

## 公益社団法人 美方郡広域シルバー人材センター

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯904番地の3 TEL(0796)99-2828 FAX(0796)99-2829 E-mail mikata@sjc.ne.jp

ホームページ http://www.mikata-silver.or.jp



### 兎和野高原

# 目 次

● 鬼和野高原 表紙
● 平成30年度定時総会開催2~3
● 安全パトロールを実施4
●ドライバーズスクールへ参加4
● 刈払機取扱講習会 4
● 生活支援スキルアップ講習会 5
● 第2回 理事長杯グラウンドゴルフ大会 5
● ボランティア活動 5
●「フレイル」になりにくい人は「ココ」がちがう!!… 6~7
● 事務局からのお知らせ 8

## 町別男女別会員数(30.6末現在)

	合 計	女	88	307		
	利加水叫	女	39	113		
女 39 119		男	80			
新温泉町		女	49			
女 49       新温泉町     男 80       119	<del>*</del>	男	139	100		
香美町     女     49       新温泉町     男     80       119	町別	男女別		合 計		
香美町 男 139 女 49 188 新温泉町 男 80 119	一ついうというない。 (00.0水が圧)					

報告事

項

第 1

号報告

成

29年度

事業報告

平

成3年度定時総会を成」において、公共の一年を148日午後1時 た時総会を開催しました。 いて、公益社団法人美方郡広域シルロ午後1時30分より、新温泉町浜坂 バー人材で 人材 Mセンター 多目的集会: ロンター平日的集会施

成設

物身認二齢が理補佐知せ代事を 挨拶を行い 身近に商店が減っている中、買い認知症予防につなげたい。また、ニサイズを取り入れた体操などで齢化の進む中、健康教室でのコグ 1 席 仕事に影響している実情 5 者 長が日頃のおいの司会進行の 4  $\mathbb{H}$ 2 2 3 名 0) は、 いました。 解消に取り 口頃のお礼と「云進行のもと、 により、 会員308名の 名 より、井上事務局長日(うち委任状出席員308名の内、日 り組みたいる中、 たい \_\_ とい

ます重要性を増 から、「少子高齢化がいた来賓の新温泉町長 会員表彰に続 人材セン いて、 ター して が進む が進む村 る。 割がまれ、三点がまれて、

シ様だ

渕衛様より、家事に 長浜上勇人様代理! 長浜上勇人様代理! 励の祝る した。 空き家管理サー はより、家事援助せ上勇人様代理観光部だきました。 続いて 辞 0) 代読を ービスへの期待と激家事援助サービスや代理観光商工課長田た。続いて、香美町た。」などご祝辞をす。」などご祝辞をす。」 して 61 ただきま

是出され、慎重審議の結果、世報告事項の報告後、決議事項選出し、議事が始まりました。 て原 会の挨拶を述べ、定時総会は最後に、大桐茂樹副理事長 案どおり承認され 中村修さんを ました。 す項が 無が 事閉

▲ 来賓祝辞(西村銀三新温泉町長) 美力群な地をおい

▲ 挨拶を行う藤澤丈夫理事長

**医主人美方群女地**5点

▲ 来賓祝辞(田渕衛香美町観光商工課長)

# 決 議事 項

第5号報告 第4号報告 第3号報告 第2号報告

資金調達及び設備投

-成30年度収支予算 -成30年度事業計画 -成29年度補正予算

質の見込み

第1号議案 第2号議案 平成29年度 第14号議案 決 算

7 13 -成30~31年度役員 名) 0) 選任につ

第

15号議

理事長に対する権限

理

委任

▲ 熱心に審議される会員の皆さん

理

理

理

町

町

町

町

町

町

薦

理

理

理

理

町

町

町

監

本 年 度は役員 改 選の年にあた

30年

### が次のとおり決定しました。2回理事会が開催され、新怨 口 務 理 事 総会終了後に平成 理 事 理事会が開催され、 事 長 長 事 事 事 事 事 事 事 事 事 事 谷原 井口 駒 大桐 坂本 谷村喜代志 小 田 松 岡 黒 Щ 神 渕 岡 田 田 本 居 野 谷 耕作 廣志 正貴 太一 邦夫 樹 雄 薫 登 勝 衛 (香 新 新 新 理 新 新 香 行政·香美町 香 香 香 香 事会 温 温 温 温 温 新役 美 美 美 美 美 美 度第 泉 泉 泉 泉 泉 推

