

令和4年8月1日発行

姫路しるばあ

第79号



会報発行／公益社団法人 姫路市シルバー人材センター 広報・女性部会
〒670-0976 姫路市中地354番地 ☎079-291-4000(代) ☎079-291-4020 URL <http://www.himeji-sjc.or.jp/>



撮影者:会員 内藤 貴久

今号の
表紙

姫路城「菱の門」

姫路城シルバー観光ガイド 井上 保弘

姫路城には国宝8棟(天守4棟と渡櫓4棟、土塀32棟)、合計82棟もの、多くの昔からの建造物が残っています。これらの建造物は定期的な保存修理を行っています。重要文化財は20〜30年に一度、国宝も入れると、お客様には申し訳ないのですが、ほとんど毎日、どこかで保存修理工事が実施されていることとなります。尚、これは技術の伝承も兼ねています。

この6月に、菱の門の保存修理工事が終わり、優雅で豪華な姿が蘇りました。入城口を過ぎると最初に目に入ってくるのが、この菱の門です。

菱の門の名前の由来は、二本の門柱(鏡柱)の上の水平材(冠木)に木製の「花菱」が飾られているからと言われています。

門の上の格子窓は、黒漆塗りで金色の飾り金具が取り付けられ、それだけで装飾性が高く、他城では見られません。さらに格子が高く珍しいのは格子窓の両外に位置する窓で、蠟燭の火の頭の形に似ているので、「火頭窓」と言われ、建物は火を嫌うので、「華頭窓」「花頭窓」などと表記されます。本来は禅宗寺院の窓で、鎌倉時代に中国から伝来し、建物を華麗に見せる効果があり、権威権力の象徴として天守や御殿に採用されています。姫路城では、西・乾の小天守に見られます。

さらに白壁(漆喰)の塗り方ですが、柱・貫・長押などの形を見せて、壁全体が漆喰で覆われています。これは「真壁造り」と呼ばれ、城郭では最も格式が高く、姫路城では大天守最上階の外壁に採用されています。

つまり、菱の門は華頭窓と真壁造りの天守仕様で造られた優雅で豪華な威厳のある城門となっています。

この城門の扉から入れたのはお客様とお姫様で、家臣は横の脇戸です。お客様には、お姫様・お客様気分でご案内させていただきます。門を通ると三国堀から望む天守の絶景が現れ、「おー、素晴らしい!」と感嘆の声が上がります。

さあ、今日もお客様をガイドして、世界遺産姫路城の素晴らしさを実感していただきますように。そして楽しんでまいりましょう。

定時総会開催

高年齢者の力を結集し
地域社会に貢献するとともに
多様な就業機会を確保



高島理事長

令和4年6月14日(火)に姫路市民会館で開催されました。高島理事長のあいさつに続き、議長に高奇辰則氏を選出し、総会次第に則り議事が進められ、全ての議案が承認されました。皆様のご協力もあり、無事に総会を開催することができました。役員・事務局はじめ関係者一同、心より感謝申し上げます。



承認された議案

- 第1号議案 令和3年度事業報告について
- 第2号議案 令和3年度決算について
—— 監査報告 ——
- 第3号議案 特別会員の承認について
- 第4号議案 役員の選任について
- 第5号議案 役員報酬及び費用弁償に関する規則の改正について
- 第6号議案 理事長に対する権限委任について
- 第1号報告 令和4年度事業計画について
- 第2号報告 令和4年度収支予算について

令和4(2022)年度事業計画 基本方針

我が国経済は、持ち直しの動きが続いているものの、2年以上にわたる新型コロナウイルス感染症の蔓延により依然として厳しい状況に直面している。また、海外に目を向けると地政学的リスクが我が国経済に与える影響に十分注意する必要があるとされている。そのような中、国においては、「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」を定め、ワクチン接種の促進を始めとする医療提供体制の確保や、安全・安心を確保した社会経済活動の再開などにより、国民の暮らし、雇用および事業を守り抜き経済を成長軌道に乗せるために努めるとされている。一方で我が国の少子高齢化の進展による労働力の不足は歯止めがからず、シルバー人材センターには高年齢者の就業や社会参加の促進を担う役割が求められている。当センターとしても姫路市をはじめとする関係機関との連携により地域の多様な就業機会を確保し、基本理念である「自主・自立、共働・共助」のもと高年齢者の力を結集し地域社会に貢献していくとともに、さらに視野を広げ、「SDGs(持続可能な開発目標)」の実現のため、当センター及び会員が自分たちができることに積極的に取り組むことにより、地域に根差した組織となり地域の発展を目指す。今年度は、これらを踏まえて次に掲げる事業を実施する。

実施計画

- (1) 会員の確保及び育成 〔公益目的事業〕
- (2) 就業に関する情報収集、情報提供及び調査研究 〔公益目的事業〕
- (3) 就業相談の実施 〔公益目的事業〕
- (4) 就業機会の確保及び提供 〔公益目的事業〕
- (5) 安全・適正就業対策の推進(「事故0」を目指す) 〔公益目的事業〕
- (6) 運営体制の充実強化 〔法人として的一般事業〕
- (7) 魅力あるセンターづくりの推進 〔共益事業〕



