

平成 23 年 10 月 1 日 発行

牛久市シルバー人材センター広報委員会

牛久市女化町859-3

電話0298-71-1468

e-mail usiku@sjc.ne.jp

会員数 579名(男449人・女130人)8月31日現在

## シルバーセンターで楽しく活躍する仲間たち



駅前通り清掃ボランティア



震災避難者との交流



グリーン・クリーン活動



腕に寄りをかけて家具再生



不法投棄処理班の活動



季節の野菜植え付け作業

## 第4回理事会審議事項報告



第4回理事会が9月15日(木)に、開催され下記の議題が審議されました。

- 1.放射線対応について
- 2.売店収益向上計画
- 3.シルバーセンター研修旅行
- 4.シルバーだより47号の発行
- 5.社会奉仕活動の実施
- 6.平成23年度事業経過報告・会員状況・就業状況

会員から当センターの屋外作業者の放射線被ばく対応等についての問い合わせがあり、牛久市の放射線対応方針等をもとに取りまとめた「シルバー人材センターの作業と放射線被ばくについて」を今回発行の「シルバーだより」に掲載することを決定しました。総合福祉センターの売り上げ向上策として、PR案内板の作成、商品陳列棚の増設を決定したほか、経費節減策として、担当者のシフトの見直し及び日曜日営業について対応策を検討して行くこととしました。このほか、10月1日に発行を予定しているシルバーだより47号の構成及び事業経過報告等を審議しました。

### 総務委員会

## 専門委員会活動報告



新定款の検討と関連する規程類の見直し、改正、整備

- 1.新公益法人への移行準備を踏まえ、まず、身近な規程類の見直し、改正作業から始めることにしました。
- 2.センター活動の大きな柱である社会奉仕活動を一層推進する必要から、その具体化、定着化のための作業として規程を整備し、活動基盤となる委員会の設置について検討しました。
- 3.早急に全会員に配付すべく「会員のしおり(諸規定集)」作成に着手しました。



### 事業委員会

- 1.会員増強について ①会員増強チラシの配備実施(市役所・中央、三日月橋、奥野各生涯学習センター)  
②広報うしく掲載チラシの作成 ③会員紹介キャンペーンチラシの作成
- 2.独自事業の拡充について ①パソコン質問講座の立上げ(9月募集10月実施予定)②パソコン教室「募集チラシ」の作成及びシルバー会員ご家族へポスティングの実施 ③売店の福祉センターでの役割と収益現状分析及び収益向上策の検討
- 3.就業先の開拓について ①就業先の開拓訪問の実施(6~8月実績 : )

### 安全委員会



- 1.就業現場巡回安全パトロールの在り方を再検討  
本年度は理事の改選もあり、当委員会の構成メンバーも大きく変わったため、就業現場を良く知る必要があり、また、型どおりの一方的な巡回安全パトロールとならないよう、その方策を重点に時間をかけて検討・実施した。
- 2.第1回就業現場巡回安全パトロールの実施  
7月22日(金)午前10時から、副理事長、常務理事の参加を得て、次の就労先への巡回安全パトロールを実施しました。  
牛久クリーンセンター・剪定現場3か所/今野班、桑原班、岩淵班

### 広報委員会



- 1.シルバーだより夏号の発行(8月1日)  
平成23年度第24回総会の報告記事を柱に23年度専門委員会活動計画、安全委員会報告(災害事故〇をめざして・熱中症対策)、新任理事の抱負等の紹介記事を掲載。
- 2.シルバーだより秋号の発行(10月1日発行予定)  
シルバーセンターで楽しく活躍する仲間たちを写真で紹介、理事会・専門委員会報告、安全委員会だより(安全関連の周知)、放射線被ばくについて等の記事で構成。



# 安全委員会だより



## 牛久市の健康診断を受けていますか

安全の確保、健康の維持は会員の資格として必要条件であり就業に際しての絶対条件です。センターも安全就業対策を重要課題として安全就業基準や会員就業規約・施行細則などを作り事故防止に取り組んでおります。ご存じと思いますが、本年度から70歳以上の会員は会員就業規定施行細則の規定により、年1回必ず健康診断を受け、その結果を事務局に提出することが義務づけられました。

