



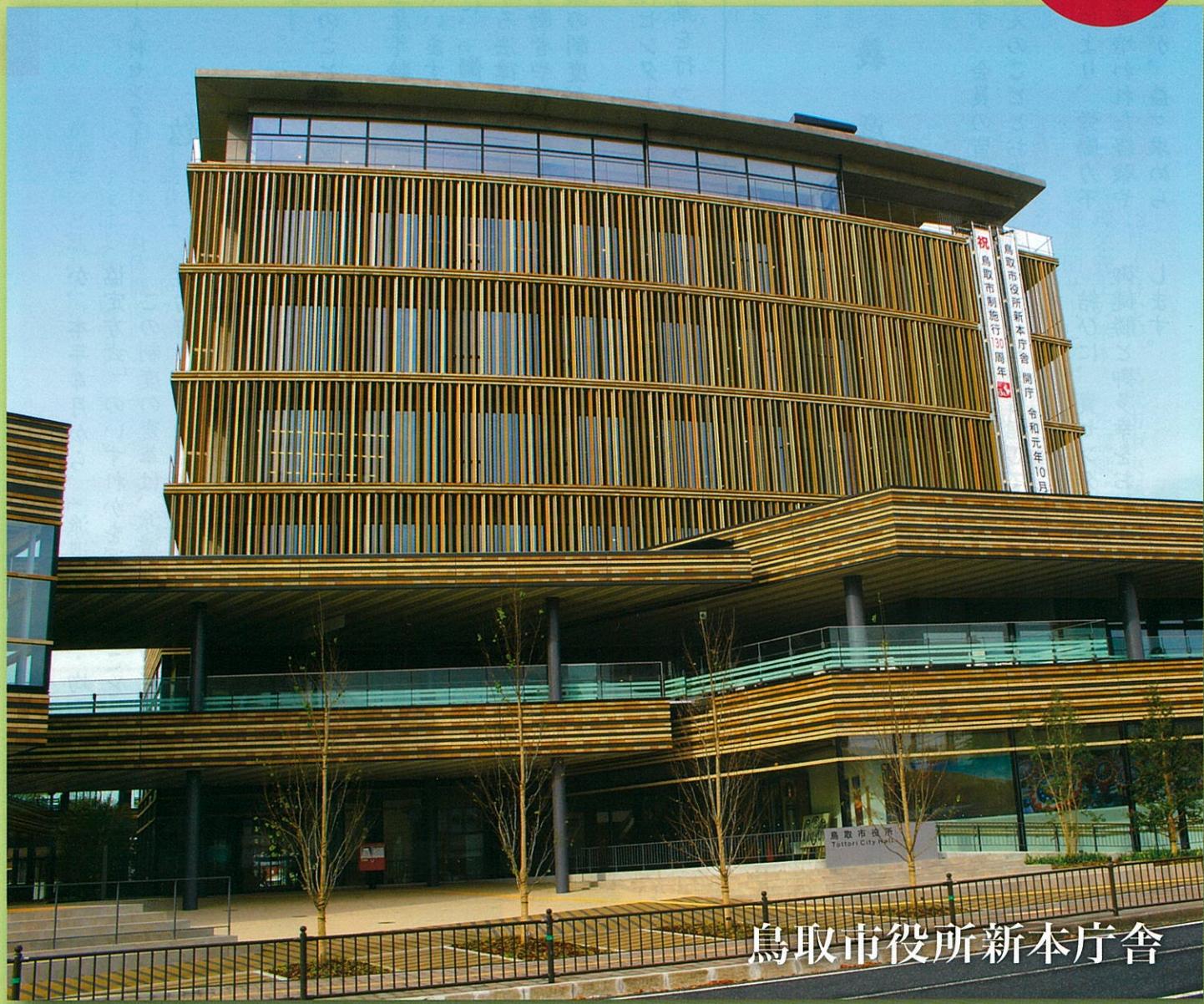
公益社団法人 鳥取市シルバー人材センター

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 716人(男 453人 女 263人) 令和元年12月15日現在

vol.72
2020.1



2 新年のごあいさつ

3 子年会員 新年の抱負

4 冬場の事故に気をつけましょう
安全就業パトロール、第19回安全大会
安全・適正就業標語募集

5 中国ブロック役職員研修会、普及啓発活動

6・7 発注者満足度アンケート調査
地域班合同一斉ボランティア

8・9 講習会、レシピ

10 インフォメーション

シルバーとっとり
72号
目次

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

田 中 勉

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。

現在、急速に少子高齢化が進み、生産年齢人口が減少し、企業の人出不足は深刻さが増しています。

そのような中、国は平成30年6月に、「働き方改革を推進するための関連法律の整備に関する法律」を成立させ、本年4月から短時間・有期雇用労働者や派遣労働者の待遇改善を図ることにし、派遣労働の制度が大きく改正されることになりました。

