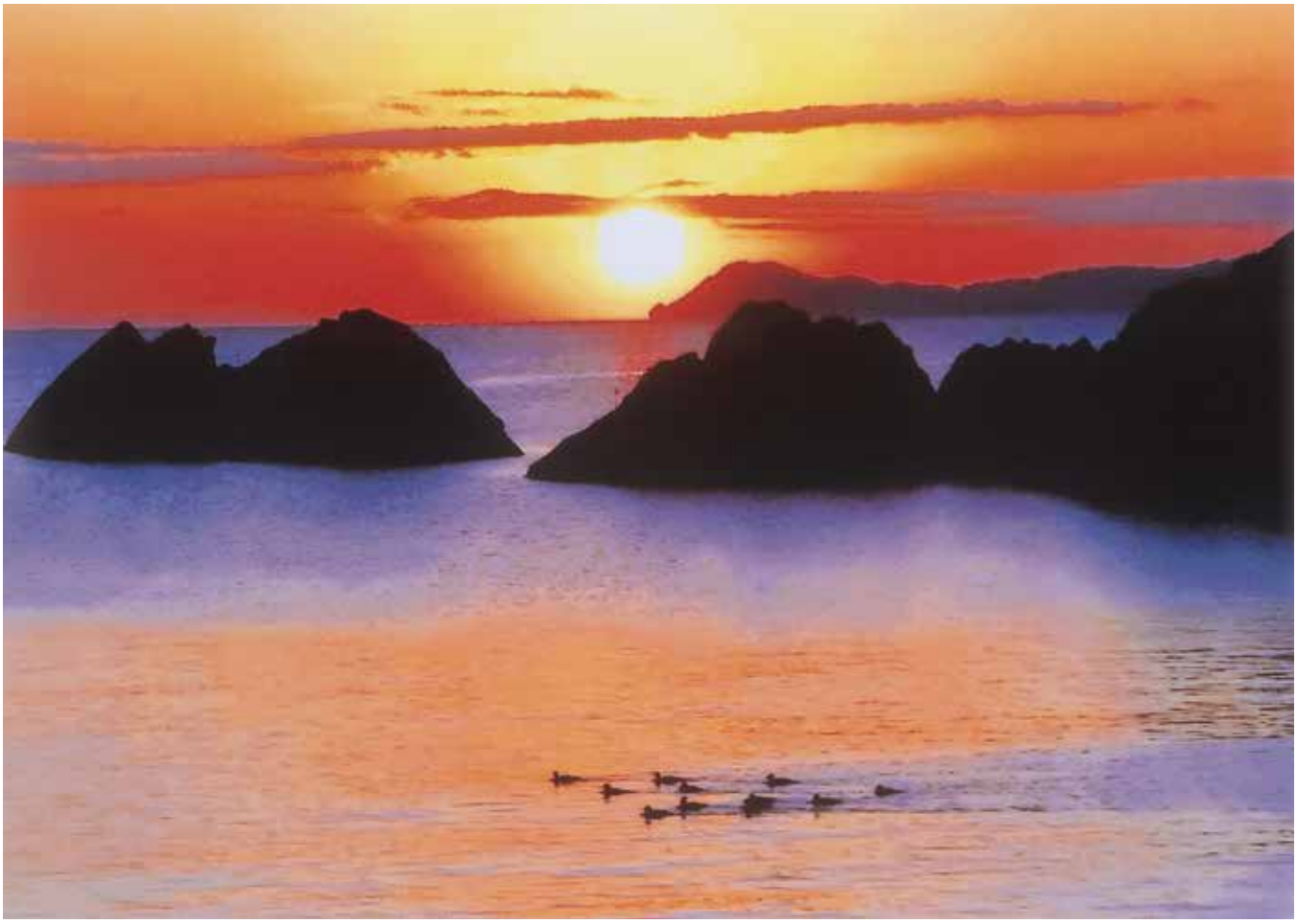
シルバー とくしま

No.124
（正月号）



写真提供／鎌田　昇

会　員　数	
令和2年度（12月1日現在）	
男　性	807人
女　性	538人
計	1,345人

令和２年度「会員のつどい」開催中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染再拡大を受け、会員皆様への感染を防ぐため、令和３年２月13日に開催を予定しておりました「会員のつどい」を中止させていただくこととなりました。今年度は互助会として何も行事を開催することができず誠に残念であり、日頃のご支援に対する感謝の気持ちとして、会員互助会のタオルを会員皆様へ配布することになりました。どうぞお受け取りください。来年度は、皆様と共に活動できることを楽しみにしております。

