

事務局だより

URL: <http://www.sjc.ne.jp/ashiya/>

発行 平成30年8月

第 **212** 号

公益社団法人芦屋市シルバー人材センター
〒659-0062 芦屋市宮塚町2-2
TEL 0797-32-1414
FAX 0797-31-9223

会員数

1,114名

(男630名・女484名)

(7月末現在)

今年の暑さはすごい！熱中症に気をつけましょう！

いつも元気な会員の皆さんですが、一応、高齢者ですよ…。高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、屋外ではもちろんのこと、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。普段から就業中にも十分な対策をとっておられると思いますが、あらためての注意喚起です。

下記の点に注意して、熱中症の予防・対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。



1.「気温や湿度を」計って知ろう

年齢を重ねると体温の調節機能が落ち、そのため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。

2.「室内を」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。

冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

3.「水分を」計画的にとろう

高齢者は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を、食事に取り入れるのもよいですね。

4.「お風呂や寝るときも」注意しよう

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。

入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくといでしょう。

5.「お出かけは」体に十分配慮しよう

外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

6.「周りの人が」気にかけてよう

高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいというえ、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。

第3回「健康生活アンケート」分析結果報告（配布）

当センターでは、会員の皆様のご協力を得て、平成27年度から継続して公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団の“生きがい就業の介護予防効果に関する共同研究事業”に参加しています。昨年度ご回答いただいた分析結果がまとまりましたのでご報告します。この事業には現在、全国で33のシルバー人材センターが参加しており、他センターとの比較も示されています。詳細については、同封の報告書をごご覧ください。

「就業相談日」を設けます

今年度の事業計画に沿って、就業相談窓口を設置します。就業に関する悩みはありませんか？適正就業推進委員が悩み解決のお手伝いをさせていただきます。下記時間中に直接お越しください。

●日程:8月16日(木)・9月20日(木) ●場所:中会議室 ●時間:9:30~12:00

市役所展示コーナーでセンターを紹介します！

市役所の北入口に入ってすぐ左、展示コーナーでセンターの紹介をします。是非お立寄り下さい！

実施日:9月3日~14日 10:00~16:00

企画委員会&地域支援委員会

7月活動実績

- 9 西宮市SC来訪
- 10 入会説明会
- 11 安全パトロール
- 13 第3回会員活動委員会
- 17 新入会員オリエンテーション
- 19 第3回安全委員会
- 20 第3回理事会
第4回事業運営部会
- 23 第4回広報委員会
- 25 兵シ協安全・適正推進員等研修
- 26 兵シ協新任役員研修
- 30 安全推進大会
- 31 事務局会議

理 事 会

●第3回（7月20日）

- ・事務局職員給与規程の一部改正について

事業運営部会

●第4回（7月20日）

- ・街頭啓発活動について
- ・市役所展示コーナーについて
- ・市長・議長への要望活動について
- ・何でもご意見・相談箱について
- ・第2次中期事業計画について

安全委員会

●第3回（7月19日）

- ・安全推進大会について
- ・安全パトロールの書式の検討について
- ・事故状況報告について

専門委員会

●第3回 会員活動委員会(7月13日)

- ・前期会員研修バスツアーの報告
- ・シルバーフェスティバルについて
- ・シルバーオンステージについて

●第4回 広報委員会(7月23日)

- ・会報「はつらつ芦屋」27号について

～～事故ゼロ運動～～

今期間自転車で転倒し、骨折という傷害事故が2件、屋外清掃中の物損事故が1件で、合計3件も発生。安全推進大会も開催されましたが、いま一度安全について考え、注意を怠らないようお願いいたします。

無事故達成日数

傷害事故 **4日**
賠償事故 **18日** (8月6日現在)

平成30年度芦屋市シルバー人材センター安全標語

何事も 基本に帰る その気持ち

7月の安全パトロール



7月11日、永井委員長、森山副委員長、亀岡委員、大谷職員が剪定・除草・マンションの現場4か所を巡回。猛暑にも関わらず、生き生きと誇りを持って作業し、安全面はもちろんのこと、健康面にも留意、自己管理がなされていることを確認しました。

認知症サポーター養成講座



7月24日認知症サポーター養成講座を開催、19名が参加。現在、サポーターの会員数は246名になりました。会員全員が認知症サポーターを目指し、未受講の方は次回11月29日(木)にぜひともご参加ください！

接遇講習会を開催しました！

7月28日(金)、森 信行会員を講師に「グッドコミュニケーション・グッドワーク」と題し、接遇講習を開催、12名が参加。あらためて自分を見つめなおす良い機会になりました。