鳥取市長
深澤 義彦



鳥取市長

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。

さて、我が国は生産年齢人口の減少により、労働力不足に直面しており、シルバー世代の長年培われた経験や能力を就業により社会に還元されることが、益々求められています。

が、本年4月から、「派遣先均等・均衡方式」と「労使協定方式」のいずれかを選択することになります。

この制度の変革は、派遣労働契約を締結するに当たり、契約前に企業に相当な説明が必要となり、これまで以上に事務局の質の高さを求めることになるため、事務局体制を拡充する必要があります。

なお、本センターは、従来からの請負、委任による仕事をの拡大に加え、派遣事業の就業機会の拡大に努めた結果、本年度10月末現在の契約高は昨年度に比べ、7%増の20,139万円となり、就業延人員は2%増の42,917人日に達しています。

本センターは、これからも会員拡大と就業機会の拡大に努め、会員が働くことを通して、健康で生きがいのある生活を送り、地域社会に貢献することができるよう取り組んでいきます。

終わりに、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、年頭のご挨拶といたします。

本センターは、鳥取県シルバー人材センター連合会の鳥取市事務所としてシルバー派遣事業を行っています。

このような中、貴センターにおかれましては、派遣事業を中心に就業機会の拡大に努められ、高齢者の雇用の場の確保に貢献されています。また、積極的に新規会員の獲得に取り組まれ、第4次中期事業基本計画の目標を上回る会員の確保を実現されています。本市としましては、本年も高齢者の社会参加の一翼を担う貴センターと歩調を合わせながら、賑わい溢れる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、御支援をお願いします。

結びに、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、新年の御挨拶といたします。

事務局職員一同

監理事	吉田 一男	副理事長	田中 勉	理事	坂本 美穂子
監理事	奥田 恒久	理事	山本 雅宏	理事	伊藤 茂樹
監理事	峰子	理事	太田 義久	理事	須田 すみ枝
監理事	藤本 好恵	事務局職員一同	花原 好恵	監理事	瀧 寿美雄
監理事	保				

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
お祈り申しあげます

謹賀新年

冬場の事故に気をつけましょう

冬は天候が変わりやすく道路状況や周辺環境が一気に変化をすることから、凍結による交通事故はもちろん、除雪作業中や雪道での転倒事故も多く発生します。

なかでも高齢者の割合が高いことが特徴です。これらの事故を防ぐためには冬に起こる事故の特性を知り、日頃から事故防止を心がけることが大切です。



雪道での運転の前に

車の屋根の上に雪を高く積もらせたまま走行すると、走行中に雪が落下して視界をふさいでしまいます。また、後続車が急に落下してきた雪に乗り上げたり、雪の塊を避けようとして事故につながることもあります。走行前には付着している雪はすべてきれいに落としましょう。

急制動は危険。車間距離も大切に

ブレーキをかけてから車が止まるまでの制動距離は、積雪した道路では通常の2~3倍、凍結道路では8~10倍ほどと言われています。車間距離は十分に保ち、常に余裕をもった距離と運転を心がけましょう。

雪道での“急”は厳禁！

急ハンドル、急加速、急ブレーキ

↓
事故のもと！

雪道での転倒事故

冬期間は積雪、凍結を原因とする転倒災害が多く、例年1月~3月に集中して発生しています。事故が多く発生している滑りやすい場所を確認しておくことで危険を予測し、事故を未然に防ぐことができます。

また、筋力をつけると転倒予防につながります。寒い冬でも屋内でできる運動を習慣にしましょう。

転びにくい歩き方5つの心得

- ① 小さな歩幅でそろそろ歩く
- ② 靴の裏全体を路面につけて歩く
- ③ 地面に垂直に踏み出し体の重心をやや前に
- ④ 余裕をもってゆっくり歩く
- ⑤ 歩き始めと歩く速さを変えるときが要注意

特に滑りやすい場所を知ろう

*横断歩道の白線上

*車の出入りのある歩道

*バスやタクシーの乗降場所

*坂道

令和元年度 安全就業パトロールを実施しました



安全・適正就業部会では、会員の安全意識の高揚と就業場所での安全指導を行うため、5月～11月に不定期で月2回(7月は「安全適正就業強化月間」と定め、毎週1回理事が実施)、チェックリストの項目を確認しながら、植木剪定、草刈・除草などの就業現場、82ヶ所の安全就業パトロールを行いました。