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/

新年のご挨拶

理事長　森本　勝

あけましておめでとうございます。令和３年（２０２１年）の新春を迎え、徳島市シルバー人材センター会員の皆様とご家族の皆様方に心よりお慶び申し上げます。助任本町より佐古の町に本拠を移し早、６年の歳月が流れました。すっかり佐古の町にも親しんで来ました。

昨年来より世界を襲った新型コロナウイルスの感染症の収束が見えない中、今年一年しっかり対応して行かねばと新たな決意をしています。昨年はシルバー事業にも大きな影響があり、約10％程の落ち込みとなっています。辛抱の年と覚悟を要します。

私の新春は、恒例のサッカー天皇杯のテレビ観戦でスタートです。今回は、第100回の節目の大会です。高校、大学、社会人と趣味の範囲ですが、フルバックを定位置として、プレーを楽しみました。足はスリ傷だらけで傷跡が今も残ります。サッカー熱は東京オリンピックの次の１９６８年（昭和43年）10月のメキシコ大会で大いに盛上りました。日本はメキシコを破って３位に入り、アジアのチームで初のメダル獲得です。アジアチームでまだこの記録は破れていません。夢はもう一度と願う昨今です。

年末も近い10月11日に東京本部とテレビ会議が実施されました。通常であれば本部のある江東区に出向くのですが、コロナ下での開催を避けてのリモート会議となりました。初の体験です。今回の方式を天与として今後も取り入れて行ってはどうかと考えるのは私一人ではないと思います。

本年も会員の皆様方には健康第一に、安全第一に就業して下さいますようお願い申し上げます。

令和３年正月

追記、徳島ヴォルティス、サッカーＪ１復帰まことにおめでとうございます。

新年のごあいさつ

徳島市長　内藤　佐和子

明けましておめでとうございます。

公益社団法人徳島市シルバー人材センターの皆様には、穏やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

皆様方には、「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、高齢者へのライフスタイルに合わせた就業機会の提供を通じて、高齢者が健康で生きがいを感じられる生活の実現や活力ある地域社会づくりに御尽力されていることに深く敬意を表しますとともに、日頃から、徳島市の高齢者福祉行政をはじめ、市政各般に格別の御支援、御協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

さて、御承知のとおり、昨年は、新型コロナウイルスの感染症の影響により、市民生活や地域経済が大きな影響を受け、新型コロナウイルス感染症から、市民や事業者の皆様の命と生活を守ることを最優先に、感染防止対策と社会経済活動の両立に向けた取組を全力で進めてまいりました。

今なお、感染の収束が見通すことができない状況ではございますが、市民の皆様に安心して暮らしていただけるよう、国や県と連携しながら、引き続き、「新しい生活様式」の普及・啓発や、感染拡大防止に取り組んでまいります。

一方、人口減少・少子高齢化の進行や、技術革新の急速な進展、生産年齢人口の減少に伴う人手不足の深刻化など、本市を取り巻く社会情勢は大きく変化しております。

こうした状況を踏まえ、本市では、このような社会情勢の変化に対応しながら、市民の皆様が本市に愛着や誇りを感じられ、将来に希望が持てるまちの実現のため、おおむね10年後を展望した、新しいまちづくりの指針となる新たな「徳島市総合計画」の策定を進めているところでございます。

今後におきましても、活力ある経済社会を維持していくため、高齢者が豊かな知識や能力を生かし、生涯現役として、住み慣れた地域でいきがいを持って活躍できるよう、様々な施策に取り組んでまいりたいと考えておりますので、御支援・御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、徳島市シルバー人材センターのますますの御発展と、本年が皆様方にとりまして、輝かしい一年となりますよう、お祈り申し上げまして、新年の御挨拶とさせていただきます。

