

2022 ♡ 7



神戸市シルバー人材センター  
Kobe City Silver Human Resources Center

# シルバー こうべ

編集発行：(公財)神戸いきいき勤労財団  
神戸市シルバー人材センター  
〒650-0033 神戸市中央区江戸町104番地

- 東中部センター/241-2700
- 北区センター/596-3181
- 西部センター/621-6880
- 本 部/381-6152
- 西区センター/993-0066

電話番号はおかけ間違いのないようにお願いします

ホームページ <https://www.kobe-sjc.or.jp>



## ● 配分金支払日のお知らせ ●

6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分
7/20(水)	8/19(金)	9/20(火)	10/20(木)	11/18(金)	12/20(火)	1/20(金)

## ● 給与支払日のお知らせ (派遣契約の方) ●

6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分
7/25(月)	8/25(木)	9/22(木)	10/25(火)	11/25(金)	12/23(金)	1/25(水)

## 新任所長あいさつ



北区センター所長  
高澤 和彦

4月1日から北区センターでお世話になっております高澤です。どうぞよろしくお願いいたします。

我が国においては高齢化が進展し、高齢者人口が2021年10月1日に3,621万人となり、今後徐々に増加する見込みです。一方、生産年齢人口（15歳以上65歳未満）は少子化により、2020年7,449万人が2030年には6,875万人に逆に大きく減少します。これに応じ我が国のGDP(国内総生産)は低下していきます。

このため、臨時的・短期的業務であっても皆さんが就業されることは意義のあることと言えます。

コロナウイルスの影響もあり、北区の求人は減少しておりますが、発注者の開拓に邁進し、一人でも多くの方に就業していただき、生きがいを感じていただければと思います。



西区センター所長  
辰巳 浩

4月1日から西区センターでお世話になっております所長の辰巳です。どうぞよろしくお願いいたします。

人生100年時代を迎え、シルバー人材センターの役割はますます重要になってきております。会員の皆さまにこれまでのご経験を活かした就業を提供し、心も体も健康で、生きがいを持って暮らしていただくためのお手伝いをさせていただきたいと考えております。

これから厳しい暑さが続きますが、感染症や熱中症等に備えた体調管理には十分お気を付けいただきますようお願いいたします。

西区センター職員一同、皆さまの就業の場の提供と共に、職場を訪問させていただき、お声を聴いて、ご期待に応えられるよう精一杯努めてまいりますので、一層のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 作業日報・勤務実績通知書の記載について

会員のみなさんが就業した記録は、作業日報(請負就業の場合)もしくは勤務実績通知書(派遣就業の場合)に記載します。

記載の際には、以下の内容を遵守いただきますようお願いします。

- ① 就業時間は正しく記載しましょう。
- ② 読みやすい字で記載しましょう。
- ③ 発注先の確認印をいただきましょう。
- ④ (派遣の場合)本人確認印を忘れずに押印／サインしましょう。



※きちんと記載することが、確実な配分金／給与の支払いにつながりますので、ご協力をお願いします。



## 人生遊歩

東中部センター

## 「シルバー人材センター」と 「混沌玩具」との出会い

定年退職後にしばらく社会活動から離れていましたが、どうしても体を使うことに携わりたくなくなり、昨年、前職の経験を活かせる範囲でシルバー人材センターで修繕作業をすることになりました。

すると、修繕を完成させて喜んで頂く発注者様のお顔を見て、もっと幅広く社会や地域、更に子どもたちと何かができるか、と思うようになりました。

とある日、娘が取り組んでいるプロジェクトへの誘いを受けて、“ものづくり”に興味があり、また得意でもあったことから、「混沌玩具」の臨時メンバーになりました。

「混沌玩具」ってなに？と思われるでしょうから簡単に説明しますと、“木と石で形作る不確かな遊具”です。更に分からなくなるでしょうから簡単な例えを挙げると“レゴのような創造製作遊具”です。ただレゴと違って「混沌玩具」の各パーツは不揃いで、素材の木は野原や林などに落ちている自然木、石は川原や山に落ちている自然石で、各パーツに埋め込まれた小さな磁石のN/Sにて多様な繋ぎ方ができる“自由に考え、遊び方を創造する”玩具です。

この「混沌玩具」主メンバーは、年齢や職業や性別もまちまちですが、ただ目指す玩具を作成するために素材収集や加工方法、仕上げ方、最終目的の販売に至るまで、本当に熱心に取り組んでおられました。