本年度も、牛久市では6月から来年2月までの間、日程、場所、健診受付時間を定めて、集団健診を実施しています。手続的にも大変手軽なので、これまで受診されたことのない方には、是非、受診をおすすめします。12月、2月が例年受診者が少なく待ち時間が短いようです。

詳細は市役所健康管理課（873-2111〈代表〉）に直接問い合わせてください。



## 会員の皆さまへのお知らせ

### 自動車交通安全講習会の日程が決まりました

会員就業規約施行細則第3条に基づく標記講習を本年度は下記の日程を4回実施することになりました。自動車運転業務に就業する会員が対象です。対象者には事務局から事前に連絡があります。

期 日： 11月15日、11月25日、12月1日、12月15日

場 所： 龍ヶ崎自動車教習所

※自転車講習会についても、例年どおり実施する予定ですが、日程等詳細は未定です。決まり次第お知らせします。

### 近隣市町村シルバー人材センターとの交流について

当シルバー人材センターでは、例年、他市町村のシルバー人材センターとの交流を積極的に実施して、安全就業などについて、意見交換をおこなうなど、センター運営上に役立てています。本年度は、竜ヶ崎シルバー人材センターとの交流を予定しています。

## 牛久市シルバー人材センター事故状況

( H23・4・1 から H23・8 末までの状況 )

災害事故の型	事 故 の 内 容	合計	死亡	入院
植木剪定作業 除草作業	植木・樹木の剪定作業中の転落事故	0 件	0 件	0 件
	除草作業中の事故	0 件	0 件	0 件
	脚立(三股)等を使用し、清掃等で転落事故	0 件	0 件	0 件
交通事故	自動車に追突・衝突	0 件	0 件	0 件
	車に跳ねられる、運転を誤る	0 件	0 件	0 件
巻き込まれ	機械作業中の巻き込まれ	0 件	0 件	0 件
無理な動作	無理な動作	0 件	0 件	0 件
その他	踏み台を使用しての洗車作業中に転倒。通院。	1 件	0 件	0 件
合 計		1 件	0 件	0 件

# シルバー人材センターの作業と放射線被ばくについて

福島原発の事故に、端を発する放射能プルームの問題で、この牛久地区でも、戸外作業に従事している会員の方々には放射線被曝ということで相当、神経を使っている方もおられると思います。そこで牛久市の「放射線に関する方針について」の実状を診て、現状を確認していきたいと思ひます。

茨城県全市町村放射線量率測定結果によると放射線量率は 0.159  $\mu$ シーベルト/時(5/11 付資料、県の放射線測定モニタリングカーにて本庁駐車場にて計測)。また牛久市が別個に市所有の計測機で定点測定した結果、最も高い値を示したホットポイントはひたち野東にある「ひたち野おやま公園」の 0.493  $\mu$ シーベルト/時でした。人間は地球上で生活していれば、1年間に 2.4 ミリシーベルト前後の放射線にさらされています。

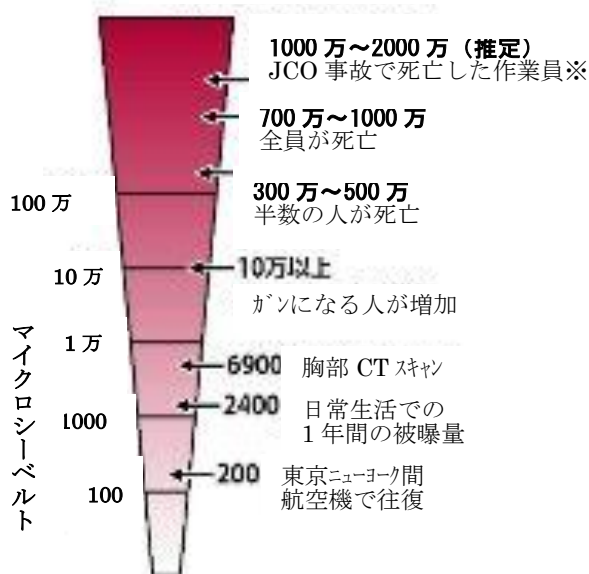
病院で胃の X 線検診を受けても 1 回で 0.6 ミリシーベルトの放射線を浴びると云われています。自然や医療行為以外で人間が受けても支障のない放射線量の基準は、1年間に 1 ミリシーベルトまでとされており、実際に人体に影響が及ぶのは年間 100 ミリシーベルト前後といわれています。

