

2020 ♥ 7



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

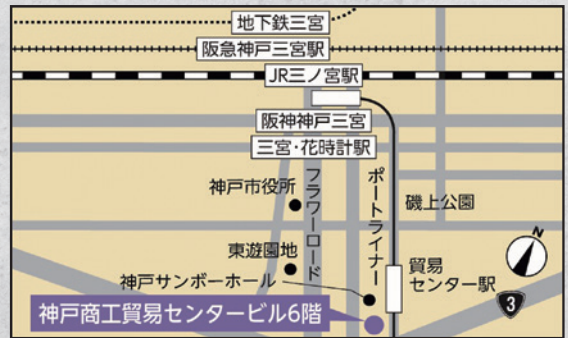
シルバー
こうべ

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
〒651-0096 神戸市中央区雲井通5丁目3-1(サンバル10階)
●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/252-0316
●西区センター/993-0066
電話番号はおかけ間違いのないようお願いします
ホームページ <http://www.kobe-sjc.or.jp> シルバーこうべ 🔍 検索

東中部センターが 中央区にオープンしました

前号でお知らせしましたとおり、東部センター・中部センターが統合し、東中部センターとしてオープンしました。

なお、事務所は6階となりますので、貿易センタービルにお越しの際は、低層階用エレベーターをご利用ください。



住 所 〒651-0083
神戸市中央区浜辺通5-1-14
神戸商工貿易センタービル6階

アクセス 三ノ宮駅(JR)、神戸三宮駅(阪急・阪神)、三宮(市営地下鉄山手線)下車、徒歩10分
三宮花時計前駅(市営地下鉄海岸線)下車、徒歩5分
貿易センター駅(ポートライナー)下車、徒歩1分

電 話 078-241-2700

F A X 078-241-2701

▼代表電話以外にも、担当者直通電話を設けております。

一般作業担当	電話 241-6075	※一般作業担当に日報等でFAXを送付する場合はFAX 241-6079をご利用ください。
公共・管理担当	電話 241-6076	
配布担当	電話 241-6077	
家事援助担当	電話 241-6078	
剪定除草担当	電話 241-6078	



●配分金支払日のお知らせ●

6月分
7/20(月)

7月分
8/20(木)

8月分
9/18(金)

9月分
10/20(火)

10月分
11/20(金)

職場レポート

西部センター

新米市民ですが…

早く一掃しよう! 放置自転車

倉 義己さん

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言の全面解除を受け、神戸市シルバー人材センターの駐輪指導も6月1日、ほぼ40日ぶりに再始動した。外出自粛の自宅待機が長かったせいか、降り注ぐ初夏の日差しに加え、口元と鼻を覆うマスクで、心身ともに重く、怠く、歩き出すとすぐに汗が滲む。

しかし、それも束の間。花隈公園の南下にある無料駐輪場に着くと、ざっと40台近いモーターバイクが広がる。その見慣れた光景により、以前の就業感覚とリズムは、すぐによみがえった。

7時半ころ、バイクに乗った中年男性が駆けつけ、駐輪場所を探し始めた。「みんな置きっ放しじゃないか!」確かに、見たことのあるバイクや三輪車が、いつも同じような位置にいる。明らかに総排気量125cc超と思われる、緑色ナンバープレートの大型、それに、ナンバープレートをとっくに取り外した廃車同然のものや自転車まで。みんなわが家のガレージ、自転車置き場と勘違いしているのだろうか。

神戸市建設局、中部建設事務所が5月29日までの予定で整備工事を急いでいた駐輪場(写真)が、阪急電車・神戸高速の花隈駅西口にもオープンした。子育て応援の狙いからチャイルドシート付のママチャリ、電動自転車の駐輪を優先させるママフレエリアの5台分を含め、合計40台近い駐輪場が新たにできた。ここで母子の微笑ましい姿を目にする日も近いだろう。