私は途中から参加した臨時メンバーでしたが、プロジェクト内の議論や作成過程での試行錯誤の繰り返しなど、とても楽しませていただきました。

現在、商品化した「混沌玩具」は多目的店舗にて販売しています。

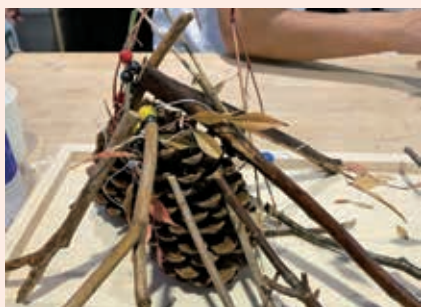
「混沌玩具」にご興味をもたれましたら、日々の散策や散歩などで“形の良い木や石”を見つけて拾い集めて頂き、ご一緒に「混沌玩具」を作りませんか？

私にとって「シルバー人材センター」や「混沌玩具」は生活の一部になり、今後もいろいろな形で社会とかかわりたいと思っています。

これからも、現役会社員時に出来なかったことに新たに取り組み、有意義な時間を過ごすよう活動していきます。

### Profile

2021年4月 神戸市シルバー人材センター登録  
担当職種（大工工事 小修繕）  
神戸市中央区在住 65歳 中村 嘉也



「混沌玩具」紹介URL <http://konton-gangu.com/>

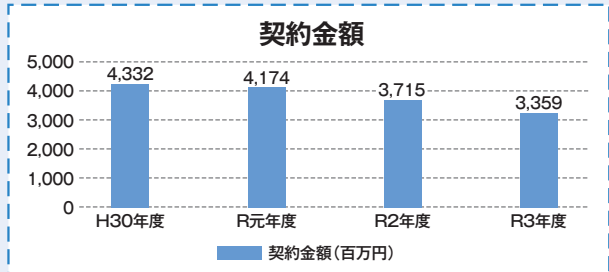
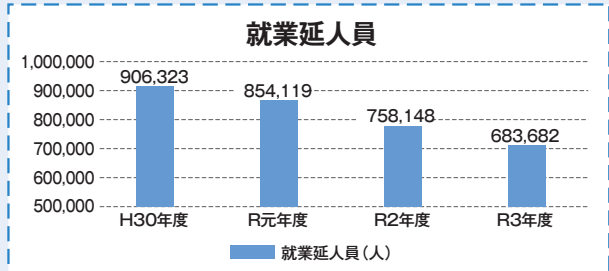
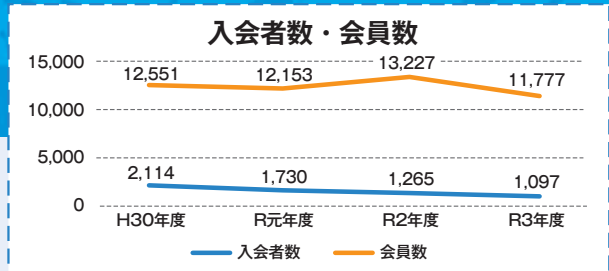
## 令和3年度 事業実績

当センターの令和3年度の事業実績は、適正就業や新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、契約金額は33億5,866万円となり、前年度より9.6%減少しました。

また、会員数は会員継続調査の再開により減少しました。新規入会者数は緊急事態宣言期間中の入会希望者説明会の中止等の影響により、1,097人と減少しました。

また、未曾有の新型コロナウイルス対策に社会全体が取り組むなか、当センターにおいても、全力で就業開拓に取り組んだものの、就業延人員は683,682人日と前年を下回る結果になりました。

このような厳しい社会情勢の中ではありますが、令和4年度は、引き続き就業機会の確保に努めてまいりますので、会員の皆様のお力添えをよろしくお願い致します。



## 令和3年度 事故発生状況

シルバー人材センターでは、会員の安全に関する事項について、安全就業推進委員会を設置して災害防止に努めています。

令和3年度の傷害事故・賠償事故は以下のとおりです。令和2年度より3件減少しています。

傷害事故要因の多くが業務中や就業途上時の転倒です。会員の高齢化も進み、転倒が原因で骨折する例が多くなっています。今一度、自分の周りに事故の要因がないか確認のうえ行動をお願いします。

年度	傷害事故件数	事故要因								
		転落	転倒	はさまれ	切れ擦れ	虫刺され	無理な動作	熱中症	火傷	その他
令和2年度	34	5	20	1	3	2	1	1	0	1
令和3年度	31	3	21	2	1	0	0	0	0	4

年度	賠償事故件数	事故要因								
		飛散	接触損壊	落下損壊	ぶつけ破損	焼損	汚損変質	機械等誤作動	運搬時損壊	その他
令和2年度	18	7	3	1	2	0	0	0	0	5
令和3年度	18	3	2	2	5	0	0	0	0	6