「1シーベルト(Sv)=1000 ミリシーベルト(mSv)=100 万マイクロシーベルト( $\mu$ Sv)」

大量の放射線は人体に有害ですが、微量なら人体に影響はありません。万一の場合を考えて、できる限りの対策を取することは重要ですが「マイクロシーベルト」というのはとても小さな単位であるということを中心に、むやみに焦って行動しパニック状態におちいらないよう気をつけたいものです。牛久市は「放射線に関する牛久市の方針」H23・6 の中で被曝線量低減のための具体策として次のような対策を呼びかけています。

- ①土や砂を口に入れない
- ②飲料水以外の川や水たまりの水を口にしない

## 放射線被曝と健康影響



- ③外で遊んだり、作業をしたら手や顔につい
- ④仕事を終えた時は靴の泥を落とし、衣服に付着した土やほこりなどを払い落とす
- ⑤風が強いとき、土ぼこりが多いときは窓を閉める
- ⑥降雨時は傘などを使用する」などです。

なおこの市の方針の詳細を知りたい方は牛久市役所のホームページ「新着情報」から6月17日付の「放射線に関する牛久市の方針」をご覧くださいと思います。牛久シルバーセンターは牛久市の方針に沿って注意深く状況を見守りながら、今後も事業活動を進めてまいります。また会員の皆様とは必要な情報を共有しながら就業活動に対処していきたいと考えております。

牛久シルバー人材センター総務・安全委員会

## 「パソコン質問講座」開講

パソコンを受講された皆様、そしてシルバー会員の皆様、パソコンの使い方は少し分かってきたが、いざ自分のパソコンでやってみると「画面が違ってたり」「操作方法を忘れてたり」「使い方が良く分からない」等々で、結局はパソコンを活用でき

ないままになっていませんか。こうした方々の声に応える為に、この度、「パソコン質問講座」を開講致しました。ぜひご利用いただいて、パソコンを活用され、これからのシルバーライフを大いに楽しみいただきたいと思います。

- ◇質問対象範囲 : ワード・エクセル・インターネット・電子メール・はがき・デジカメ等
- ◇実施日 : 10月28日(金)午前10:00~12:00(申込人数によって適宜に対応)
- ◇受講者数 : 最低3名~最高5名まで、2名の講師が担当します (2名の場合は休講です)
- ◇受講場所 : 福祉センターパソコン実習室
- ◇時間・受講料 : 1回2時間—2,000円(当方が指定した日は何回でも受講できます)
- ◇申込先 : 牛久市シルバー人材センターパソコン教室係 ☎029-871-1468
- ◇その他 : 自分のパソコン持込み「可」

私はシルバー人材センターに登録し、会員になって早1年半が経ち、新しい仲間も増え、充実とそして気持ちの良い日を送っています。

しかしながら、会員になる事に家内はすぐにOKをだしてはくれませんでした。会社人間から自由人間になって、また会社人間的な生活に戻ることが怖かったのかもしれませんが。

私としては半世紀にわたり働き続け、常に活性化した状態でないと不安でたまらない気がしてなりません。しかし、突然家内から「会員になってみたらどうか」と言ってくれました。

但し、「人様には絶対迷惑をかけないで下さい」との一言があり、「よし、分かった」とすぐに申請書に署名を貰い、会員の手続きをし正式に会員となり、これでまた定期的かつ規則に則った生活ができると思い、なんとなくほっとした。

仕事の内容については、スーパーの品だし作業と小学校の学校施設管理業務の二種



細 淵 護 之 (会員 NO. 1417)  
を前職業とは全く異質の作業ではありますが、何とこれが楽しい作業で、新しい仲間達の協力を得ながら頑張っております。

仲間達は皆過去の経歴等を引きずることなく、自分を思いきり曝け出し、責任を重んじて行動しています。また、仲間達を見ていると高齢者という言葉が当て嵌まる人は誰一人おりません。

皆生き生きとし、作業に対し真剣に取り組み、きびきびした行動をしている。全てこれ健康の源だと思います。

からは日常の生活をアバウト即ち少しな生き方をし、ファッションにもショッピングにも興味を持ち、もっと、もっと、自身に活性化を与え、今まで以上に有意義な生き方をしてみようではないかと考えています。

