



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 684人 (男 450人 女 234人) 平成26年6月30日現在

vol.61  
2014.7

特集

## しゃんしゃん祭50周年傘作り





# 特集

毎年4千人を超える踊り子が一斉に踊る「鳥取しゃんしゃん祭」は今年で50周年を迎えます。



華麗に舞う踊り子たちが手にする鮮やかな和傘を作っているのは鳥取市シルバー人材センターの会員です!

## しゃんしゃん傘が出来るまで



素張り しゃんしゃん傘を飾りつけする前の状態

色塗り ①



② 貼り付け

鈴付け ③



④ 短冊付け

頭付け ⑤



⑥ 完成 しゃんしゃん傘は一人で一日3~4本作ることができるそうです。



提供/鳥取しゃんしゃん祭振興会

### シルバーとっとり 61号 目次

- 2 特集 しゃんしゃん祭50周年傘作り
- 3 第33回定時総会開催
- 4 新役員の紹介、新地域班長の紹介
- 4 会員10年表彰
- 4 7月は全国シルバー安全・適正就業強化月間
- 5 熱中症予防
- 5 夏バテ予防レシピ
- 6 仕事の発注からお支払いまで
- 6 お客様の声
- 7 講習会、スナップショット
- 8 入会説明会
- 8 高齢者就業相談日
- 8 就業機会、会員数の拡大等に伴うアイデア募集



# 第33回定時総会が開催



## 決議事項を原案どおり可決

5月28日(水)とりぎん文化会館で鳥取市長、鳥取市文教経済委員長をご来賓に迎え第33回定時総会が開催されました。

会員の物故者への黙祷のあと、理事長の挨拶、永年会員の皆様の表彰が行われ、ご出席の来賓の方々から祝辞をいただきました。

引き続き議長が選出され、平成25年度の事業報告及び平成26年度の事業計画等の報告のあと、決議事項として平成25年度の収支決算、任期満了に伴う役員選

任、定款の一部変更(案)が提案され、原案どおり承認可決されました。

平成26年度は、市町村合併してからの節目を迎える年でもあり、地域社会の隅々までシルバー事業が浸透するよう「就業機会の拡大」と「会員の拡大」に努めながら「第3次中期事業基本計画」で策定した目標が達成できるよう、会員及び役員が一体となって事業運営に取り組んでいくことを確認して盛会の内に終了しました。

### 理事長挨拶

西根弘康 理事長



鳥取市シルバー人材センターは、平成24年4月1日より社団法人から公益法人に移行し、早や2年が経過したところです。

当センターは、県下に先駆け昭和56年7月1日に93名の会員で設立され、今年7月1日で33年となります。設立当初から見ると8倍の約700名の大世帯となり、本日に至っています。このことは、先輩会員、現会員の方々の努力とご尽力の賜物だと思っています。

今年は、平成の大合併といわれた市町村合併から10年の節目の年でもあり、当センターも公益法人として3年目の正念場であります。シルバー事業が浸透するよう積極的に「就業機会の拡大」「会員の拡大」に努めるとともに、安全・適正就業にあたっては、安全就業が基本であり、事故防止対策に組織をあげて取り組まなければなりません。



# 10年表彰

(平成15年4月1日～平成16年3月31日までの入会者)

次の会員の方々が表彰されました。おめでとうございます

- 1688 高岡 重政 (面影班)
- 1689 大前宰治郎 (津ノ井班)
- 1693 福田 清 (美保南班)
- 1697 三村 重義 (末恒班)
- 1708 川戸 賢恵 (稲葉山班)
- 1709 吉澤 雅子 (浜坂班)
- 1710 牛尾 米之 (末恒班)
- 1722 池田 碩之 (末恒班)
- 1735 伊藤 勝重 (美保南班)
- 1736 小屋本政好 (修立班)
- 1746 馬場 清明 (湖山北班)
- 1750 澤田カズ子 (美和班)
- 1751 武田周太郎 (面影班)
- 1756 兒嶋 悦子 (修立班)
- 1761 山本 格 (久松班)
- 1775 植嶋 忠義 (岩倉班)
- 1779 飯石 幸子 (末恒班)
- 1780 上村 米夫 (遷喬班)
- 1782 滝田 鈴恵 (日進班)
- 1783 牛山楠由美 (美保南班)



# 新役員を紹介します

(平成26年5月～平成28年5月)