## 職場リポート

北区センター

## みんなで考えよう! 100年後のミライ

大前 靖彦さん

私がこの仕事をさせていただき早、4年です。神戸市は「ぼい捨て及び路上喫煙の防止に関する条例」が有ってごみがないだろうと思っていましたが、あるわあるわ出てくるわ最初の驚きでした。

まずは、たばこのぼい捨ては勿論、たばこの箱やビニール、コンビニ前のおにぎりの包装用のビニール、未使用の手拭き、宴会でもしていたのかと思う缶ビール、ペットボトルや弁当の空き箱、たばこの吸い殻の山などです。

### ●北区清掃作業のコースは…

- Aコース** 神鉄大池駅前交差点から日の峰2丁目北町から戻って神鉄箕谷駅まで
- Bコース** 神鉄岡場周辺から有野済生会病院を經由、神戸北有料道路吉尾ランプ藤原台経て五社まで
- Cコース** 神鉄岡場周辺から岡場公園から有馬警察署と神鉄田尾寺駅経由岡場交差点から有間神社を経て五社まで
- Dコース** 神鉄西鈴蘭台駅から星和台4丁目交差点経由迂回し北五葉ショッピングセンターへの周回コース

作業内容はショッピングカートを引き金ハサミで歩道のごみを拾い集めて回っています。

2人で1コースを1日清掃し、2班で各コースを月に8回、距離数は7kmから8kmぐらいで健康のためにもいい運動になっています。

メンバーの一人は81歳のご年齢でレジェンドとして皆さんを引っ張っています。

コロナ前には無かったのですがマスクが市中に出回ってからの捨てられたマスクの多さに会員一同驚いています。

暑い中マスクの着用や、信号確認、交差点での安全確認を行っています。またすれ違う際に感謝の言葉を頂きそれが一番の励みになります。

SDGsの一環として、環境への配慮をこの仕事を通して今考えていきたいと思っています。一例として、泳ぐのが得意なペンギンが溺れてしまうのは、人間が出した透明なビニール袋を飲み込んで気管支に入り溺れるということです。世界中の海のごみを少しでも減らせるのではと思い行っています。

皆様、ごみを拾うのではなく、  
ごみは道に捨てない、ごみを持ち帰ろう!!



岡場駅の作業風景



バス停のベンチごみ



ごみ発見



撤去

60歳を過ぎたあなたへ…

今日からはじめる、神戸ではじめる

# フレイル予防・フレイル改善!

## フレイルってご存知ですか？

フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。

- ①社会的フレイル：閉じこもりや1人での食事など
- ②精神・心理的フレイル：うつや記憶力の低下など
- ③身体的フレイル：筋力や活動量が減るなど

以上の3つの要素が影響しあってフレイルは悪化していきます。

しかし、人との交流や食事・運動・お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことで、再び健やかな毎日を送ることができます。



フレイル予防に必要な3つの要素

## 60歳はターニングポイント!

# 健康づくりはメタボ予防からフレイル予防へギアチェンジ!!

これからは病気だけでなく、加齢の変化にも早期に気づき、対応していくことが重要です。



### 毎日の生活習慣の改善 メタボ予防 (生活習慣病)

働きすぎ・睡眠不足を解消  
ストレスを溜めない生活

栄養バランスのとれた食事  
(食べすぎと野菜不足に注意!)  
むし歯・歯周病予防

有酸素運動で脂肪燃焼  
筋トレで基礎代謝向上



### 体力・心身の活力の維持・改善 フレイル予防 (老化による機能低下)



積極的に「外出」「人との交流」

肉・魚・卵などたんぱく質を多く含む  
食事 (低栄養や粗食に注意!)

かむ力や飲み込む力の低下に早く気づ  
きオーラルフレイル予防!

歩行を増やしたり、体操をすることな  
どで体力・筋力を維持

※持病のある方は、主治医に相談しておすすめましょう。

## フレイル予防についてのアンケートへのご協力をお願い

このたび、神戸市の介護保険課は「フレイル予防についてのアンケート」を実施することとなりました。神戸市では、デジタル技術の活用により、市民生活の豊かさと利便性の向上に取り組んでいます。

神戸市の介護保険課では、高齢者の皆様が、人生の最後まで自分らしく生活を楽しみながら暮らすことができるよう、フレイル予防に取り組んでいただきたいと思います。そのために、WEBコンテンツなどの活用により、多くの市民の方に、フレイル予防などのほしい情報・サービスに簡単にアクセスできるよう、環境を整えていく必要があると考えています。

このアンケートは、現在の高齢者の皆様の生活や、インターネットの利用状況、さまざまなSNSとの関わり、こういった情報に興味があるかなどをお聞きして、新たなフレイル予防のためのコンテンツ作成に役立てていくことを目的としています。ご多用中に大変恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解のうえ、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