丑年生まれの抱負

①今年やりたいこと
②健康法

丑年生まれの方は129名。
その内41名の方から回答をいただき、誌面の都合により、簡記させていただきました。

仁木　英好（川内応神）
①バスツアーでの温泉旅行
②適度な仕事で体を動かす

沖野　公夫（沖洲）
①今の仕事を長く続ける
②足腰の弱りを防ぐ

佐川ツヤ子（加茂）
①働きに行きたい
②朝晩30分のウォーキング

森本　泰正（名東）
①国家試験に挑戦
②ウォーキング

古林　繁男（沖洲）
①書道の創作作品の完成
②健康ボウリング

筒井　敏子（国府南）
①脳トレ
②よく食べよく寝て歩く

松田　朱美（八万北）
①②ありません

富永　良丈（八万南）
①家庭菜園
②近くの店なら歩いて行こう

和田ユキ子（昭和）
①脳トレと断捨離
②卓球と健康体操教室

細川　歳男（川内応神）
①旅行
②グラウンドゴルフと適度な運動

大垣　正信（勝占多家良）
①徳島マラソン初参加
②山登り

枝澤　久子（内町新町）
①ボウリングに専念
②仕事を通して体を鍛える

湯浅　秀子（加茂名不動）
①夫婦で京都旅行
②週３回のフィットネスクラブ

吉田健次郎（勝占多家良）
①アウトドアライフ
②過負荷トレーニング

多田裕美子（国府南）
①片付けと不要品の処分
②食事を控えなるべく歩く

和泉佐代子（八万南）
①水彩画の仲間との旅行
②栄養バランスと減塩

金子　博明（津田）
①善光寺参り
②太極拳・ボウリング

高砂　温成（佐古）
①孫の子守
②一日一万歩

加納　秀夫（津田）
①健康第一
②競歩を15分間

徳田　倫也（国府南）
①鈍行列車のきまぐれ旅
②一日七千歩のウォーキング

三好　喬（沖洲）
①公園の掃除を続けたい
②早寝・早起き、食事をしっかり

矢野　善久（川内応神）
①夫婦で旅行
②時速約５kmで１時間15分歩く

西内　計次（渭北）
①年男モウ一巡程廻りゃんせ
②散歩・一日一句

花岡　建治（東西富田）
①一年を無事に過ごしたい
②ジム通い、一万歩歩く

庄野　喜夫（佐古）
①カラオケ同好会のメンバーと楽しく歌えるように
②早寝早起

小川　精一（八万南）
①終活、仕事を継続
②体重50kg以上を保持

尾杉　務（佐古）
①仲間と食事やゴルフ、旅行もしたい
②相手を笑わす事

林　敏男（加茂名不動）
①88ヶ所を歩いて回りたい
②悔いのない毎日を心がける

一井　眞二（八万）
①88ヶ所5巡目を結願、冨士山の麓を一週する
②体重を63kgに減量・禁煙

松本　良子（国府南）
①水彩画、パン・お菓子作り、旅行
②テレビ体操と週３～４回の散歩

鎌田　昇（勝占多家良）
①茶道、ゴルフ、竹人形作り
②週２～３回は４～５km、月に一回は10kmのウォーキング

松田　良子（名東）
①シルバーセンターの活動に役立つ様心がける
②ラジオ体操をテレビで見ながら運動

米田　均（渭東）
①ウォーキングの習慣化、健康診断受診、断捨離
②フィットネスクラブに通う

藤井　勝（名東）
①うしのようにゆっくり生活
②蔵本公園へ散歩・野菜作り

為実　浩平（渭北）
①絵手紙・カラオケクラブの交流・親睦・旅行
②食事は欠かさず、よく寝る

中西　正治（昭和）
①仕事に責任を持って続けたい
②カルシウム、ビタミンCを取る

大黒　寿和（八万北）
①釣りを続けたい、東京オリンピックの観戦
②週３回の健康体操、減塩、散歩

野口　和子（昭和）
①自由に外出したい
②毎日一時間以上歩く

河野　吉雄（沖洲）
①魚拓にできる大物を釣る
②週３回５km以上のウォーキング