理事長	西根 弘康	理事	太田 義久
副理事長	徳田 邦子	理事	吉田 一男
専務理事	山本 雅宏	理事	渡辺 松代
理事	福田賢太郎	理事	増岡 久江
理事	寺本 敏昭	理事	坂本美穂子
理事	岡西 輝夫	監事	花原 好恵
理事	田中 勉	監事	藤本 保
理事	伊藤 茂樹		

# 新地域班長の紹介

- 松村 征昭 (修立班)
- 砂澤 義雄 (醇風班)
- 泉谷 勝和 (面影班)
- 村上 豊克 (気高班)
- 岩本 明夫 (河原班)
- 岡本 公孝 (用瀬班)

松村 征昭  
(修立班)



この度、修立班の班長にと言われ何がなんだか分からないまま引き受けました。

前班長さんやら世話人の協力を得て、よりよい修立地域を作っていきたいと思います。協力よろしくお願ひします。

# 7月は全国シルバー安全・適正就業強化月間

7月1日から31日まで、安全・適正就業強化月間が全国一斉に実施されます。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のパトロールを実施して、会員の安全・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

- ▶日程 7月15日(火)
- ▶場所 倉吉体育文化会館

なにより大切 安全と健康

## 平成26年 安全・適正就業標語作品

### 優秀賞

「アドバイス 素直に受けて 事故無くす」

吉田 一男 (面影班)

佳作「安全は 仕事始めの 心がけ」

北脇 正章 (遷喬班)

佳作「無理かな 思ったらやめる その勇気」

田村 為男 (城北班)

佳作「安全は 我身を守る ヘルメット」

玉尾 道広 (末恒班)

安全意識と健康管理意識の高揚を図るため毎年「安全・適正就業標語」の募集を行っています。



# 熱中症予防のために

## 暑さを避ける

### 室内では…

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値\*も参考に

### 外出時には…

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

## こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液\*などを補給する

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

熱中症が  
疑われる人を見かけたら



### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

### からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

### 水分補給

水分・塩分、経口補水液\*などを補給する  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

## 夏バテ予防レシピ



### 材料

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	240g	(付け合わせ)	
大根	200g	キャベツ	160g
らっきょう	8粒	レタス	60g
A ほん酢	大さじ2	ミニトマト	4個
らっきょう漬け汁	大さじ2		
しそ	4枚		

## 豚肉のしゃぶしゃぶらっきょうソース

- ①大根はすりおろして水気をきる。
- ②らっきょうは粗みじんにとってボウルに入れ、Aを加え、さらに①の大根もあわせておく。
- ③キャベツとレタスはせん切りにし合わせておく。
- ④豚肉は適当な大きさに切り、沸騰した湯でゆでてザルにあげ、熱いうちに②に漬ける。
- ⑤器に③を広げ、その上に④を漬け汁と一緒に盛り、せん切りにしたしそを散らし、ミニトマトを添える。