工事の完成を待ちかねるかのように、整備区域周辺では毎日、多くの自転車が放置されていた。それらがすべて所定の白線内に収まり、歩道は見違えるかのようにすっきりした。

フラワーロード、生田ロード(写真)、メリケンロード、三宮中央通りなどでは「自転車・原付放置禁止区域」—こんな仰々しい道路標識や立て看板を目にする。「車両を道路に放置することは道路交通法に違反します」と警告している。

しかし、看板にもたれかかるように自転車が乗り捨てられ、多くの放置自転車で歩道の3分の1近くを占拠していることも珍しくはない。これでは車いすが通れないばかりか、目の不自由な人やお年寄りの通行を妨げてしまう。

自転車利用者の理解と協力を得て、安全・安心で、住みやすいまちにしていけることが、われわれ駐輪指導員の任務だ。だが、三宮界限では駐輪場の絶対的な不足状態にある。「ほんの5分だけ」「みんな、ここに置いているでしょ」「じゃあ、どこに置けばいいの?」—そんな苦情や訴えに圧倒されかねない。

私が生まれ育った丹波篠山市の山里では、いまだに信号すらない。しかし、はるか60年以上も前、駐在所のお巡りさんが小学校にやって来て、先生と一緒に校庭で安全教室を開いてくれた記憶がある。「人は右、車は左」から始まって、自転車の正しい、安全な乗り方、止め方や基本的な交通ルールを教えてくれた。

首都圏から神戸市内にJターンして早5年。今一度、モラルや社会常識から呼び起こし、市民の心をつつにして、放置自転車のない、お洒落できれいな、スマートな神戸にしていきませんか。



人生遊歩

西区センター

「マラソンは生きがい」
各地を走り続けて25年超

下山 哲雄 さん

西区センター地域便利班の下山哲雄さん(67)。全国各地で開催されるマラソンを走り続けて25年以上。歳を重ねるにしたがってがむしゃらな走りはしなくなったが「走れる間はこれからも挑戦です」となお意気盛んです。

子供のころからスポーツは何でも好きだった。特に走りには自信があり、プロのカメラマンになってもランニングはずっと楽しんできた。そんなある日、写真撮影で出入りしていた高校の教師から篠山マラソンに誘われ初めてのフルマラソン(42・195km)に参加。40歳の時だった。惨たる結果。優勝者が2時間25分だったのに完走はしたものの4時間10分。情けなくて「2度と走るまい」と誓った。しかし日がたつにつれて決心も忘れて「もっとタイムを上げたい」と。

理論的な走り方に迷っていた時、高校駅伝で有名なOB、OGやオリンピック、世界陸上大会出場の経験のあるランナーによる講習会で理にかなったフォームを学び、走りの難しさを改めて知らされた。そしてその後は試行錯誤しながらハーフマラソンを中心に県内や各地の大会にエントリー。平成30年の青垣町での「兵庫・丹波もみじの里ハーフマラソン大会」では1時間47分43秒と65～69歳の部で参加364人中11位に。また神戸マラソンには60歳から参加、以後はランナーとして、さらにはスタッフとしても支援に回っています。

「マラソンの喜びは何と言っても達成感です」と話す下山さん。途中の苦しみなどは吹き飛んでしまう、と言います。

マラソンを生きがいにする人たちにとって新型コロナウイルスの感染拡大による影響は深刻。下山さんは今年の東京マラソンの参加が決まっていたが中止になり、その他の大会もすべてなくなり残念がる。さらに毎日通っていたスポーツジムも自粛のため体を鍛えることができず、今はシルバーの仕事が休みの日には朝夕2時間の散歩で体力づくり。



ずっしり重い入賞メダル

ジム仲間やランニングクラブ仲間と一緒に走ることも楽しみにしていたのに今年はやいそうになく、下山さんは「早く大会で走りたい。東京マラソンが待ち遠しい。70歳4時間を目指します」とコロナの心配がない通常の年になるのを待ち望んでいます。



