シルバー とくしま

No.128
（春季号）

多田範子　提供

会員数　男　性　789人　女　性　509人　計　1,298人　（3月1日現在）

編集・発行　公益社団法人　徳島市シルバー人材センター　シルバーとくしま編集委員会
事　務　局　〒770-0024　徳島市佐古四番町12-10　TEL 088-653-6262　FAX 088-653-0324
ホームページ　http://www.tokushima-sjc.jp/

センターからのお知らせ

おかげさまで40周年！

令和４年度に、当センターは設立40周年を迎えます。

コロナ禍の大変厳しい経済状況の中ですが、事業計画では「おかげさまで40周年！」をキャッチフレーズとして、地域社会への恩返しとセンターのイメージアップを図り、センター事業が大きく羽ばたく契機にすることを目的として以下の事業を展開して参ります。

①花の土プレゼント事業
②地域貢献ボランティア事業
③設立40周年記念式典事業
④設立40周年記念講演事業

また、これらの事業に併せて可能な限り広報活動も実施して、市民の皆さまに改めて当センターの存在をアピールし、会員増強と受注拡大に繋げていきたいと思います。

会員の皆さまのご賛同とご協力をよろしくお願いいたします。

令和４年度「定時総会」開催

令和４年度の定時総会を６月14日（火）に開催いたします。社団法人としての最高決定機関であり、会員の皆さまひとりひとりが直接参加でき意見を反映させることのできる機会であります。一昨年から新型コロナウイルス感染予防の観点から、出席者の人数を絞り込む必要に迫られたため会員の方々には代理人への委任、または書面決議による参加となっておりますが、本年でも新型コロナウイルス感染症の収束がまだ見通せない状況であり、開催方法等の変更も考えられます。この場合別途ご案内させて頂きます。

・開催日時（予定）
令和４年６月14日（火）
午後１時半から 40周年記念式典
午後２時半から 定時総会

・開催場所（予定）
あわぎんホール
（徳島県郷土文化会館）

※なお、定時総会の案内状は５月下旬にお手元に届く予定です。是非ご参加くださるようお願い申し上げます。

指定管理者事業　考古資料館だより

去る２月26日(土)１回目に続き、３月６日(日)２回目の「気延山古墳巡り」が考古資料館の主催で行なわれました。１回目は20人程、２回目は30人程の考古学ファンが集いました。

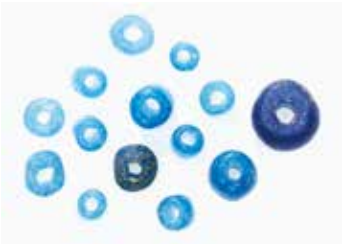
徳島市と石井町にまたがる気延山（きのべやま）にはたくさんの古墳が点在し、また裾野にある史跡公園には、弥生時代の竪穴式住居などが作られ市民の憩いの場ともなっています。

当日は宮谷古墳、八倉比賣神社、奥谷一号墳、矢野古墳などを村田学芸員、大粟学芸員の丁寧な説明に熱心に耳を傾けました。また様々な質問も出され寒い中でしたが、皆さん大変有意義な時間を過ごすことができました。

私達の身近にある貴重な文化遺産、大切に未来に引き継いでいきたいものです。

翡翠製勾玉　瑪瑙製勾玉

城山神社１号墳出土の勾玉



ガラス小玉【竪穴式石室内】
考古資料館テキストより

宮谷古墳の竪穴式石室

〒779-3127 徳島県徳島市国府町西矢野字奥谷 10-1
電話　088-637-2526
考古資料館 HP　http://www.tokushima-kouko.jp/

安全・適正就業委員会から

草刈講習会の実施

日程　令和４年２月 25 日（金）10 時

徳島市考古資料館にて、草刈機を使用した安全講習会を開催しました。受講生 13 名、講師４名で午前 10 時よりスタートし、草刈機の種類や取り扱い方、簡単なメンテナンス方法や使用時の注意点などを主体とした座学を前半に行いました。後半は実際に機械を使い刈り込み作業を体験して作業を行う上で気を付けることを学びました。

草刈機は平地だけでなく、斜面で操作して難しさや安全な作業の仕方を体験してもらいました。また、ナイロンカッターやチップソーによる飛び石事故が多発していたこともあり、講師の皆さんもかなり気を付けながら指導してくださいました。