一人ひとりが、安全就業に徹し、事故ゼロをめざして、就業お願いします。

第19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ような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2年3月13日(金) 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

安全・適正就業標語を募集します

会員の皆様の安全意識の高揚を図るために「安全・適正就業標語」の募集を行います。

- 応募作品 令和2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、メール又はご持参ください。
- 応募締切 令和2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、第19回安全大会において表彰します。

令和元年度 中国ブロック「役職員交流研修会」に参加して



理事
坂本美穂子

□を作りPR活動するのも一手。インターネットによる入会申込の受付も検討してはどうかなどの提案がありました。

令和元年度中国ブロック役職員交流研修会が9月25・26日の2日間広島市で開催されました。

218名が中国地区5県の役職員当日は中国地区5県の役職員218名が集い、当センターからは、田中理事長、須田理事と私の3名が参加しました。

1日目は厚生労働省職業安定局喜多見靖課長補佐から「シルバー人材センターへの期待と今後の方針性」と題して基調講演

ありました。

2日目は全国シルバー人材セントラル事業協会今野文平事務局長から「シルバー人材センターの現状と課題」と題して講演が

ありました。

時代の流れと共に新しい問題点を見つけ出し、これを共有し解決していく必要があると感じた研修会でした。



普及啓発活動

会員拡大・就業拡大の取り組み

10月の「全国シルバー人材セントラル事業普及啓発促進月間」の活動の一環として、普及啓発部会員が中心となり、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・就業開拓に努めました。



変える積極的な広報活動を継続する。

これからのシルバーは高齢者から見て身近で、常に希望職種のニーズに応えられると共にプライドが確保でき、安心・安全な生きがい就業であること。また、ホワイトカラー族がこれらやつてみたいと思える就業先の開拓もこれからの時代には大切な要素ではないかと話されました。

時代の流れと共に新しい問題点を見つけ出し、これを共有し解決していく必要があると感じた研修会でした。

バーチャルセンターへの期待と今後の方針性」と題して基調講演がありました。会員数は毎年減少しており、会員を増やすには会員の後押しが必要である。入会しようか迷っている人には、まずは入会説明会に参加してもらう。また、ハローワークの高齢者対象の説明会にシルバー人材センターを入れてもらい、セミナーの会場に入会担当者の窓

- ◎会員の皆様も、引き続きセンターのPR、加入促進についてご協力をお願いします。
- ★会員の口コミニによる、センターのPRや加入促進。
- ★会員募集パンフレットを9月に市内全戸に配布
- ★とつとり市報11月号にセンターの特集記事を掲載
- ★市役所等公共の場所にセンターのパンフレットを設置

地域班合同一斉 ボランティア

実施日時
令和元年10月24日(木)
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6ヶ所で清掃活動等の一斉ボランティア活動を展開し、多くの会員が参加し地域社会に貢献しました。

地域班

稻葉山・岩倉・修立・日進・
久松・遷喬・城北(福部含む)・
醇風・浜坂・明徳・美保・
美保南・面影・津ノ井・
世紀南・世紀北・美和・松保・
湖山南・湖山北・末恒

場所・内容

鉄道記念公園内、鳥取駅南口～
山白川沿い～さざんか会館～第
1合同庁舎周辺の歩道清掃・植
込み花壇除草作業



地域班

国府

場所・内容

国府作業所周辺
清掃・植込み花壇
除草作業

地域班

気高(鹿野含む)

場所・内容

気高町コミュニティセ
ンター横駐車場
除草・刈込み作業



地域班

河原

場所・内容

河原町総合支所周
辺(桜並木)
屋外清掃・除草作業



地域班

用瀬(佐治含む)

場所・内容

用瀬取次所周辺
清掃・除草作業



こんな仕事が頼めたら
便利でいいなと思うこと

A 区分

家の補修いろいろ、屋根のペンキ塗り、
除雪作業、花壇作り、ごみ分別、換気扇
の掃除、分厚いカーテンの洗濯（取り外
し、取り付け含む）、部屋の模様替えの
ための家具移動、ベビーシッター

B 区分

- ①蓋を開けて下水のそうじ
(高圧ホース使用)
- ②引越しに伴う大型家具の運搬
- ③買い物代行、買い出し
- ④粗大ゴミ回収、大型ゴミの処理

ご協力いただいた皆様へ

この度は、貴重なご提案有難うございました。
A区分の仕事については、対応可能な仕事と
して、現在多くの皆様にご利用していただい
ており大変喜ばれています。お困りの際には、
是非ご相談願います。