自宅近くの公園でランニング



各大会の完走証

新任所長あいさつ

西区センター所長
植田 茂夫



4月1日からお世話になっております所長の植田です。どうぞよろしくお願いいたします。
着任して以来、新型コロナウイルス感染症の流行による緊急事態宣言の発令に伴い、当西区センターも職員の自宅待機により従来通りの運営ができない状況が続きました。その間、会員の皆さまにはご不便をおかけし、申し訳なく思っております。

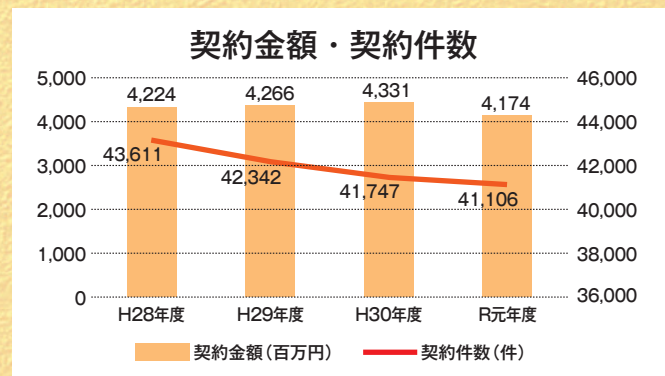
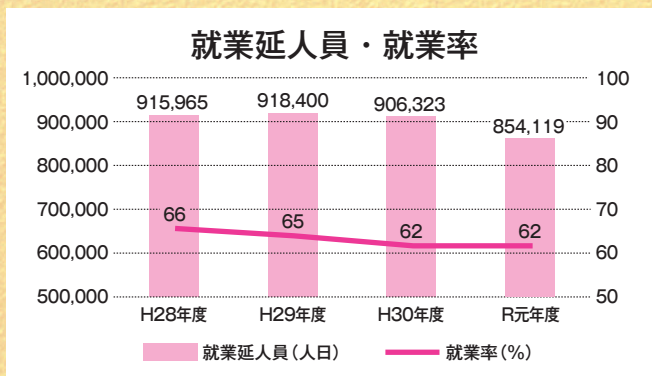
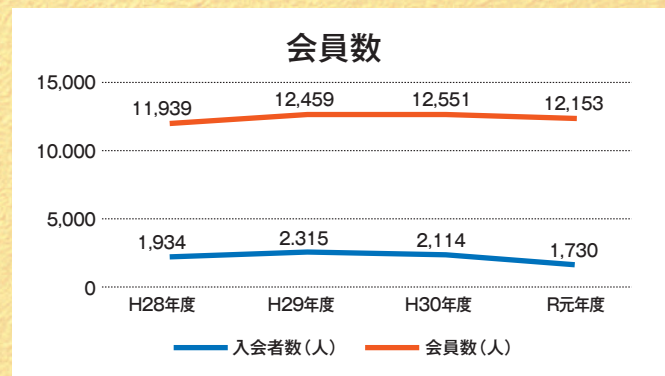
ここ数カ月の間に、私たちを取り巻く環境は大きく変化しました。しかし、今では新しい生活様式も定着し、新たな日常へと移行しつつありますが、まだまだ予断は許されない状況です。

さらに、これから本格的な厳しい夏を迎えますので、会員の皆さま方におかれましては、熱中症対策はじめ体調管理には十分お気をつけていただきますようお願い申し上げます。

これからもセンター職員一同、会員の皆様の就業の場の提供等、きめ細かい対応に努めてまいりますので、一層のご支援、ご協力をお願いいたします。

令和元年度(平成31年度) 事業実績

当センターの令和元年度の事業実績は、シルバー人材センターとしての適正な就業形態への見直しを行ったことや新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、会員数は12,153人、契約金額は41億7,445万円となり、前年度より5.9%減少しました。また、就業率は61.9%と前年(61.6%)をわずかに上回ったものの、全センターを挙げた就業開拓の取り組みにもかかわらず、就業延人員は854,119人日と前年(906,323人日)を下回る結果となりました。令和2年度は、特に就業率を上げるよう、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。



会員のみなさんへのお願いです

★ 住所・電話番号等が変更になったときは…お住まいを管轄しているセンターへ変更の連絡をお願いします。

★ 就業中の方は、交通手段の変更があった場合も担当コーディネーターにすみやかに連絡をお願いします。
(神戸市では70才の誕生日を迎えた月から敬老パスの利用により市営地下鉄・市バス等の運賃が小児料金になる制度があります。これにより交通費が変わる場合もお知らせください。)

★ その他、「仕事を探している」「就業日数を減らしたい」等々のご相談は…

お気軽にお住まいを管轄するセンターまで!