町

町

ご協力を頂きながら、今春5月の 平成18年3月に入会し、皆様方の のこととお慶び申し上げます。

私ごとではありますが、

様におかれましては益 の続く毎日です

々ご健勝

会員の

定時総会まで微力ながら務めさせ

# 丈夫



前理事長



耕作



新理事長 小谷

ご活躍のこととお喜び申し上げま 会員の皆様には、 益々ご健勝で

会の推挙により、 心を引き締めて、 仰せつかり、その責任の重大さに 感謝いたします。 シルバー人材センターの事業運営 にご理解、ご協力頂き心より深く 去る5月の定時総会並びに理事 日頃は公益社団法人美方郡広域 職務に取り組み 理事長の大役を

皆様、役職員の皆様方ご家族の方て頂きました。これも偏に会員の

の高い地域である中、シルバー人減少、とりわけ少子高齢化の割合 周知のように県下でも特に人口たいと思います。 会の活性化に貢献することであり 仕事を結びつけることは、 待がますます重要になっています。 材センターの役割又求められる期 シルバー人材センターの理念で 「自主、自立」「共働、 ることは、地域社高齢者と地域の

岩太東下大藤

田雅垣垣垣意桐澤

優

廣

前 前 前 前

監 監 理 理

> 事 事 事

茂丈

前

理

事

長

子敏樹夫

(前副理事

長

いさつといたします。れます事を祈念申し上げ退任のあれます事を祈念申し上げ退任のあ

気持ちを捧げますと共に、

(持ちを捧げますと共に、事故ゼここに紙面をお借りして感謝の

くお礼申し上げます。

々の深いご理解とご協力の賜と暑

ご支援ご指導ご鞭撻を賜りますよ 事業を展開したいと思いますので、 となって、行政等と連帯しながら を図れるよう会員、役職員が一丸 きがいの充実、健康の維持・ せていただきます。 うお願いを申し上げてご挨拶とさ 高齢期の生活と社会参加による生 O

# 任役員紹介



ざいました。今後もご指導の程、 よろしくお願いします。 にご尽力いただきありがとうご 皆様には、 当センター の発展



▲ 会員表彰受賞の皆さん

井黒中津 上田村崎 坂 地

正 一馨長

西脇 和

域

温

泉

地

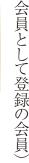
域

上坂 中村 重 重 信 郎 萬 春雄



安小 井林

小代地





も参加の道を開き豊かで積極的な

増進

正会員(継続して10年以

上正

欲を持った高齢者であれば誰にで高齢化が進んでも、健康で働く意







В 平成30年6月15日(金)午前8時30分より 場所 ①香住地域 しおかぜ香苑草刈り現場

②村岡地域 射添グラウンド草刈り現場

安全委員会の山本太一委員長他担当理事と職員計13名で、作業状 況をチェックシートに沿って、服装や作業環境などを確認しました。 巡回の後、委員会を開き、パトロールの実施結果について意見交 換を行い、実施結果については、関係会員へ知らせることとした。

草刈り作業村岡射添グラウンド













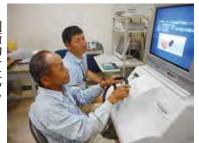


# イバーズスクールへ参加

6月26日(火) 香住自動車教習所で開催され、9名の 会員が参加した。

この教室は、高齢ドライバーの安全意識を高め事故防止 につなげようと、美方警察署主催で、毎年春と秋の2回開 催されている。

断力チェック



参加者は視覚検査や 実車走行を通して、自 身の視力や判断力、運 転技術を見直し、安全

運転への意識を高めました。



参加した会員からは「不慣れな乗用車での実車訓 練だったが、運転の技能の確認ができ、これからの 運転にも注意したい」など話していた。

# 刈払機取扱講習会

6月29日(金)午前9時30分より香美町 村岡区の御殿山公園奥方部屋周辺にて、養父 市の愛林興業但馬営業所の中島所長を講師に お迎えして、16名の会員と職員が参加して 実施しました。

講師から、燃料タンク、エアフィル ター、アクセル、プラグなど点検確認 箇所の説明やグリスの注入の注意点に ついて始業前の点検手順のお話をして 頂きました。

また、今回はチェンソーの点検整備に ついて、チェンソーの調整や目立てに ついてのお話しをして頂いた。





▲ 中島所長による点検箇所 の説明



▲ チェンソーの点検整備に ついて説明

当日は、時折雨が降る中、参加者全員で会場周辺の草刈りをして講習会を終了しました。

# 生活支援スキルアップ講習

(公益社団法人兵庫県シルバー人材センター協会主催)

7月4日・9日・10日の3日間、香美町村岡区の村岡老人福祉センター で開催され、12名の会員、非会員が参加しました。

洗剤・道具の使い方、洗濯と洗濯物のたたみ方や介護食の調理について 講習を受けました。











# 第2回

日時 平成30年6月28日(木)