B区分については、仕事の内容により下記の
ような取り扱いとなります。

- ①は現在作業できる会員がいないため、②の有償
で物を運送する仕事については、「貨物自動車
運送事業法」の適用をうけることとなるため、
お請けできません。
- ③については、お客様から依頼された商品を自
宅等へ届ける業務は「貨物自動車運送事業法」
の適用をうけることとなるため、お請けする
ことができませんが、食事を作る目的で行う
買い物のために自家用車を使用する場合は、
運送行為自体が仕事の直接的な目的ではありませんので、お請けすることができるなりま
すので、ご相談願います。
- ④のような一般廃棄物を運搬する場合は、許可
を要する仕事となり現在対応することができ
ません。

◆その他

- 作業前後の写真の送付をご希望の場合はお申
し出下さい。(有償)
- 代金は、請求書に同封の振込用紙を使用しな
くても、ATMやネットバンキング、センター
窓口でもお支払いいただけます。

詳しいことは、お気軽にお問い合わせ願います。

剪定講習会（秋季）

10月28日(月)、29日(火)の2日間、湖東中学校前庭を会場に株式会社渡辺造園の伊藤亨氏を講師に迎え剪定講習会を開催しました。

まずは、剪定ばさみの正しい使い方、安全な作業のやり方、剪定の時期や樹木の種類によって異なる剪定方法、樹木の病気や消毒の種類などについて詳しく学びました。

その後、受講者が実際にばさみを使い、講師のていねいな指導やアシスタントの助言を受けながら、樹木の剪定を行いました。

今回の受講者の中には、今後剪定作業を希望している会員の方や現在は除草作業を主に就業中の会員の方もおられ、この度の講習会はとても勉強になりました。



スマホ教室

11月6日(水)、センター研修室においてスマートフォンを所有しているが、操作方法がよくわからぬという高齢者の声が多いことから、便利機能を活用することで、就業に役立てていただこうと今年初めて企画しました。

センターで開催する初めてのスマホ教室ということもあり、定員を大きく上まわる申し込みがあり、急きよ午前・午後の2回開催となりました。

ドコモショップのインストラクターの方を講師に、スマホ初心者の方は、携帯電話との違いを聞いた後、起動方法や基本操作について実際に操作しながら学びました。最初は皆さん、手つきもぎこちなく不安な表情で操作していましたが、教室が終わる頃には、スマホに対する抵抗感が少しやわらかくなりました。

スマホ経験者の方は、メールやカメラの操作のポイント、地図の検索方法などを習得しました。これからは、就業現場の地図の検索ができるので良かつた、もつといろいろなアプリも使いこなせるようになりました。

しっかりと機能や設定を理解して利用すれば、便

利な連絡手段、検索手段として、利用できるスマホで施行の改正道交法で、運転中にスマートフォンなどを使用する「ながら運転」が厳罰化されました。罰則の重さに問わらず、重大事故に繋がりかねない「ながら運転」をすることのないようお願いします。



パソコン講習会

11月19日(火)と20日(水)の2日間にわたり、(株)ナレッジサポートを会場に、パソコン講習会を開催しました。

1日目は、パソコンの立ち上げやマウスの操作方法など基本的なことを学んだ後、ワープロソフトの代表的なワードの基本から学び、文字入力や変換、簡単な文章作成、写真を取り込んだ文章の作成方法などを学びました。

2日目は、エクセルを使い、表やグラフ作成、計算処理などの基本操作を学びました。

受講者は、まつたくの初心者からある程度の操作ができる方までさまざまでした。また、悪戦苦闘しつつも積極的に講師の方に質問していました。今まで知らなかつた機能の発見もあり、今後の就業に活かせると話していました。



● 受講者の声 ●

- 今回学んだ基本事項を念頭に今後の剪定作業に生かしたいです。
- いろいろと勉強になりました。また次回も受講したいです。
- 除草班にいますが、何でも知つていれば仕事の助けになると思います。講師や参加した受講者の皆さんとの会話、良い刺激、活性化になりました。