市民公開 各種講座等のお知らせ

E. S. S. T(English Speaking Support Team)の英語講座: 随時受付・見学無料

ワンコイン・イングリッシュ

(原則毎月第4土曜) 15名程度

8月25日(土) 10:00~12:00

英語で楽しむニュースとポップスと映画など

●受講料: 1回500円+テキスト代 50円

らくらく・イングリッシュ

(原則毎月第1・3土曜日) 25名程度

8月4・18日(土) 10:00~12:00

中学英語で気楽に楽しむ英会話と歌など

●受講料: 1回500円+テキスト代 50円

NEW 英字新聞に親しむ

社説を英文・和文で読む 10名程度

8/7・21(火) 13:30~14:30(原則第1・3火曜日)

●受講料: 1回500円+テキスト代 50円

入門英会話(9月開講)

ABCを最初から(個別サポートあり) 15名程度

9/4・18(火) 14:30~15:30(原則第1・3火曜日)

●受講料: 1回500円+テキスト代 50円

パソコン講座

◆パソコン講座=募集各講座10名(教材費別)

①Windows10の活用 9/3・10(月)

②エクセル入門 9/5・12・19・26(水)

時間 ①②10:00~12:00

受講料①2回1,500円②4回2,500円(会員特典)

●場所: シルバー人材センター はつらつ館

◆個人教室=募集人員 各日5名

①個人教室 9/7・14・21・28(金)

②タブレット・スマホ個人教室 9/3・10(月)

時間 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30

受講料: 各2,500円

完全マンツーマン方式・パソコン、タブレット、スマホ持参可

●申込: 全講座受講料支払で受付済(先着順)

着付教室

●日程: 8/9・23、9/13・27(木)原則第2・4木曜

●コース: ①初心者コース②中級コース③1回コース

●受講料: ①6000円 ②7200円(各全6回)③2000円

午前の部 10時~12時 午後の部 13時~15時

上記日程のお好きな日の午前か午後を選んでご予約を!

書道教室

●8/7・21、9/4・18(火)原則第1・3火曜日

●時間: 成人 13:30~15:30

小学生 16:00~17:00

●受講料(月額): 会員2500円・一般3000円

小学生2500円 *教材費500円含む

New York Art Studio For Kids(小学生対象・絵画教室)

●日時: 8/1・15、9/5・19(水) 16:00~17:00

●費用: 3000円(月2回・材料費込) ●場所: はつらつ館 ●持ち物: クレパス・水彩絵の具・筆

シニアライフ・トータルサポート講座

人生100年時代をどう生きる リスクを越える知恵

●90歳までいくらかかる(日常・医療・介護) ●住み替え・家じまいの知識 ●高齢者の住まいと介護施設の特徴・費用

日時: 9月15日(土) 10:00~11:30 場所: はつらつ館 参加費: 500円

ハウスクリーニング講習会 *申込用紙はセンターにあります

上部団体兵シ協主催の講習会が9月に芦屋で開催されます。5日間と長期ですが、当市で開催され受講料も無料。整理収納アドバイザー2級の資格も取得できますので、是非予定を調整し受講してください。

●日程: 9/19・20・21・26 又は 27・28 ●場所: 芦屋市民会館 ●定員: 15名 募集期間: 8/10~9/11

(公社)兵庫県シルバー人材センター協会 電話 078-954-8807 FAX 078-371-8016

衣類のお直し、リフォーム、仕立て

着物や服地などお洋服にお仕立て致します。衣類のお直し、繕い、なんでもご相談下さい。

日時: 8月13・27日(月) 9:00~11:30

*原則は毎月第2・第4月曜

網戸・ふすま・障子張替え

技能師が引き取りから

お届まで

責任をもってお受けします!

芦屋霊園内のお墓清掃

お墓清掃班が

忙しい貴方に代わって

芦屋霊園内のお墓清掃を

承ります!

会員対象 各種講座等のお知らせ

会員のための健康体操講座 息を吐いて、吐いてのストレッチと簡単な筋トレ

- 日程: 8/1・15、9/5・19(水) 13:30~15:30 ●場所: はつらつ館2階 大会議室 又は 中会議室
●講師: 三谷千尋会員(1199) ●費用: 300円/回 ●持ち物等: 飲み水

MANパワーチーム研修

毎月第4火曜日にMANパワーチームが講師となって、清掃講習会を開催します。出席は男女問わず。ぜひご参加ください。 ●日時: 8月28日(火) 15:00~ ●場所: はつらつ館内

芦屋小町「お手玉の会」会員どなたでも参加OK!