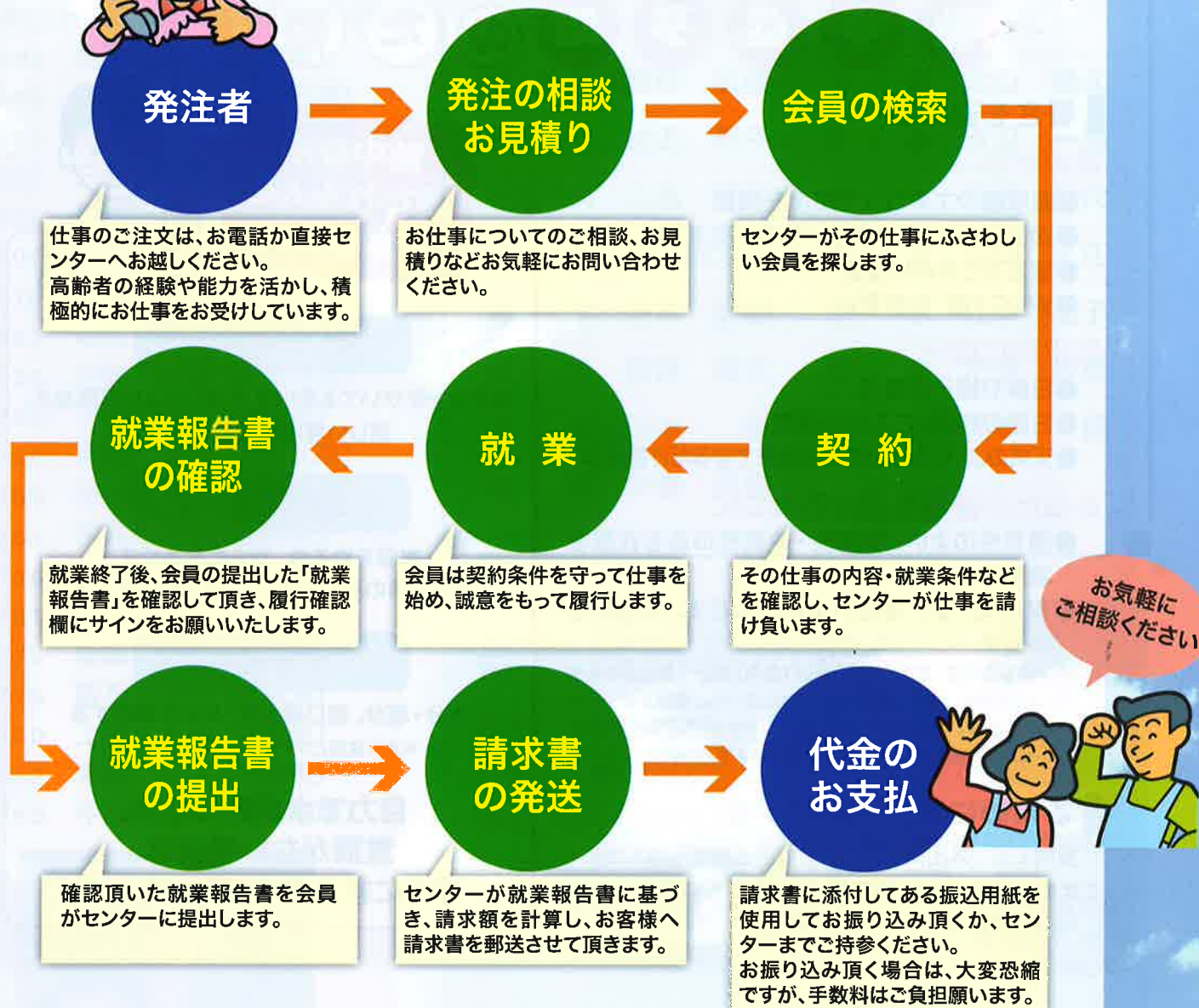
●エネルギー 196kcal ●たんぱく質13.0g  
●脂質11.7g ●塩分0.9g



# シルバー人材センターをご利用ください



## 仕事の発注からお支払いまで



## 今後ともよろしく



お願いいたします。

シルバーさんとのお付き合いは、私が学校を退職した昭和五十九年頃からと思っています。以来約三十年間、私は誰よりもたくさん利用させて頂いたと思っています。私の自宅は湯所ですが、他に松並町にピアノ教室兼母屋があり、さらに学校退職時に建築した六戸建ての 아파트が桜谷にあります。この三カ所です。いろいろお願いしています。刈り込み、草とり、塗装工事、セメント工事、床のワックスがけ、室内外の清掃、ふすまや障子のほりかえ、駐車場の線引き、パソコンの個人指導、ワープロ、年賀状書き、家の片付け、調理、植物の水やり等、沢山の仕事を本当に長い間お世話になりました。シルバーの方は人生経験豊かな方で安心してお世話になれるのでよかったです。今後ともいろいろ仕事をしたいと思っていますのでよろしくお

