



第 106 号

発行 令和 6 年 7 月

公益社団法人
東大阪市シルバー人材センター
広報委員会

〒577-0809

東大阪市永和1丁目15番2号
06(6224)2408

FAX 06(6224)2409

E-mail higasisc@ninus.ocn.ne.jp

ホームページ <http://higashiosakasc.ec-net.jp/>



手描友禅同好会・中野 孝子・トートバッグ

目次

令和6年度定時総会	2
令和5年度事業報告・決算報告	2
熱中症関連	4
事務局通信	6
会員作品展について	7
会員のひろば(投稿作品)	8
書・創作書道・筆文字アート	
写真・投稿作品 募集案内	
同好会の案内	10
手芸・手描き友禅	
囲碁・カラオケ・ゴルフ	
事務局だより	11

▼令和6年度
定時総会開催される

事業報告・決算報告等 全議案を承認

令和5年度の事業報告や決算報告等すべての案件を審議する公益社団法人東大阪市シルバー人材センターの令和6年度定時総会が6月20日(木)午後1時30分よりユトリート東大阪で開催されました。まず初めに、平本副理事長の開会の辞に続いて谷村理事長の挨拶がおこなわれました。



谷村理事長

理事長の挨拶は以下の通りです。

【理事長挨拶】

本日は、公益社団法人東大阪市シルバー人材センター令和6年度定時総会にお忙しい中、ご出席、誠にありがとうございます。

さて、公益社団法人である当センターは、広く一般社会の利益になる活動をする法人であり、公益性が求められています。

また、「自主・自立」「共働・共助」の理念のもと、会員と役員が一体となって魅力あるセンター作りに取組み事業の推進をしてまいりたいと考えています。

さて、当センターの令和5年度の事業実績は、議案書の事業報告にもありますが、契約金額及び年度末会員数が前年度に比べ減少する結果となりました。

今後、新規入会会員や現会員の高齢化が進み、また、インボイス制度の開始による税負担や物価高騰等、当センターを取り巻く環境は厳しさを増すと予測されます。



総会の様子

このような状況下においても、当センターの存在意義を再確認し、会員拡大に一層注力し、会員への就業提供等、事業の発展をしていかなければなりません。皆様のご理解・ご協力を賜り事業活動に取り組んでまいります。

結びになりますが、会員の皆様の更なるご活躍とご健勝を祈念し、開会の挨拶といたします。

今回の総会では来賓として東大阪市より、野田義和市長、右近徳博市議会議員、尾上雄右都市魅力産業スポーツ部長にもご臨席いただくことができ、野田市長と右近議長からは祝辞も頂戴いたしました。

この他、大阪労働局職業安定部長や大阪府シルバー人材センター協議会会長等多くの方々から祝辞もいただきました。



野田市長

総会の会場には会員63名が出席、委任状・議決権行使書による出席1,156名と合わせ、計1,219名の出席となりました。当日の会員総数1,552名の半数以上の出席で定足数を満たし、総会が成立したことを確認し、議事に入りました。



乙村議長

その後、議長の選出があり、会員の乙村祐司氏が選出されました。



右近市議会議長

議案第一号・令和5年度事業報告承認、議案第二号・令和5年度決算報告承認及び監査報告の各件が提案・説明されいづれも原案通り承認・可決されました。

ひきつづき報告案件、令和6年度の事業計画・収支予算・資金調達及び設備投資の見込の報告があり、中村副理事長の閉会の辞で議事は終了しました。

続いて、認知症キャラバン・メイトの宮田靖さんに講師としてご来場いただき、『認知症サポーター養成講座』と題して講演していただきました。認知症キャラバン・メイトとは認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法を市民に伝える講師役のことです。宮田様は現在東大阪市内で介護職としてお勤めで、東大阪市キャラバン・メイト連絡会の会長としても活動しております。



宮田講師

講義では、認知症を取り巻く環境の変化や、物忘れと認知症の違い、MCI（軽度認知症）、認知症は脳の病気であることなどについて解説され、早期発見・早期治療がいかに大切かについて解説いただきました。

また認知症予防には、生活習慣病の予防や運動習慣、バランスよい食事、口腔ケアが大切である旨、説明がありました。

誰もが認知症になる可能性があるとの話もありましたので、出席者にとってはとても為になる講義となりました。宮田講師ありがとうございました。



講演の様子

今年度参加できなかつた会員各位も、来年度はぜひご参加ください。

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数を確認する

換気をして屋外の涼しい空気を入れる

扇風機や換気扇を併用する

長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

暑いからエアコンつけてね!