会員の皆さんが体験した **ヒヤリハット事例** を紹介します

暗い場合は、必ず電気をつけて!

業務の途中の休憩を終え、仕事場へ戻るために暗い階段を下りる際、電灯のスイッチを押し忘れて横着したまま降り掛けたとき、足を踏みはずして倒れそうになりました。必死で壁にもたれ掛かかったので、幸い足の筋を痛める程度で済みましたが、1つ間違えば階段を転げ落ちていたところでした。慣れた階段でも油断せずに電灯をつける大切さを痛感しました。

階段を下りるときには…

70代 男性 Uさん



コンテナが崩れないようにゆっくりと取り扱って!

コンテナを積み上げている時には…

コンテナを高さ2m近い高さまで、積み上げて置いていました。このコンテナを洗浄するため、コンテナに巻いていたラップをはさみで切り勢いよく取り外したら、上の方に積んであるコンテナが落ち、頭に当たりそうになりヒヤッとしました。高く積み上げないのが一番いいのですが、積み上げないといけない場合には、注意しながら、ゆっくりと取り扱う必要があると感じました。

70代 男性 Kさん

洗剤ですべるので注意!

床タイルに洗剤をまいてデッキブラシでお風呂場を掃除していました。その際に、洗剤の上を踏んでしまい横滑りして倒れそうになりました。ゴム長靴を履いていると思ったより滑り易いので、慣れた作業でも油断せずに、洗剤の上を踏まないよう注意することが大切だと思いました。

水回りの掃除をする時には…

70代 女性 Uさん



周囲の十分な確認を!

就業先の駐車場にバックで駐車しようとした時、20km制限のところを30~40kmのスピードで近づいて来る車に気づき、間一髪で大事故にならずにすみました。交替制の仕事のため、入場する車・退場する車が錯綜することも多いので、周囲を十分に注意することが必要だと感じました。

駐車場では…

70代 男性 Kさん

安全+第一

募集中

就業中、ヒヤッとしたり、ハッとしたことはありませんか?!

引き続き、会員の皆さんが実際に体験したヒヤリハット事例を募集し、随時、紙面で紹介します。奮ってご応募ください。

応募方法

- 郵送・FAX・Eメールで①氏名、②会員番号を明記のうえ、送付してください。
- 原稿は、作業内容や作業場所の状態がわかるようお願いします。
- 主旨を変えない範囲で、原稿を修正する場合があります。
- 採用の方には粗品(図書カード500円分)を進呈します。

応募先

〒651-0096 神戸市中央区雲井通5-3-1 サンパル10階
神戸市シルバー人材センター「ヒヤリハット事例募集」係まで
FAX 078-241-9114
Eメール kobe-sjc@siren.ocn.ne.jp

就業中の事故を防ぐには 体調管理を行って、 心身ともに健康な状態を 保っていることが大切です!!

ご存知ですか?

フレイル

健康寿命へのキーワード

「フレイル」って何ですか?



フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。

適切な食事と運動で再び良好な状態に戻して、健康に過ごしましょう。

「フレイル」セルフチェック! 3つ以上に当てはまると **要注意**



体重の減少
6カ月間で体重が
2~3kg減少した



疲労感
以前より疲れ
やすくなった



身体活動の低下
外出しなくなった、
人との交流が減った



握力低下
ペットボトルのふたを
開けにくくなった



歩行速度の低下
横断歩道を青信号の間に
渡りきるのが難しくなった

(出典:Friend LP,etal.,Frailty in older adults:evidence for a phenotype.J Gerontol A Biol Sci Med Sci 56(3):M146-156.2001)

「フレイル」は毎日の生活習慣で予防や回復が可能です!!