今年度は昨年に比べ事故件数が半減するなど、安全対策を徹底して行っています。これから使い始める会員の皆様にも安全を一番に意識していただけるような講習会になりました。

職域組織活性化委員会から

剪定ランクアップ研修会の実施

日程　令和４年２月 14 日（月）～ 18 日（金）の４日間
（令和４年２月 17 日（木）は雪のため休止）

令和４年２月 14 日（月）より、４日間で剪定のランクアップ研修会を実施しました。始めの２日間は、川内町の春日神社にて松の剪定を行い、残りの２日間は、国府町の徳島市立考古資料館にて雑木の剪定を行いました。

参加者は３名であり、初めてランクアップ研修会に参加した人もいました。また、班長より安全対策に関する指導や、剪定方法などについてもアドバイスを受け、参加者全員が真剣に取り組みました。

ランクアップ研修会は、年２回実施しており、次回は９月頃を予定しております。剪定経験がない方でも、興味のある方はぜひ一度ランクアップ研修会にご参加ください。

「スマホの準備はだいじょうぶ？」

スマホ教室が開催されました

１月25日（火）午後１時30分より４時30分まで、スマホ教室が当センター２階会議室で開催されました。

広く普及した携帯電話も通信規格が変わりスマートフォン（スマホ）がどんどん主流となりつつあり、旧世代の携帯電話はいずれサービスが打ち切られる予定です。テレビのアナログ放送がデジタル化したのと同様な事態が起こります。すでにKDDIは停波、その他のキャリアも数年以内に終了し手持ちの機種は使用できなくなります。

すでにスマホを使用している方でも、使い方がよくわからない、或いは使いたいサービスの利用方法を教えてほしいという希望は多いと思われます。

教室風景

このような要望に応えるためスマホ教室がドコモショップの協力で開かれました。当日は未利用者や他機種ユーザーも含め10名が参加して「スマートフォンを触ってみよう」と「スマートフォンでカメラを使おう」の２部構成の体験授業を受けました。ドコモのアンドロイド端末を使い、電源の入切りから始まるわかりやすい内容で概ね好評でした。

操作方法の個別指導

当センターでは新年度からこのようなデジタル機器の活用のサポートとして、年４回程度（１回３日間）のスマホ教室の開催を計画しています。会員の皆様の参加をお待ちしております。