本多　健徳（八万南）
①人とのつながり、時間を大切に
②継続は力なり

木村　武美（内町新町）
①働き牛と温泉旅行
②早朝の城山周回ジョギング

安全・適正就業委員会から

令和２年度傷害・賠償事故発生状況

1.会員賠償事故

発生日	性別年齢	区分	事故の状況（賠償事由）	被害者への対応	賠償金額
R2.4.7	男性72歳	就業中	石がネットを飛び越えて駐車中の車の窓ガラスを破損させてしまった。	ガラスの弁償	154,198円
R2.8.6	男性75歳	就業中	草刈り作業中に、飛び石が車のリアガラスを破損してしまった。	リアガラスの弁償	704,209円
R2.8.20	男性78歳	就業中	草刈り作業中、飛び石が車のフロントガラスを破損してしまった。	フロントガラスの弁償	111,485円
R2.9.9	男性65歳	就業中	除草中に石が土手を飛び越えて土手反対側を走行中の車のフロントガラスに当たり傷を付けてた。	フロントガラスの弁償	165,640円
R2.9.9	男性84歳	就業中	団地内を草刈り作業中、飛散防止ネットを越え石が飛び駐車中の車のリアガラスを破損させた。	リアガラスの弁償	84,000円
R2.10.28	男性72歳	就業中	2車両停車していて、後方車両がギア間違えにより前方車両に衝突。前方車両に載せていた機器の爪でフロントガラスの破損。	フロントガラスの弁償	110,990円
R2.11.30	男性67歳	就業中	剪定作業中に、トリマーを使用していた際に、屋根材にあたり破損した。	屋根材の弁償	100,100円

2.会員傷害事故（令和元年８月１日～11月22日報告）

発生日	性別年齢	区分	事故の状況	傷害の状況	入院通院（見込み）
R2.6.10	男性75歳	就業中	就業中に、作業手袋に左手をいれた際に、薬指の指先をムカデに刺された。	左手薬指アナフィラキシーショック	通院５日
R2.7.22	男性75歳	就業中	剪定作業中に、誤って右の親指を切った。	右手親指の切創	通院10日
R2.8.8	男性76歳	就業中	剪定作業中に、スズメバチに後頭部と右手薬指を刺された。	右手薬指の腫れ	通院１日
R2.9.14	女性73歳	就業中	除草作業中に、毛虫により毛虫皮膚炎となった。	毛虫皮膚炎	通院１日
R2.9.21	男性72歳	就業中	草刈り作業中、浄化槽の蓋が老朽化しているのに気が付かず踏み抜き浄化槽内に右足が落ちこみ転倒した。	右股関節軟骨骨折	入院・通院30日以上

草刈り機安全講習会のお知らせ

草刈り機の基本的な操作や点検、整備方法などの習得を目的として草刈り機安全講習会を令和３年２月に開催する予定です。

就業時やご家庭で草刈り機を使用される方、これから草刈り機を使って就業されたい方、この機会に是非ご参加ください。

参加日時や申し込み方法など、詳しくは同封しております用紙をご覧ください。

分かち合い就業における「就業情報」について

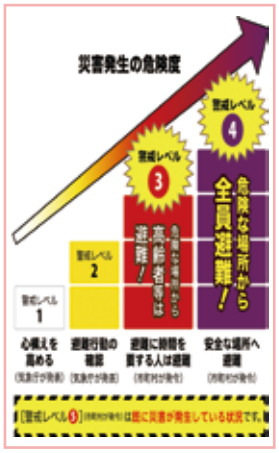
同封しております就業情報から、希望されるお仕事を申込用紙にご記入の上、郵送もしくはセンター事務局までご持参ください。

※申し込み締め切りは令和３年１月31日(日)です。

女性活動活性化事業

「複合災害への備え」について昨年十月(地域ふれあい教室)に大宮佐知子防災士を講師に迎え「命を守るために大切なこと」をテーマにお話をしていただきました。大変参考になったので、会員の皆様にもご報告させていただくことにしました。