### 回答方法

- 右のQRコードから回答フォームにアクセスしてご回答ください。  
《所要時間》 5分程度(目安) 《回答期限》 令和4年7月末



## 気を付けよう 今が危ない熱中症

今まで大丈夫だったと安心していませんか？ ふっと思ひ出す、その前兆はありませんでしたか？ 近年の異常気象が多発している状況を考えると、猛暑が長続きする今、熱中症対策のために、生活様式を変化させる必要があります。

### \*\*\* 高齢者の熱中症になりやすい原因と対策 \*\*\*

#### 原因

- 1 暑さを感じにくい**  
加齢に伴って汗をかきにくくなり、体温調節機能が低下すると言われています。
- 2 体内の水分量が少なくなる**  
若年層よりも体内に保持している水分量が少ないとされています。
- 3 のどの渇きを感じにくい**  
体内の水分が少なくなり、脱水症状になっても「のどが渇いた」と感じにくいのです。
- 4 我慢・無理をしてしまう**  
周囲に迷惑をかけまいと、夏は暑いものだと我慢してしまう。



#### 対策

- 1 室内を涼しくする**  
エアコンを利用し、適正温度や湿度を理解する事が大切です。
- 2 こまめな水分補給や適度な塩分摂取を心掛ける**  
のどの渇きを感じにくい為、定期的な水分補給を心掛けましょう。
- 3 屋外で距離がある場合、マスクを外す**  
人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合、マスクを外すことが推奨されています。
- 4 熱中症対策グッズや食べ物を取り入れる**  
携帯扇風機や塩分タブレットや塩飴等も携帯するといいでしょう。
- 5 日頃の体調管理に気を付ける**  
規則正しい生活習慣や食習慣を維持するほか、軽い運動を行い、体調を整えてください。

## シルバー人材センターの事業とSDGs

人口減少、少子高齢化が進展している中で、だれもが、いくつになっても活躍できる社会の実現に向けて、地域の日常に密着した就業機会を提供することなどにより、高齢者の社会参加を促進し、高齢者の生きがいの充実、健康の保持増進、ひいては地域社会の活性化、医療費や介護費用の削減などに貢献しているセンターの事業や活動など様々な取組は、**SDGs**(持続可能な開発目標)と深くつながるものです。

サステナビリティの  
考え方

持続可能な社会の実現

発注者・地域のニーズの対応

就業機会獲得  
会員の生きがい・社会参加・健康維持

神戸市シルバー人材センターのテーマ：会員拡大、安全就業、適正就業

## シルバー人材センターの活動とSDGs

- ◆無理なく自分のペースで働くことは、健康の維持向上に大きく貢献します。
- ◆会員確保のためにオンラインも含めた入会案内やハローワークと連携した広報活動を実施し、入会の促進をはかっています。



- ◆会員の安全就業を推進するため、安全巡回の実施や「安全就業だより」の発行、会員研修(刈払機安全講習会、交通安全講習会等)を実施し、就業中の事故防止に努めています。
- ◆業務受注時に、請負・委任になじみにくい業務についてはシルバー派遣事業としての受注を行っており、法令遵守の立場から適正な請負契約における就業に取り組んでいます。



- ◆高齢者の就業を通じて地域社会に貢献するため、地域に密着した事業を展開しています。庭木の手入れ、介護保険外の家事援助サービスや出前託児(びよびよ隊)等の子育て支援サービス、空家の管理業務等の暮らしの応援事業に取り組んでいます。



広告

# 古い空き家の、解体補助あります。



法人の申請も  
可能です

### 神戸市老朽空家等解体補助事業

解体にかかる対象経費の 1/3

補助金額

最大 **60** 万円  
条件により最大 100 万円

- 補助条件
- 神戸市内にある昭和 56 年 5 月 31 日以前に着工された建物
  - 次の①～③いずれかにあてはまること
  - ①破損のある古い空き家
  - ②幅 2m未満の道のみには接する
  - ③60 m<sup>2</sup>未満の土地に建つ
- ※すでに解体工事の契約・工事の着手をしている家屋は補助対象外です。
- 申請期間 令和4年2月21日から令和5年1月31日まで  
※予算が無くなり次第終了します



◆詳細な条件や申請などについては、まずはお電話にてお問合せください◆



神戸市すまいるの総合窓口  
**すまいるネット**

神戸市長田区二葉町 5 丁目 1-1  
アスタくにつか5番館2階  
10:00 ~ 17:00(水曜・日曜・祝日定休)

(解体補助専用ダイヤル)

☎ **078-647-9969**

FAX.078-647-9912

すまいるネット 神戸 検索