窓とドアなど2カ所を開ける

さらに → 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐために **マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに!

のどが潤いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**



近距離で (2m以内を目安) 会話をする時は、マスクの着用を

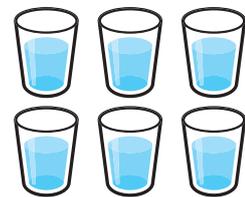
マスクをしていると熱中症になりそう...



マスク着用時は

- **激しい運動は避けましょう**
- のどが潤いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**
- **気温・湿度が高い時は特に注意しましょう**

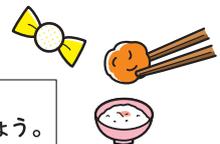
1日あたり **1.2L(リットル)**を目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は **塩分も**忘れずに

※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。



！ 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

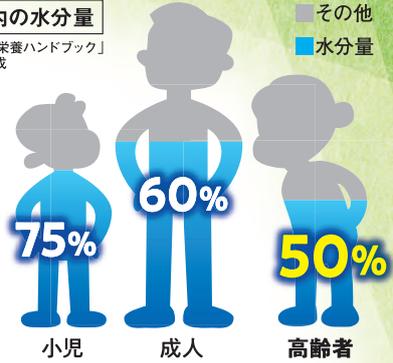
※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

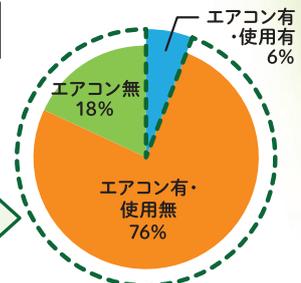
【輸液・栄養ハンドブック】より作成



エアコン設置有無・使用状況別

出典：東京都監察医務院

- エアコン有 + 使用有
- エアコン有 + 使用無
- エアコン無



✓ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



必要に応じてマスクをはずしている



こまめに水分補給をしている



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

【熱中症警戒アラート】は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら



2022年7月版

事務局通信



今回は、5月15日(水)・16日(木)の2日間で開催されました植木剪定講習会について報告させていただきます。

参加者は、剪定班への新規入班希望者3名、現在剪定班にて研修中の会員6名、計9名でした。

初日は座学形式で講義を行いました。講師には昨年に続いて1級造園施工管理技士等の資格をお持ちの竹内健氏をお招きし、剪定作業の流れや心がまえ、熱中症や害虫等の注意点などについて丁寧に講義をさせていただきました。



竹内講師



座学の講習風景

2日目は、当センター内の植栽を使って実技研修を行いました。初めに、竹内講師より剪定道具やヘルメット、三脚の安全な使い方について実物を用いて改めて説明していただき、実技研修に移りました。



三脚の説明

この日は朝から悪天候が続いていましたが、幸いお昼頃には持ち直しました。ただ、かなりの強風下での作業になり、ブルーシートが飛ばされるなど、新人の会員にはなかなか厳しい状況で実習していただきました。

実際にハサミを持つと、簡単に見えていた作業が意外と難しい事がわかり、受講者各位は一樣に苦戦していましたが、剪定の奥深さを学ぶことになり、大変有意義な時間を持つことができました。受講者各位には、これを機にさらに技術を磨いていただきたいと思います。

植木剪定班では入班希望者を募っています。植木剪定の就業をご希望の方は、是非一度事務局までお問い合わせください。

最後に、竹内講師はじめ、お手伝いに来ていただいた剪定班リーダー・サブリーダーの皆さん、本当にありがとうございました。



実習の様子

シルバー会員作品展について

昨年開催することができなかった会員作品展を下記のとおり開催します。
多数のご応募、ご来場をお待ちしています。

日時 令和6年11月9日(土) 午前10時～午後3時
11月10日(日) //

場所 東大阪市シルバー人材センター内 1・2階会議室

出展作品募集

*木工 *手芸 *書道 *写真 *絵画
*陶芸 *和歌 *手描友禅 *その他何でも可

【出展作品については販売も可能です】

●同好会も参加します

●作品の提出方法

出展希望者は、**10月15日(火)～10月28日(月)午後4時まで**に
シルバー人材センターへ作品出展申込書に記入して提出してください。
(作品出展申込書と作品に添付する出展用紙は事務所で準備しています)