※大雨洪水警報、空振りを恐れずに命を守るため避難しましょう。
※レベル３で危い場所は避難しましょう。



―豪雨災害が近づいたら―

- 避難路、避難場所の再確認
- テレビなどで情報を集めましょう
- 電池、充電器の確認
- 家の周辺やベランダ、庭の片付け
- 必要に応じて早めの避難

―災害発生時には―

- 安全な場所で過ごしましょう
- テレビなどで情報を集める
- 不要な外出は控えましょう

―避難で知っておくべきポイント―

- 避難とは「難」を「避ける」こと、安全な場所にいる人まで避難場所へ行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校、公民館だけではありません。安全な親戚、知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク、消毒薬、体温計は出来るだけ持参しましょう。
- 市町村が指定する避難場所、避難所が変更、増設されている可能性があります。市町村ホームページ等で確認しましょう。

―非常用持出袋チェックしてみましょう―

- 現金（千円札や百円玉）
- 携帯電話　・充電器
- 携帯ラジオ　・懐中電灯
- 予備の電池　・飲料水
- 食料（アルファ米、缶パン　お菓子など）
- ミルク、哺乳びん（乳児用）
- タオル　・マスク
- アルコールジェル（消毒液）
- 軍手　・笛
- 万能ナイフ

「あると便利なもの」

- 塩、砂糖（熱中症対策として活用）
- エアー枕
- スリッパ（避難所などにない場合があるため）
- アイマスク　・ラップ
- 着替え一式　・化粧道具
- 非常用簡易トイレ
- アルミブランケット
- ライター、マッチ
- ロウソク　・レインコート
- ウェットティッシュ
- レジャーシート
- ゴミ袋　・ポリ袋
- 新聞紙
- 筆記用具（油性マジック）
- 布テープ
- 使い捨てカイロ
- 冷却シート　・生理用品
- 紙おむつ
- おしりふきシート
- 口腔ケア(液体はみがきなど)
- 水のいらないシャンプー
- 常備薬
- お薬手帳のコピー
- 家族、親戚の連絡先
- 家族の写真（飼い犬、猫など含む）
- 自分に必要なもの（メガネ、コンタクト、入れ歯など）

点検は春と秋にしましょう

季節が変われば必要な物が変わります

夏	冬
・冷却シート	・カイロ
・うちわ・扇子	・のど飴
・塩分補給	・手袋
・タオル	・上着
・着替え	・厚手の靴下
・梅ぼし	・新聞紙

食料・水など消費期限のあるもの

―日常にしておきたいこと―

1、避難場所の確認
2、最新のハザード（防災）マップの準備
3、電池・充電器を備える
4、ガソリンは半分になると満タンに
5、年二回（夏と冬）非常用持出袋をチェック（点検）
6、ベランダや庭を普段から整理整頓

※防災術に関する要項を希望する方は、編集委員の西川まで、ご連絡ください。

地区紹介

川内・応神地区だより

川内・応神地区長　出張　哲雄

吉野川の北岸にある　川内・応神地区を紹介いたします。

地区のシルバー人材センター会員は99名（男性66名・女性33名）で活動を行っております。会員数はここ数年横ばいの状態です。

川内町の中心部には高速道路（徳島道IC）と、国道11号が通っており閑静な住宅地と田畑が広がり、事業所は、今切工業団地に大塚グループ関連会社、日亜化学、多くの製薬会社、ジャストシステム、今切川沿いの東亜合成、新日本理化等、大手企業が立地しています。農業ではレンコンやサツマイモの栽培が盛んです。

史跡は、阿波十郎兵衛屋敷と人形浄瑠璃が有名です。

今回は、西国33ヶ所の観音霊場を巡礼するのと同じ功徳がある川内33観音霊場の石仏様を紹介します。

明治13年の川内村寺総代の申し合いにより、川が近いことで水害に見舞われていた村内の危険な場所に、有志たちによって各地域に石仏を1～3基勧請し作られたのが始まりとされています。以来130年、時代と共に道路の拡張工事などで場所を移し替えたものもありますが、33石観音様は欠けることも無く現在に伝えられています。今年は新型コロナウイルスにより行動が制限されていましたが来たる年には、鈴江樋門を出発し総距離約25kmをウォーキングやサイクリングで、石観音様に手を合わせ参拝されたらいかがですか。

石観音様（左１番、右 33 番）

最後に地区の活動ですが、新型コロナウイルス感染予防のため、初めて書面決議による地区総会となりました。例年６月の３週目の日曜日に総会とボランティア活動を行っており、参加率40％を目指していますが、現状は29～36％で会員の皆様のご協力をお願いし達成したいと思います。

