

久留米市シルバー人材センター

会報

# 高良山

第133号

令和5年  
4月号



今月の特集：学校管理業務の紹介 詳しくは8ページ目に掲載



編集・発行

公益社団法人

久留米市シルバー人材センター

(本部) 西町 873-7 ☎0942 (35) 5229

(西部出張所) 三瀨町玉満 2949-1

三瀨生涯学習センター2階

☎0942 (64) 5671

(東部出張所) 善導寺町飯田 601-1-2

☎0942 (47) 6700

### 令和5年度会費納入と

### 誓約書の提出はお済みですか？

「令和5年度の会費・誓約書」の納入・提出期限が迫っています。納入・提出期限が迫っています。今年度は、手続はお済みでしょうか。今年度は、**4月28日(金)が最終日**です。

本部・東西出張所で受付していませんので、納入・提出が終わっていない方は、期限内に早急にお手続きをお願いいたします。

### 令和5年度定時総会について

令和5年度の定時総会を左記のとおり開催いたしますので、御出席ください。

なお、どうしても出席できない場合は、必ず委任状の提出をお願いします。

**開催日時** 令和5年6月6日(火)

13時30分開会

**開催場所** 石橋文化ホール

(久留米市野中町)

なお、コロナ禍等の影響で変更が生じた場合は、改めてお知らせいたします。

## 令和4年度 事業・入会説明会の報告

久留米市まちづくり協議会及び校区コミュニティ組織のご協力のもと、令和4年度は市内全域で「事業・入会説明会」を、上期：9月に4回、下期：1月に4回、合計8回開催しました。結果は次のとおりです。

《令和4年度 事業・入会説明会の実績》

(令和5年3月末現在)

	北部	南部	西部	東部	総計
上期	R4年9月26日(月) 鳥飼校区コミュニティセンター	R4年9月28日(水) 御井校区コミュニティセンター	R4年9月27日(火) 三潯生涯学習センター	R4年9月29日(木) 北野生涯学習センター本館	上期
	参加者 11人	参加者 15人	参加者 20人	参加者 10人	参加者 56人
	内、入会者 3人	内、入会者 6人	内、入会者 12人	内、入会者 4人	内、入会者 25人
下期	R5年1月19日(木) 合川校区コミュニティセンター	R5年1月23日(月) 南校区コミュニティセンター	R5年1月24日(火) 城島保健福祉センター	R5年1月20日(金) 田主丸校区コミュニティセンター	下期
	参加者 21人	参加者 18人	参加者 6人	参加者 13人	参加者 58人
	内、入会者 2人	内、入会者 5人	内、入会者 1人	内、入会者 2人	内、入会者 10人
総計	参加者 32人	参加者 33人	参加者 26人	参加者 23人	参加者 114人
	内、入会者 5人	内、入会者 11人	内、入会者 13人	内、入会者 6人	内、入会者 35人
	入会予定者 5人	入会予定者 5人	入会予定者 1人	入会予定者 3人	入会予定者 14人

※入会予定者…下期の参加者で入会申込書提出者のうち、R5年4月入会希望者のこと

### 令和4年度 第2回事業・入会説明会風景



【合川校区コミュニティセンター】



【田主丸校区コミュニティセンター】



【南校区コミュニティセンター】

# 地域班活動再始動!

令和4年度は、コロナ禍が落ち着いてきたので、無理のない範囲で地域班活動を再開しています。地域班交流会前の時間を利用し、各地区でボランティア清掃を実施しました。

地域に貢献する当センターの活動として、今年度も皆様のご協力をお願いします。

## 北野天満宮 ボランティア清掃



## 田主丸駅前広場 ボランティア清掃



## 北部地区地域班合同交流会



シルバー人材センター本部にて開催

## 西部地区地域班交流会(荒木・安武・大善寺/三潁地域)



大善寺校区コミュニティセンターにて開催



三潁生涯学習センターにて開催

地域班交流会では、当センターの報告や会員皆様の意見交換だけでなく、抽選会やゲームなど地域班長さん方の工夫により楽しい交流ができました。地域班交流会は就業以外の仲間との交流の場です。是非ともご参加ください。

