即座に様々な情報を得ることができるので、「へっ。なるほど」と、感心しています。

花以外の事柄も検索するので冊子辞書、本などを使用しなくなりました。これでいいのでしょうか。なんとなく後ろめたさを感じつつ、やはり便利なもののにっかっている今日この頃の私です。(K.A)



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

〒680-0845 鳥取市富安2丁目104-1 TEL0857-22-0050 FAX0857-22-0051

E-mail:tottori@sjc.ne.jp https://www.tottori-sjc.or.jp YouTube 鳥取市シルバー人材センター 検索