最後に、会員となり仲間から多くのエネルギーと知識を得て、人の優しさを沢山貰いました。これからも健康管理をしつつ、何よりも人様に迷惑をかけないように注意し、しっかり前進して行きたい。

## フォト歳時記

### 花の月山トレッキングと出羽三山詣で

菅 沢 純 (会員 NO. 1104)

ハイキング仲間と今年の8月初旬に月山トレッキングに出かけました。姥沢登山口の姥沢下駅から上駅まではリフトを使い高度を稼ぎました。上駅から20分を登り続けて姥ガ岳へ、そこから月山直下の牛首までは尾根歩きのコースをとりました。

この尾根は、ニッコウキスゲ、ハクサンフウロ、ミヤマウスユキソウ、などの花々が咲き乱れ、まさに、お花畑でした。牛首から月山頂上までの約50分を登りきると月山頂上にある月山神社に着きました。天候が良ければ、頂上からは、東北の山々が一望できるほか、日本海まで望めますが、残念ながらこの日は曇り空で、近くの山しか望めませんでした。(トレッキング行程は3時間30分)翌日は、2,446段の階段を登っての羽黒山詣でと裸足でお祓いを受ける湯殿山詣でをしました。

宿は、国民休暇村羽黒にとり、羽黒山詣では休暇村のマイクロバスで行きました(休暇村の案内企画)。休暇村は全国各地にあり料金も手ごろで、それぞれの休暇村では、ミニコンサート、ハイキングなどの楽しい企画を案内しています。ご家族で、国民休暇村を利用した旅行をしてみてもいいかもしれません。

月山の姥沢登山口までは、常磐自動車道から磐越自動車道、東北自動車道を経由して山形自動車道に入り、月山ICから一般道を約15Kmを走ると着きます。



## 俳句

ラベンダー 富良野の香 わが庭で  
紅葉映え 保津川下り 嵐山  
送り火は 日本の心 大文字

《 瀏旅人 》

今日よりも明日へと伸びる へチマかな  
ひぐらしの 音色誘う 散歩道  
ビールだよ 茹でる枝豆 笑みの妻  
《風流ざらい》

## 川柳

カーナビが できたお陰で 地図いらざ  
アナログで 全てを通す 頑固者  
白神で 世界遺産を 感じとる  
《瀏旅人》

Tシャツの 絵を見る視線に 胸があり  
南高梅 独禁法で スッパイ(失敗)と  
台風が セシウム恐く 曲がって逃げ  
《クボハゼ》

節電で 昔の知恵が 生きる夏  
なでしこが 日本中に 咲き誇る  
育みし 新米収穫 無事祈る  
《太平記》

## 狂歌

マニフェスト 取り消したなら 政権を  
返しなさいよ 不渡り手形

あちこちの 国の良いとこ マネをして  
ツギハギ列車 転覆の憂き目

メディアに 中国政府 勝てなくて  
埋めた列車 また掘り返す

《クボハゼ》

## ◆ 事務局からのお知らせ

## 今月はシルバーセンター旅行です

牛久市シルバー人材センター研修親睦旅行「晩秋の蔵王と美人の湯の旅」が今月末に実施されます。集合場所には遅れずにご参加ください。

日 時 10月28日(金)～29日(土)

集合時間 6時30分

集合場所 牛久市中央生涯学習センター



## 作業日報の記載漏れ、記載ミスに困っています

日報は、大切なタイムカードの役割です。就業時間・会員番号・フルネームでの氏名を正確に、誰にでも分かる字で、丁寧に作業記載して下さい。記載漏れの場合は、お支払できない場合があります。

なお、複数で就業している場合は、必ず下敷きをして下の会員の日報に写らないようにして下さい。

みなさん、ご協力よろしくお願いたします。

## 牛久駅前清掃活動への参加のお願い

牛久市シルバー人材センターでは社会奉仕活動の一環として牛久駅前の清掃活動を実施しています。

下記の内容で行っていますので、是非、ご参加ください。

実施日 毎月の第3水曜日

集合時間 AM 9時

集合場所 牛久市役所

保健センター前駐車場

## 会員募集チラシの牛久駅前配布活動

牛久市シルバー人材センターでは、10月を会員募集の強化月間と位置づけ、理事による「会員募集のチラシ」の駅前配布をいたします。

日 時 10月21日(金)6時30分～

場 所 牛久駅前