遊び心を取り入れて、会員間の交流を深めました



剪定班パトロール風景



揚水施設管理業務パトロール風景

令和4年度 安全パトロール実施状況

年度 職 種	令和 3年度	令和 4年度
剪定作業	4回	3回
草刈り作業	3回	5回
除草作業	5回	4回
公園清掃	2回	3回
定期清掃等	4回	6回
駐輪場管理	1回	1回
その他	0回	2回
計	19回	24回



安全第一「ご安全に！」

昨年度は、6月から12月まで計12回会員の就業先24か所を安全委員、全理事、事務局職員がチームとなり、パトロールを実施しました。特に剪定、除草、草刈り、定期清掃、公園清掃箇所を訪問し、事故防止に努めました。

令和4年度安全パトロール実施



いつまでも歩ける足腰のために「ロコモーション予防トレーニング」(ロコトレ)と栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

ロコトレ1 片足立ち

右足、左足を1分間ずつ、毎日2〜3回行う。

ポイント

①足を高く上げるのは危険。②身体が傾かない範囲で足を上げる。③膝や腰の痛みが増す場合は時間を短縮する。

ロコトレ2 スクワット

①足は肩幅より少し広め、やや外に開いてしっかりと立つ。②腰を後ろに引くようにして、膝がつま先よりも前に出ないようにする。③10秒〜12秒かけて、5〜6回を1セットとして毎日2〜3セット行う。

ポイント

①椅子に腰かけるようにしゃがみ、膝がつま先より前に出ている場合は、もつと腰を後ろに引く。②前傾姿勢でも構わないが、足首と膝と肩が一直線になって、床に垂直になっているのが良い形。

ロコトレ3 かかと上げ

①両足で立った状態で背伸びをする。②ゆっくり踵を下ろす。③20回を1セットとして、毎日2〜3セット行う。

ポイント

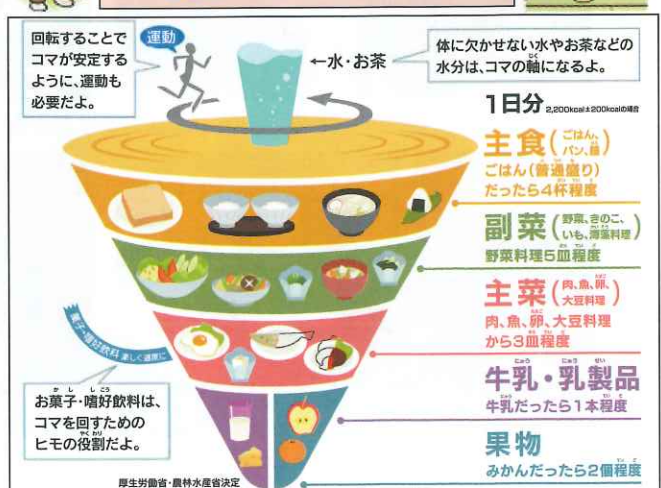
①ふくらはぎの筋力アップによる転倒予防と血栓予防の効果がある。

その他のロコトレ

ストレッチ、ウォーキング、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、各種スポーツなども効果あり。

予防のポイントは運動と食事適切な運動を習慣的に行うこと。タンパク質とカルシウムを十分に含む栄養バランスのとれた食事を日々摂ること。

食事 バランスガイド



安全就業無災害推進 キャンペーンの結果報告

会員3人以上5人以下で1チームを組み、7月から12月までに事故ゼロを目指し、各個人が期間内に30日以上就業すること。また、1チーム100日以上就業することを達成条件として、無災害推進キャンペーンを実施いたしました。

昨年度は、77チーム278人が参加し、64チーム225人が達成しました。達成したチーム全員には記念品を呈呈致します。チーム代表者へ、ハガキにてご連絡いたしますので、今暫くお待ちください。

昨年度より、安全標語を募集し、会員の皆様から多数の応募がありました。選考結果は、高良山7月号で周知します。ご協力いただき、ありがとうございました。

## 適正就業抽選会の事前就業内容説明会を開催しました

日時 1月17日(火) 9時30分 場所:シルバー人材センター本部2階研修室 参加人数 87名  
 1月18日(水) 10時00分 場所:シルバー人材センター東部出張所1階  
 14時00分 場所:三潁生涯学習センター2階