次回は国府北地区です。

俳句・川柳

○師走ラン　出会う人みな　声もなし　山肌さらに　化粧映ゆ　橋本　守正

○冬日さし　常連の同じ席取る　冬酒場　駆けて来し背なに　マフラー　垂れており　大黒　昭義

○初刷りのチラシ三キロ　バイクの響　八十路すぎカタバミと　知る暮春かな　竹井　澄子

四国八十八ヶ所巡りは紙面編成の都合で次号に第56番金輪山泰山寺の記事を掲載いたします。

漢　字　ク　イ　ズ

四字熟語まちがい探し

★６個の４字熟語は、それぞれ、どれか1字が間違っています。例のように、間違った漢字を正しく直してください。正しくした漢字でできる、３字熟語２つが答えです。

【例】質疑応~~当~~→答

①青旬時代→□　②晴耕雨得→□　③志慮分別→□

④美辞麗区→□　⑤時来尚早→□　⑥画竜転睛→□

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1月30日）

前回の漢字クイズの解答

後	生	大	事

正解者40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。

事務局からのお知らせ

年会費の控除について

かねてよりお知らせした通り令和３年度分の年会費の納入方法については、受託事業就業者に関して配分金より控除する方式を取ります。納付期限が４月末ですので3月分の配分金（４月口座振込分）より控除いたします。

このため退会希望の方は必ず３月末までに退会届の提出をしてください。なお３月分配分金が３０００円未満の方や派遣事業就業の方については従来の納入通知書による銀行振込等の方法となり変更はありません。

12月分履行確認書の提出について

年末年始の事務所休業により12月分の確認書は１月４日(月)までに提出をお願いします。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ください。

配分金の支払日について

●12月就業分
１月20日（派遣）25日（受託）
●１月就業分
２月19日（派遣）25日（受託）
●２月就業分
３月19日（派遣）25日（受託）

配分金支払証明書について

令和２年分の配分金支払い証明書を１月下旬に発送いたします。派遣就業の方には県シルバー人材センター連合会より源泉徴収票が届きます。

配分金は雑所得、派遣は給与所得として課税対象となりますが、必要経費等の控除後の金額や公的年金・給与・譲渡所得等の所得金額により申告の要不要が異なります。確定申告についての問い合せは直接、徳島税務署へお願いいたします。

TEL：088-622-4131

新型コロナウイルス感染リスク低減のためのお願い

○事務所来所について

●不要不急の事務所来所をお控えください。

●履行確認書の提出は、できる限り郵送、ＦＡＸ、事務所前ポスト投函等でお願いします。

●急用等で来所される場合は、自宅での検温の上、発熱等の風邪症状のあるときはお控えください。マスク着用・検温・手指の消毒を徹底して短時間(10分程度)でお願いします。

○就業に関して

●自宅での検温、就業時のマスク着用、手指の消毒等を徹底してください。発熱・倦怠感・息苦しさ等の異常がある場合はシルバー事務局及び就業先に連絡の上、自宅待機をお願いします。

●就業先等でクラスター発生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して指示を仰いでください。

理事会等の開催状況

〈理事会〉

▼第４回理事会
令和２年９月25日（金）
・労働者派遣事業衛生委員会の設置
・令和２年度補正予算案（第１号）
・会員の入退会
・未収金（催告状）について
・派遣事業運営委員会報告
・コンビニ決済サービス
・普及啓発事業