漢　字　ク　イ　ズ

仲介する熟語

★例のように、上下の漢字と組み合わせて、2字熟語が4つできるように、マス目にリストの2字熟語を当てはめてください。最後に、リストに残った熟語が答えです。

保 大	低 過
□ □	□ □
利 人	頭 度
高 行	残 厳
□ □	□ □
和 門	学 備
神 親	電 本
□ □	□ □
書 室	道 面

リスト

温	水
話	法
音	程
秘	密
留	守
車	体
有	名

【例】

千	給
草	食
笛	堂

できる2字熟語は、千草、草笛、給食、食堂

解答欄

応募者（シルバー人材センター会員）のうち正解者15名の方に抽選で図書券を差しあげます。（応募締切４月30日）

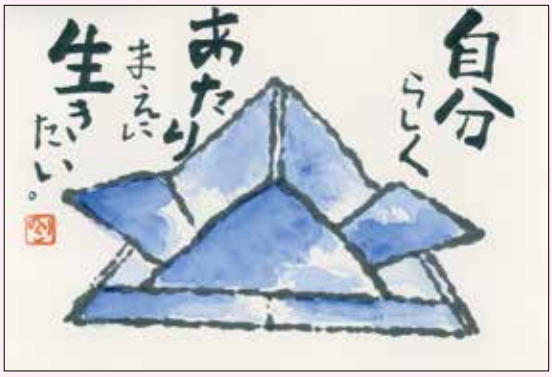
前回のアニマルクイズの解答

ノウサギ

正解者33名のうち、厳正な抽選の結果15名の方に図書券をお送りしました。

ギャラリーコーナー

○絵手紙　多田　範子



○写真　細川多美子

俳句・川柳

○啓蟄や　心動きて　山向かう
○青麦や　佗びしき庭に　生え揃う
　橋本　守正

○古稀を越え　市バスは私のアッシー君
○リフト下り　剣山の頂上はるか上
○湯上がりの肌は乙女よ　撫でさすり
　橋本　京子

○春雨も　リュックが踊る　山の道
○谷あいに　せせらぎ聞こゆ　山椿
　大黒　昭義

○木守りの　残りし枝に　北の風
○「あれを見て」　孫が指さす　春の鳥
　田中　章夫

四国八十八ヶ所巡り㊾

第五十九番金光山　国分寺

天正13年、聖武天皇が国々に国分寺を建立されたとき、伊予の国分寺として行基菩薩が勅をうけて開創された。寺域八町といわれ、宏壮を極めた。

第三世智法律師のとき、弘法大師この寺に永くご留錫になり、五大尊の絵像一幅を残された。

大師のお弟子、真如法親王も２ヶ年ほどご逗留になり、法華経一部を残されている。

開創以来、度々兵火にかかり、現在の本堂と大師堂は寛政元年に、庫裡は宝暦２年に再建された。古文書、寺宝が多い。

場所　今治市国分

令和4年度

地域ふれあい教室ご案内

第3土曜日　10時から　年6回開催しています。
どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

（新型コロナウィルスの蔓延の場合は中止する場合があります。）

1 5月　針さし作り

指に入れ、作業の途中ちょっと便利に使える針さしです。

必要物【あれば好きな布、裁縫道具】

講師：細川会員
受講料：1人300円
開催日：5月21日 10時～12時

2 6月　マスク掛け

生活に切り離せなくなったマスク。取ったり、付けたりと簡単に出来るマスク掛けです。

必要物【裁縫道具】

※要申込

講師：中島会員
受講料：1人500円
開催日：6月18日 10時～12時

3 10月　おしゃれなブローチ作り

おしゃれなブローチを作ります。胸につければ、みんなの注目まちがいなし。

必要物【裁縫道具】

※要申込

講師：乃一会員
受講料：1人500円
開催日：10月15日 10時～12時

4 11月　ゆず味噌作り

ゆずの穫れるこの時期、人気のあるゆず味噌を作って、この冬手作りのゆず味噌で料理にプラスしませんか？

必要物【エプロン】
※要申込

講師：平尾会員
受講料：1人500円
開催日：11月19日 10時～12時

5 2月　バター作り

手作りﾊﾞﾀｰをﾄｰｽﾄにたっぷりつけて、ﾓｰﾆﾝｸﾞを楽しみませんか。手作りならではの美味しいﾊﾞﾀｰです。

必要物【ｴﾌﾟﾛﾝ、きれいな500mlのﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙ】

※要申込

講師：西川会員
受講料：1人500円
開催日：2月18日 10時～12時

6 3月　リフレッシュ体操

健康体操を毎日して、健康維持に努めませんか。

必要物【動きやすい服装、タオル】

※要申込　定員12名

講師：ｶﾙﾁｬｰ講師　西田茂子先生
受講料：1人300円
開催日：R5年3月18日 13時半～

※材料等の関係で予定内容が一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

公益社団法人 徳島市シルバー人材センター

お申込み、問合せはTEL088-653-6262　住所 徳島市佐古四番町12-10

開催場所は上記当センター事務所　1F　多目的室です。　駐車場有。　当日の連絡先：090-8287-1139　西川まで。

事務局からのお知らせ

令和４年度会費納入について

センター会費２千円
会員互助会費１千円
の合計３千円となります。

配分金からの控除

受託事業就業者については、令和４年度会費を配分金から控除致します。

年会費は毎年４月末迄の納付期限の為、３月分配分金（４月口座振込）分から控除することになりますので、配分金明細書でご確認をお願い致します。

コンビニ払い

なお、３月分配分金が３千円未満の方や派遣事業就業者については、コンビニ払いの請求書（圧着ハガキ）を送付致しますので、４月末までに納入をお願いします。（コンビニ払込手数料１１０円）

入会キャンペーン

令和４年１月～３月入会者につきましては、キャンペーンの特典として、今回は納入の必要はありません。

配分金振込手数料、ゆうちょ銀行有料化へ

令和４年４月から、ゆうちょ銀行につき、配分金振込手数料が１回66円かかります。受託事業の３月分配分金から控除し、毎回控除することになりますので、対象の方はご確認をお願いします。