月に1回(第3木曜日13:30~15:00/大会議室)⇒8月16日

芦屋市の“キッズスクエア”に行ってきました!

キッズスクエアとは、子どもの自主的な遊びを行う場所を提供する芦屋市教育委員会の取り組みです。外は猛暑でも、子ども達はパワー全開。お手玉を触ってみたり、投げてみたり、歌いながら手渡したりと、子どもたちの自由な発想と熱気の中で時間が過ぎ、私たちも元気をもらって帰って来ました。興味のある方は練習日(8/16)にはつらつ館にお越し下さい。もちろん男性参加もOKです。

日曜日の朝7:00、春日公園でラジオ体操しましょう!

会員同士の横のつながりを図り、また健康維持・推進のため毎週日曜日、朝7時からラジオ体操他、その後一緒に朝食を食べながら懇談会(自由参加)を実施しています。気軽にご参加いただき交流を図りましょう! 春日公園で日曜、朝7時、お待ちいたしております! 世話役: 阪神東地区 安井・石本

高齢者スポーツ大会参加者募集!!

参加賞・お弁当・お茶付きですので奮ってご参加を! シルバーチームで頑張りましょう!

- 日時: 10月20日(土) 9:30~14:30 ●場所: 川西運動場
●競技種目: 紅白玉入れ・パン食いゲーム・フォークダンス・O×クイズなどなど...
●締切: 9月20日(木) **是非ご参加下さい! お申込みは事務局まで**

第2回 シルバー オン ステージ

日時: 平成30年9月22日(土) 13時開演

場所: 市民センター別館 音楽室

会員活動委員会

街頭普及啓発活動を行います!

センターをより知ってもらうため、また会員増強のため、役員・企画委員がパンフレット・ティッシュなどを配布し、街頭普及啓発活動を行います。

- ・JR芦屋駅周辺 8月 7日(火) 10:00~11:00
・南宮町コーヨー前 8月22日(水) 10:00~11:00
・阪神芦屋駅周辺 8月30日(木) 10:00~11:00

企画委員会

会報「はつらつ芦屋」第27号 投稿記事募集しています!

1月発行予定の第27号に掲載する記事を募集しています。ご自分の文章を載せてみませんか?(文字数700字程度)