認知症予防講座

11月13日(水)、センター研修室において認知症予防講座が開催されました。

初めに、鳥取中央地域包括支援センターの保健師の方から認知症を防ぐ生活習慣や食事についてのお話を聞きました。

その後、株式会社さんびる健康運動実践指導者の高木さんから、認知症予防に有効な脳トレーニングや椅子に座つたままできる体操をご指導いただきました。

右手と左手が違う動きをすることで頭と体を同時に鍛える「脳トレ体操」では、笑い声や「あ〜間違えた!」などの声が聞かれ、参加者全員が楽しく体を動かしていました。



認知症にならないためには「体を動かすこと」、「笑うこと」、「外に出ること」の3つに気をつけて過ごすことが大事だと話され、わかりやすい説明に参加者は聞き入っていました。

- 受講者の声●
 - 楽しく頭を使った動きや体操ができる本当に良かったです。今後の日常生活に生かしていきたいです。
 - 大変楽しく学べました。今後は体を動かすこと、笑うことを心がけていきたいです。
 - やはり頭を使うことを心がけたいと思います。

自動車安全講習会

高齢者の運転操作ミスによる事故が多くなっている中、安全運転に必要な知識の習得や事故防止対策の一環として12月5日(木)、イナバ自動車学校を会場に「自動車安全運転講習会」を開催しました。動作の正確さや速さなど運転適性検査を行った後、日常点検や適切な運転姿勢について学び、実際に運転について指導を受けました。



食生活講習会

12月4日(水)、鳥取市中央保健センター管理栄養士の米本さんを講師にお招きし、家事援助サービスの就業に役立ててもらうため食生活講習会を開催しました。

健康であるためには栄養とバランスのとれた食生活を送ることが大切ですが、加齢とともにかかる飲み込む、消化するなど食事にかかる機能の低下が起こります。高齢者が食べやすく、栄養もどるにはどうしたらよいかなどを学んだ後、各テーブルに分かれて実習をしました。参加者は電子レンジやキッチン用品を使つた簡単調理法や今後の就業に役立つメニューなど学ぶことができ、とても役に立つたと話していました。



冬のおすすめレシピ

ブロッコリーの豆腐ソースグラタン



寒い季節、たんぱく質もビタミンも一緒にとって、風邪の予防の一品に…



材料(4人分)

ブロッコリー	280g	マヨネーズ	大さじ5 (60g)
絹ごし豆腐	300g	みそ	大さじ1.5
		ピザ用チーズ	50g

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯で3分ほどゆでてザルにあげておく。
- ② ボウルに豆腐を入れ、粗くつぶし、マヨネーズ、みそを加えてよく混ぜ合わせる。①のブロッコリーを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、その上からピザ用チーズを散らし、オーブントースターでチーズに焼き色が付くまで焼く。

1人分の栄養価

●エネルギー	214kcal	●脂質	16.9g
●たんぱく質	9.8g	●食塩相当量	1.3g

生活習慣病予防のための
栄養相談をお受けします

中央保健センター 食育推進係(富安2丁目 さざんか会館4階) TEL 0857-20-3192
鳥取東健康福祉センター(国府町宮下 国府町総合支所内) 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2年 1月23日(木)	令和2年 5月28日(木)
2月27日(木)	6月25日(木)
3月26日(木)	7月22日(水)
4月23日(木)	※第4水曜日

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。

講習会の予定

襖・障子・網戸張替講習会

- 日程 令和2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



受講料
無料
定員
20名

※会員の方はもちろん、
会員以外の高齢者の方も
是非ご参加下さい。

講習会についてのお問い合わせ、お申込み
事務局 TEL 0857-22-0050

会員募集

私たちと一緒に働いてみませんか？



資格や技能が
無くても大丈夫！
あなたにあったお仕事が
きっとあるはず！

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ります。会員になって働いてみたいけど「できる仕事があるかな」「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30分)

※予約不要(祝日にあたる場合は翌日になります。)

お気軽に
入会説明会に
ご参加ください。

●場所 シルバーワークプラザとっとり 研修室

令和2年 1月14日(火)・28日(火)

2月12日(水)・25日(火)

※第2水曜日

3月10日(火)・24日(火)

4月14日(火)・28日(火)

5月12日(火)・26日(火)

6月9日(火)・23日(火)

7月14日(火)・28日(火)

編集後記 今年は干支が一巡してまた、始まりの子年になりましたが、十二支は覚えやすくする為に十二の動物の名称を当てたそうです。

本来は、植物の成長過程を十二の段階に分けて、それぞれの状態を表したもので、昨年の亥は種子として終わり今年の子は種子から新しく芽が出る状態だそうです。

自ら色々な出会いを求める絶好の機会が今年かもしれません。

未経験の分野に挑戦する事で得られる知識や発見等、知らなかつた世界が広がるのではないかでしょうか。

皆様にとって新たな芽が元気よく出る、そんな一年でありますように。(U.N)



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