外に出て、いろいろな年齢の人と話をする機会を持ちましょう。
定期的に体重を量って、食事が不足していないか確認しましょう。
特に筋肉をつくる基になる肉や卵、牛乳や乳製品を上手に摂りましょう。
ウォーキングやかかとの上げ下ろしなど軽い運動から始めて、
すこしきつと感じるところまでやってみましょう。

少し休んでも、
こつこつ継続する
ことが大切です。



~神戸市あんしんすこやかガイドブックより~

新型コロナウイルス感染症対策

新しい生活様式と ともに過ごす 夏の熱中症予防



○ 新しい生活様式と熱中症予防

マスクを外す時間を
増やそう

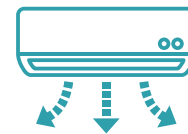


暑さに慣れるまで、
うっすら汗をかこう

入浴や体調に
合わせた
運動をしましょう



エアコンをつけても、
ときどき換気をしよう



30分に1回
数分間程度が
目安です

マスクをしている時、する時の注意

登下校時や2歳未満児はマスクを着用しないで

- 時々人との距離を取れる場所でマスクを外そう
- 強い負荷がかかる運動は控えよう
- 喉が渴いていなくてもこまめに水分を取ろう
- 3密な場所は、マスクを着用する



○ いつもの熱中症予防も忘れずに

暑さを避ける

神戸市ホームページ
暑さ指数 (WBGT)
を確認

危険
嚴重警戒
警戒
注意
ほぼ安全

こまめな水分補給

1日 1.2 リットルが目安



涼しい服装

ポリエステルなどの
速乾素材、
通気性の良い
服を着用



適正就業の取り組みについて — シルバー人材センターからのお知らせ —

シルバー人材センターは、「高年齢者の雇用の安定等に関する法律」の定めに基づき、高年齢者に対して臨時的かつ短期的な就業（1ヶ月当り概ね10日程度）又はその他軽易な就業（1週間当り概ね20時間以内）を提供することにより高年齢者の福祉の増進と活力ある地域づくりに寄与することを事業目的としています。

これを遵守するため、シルバー人材センターでは、センターでご紹介する仕事のうち、(A)請負・委任、(B)シルバー派遣について、実態の把握及び改善に向けての確認作業を行っています。

(A)請負・委任…会員と発注者間、会員とセンター間ともに雇用関係は発生しません。

(B)シルバー派遣…「兵庫県シルバー人材センター協会」に雇用されます。

確認に基づき、発注者に対しシルバー事業の内容や仕組みをご理解いただき、個々に協議を進めていますので、会員の皆様にも、適正就業に改めてご理解をいただき、安全で適正な就業の充実・強化を図ることに、ご協力をいただきますようお願い致します。

適正就業とは…

1. 臨時的かつ短期的な就業（概ね月10日程度）
又は軽易な業務に係る就業（概ね週20時間を超えないもの）であること
2. 危険・有害な仕事でないこと
3. 指揮命令が発生しないこと（(A)請負・委任の場合のみ）
4. 発注先の従業員との混在作業でないこと（(A)請負・委任の場合のみ）
5. 特定の会員が独占的に長期間就業していないことなど

そのすまい

大丈夫ですか？

KOBE

広告

無料耐震診断、耐震改修補助を受けられる制度があります。

耐震診断 **無料**

※昭和56年5月以前の住宅が対象。
その他、諸条件あり。

耐震改修補助

最大 **157万円**



事業の詳しい
情報はこちら



神戸市すまいの総合窓口
すまいるネット

神戸市すまいとまちの安心支援センター
〒653-0042 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
受付時間：10時～17時（水曜・日曜・祝日を除く）

すまいるネット 神戸

検索

TEL **078-647-9933**