▼第５回理事会
令和２年11月27日（金）
・令和３年度当初予算編成方針（案）作成
・会員の入退会
・上半期決算等報告

〈各種委員会〉

▼第１回女性活動推進委員会
令和２年９月29日（火）
・女性会員の現状
・入会促進PR活動

▼第２回安全適正就業委員会
令和２年10月13日（火）

▼第３回安全適正就業委員会
令和２年11月10日（火）
・安全適正就業について
・分かち合い就業について

▼第１回就業開拓・促進委員会
令和２年10月29日（木）
・会員数・契約実績の現状と課題問題点について
・今後の取組みについて

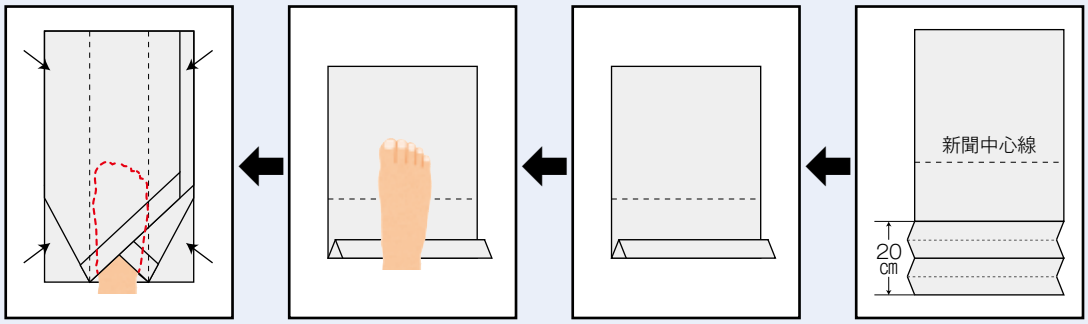
▼第２回シルバーとくしま編集委員会
令和２年11月26日（木）
・シルバーとくしま正月号のテーマ及び項目について協議

▼第３回シルバーとくしま編集委員会
令和２年12月４日（金）
・シルバーとくしま編集作業

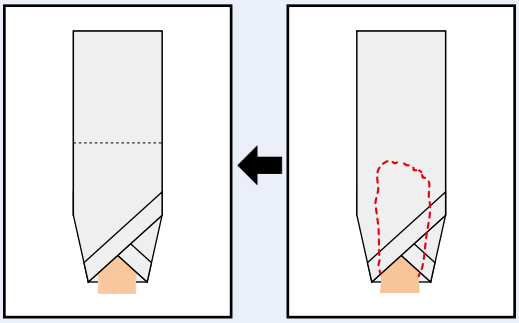
▼衛生委員会
令和２年10月８日（木）
・第１回委員会　会員の健康診断について
令和２年11月12日（木）
・第２回委員会　コロナ禍でのインフルエンザ接種について
令和２年12月10日（木）
・第３回委員会　コロナウイルス感染症への対応について

脱げない新聞紙のスリッパ
（災害時に役立つ）

●新聞紙２枚



新聞紙を２枚重ねて端を折りたたむ　折りたたんだ状態　足を置いてみる　内側に折る



足に合わせて左右内側にもう一度折る　長さを足に合わせて余った分を裏へ折り端をかかと内側にしまう

小指と親指の角をたたんで形づくる

出来上がり!!

どこの家にもある古新聞を使って、災害時などに役立つスリッパができます。

脱げにくく、保温性もあるので作って目につく所へ置いておけばいざという時便利です。

頭の体操で是非、挑戦してみてください。

マスクをつけて一人でできる健康法

徳島市シルバー人材センターの会員の皆様には一人暮らし、二人暮らしの方が多いのではないでしょうか。普段、たくさんお喋りしていますか？

口の機能が衰えてくるといろいろな障害がでてくるようです。それで今回は家で簡単にできる口の体操をお伝えします。

「パピプペポ
タチツテト
カキクケコ
ラリルレロ」という言葉を大きな声で言うことで、唇、舌、あごの訓練になります。一日に何回でも言ってみてください。唾液を出やすくする効果もあるそうです。

もう一つ「ぶくぶくうがい」。いつものうがいより少ない水で両ほほをしっかり膨らませて「ぶくぶく」を数秒間、最後に「ぷっ」と吐きだします。頬の筋肉、口の周りの筋肉が鍛えられます。いつまでも自分で美味しく物を食べる為、実行してみてください。

♥手作りマスクのお礼状をいただきました。ありがとうございました。

●編集後記

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、オリンピックが延期し、阿波おどり、徳島マラソン等大きな行事が次々取り止めとなりました。日本中の何もかもが止まってしまった一年でした。

そして、経済も大きく落ち込み世界中が暗い年となってしまいました。

今年は、コロナウイルスに打ち勝ち、明るい話題にあふれ、安心安全な年になることを、会員の皆様とともにお祈りしたいものです。

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