【シルバー人材センター東部出張所】



【シルバー人材センター本部】

事前に希望する就業先の就業内容を聞くことで、会員の方々がその施設で就業していくことが出来るのかを考えてもらい、就業後のミスマッチを出来る限り削減したいと考え、事前説明会を開催しました。当日は、丁寧に分かりやすい就業内容の説明を各施設の班長さん及び代表者から伝えて頂きました。今後も事前説明会を開催し、円滑な就業が出来るようにしていきたいと考えています。

## 適正就業抽選会を開催しました

日時 2月17日(金) 14時00分 場所:久留米リサーチパーク1階展示場 参加人数 77名



【今年も久留米リサーチパークにて開催しました】



感染防止対策を徹底し、適正就業抽選会を開催し、50名の募集に対して77名の応募がありました。参加された会員の皆様は手順に従って抽選していただき、無事終わることが出来ました。

就業先が決定した方々は研修後、4月1日から新しい就業先で活躍して頂きます。また、今回募集を行った施設以外にも窓口で就業案内を行っています。ぜひご活用いただき、就業に繋げていただきたいと思います。

## 剪定講習会を開催しました

日時 2月21日(火) 9時00分 場所:福岡県緑化センター(田主丸町) 参加人数 42名



【チェーンソーの安全講習はとても分かりやすく、講師の話に耳を傾けていました】

今年度の剪定講習は、剪定の基礎知識や技術・安全作業の知識、そして、使用頻度が増加しているチェーンソーの安全作業の要点について、福岡県樹芸組合連合会の梅山先生にご指導いただきました。

## ～シルボンヌ福岡県大会に出席しました～

令和5年1月26日JR九州ホールにて開催されたシルボンヌ福岡県大会に女性委員の9名が出席しました。他センターの展示販売や活動紹介等がありました。神奈川県藤沢市で介護事務所を営み、寄り添う介護で注目されている加藤忠相さんの講演があり、とても有意義な時間を過ごしました。

※シルボンヌとは英語「silver(シルバー)」とフランス語「bonne(ボンヌ)」を合わせた造語でシルバー人材センターの女性会員のことです。  
※Bonne=女性のお手伝い、親切、優れたという意味



女性委員の皆様

久留米市  
「子どもたちの楽しいふれあい」

仕事内容 学童保育所(子どもの受け入れ準備・見守り)

◆今の仕事について  
主婦が働ける時間帯の就業になるため積極的に就業しています。子ども運に元気をもらい癒されながら仕事をしています。

◇仕事をしてよかったと思うこと  
人との出会いがあり、つながることで視野が広がりました。仕事を通して学ぶことがたくさんあり、いつまでも成長できると感じます。

◆今の楽しみ  
フィットネスクラブに通ったり、趣味のフラワーアレンジメントやピースアクセサリーを作って余暇を楽しんでいます。

氏名 平井 桂子さん 60代

シルボンヌ福岡県大会で紹介されました

## ～第3回会員交流会を開催しました～

日時：令和5年2月8日(水)

会場：田主丸複合文化施設 そよ風ホール 多目的研修室

内容：ヤクルト健康教室、意見交換会、就業募集案内、ビンゴゲーム



健康教室で指体操♪



ビンゴゲームで景品選び♪

**当日は一般市民5名、会員30名の方々が参加し、盛大に盛り上がりました。**



### ～お楽しみクラブのご案内～

毎月1回開催し、手作りで色々なものを作っています。

お気軽に覗いてみてください。

おしゃべりしながら、一緒に作りましょう♪

問い合わせ(TEL0942-35-5229)



毎月1回様々な催し物を行っています

## 令和4年度広報委員会活動の振り返り

広報委員会では、事業計画に沿って普及啓発活動を実施し、当センターの更なる情報発信を行い、会員拡大につなげてきました。特に、新聞折込チラシを活用した普及啓発活動は反響が大きく、当センターで実施した事業説明会参加者の約4割近くの方がチラシを見ての参加でした。また、年4回発行している会報「高良山」では広報委員長と広報担当職員が就業現場に赴き、実際に現場で就業されている会員さんの生の声に耳を傾け、「頑張り」や「仕事に対する思い」を発信して参りました。