●作品の持ち込み日、搬出日の時間

出展者の方に直接ご連絡いたします。

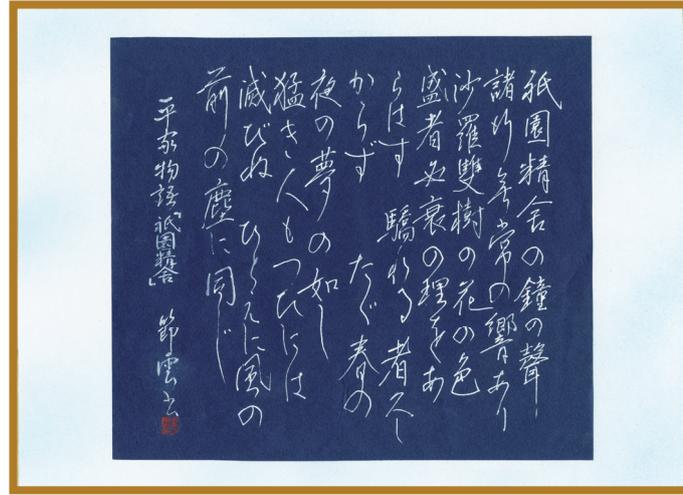


前回の作品展の様子

●問い合わせ 東大阪市シルバー人材センター 事業委員会 TEL：06-6224-2408

会員のひろば

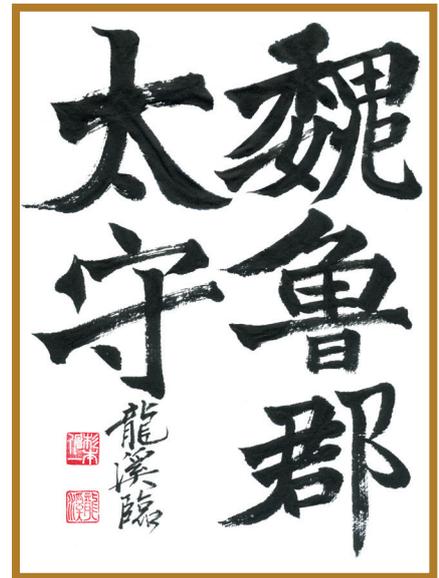
書



『平家物語 祇園精舎』

祇園精舎の鐘の音は…「諸行無常」
「盛者必衰」の響きあり…仏教の教えで
この世の無常を説いた言葉

新池 A 今岡節子



『臨書 北魏 張猛龍碑』

【中国北魏時代(西暦500年頃)の楷書の名品
『張猛龍碑』題額の一部を臨書しました。
撥鐙法という独特の執筆法を用いており
躍動感溢れる書体に魅力を感じています。
長年、書道に親しんでおりますが自身の書の
くせを是正する目的で定期的に臨書を実践
しております。

作品は南北朝時代北魏で正光3年(522年)
に彫られた、地元官吏頭彰碑の題額
『魏魯郡太守張府君清頌之碑』の一部を臨書
しています

小阪 杉本 伸一

創作書道



『梅』

八戸ノ里 長原 成道



筆文字アート



パワフル繩手 小夏 勝彰



写真



岩田456 日高 正之

「保津川と嵐山」

投稿作品 募集案内

10月に発行します会報『燻』10月号(次号)への投稿を募集します。

投稿文

字 数：400～2,000字程度（関連写真等があればあわせてご提出ください）
 内 容：特に決まりはありません（随筆、感想文、紀行文などいずれも可）
 応募締切：8月9日(以降の応募は、次々号以降での掲載対象となります)
 応募資格：東大阪市シルバー人材センターの正会員であること
 申込方法：手書きで作成された場合は、20字詰め原稿用紙等にご記入の上、封書にて当センター事務局までご送付ください。その際、封書には「会報誌応募原稿」とご記入ください。
 Word等で作成された場合は、上記と同様に封書による申し込みか、あるいはメールに添付していただく形でも結構です。メールの場合は、件名に「会報誌応募原稿」と入力いただき、higasisc@ninus.ocn.ne.jpまでご送信ください。
 いずれの場合も、会員番号と氏名がわかるようにご記入のうえ、お申し込みください。

短歌・俳句・川柳・書画・写真ほか

応募締切：8月9日(以降の応募は、次々号以降での掲載対象となります)
 応募資格：東大阪市シルバー人材センターの正会員であること
 申込方法：短歌等の場合は、ハガキにて当センター事務局の「会報誌原稿受付係」までご送付ください。なお、作品内の漢字にはフリガナをお願いします。
 書画や写真等の場合は、センター事務局まで事前にお電話いただき、題名を決めた上で持ち込んでください。
 いずれの場合も、会員番号と氏名がわかるようにご記入のうえ、お申し込みください。