- 「紀行☆寄稿☆奇行?」●「ここだけの話」
内容は何でも結構です。文章とできれば写真もお願いします。 広報委員会

親睦&交流のための「会員同好会」

初めての方でも気軽にご参加ください。楽しみながら仲間づくりを…

(青字は館外活動)	活動日・場所	お知らせ・コメントなど・・・
ゴルフ同好会 ASG会	今年度後半、最初のコンペのご案内です～ 皆様のご参加お待ちしております～ 開催日:平成30年9月19日(水) 8時22分スタート 新加入者も大歓迎! 場所:滝野カントリー倶楽部迎賓館コース/加東市少分谷 460(0795-47-1911) プレー費:7,370円(昼食費込) 申込み締切日:平成30年8月20日 担当:向井 小幡 津川	
囲碁同好会	毎週水曜日・9:30～12:00 はつらつ館2階作業室 ★見学自由	初心者からプロ級の方までどなたでもOK! その日のメンバーで対戦です。
写真同好会 (テジイ千会)	毎月第1水曜日・13:30～ はつらつ館 2階中会議室	カメラ愛好会です。見学に来てください! 問合せ:黒住
絵画クラブ "OLIVE"	毎月第2・4木曜日 13:00～16:00 8月は9日・23日 はつらつ館2階中会議室	絵を描きたいなと思う方は見学に来てください。色鉛筆でも絵具でも何でもOKです。 初心者の方も大歓迎! 楽しくやっています
はつらつサロン ワイ・ガヤの会	8月12日(日) 10:00～11:30 ●池田泉州銀行芦屋支店2階会議室	フリートークの場です。皆でワイワイ・ガヤガヤと交流しています。当日突然参加でも大丈夫!
編み物同好会	毎月第3火曜日 9:30～12:00 はつらつ館 2階作業室	和気あいあいと楽しく作品作りをしています。編物初心者でも大丈夫!
ビデオ散歩 倶楽部	映画を観て語り合い感動の時間を分かち合います(奇数月の第2火曜日開催) はつらつ館中会議室(会員は鑑賞自由)	次回上映日:9月11日(火)13:30～16:00 上映作品:「刑事ジョン・ブック 目撃者」 1985年洋画 ハリソン・フォード主演
ダーツ同好会 ASDC	毎月第2月曜 13:00～15:00 ●ラポックスホールJR南セブンイレブン2階	初めての方大歓迎! 1ゲームおよそ3,000歩程度の運動量です。介護予防効果あり!
麻雀同好会 (すずめクラブ)	8月11日(土)9:00～12:00 25日(土)13:00～16:00 はつらつ館	残暑お見舞い申し上げます。暑い盛りですが涼しい部屋でゲームを楽しみましょう!
カラオケ同好会 "ひばりクラブ"	8月21日(火)13:00～16:00 ●カラオケ「パティオ」 参加費:600円 打出町3-30 (No.4・5・9号室を予約)	初めての方でも大丈夫! 会員であればどなたでも参加OK! 当日、現地受付で、「ひばりクラブ」とお伝えください。
将棋同好会	8月9日・23日 9:30～12:00 はつらつ館2階 中会議室	その日のメンバーで対戦。涼しい部屋で熱い戦いを! 「初心者歓迎」お教えします。
アンサンブル 同好会 ♪ど～れ♪	第1土曜14～16時はつらつ館大会議室 第3火曜 10～12時 (市内別会場) (*発表会の直前は増えることもあり)	音楽に興味ある方、見学に来てください。 ♪ 皆で演奏会にも出演しています ♪ 問合せ:入部まで
ウクレレ同好 (AGBハワイアンズ)	毎月第1・3水曜日 13:30～15:30 はつらつ館 (作業室1又は2)	ベテランから初心者まで楽しく歌って♪演奏して楽しんでいます! ～見学OK～
ALL That Jazz Jazzを楽しむ会	毎月第2水曜日 13:30～15:30 はつらつ館2階 作業室	JAZZ(ジャズ)の名曲を聴きにきてください。 音と映像でジャズの世界を楽しみましょう!
♡ご報告♡ 歩こう会 (通算45回目)	7月14日(土) 猛暑の中でしたが、12名が参加。 300M上からのぞく明石海峡大橋は、ちょっとゾクゾク、怖かったです。でも、さわやかな風が何とも心地よく気分は最高でした。その後、海岸線を散策…。そして、三井アウトレット内のレストランで乾杯!! ビールとテキーラ、ピザ、スパゲッティはなかなかの味でした。楽しい一日でありました! (幹事:榎本)	

お仕事の紹介(請負・委任)

経験のないお仕事でも挑戦してみませんか？また、お知り合いにも会員登録をお勧めください。

	時間等	人数
	要相談 17:00~20:00	1名
	月~日 7:00~9:00 18:00~20:00	1名
	月~金 11:40~13:10	2名
	月・木 9:00~11:00	1名
	火 9:00~11:00 土 8:00~10:00	1名
	要相談 6:30~10:00	1名
	ロケーション 10:00~20:00	10名
	火・木・金・土・日 8:00~12:00	1名
	要相談 8:00~18:00	2名
	ロケーション 6時~22時の間	1名
	ロケーション 10:00~14:00 14:00~18:00	1名
	月1回最終木曜 8:00~9:00	1名
	週2回 時間ほか相談	1名
	月・木 9:00~10:00	1名
	火・木・土 8:20~11:00	1名
	月・水・金 7:00~10:00	1名
	週1回 3時間	1名
	月 午前2時間	1名
	週1回 10:00~13:00	1名
	月1回 午前3時間	1名
	週2回 18:00~20:00	1名
	金 1時間	1名
	月水金 午前3時間	1名
	週1~2回 午後2~3時間	1名
	土 9:00~11:00	1名

		週2~3日月 午前3~4時間	1名
		週1回 2時間	1名
		月~金 16:00~18:00	1名

事務所には随時新しいお仕事を貼りだしていますので、いつでもご来局下さい。

はつらつ野菜市

原則毎月最終水曜、はつらつ館西側で開催中！

8月29日

9月26日

配分金の支払日

7月就業分	8月15日(水)
8月就業分	9月14日(金)

入会希望者説明会の日程

8月14日(火)

9月11日(火)

刃物研ぎ(受付10時~12時)

- 打出商店街「まごのて」 8月8日(水)
 - はつらつ館 8月29日(水)
- 料金: 25cm以下600円・25.1cm以上800円
5本まとまれば包丁取りに伺います！
(阪急以南・臨港線以北)
引取り研ぎ料金: 1本600円~

お得な！

コーヒー回数券の 販売始めました！



11枚綴で3000円(ホットコーヒー・切り離し無効)
有機栽培の美味しい珈琲をぜひ楽しんで下さい！
(8/13~15 小町カフェは**お盆休み**です)

新入会員です！よろしくお願いします

退会会員です。長い間ありがとうございました

当センターはお盆の期間中もお休みはありません