今年度も創意工夫を行い、各委員会と協力して普及啓発活動を行うと共に、より魅力のある会報「高良山」を作成し、当センターの発展に尽力していきたいと考えています。

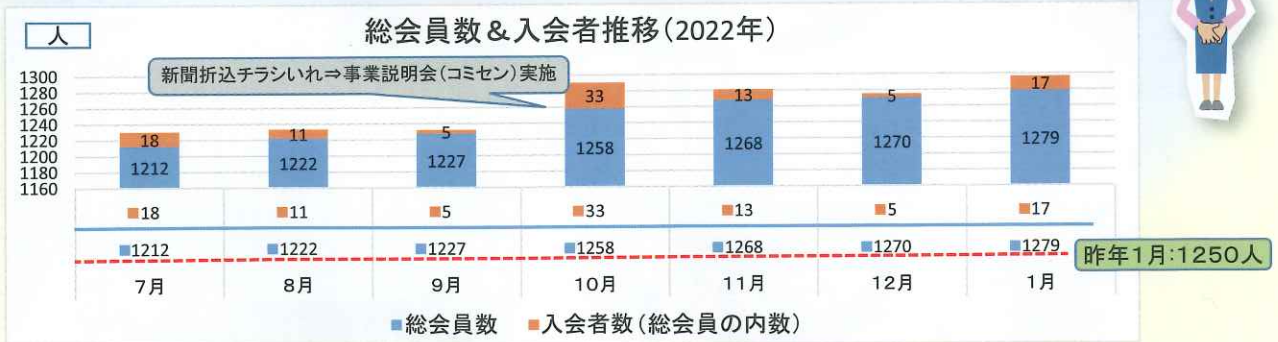
今後とも会員皆様からのご指導、ご協力の程宜しくお願い致します。



新聞折込チラシを活用し  
会員拡大に努めました



総会員数 & 入会者推移 (2022年)



### 編集後記

新年度を迎えました。花々も咲き誇り、会員の皆様も、心新たにそれぞれの就業先でご活躍のことと思います。春になり経済活動の回復で私達の生活環境も緩やかに改善されて来た実感している所です。但し、物価の上昇で生活環境は厳しさを増しています。

私たちシルバー会員は健康と安全を第一に就業することとで配分金を頂いています。福岡県の最低賃金も改正されました。共にこの物価高を就業で乗り切りましょう。

お手元にある会員紹介カードを使い、お友達や知人も配分金がもらえる様にシルバーの仲間をご紹介ください。

会報「高良山」(年四回発行)も記事内容をより充実させ、皆様に喜んでいただけるように努力してまいります。

広報委員 鈴木隆昭

# 会員のひろば

**「学校管理業務」を行っている会員さんを紹介します!**

## 久留米市立南薫小学校

就業場所: 南薫小学校

就業人数: 2名

就業時間: 月曜日から金曜日

朝: 7:00~8:30 夕: 17:00~18:30

(仕事内容)

学校管理業務の就業内容は、主に、校舎内外の施設・設備・備品等の確認や校門・校舎内施設の開閉業務を行っています。また、欠席・遅刻その他伝言等の電話対応・担任の先生へ報告も行っています。

※ただし、休日に工事やイベントがある場合は、時間外就業をすることがあります。

また、選挙時、学校が投票所の会場となった場合は、選挙前日・当日にも就業をしています。



左から内野広報委員長と本村仁志さん



毎日業務日誌を付けています



感染症対策の為、毎日校舎内全ての窓の開閉作業をしています



滑りがよくないシャッターもあり、体力を使う場合もあります

## 会員の声

生徒たちが安全に学校生活を送れるように、毎日校舎内全ての窓の開閉作業をし、感染症対策をすることも大事な就業内容の一つだと話す本村さん。体力を使う場面もありますが、大変なこともありますが、先生・生徒たちと触れ合うことで、生きがいを感じられる仕事だとおっしゃっていました。