注意事項：●作品は返しませんので、書画等は掲載後に追って引き取りをお願いします。
 ●選考により掲載されない場合があります。
 ●文章等の掲載に関しては、文意の変わらない範囲で編集することがあります。

同好会のご案内

手芸（パッチワーク・折り紙など）

日 時：毎月第2水曜日
 午前10時～午後3時
 場 所：センター一階作業室
 会 費：無料
 申込み：永水（080-1448-1328）

手描き友禅

日 時：毎月第2水曜日
 午前10時～午後3時
 場 所：センター一階作業室
 会 費：無料
 申込み：今井（06-6721-3110）

囲碁

私たち囲碁同好会は初心者から上級者まで互いに負けじと対局し、年二回の大会では日々重ねてきた実力の成果を披露して、頭脳を働かせ認知症対策と健康維持を図る会です。会費は、大会・親睦会の費用に使用し、親睦を深めています。

日 時：毎月第1・3水曜日
 午後1～5時

場所…シルバー人材センター内
 会費…500円(月額)
 申込み…出口(090-6824-0980)
 参加者は、事前に連絡してください
 初心者も歓迎します

カラオケ

日時…7月27日(土)
 8月24日(土)
 9月28日(土)

午後1時30分～4時30分

場所…カラオケ&チョイ呑み

「ゆみちゃん」

※以前「馬ちゃん」があった所
 (岩田町1-11-2)
 会費…1000円(ワンドリンク付)



以前と同じ場所で再開しました。過去に参加したことある方も初めてのの方も奮ってご参加ください。

申込み…笠岡(080-6224-4466)

ゴルフ

第23回ゴルフコンペを6月5日(水)に「きさいちカントリークラブ」で開催し、17名が参加しました。

成績

優勝 西崎 嗣治
 準優勝 朝田 健蔵
 3位 野口 順治

優勝の弁(西崎 嗣治)

「メンバーに恵まれゲームがスムーズにできました。気温29度の暑い中でも湿度が低かったため、熱さを感じなかったのが良かったと思います。次回も頑張ります。」

今回は9月12日(木)にきさいちカントリークラブでの開催を予定しています。



引き続きメンバーを募集していますので、入会希望の方は世話人までお問い合わせください。

世話人…中村郁一(072-963-3624)

(080-1448-0959)

事務局だより

●新入職員を紹介します

本年1月より山中成介さんが、4月より津田直也さんがそれぞれ当センター事務局にて新たに勤務しています。

山中さんは主に東地区(恩智川より東)の屋内清掃を、津田さんは主に中地区(恩智川～中央環状線)の軽作業等を担当しています。

今後ともよろしくお願ひします。



(山中成介)

(津田直也)

●特定健診について

東大阪市では国民健康保険の被保険者を対象に「特定健康診査・特定保健指導」を実施しており、東大阪市国民健康保険に加入されている方は、年度に1回、無料で受診ができます。是非ともご利用ください。

●草刈講習会について

日程 10月9日(水)～10日(木)
場所 講習↓当センター会議室
実習↓東大阪市内施設空地
(実際に刈払機を使用)

対象 申込時に75歳以下の方
受講後に草刈の仕事ができる方

定員 10名(定員になり次第締切)

費用 無料

申込 9月2日(月)～6日(金)

※申し込みは電話または来所にて受付



(昨年の草刈講習会の様子)

●配分金支払い日

就業した月	振込予定日
令和6年6月	7月19日
7月	8月20日
8月	9月20日
9月	10月18日

●未就業会員の就業相談

会員になったが就業のチャンスがない未就業の方のために、就業相談日を設けています。

日程 毎月第3火曜日
(8月及び12月を除く)

相談時間 午後1時30分～4時の間

ところ センター事務所

定員 各日5名

予約申込み 相談日前日の午後5時までに、当センターにおいて

電話又は来所にて受付

電話 06-6224-2408



編集後記

令和6年度の定時総会は無事終了しました。

総会の概要は本編に掲載されていますので熟読をお願いいたします。

今年度の6項目ある事業計画のなかで、その1つとして「事業の普及啓発および会員の拡大」が提起されています。

その為にはなによりもセンターの主旨・目的を十分に理解していただく必要があります。

広報委員会では会報「燻」や「ホームページ」の充実を図るため、今後とも取り組みを進めてまいります。

その広報委員会で永年、副委員長を勤めていただいていた今井委員が3月末で委員を勇退されました。これまでありがとうございました。