	受託事業（配分金）	派遣（賃金）
ゆうちょ銀行	66円	０円
四国銀行	０円	０円
徳島大正銀行	０円	０円

▶口座変更を希望の方は新しい口座を事務局まで

▶派遣事業就業会員は関係ありません

４月履行確認書提出について

ゴールデンウィークは事務所休業となりますが、４月分提出は５月２日（月）までにお願いします。休業のある就業先については事前作成を依頼しておいて下さい。郵送、ＦＡＸ、ポスト投函を活用下さい。

配分金等支払日について

- ３月就業分
  ４月20日（派遣）
  25日（受託）
- ４月就業分
  ５月20日（派遣）
  25日（受託）
- ５月就業分
  ６月20日（派遣）
  24日（受託）

なんでも相談日

毎月第１・第３火曜日
９時～４時
就業等なんでもご相談ください。予約されると確実です。

●新型コロナウイルス感染症対策継続のお願い

三密回避、マスク着用、検温、手洗いうがい等これまで通り継続していきましょう。

発熱・倦怠感・息苦しさ等のある場合は、シルバー事務局及び就業先へ連絡の上、自宅待機または医療機関受診をお願いします。

感染や感染者と濃厚接触があった場合は、必ず事務局へ電話連絡をしてください。

理事会等の開催状況

〈理事会〉

▼第６回　理事会
令和４年３月25日（金）
- 令和４年度事業計画、当初予算（案）
- 設立40周年記念事業
- 会員の入退会
- 未収金（催告状）について
- 特定資産積立
- 職務執行状況

〈調整会議〉

▼第３回
令和４年１月21日（金）

▼第４回
令和４年３月18日（金）
- 理事会開催を踏まえて協議
- 設立40周年記念事業

〈各種委員会〉

▼第３・４回　安全適正就業委員会
令和３年12月21日（火）
令和４年２月15日（火）
- 事故状況、安全巡回指導、分かち合い就業について

▼第３回　シルバーとくしま編集委員会
令和４年３月１日（火）
- シルバーとくしま春季号のテーマ及び項目について協議

老いのない体をつくる。

●まず自立できる体を維持することが大切です。

・運動の習慣をつけること
・質の良い睡眠をとること
・栄養バランスの良い食事をとること
・夢を持ちつづけること

運動不足の一番の原因は座る習慣です。運動の第一歩は、座る時間を短くすること。

座る時間が長いと寿命が短くなります。一時間座ると22分縮むと言われています。

○基本の運動は三つ

三つの運動は、ウォーキング、筋トレ、ストレッチです。

◉ウォーキング

週３回以上、10分以上続けること、高血圧、糖尿病、心臓病、認知症の予防になります。

病気が予防できる歩数

◉筋トレ

ロコモ（関節が弱くなる）サルコペニア（下半身が細くなる）骨粗しょう症などの予防に効果的です。

筋トレの方法として

ひざの筋トレ

股関節の筋トレ

※手の重さで足を押さえる

同じ姿勢を保持したまま全力で７秒間維持する。

１～３回行うとよい。

◉ストレッチ

こり、痛み、疲労など予防、方法として、強い痛みを感じない程度、筋肉をしっかり伸ばす。20秒間伸ばし続ける。

肩・胸のストレッチ

ふくらはぎのストレッチ

背のストレッチ

●家庭内事故を防ぐ

転落や転倒を防ぐためには、椅子に座って、３～５秒間全速力でステップを行います。

◉頭を前に傾ける時間を少なくする。

◉上体を前傾するときは、ひざを曲げる。

高さ10cmほどの箱に一方の足をのせて膝を曲げると腰への負担が少なくできます。

。１日に１回は腰に負担がかからない姿勢をとる。

◉くしゃみは腰に負担をかけない姿勢で行う。

くしゃみは静かに・ひざを曲げる・上半分・腰固定する。

●１秒でも長く・一歩でも多く一区切りで体を伸ばす・１回は筋トレをする。

運動を続けることを心掛けましょう。

出典：湯浅景元「老いない体をつくる」平凡社

●編集後記

ここ数年、心温まる話題がなくなってしまったように思います。

そして、行動様式もすっかり変わってしまいました。

平穏に暮れていく一日が、どれだけ幸せなことか、痛感させられています。

こんな時だからこそ、「今とりくんでいること」、「はじめたこと」など、会員の皆さまの「やりたいこと」「かなえたいこと」を教えてください。

会員の皆さまの投稿をお待ちしています。

シルバーとくしま編集委員会
委員長　西川　敬子
吉田健次郎
藤原恵美子
橋本　京子
多田　範子