お客様の  
声

鳥取市湯所町在住  
東原 利夫



# 平成26年度 講習会名

会員の方はもちろん、会員以外の方もご参加ください。

<p><b>体験教室 ハスの実飾り</b> 定員 20名</p>	<p>●日程：平成26年7月18日(金) 13:30～16:00 ●場所：鳥取市シルバー人材センター(研修室) ●講師：会員講師</p>	<p>受講料 <b>300円</b> ※裁縫道具持参 ※材料はハスの実2本分</p> 
<p><b>自転車安全 運転講習会</b> 定員 50名</p>	<p>●日程：平成26年9月～10月 ●場所：イナバ自動車学校(鳥取市里仁97-1) ●講師：イナバ自動車学校</p>	<p>受講料 <b>無料</b> ※自転車に乗れる服装・雨具(雨天時) ※送迎バスで移動 シルバー人材センター集合</p>
<p><b>剪定講習会</b> 定員 25名</p>	<p>●日程：平成26年9月下旬 9:00～16:00 ●場所：未定 ●講師：シルバー会員</p>	<p>受講料 <b>500円</b> ※作業着着用 ※作業用具・弁当持参</p>
<p><b>正月しめ飾り 講習会</b> 定員 20名</p>	<p>●日程：平成26年12月中旬 9:00～16:00 ●場所：鳥取市シルバー人材センター(研修室) ●講師：村尾 清實</p>	<p>受講料 <b>300円</b> ※材料費500円 ※作業着着用 ※弁当持参</p>
<p><b>襖・障子・網戸・ 張り替え講習会</b> 定員 20名</p>	<p>●日程：平成27年2月中旬 9:00～16:00 ●場所：鳥取市シルバー人材センター(研修室) ●講師：シルバー会員</p>	<p>受講料 <b>500円</b> ※作業着着用 ※弁当持参</p>

講習申込みはセンター事務局 (TEL 22-0050 FAX 22-0051) までお願いします。  
受講者へは後日詳細をお知らせします。

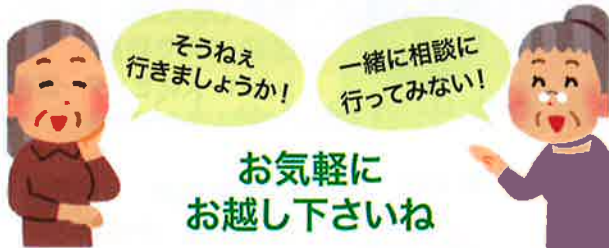
## 会員活動状況 スナップショット





## 高齢者就業相談日

- 毎月第4木曜日(予約制)
- 午後1時30分～3時30分
- ※前日までにご予約下さい。



平成26年	平成27年
7月24日	1月22日
8月28日	2月26日
9月25日	3月26日
10月23日	
11月27日	
12月25日	

## 入会説明会

健康で働く意欲のある高齢者を募集しています。市内在住の方で60歳以上の入会希望の方は入会説明会にご参加ください。

- 毎月第2・4火曜日
- 午後2時～(約1時間30分)
- (祝日にあたる場合は翌日になります。)

平成26年	平成27年
7月8日、22日	1月13日、27日
8月12日、26日	2月10日、24日
9月9日、24日(水)	3月10日、24日
10月14日、28日	
11月11日、25日	
12月9日、24日(水)	

## 就業機会、会員数の拡大等に伴うアイデア募集

全国シルバー人材センター事業協会では、「就業機会、会員数の拡大等」に関するアイデアを募集しています。会員100万人を目指すため、会員数の拡大並びに地域が求めるニーズ、高齢者の就労ニーズにマッチするための新たな就業開拓や就業機会の創出などを図っていくことが求められています。皆様の「アイデア」をお待ちしています。

### 応募方法

- ①複数応募可能(期限なし)
- ②応募先  
公益社団法人 全国シルバー人材センター事業協会  
〒135-0016 東京都江東区東陽3-23-22  
東陽ANビル3F
- ③応募様式は自由  
シルバー人材センター名・会員番号・氏名を記入

問い合わせ先: 企画管理部 企画情報課

TEL 03-5665-8013 FAX 03-5665-8021 E-mail : zsk@sjc.ne.jp

### 編集後記

### 元気な高齢者になるために

近年少子高齢化が進み、65歳以上の方が、4人に1人の時代といわれています。そんな時代にこそ、仕事も趣味もあり、やりがいのある生活ができるといいですね。家に引きこもると人との付き合いが少なくなり閉鎖的になりがちです。

シルバー人材センターで仕事をしながら、高齢者の各種教室で趣味をしたりスポーツをしたり資格にチャレンジしたりしましょう。そうしたら、新たな人とのつながりができます。これからはそんな人生を送るのもまたいいではないでしょうか。健康なうちに実行しましょう。

健康的にも精神衛生面からも楽しい人生が待っていると思えるようなこれからを送ってみたいかがですか。

本号よりリニューアルしました。ご感想をお聞かせ下さい。(Y・O)



鳥取市シルバー人材センター  
(高齢者福祉センター内)