新温泉町湯「健康公園」すこやかドーム 場所

当日は、会員20名と職員が7班に分かれて、3ゲー ム行いました。

初めてスティックを持った会員も、ホールインワン を目指して奮闘、笑顔あふれ和やかなうちに大会は終 アレ、親睦を深めた一日でした。



く参加者競技委員長の説明を聞

### 成 績



脇本よし江(浜坂地域)



準優勝

高橋 正敏 (香住地域)



第3位

小谷 耕作 (香住地域)





目指せ ホールインワン

地域に貢献するとともに、センターの存在を広く町 民に知って頂くためにも、極めて有意義な活動です。 今年度も3地域で実施されましたので紹介します。



【温泉地域】 6月13日(水) 新温泉町役場温泉総合支所前春来 川の河原の草刈り 会員9名参加



【浜坂地域】 7月3日(火) 二日市ふれあいセンター周辺の刈 草の片づけ作業 会員9名参加



【香住地域】 7月17日(火) 香住区七日市浜一帯の草刈り 会員5名参加



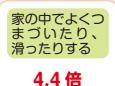




フレイル

元気





元気



















# **を寄せ付けないホイ**シ

- ★ 体をしっかり動かして転倒しない体を作りましょう。
- ★ よく見えるようにめがねの調整や部屋を明るくしましょう。
- ★ 必要な治療はちゃんと受けましょう。(目や耳も)
- ★ 1日1回は外出し、生活のメリハリをつけましょう。 (ボランティア、趣味や楽しみを持つ)
- ★ 近所の方とのお付き合いを大切にしましょう。 (見守ったり、見守られたり)

(記事提供) 兵庫県但馬県民局 但馬長寿の郷

7

# シニア世代からのパワーアップ対策事業

但馬に暮らす元気な高齢者860名のアンケート調査でわかった秘訣

てただ、 「体力」 やる気」はあ年齢を重ねると若い が思うように続 つ 頃 7 も か

★シルバ

人材センタ

の

会員

フレイルの 傾向のある方

あったそうです。

★高齢者大学の受講者

★体操教室の参加者 ★サロンの参加者

高齢者人口と要介護器定率 **の経験がいく望ませる人と、から終いとから建立がかり出土力」をする** to-rest [出典]介领网络事業状況報告 -2216 -AR

レイル うす。

高齢者を対象に

ラ

の危険性」

の調査

(約860名の調査の結果)

少ないように見えますが、元気に暮らし ていても8人に1人はフレイルの兆候が

そこで 但馬で 元気に

をしました。

どんなことか ら徐々に弱る のかを探れば 元気な時から 気をつけるこ とが分かる!

6

です。 70歳から79歳までを見ても1割くです。 のが、年齢別に見たものが、年齢別に見たものが、のが、年齢別に見たものが、年齢別に見たものが、のです。 け れ病 80 きそうです が気」や **し**を や越っえ た け 生活

7 も 大 はが無な す

※「フレイ」」
の「中間の状態」。
のことを言います。「介のことを言います。「介 の状態にな たりしません つ ていき (虚 が護庫でが弱し

・東国習慣・外出やご近所との関係・食事や栄養

趣味や仕事

・気持ちの落ち込み・病気

ちょうどそ

一介護

調査項目



友人、知人を紹介 してください。ご 主人、奥様のご加 入もお願いします。

# 入会説明会の開催日程

毎月第2火曜日9:30からセンター事務所にて開催

## 8月8日(水) 9月11日(火) 10月9日(火) 11月13日(火) 12月11日(火)

なお、都合により日程の変更をする場合がありますので 事前にご確認ください。臨時、出前での説明会もご要望 があれば開催します。



あなたの 知識と経験を 活かしてみませんか

お問い合わせは

(公社)美方郡広域シルバー人材センター

**© 0796-99-2828** 



# 秋の親睦旅行のお知らせ

11月15日休淡路島方面を予定しています。多くの参加をお待ちしています。



むしょう。

早く、以降、猛暑 早く、以降、猛暑 マいます。 熱中症には十分 まめに水分を補給 めてください。 給 暑よ で 気を 親 のり 毎梅 睦 周付 日雨 旅 業囲け、 が明 行 にに 続け に 務もこ いが

○家事援助従事者研修会(8月)

- ○植木剪定講習会(9月)
- ○果樹剪定講習会(10月)
- ○自動車運転者講習会(10月)
- ○家事援助従事者研修会(11月)
- ○寄せ植え会(12月)
- ○派遣事業教育訓練(2月)
- ○襖・障子張り講習会(3月)

今後の行事予定

編

後

5