永年会員表彰

正会員として12年の永きに
わたりセンターの発展に貢献
された99名の方々が『永年表
彰に関する基準』に基づき表
彰を受けられました。

明石 順子
明石 常雄
明石 まさ多
阿山 なり子
石井 浩三
板倉 英夫

板家 保夫
伊藤 義春
稲田 光廣
井ノ元 利紀
今村 宗和
宇野 四里

梅本 義明
浦上 多美子
大塚 篤子
小田 敏子
表西 正満
柿木 満朗
笠波 鈴子
金田 扶美恵
川見 浅子
喜多 節夫
栗本 邦夫

黒田 五郎
後藤 久雄
小西 正男
木場 和子
小林 昇
駒田 勝一
小山 勇夫
笹井 喜代子
柴田 善桂
志水 善彦
下野 憲司
浄徳 照代
白戸 敏美

新免 英子
菅正 也
角倉 幹夫
背山 重雄
宗崎 晋
曾根 千年
泰田 三代子
高谷 良樹
田中 キミエ
田野 敏雄
筑木 一雄
壺阪 義郎
釣田 道子

土井 美智子
當時 美津子
中尾 忠勝
中嶋 裕
中野 二三雄
長畑 光宜
中村 悟
中本 憲三
西田 明生
二宮 峰子
橋本 信昭
原田 晴男
春山 峰子

福井 美代子
福永 喜久雄
福本 啓子
福本 あきら
藤田 亮一
藤田 照美
藤原 加代子
古田 あや子
坊田 和子
本多 由紀子
増田 勝子
梶田 美代子
松尾 昭子

松岡 重子
松岡 久人
松本 英治
三木 忠文
三嶋 恭子
三鍋 寿博
三輪 加代子
宗実 善次
村上 健男
村上 美智子
森口 昇
森本 啓道
門田 静代

矢和田 誠
大和 勉
山吹 正清
山本 悟郎
横本 健二郎
吉田 悦郎
吉田 俱子
米本 明雄
力丸 保
(敬称略)

令和3年度 正味財産増減計算書

(単位:円)

科目	当年度	前年度	増減
一般正味財産増減の部			
経常増減の部			
経常収益			
受託事業収益	1,312,817,700	1,336,014,247	△23,196,547
労働者派遣事業等受託収益	4,053,500	6,817,800	△2,764,300
職業紹介事業受託収益	155,212	254,774	△99,562
受取会費	5,248,600	5,782,600	△534,000
受取補助金等	41,000,000	41,000,000	0
雑収益	3,491,696	433,071	3,058,625
経常収益計	1,366,766,708	1,390,302,492	△23,535,784
経常費用			
事業費	1,339,915,825	1,358,427,052	△18,511,227
管理費	16,766,217	16,377,491	388,726
経常費用計	1,356,682,042	1,374,804,543	△18,122,501
評価損益等調整前当期経常増減額	10,084,666	15,497,949	△5,413,283
当期経常増減額	10,084,666	15,497,949	△5,413,283
経常外増減の部			
当期経常外増減額	0	0	0
当期一般正味財産増減額	10,084,666	15,497,949	△5,413,283
一般正味財産期首残高	325,596,843	310,098,894	15,497,949
一般正味財産期末残高	335,681,509	325,596,843	10,084,666
正味財産期末残高	335,681,509	325,596,843	10,084,666

令和4年度 収支予算書

(単位:千円)

科目	予算額	前年度予算額	増減
一般正味財産増減の部			
経常増減の部			
経常収益			
受託事業収益	1,575,048	1,500,891	74,157
労働者派遣事業等受託収益	7,200	7,200	0
職業紹介事業受託収益	1	1	0
受取会費	6,240	6,720	△480
受取補助金等	42,800	42,000	800
雑収益	50	50	0
経常収益計	1,631,339	1,556,862	74,477
経常費用			
事業費	1,609,803	1,538,402	71,401
管理費	21,536	18,460	3,076
経常費用計	1,631,339	1,556,862	74,477
当期一般正味財産増減額	0	0	0
一般正味財産期首残高	240,259	230,259	10,000
一般正味財産期末残高	240,259	230,259	10,000
正味財産期末残高	240,259	230,259	10,000

副理事長あいさつ

舟引 隆文



この度、副理事長に就任いたしました舟引でございます。よろしくお願いいたします。

この機会に、今感じていますシルバーの魅力について、述べさせていただきます。

一つ目の魅力は、シルバーが人の集まりに着目した社団法人であり、「会員」が基本要素だということです。シルバーの理念の「自主・自立・共働・共助」は、会員自らがシルバーを自分たちのものと考え、育て、会員が共に仲良く働き助け合うことです。この会員が基本というところにシルバーのダイナミズムや活動力を感じています。

二つ目の魅力は、シルバーが「仕事」をするための仕組みであることです。仕事は、私たちにいろいろな機会を提供してくれます。社会に役立つ貢献機会、生計を立てるための収入機会、体を動かすことによる健康増進機会、何かを成し遂げることで味わう感動機会、人から影響を受ける触発機会など、仕事が含まれている会合は様々で、つまらない仕事はありません。特に、仕事を通じて「ありがとう」と言われたときの喜びは格別なものだと思います。

このようなシルバーの魅力を活かし、更なる発展を目指してまいりますので、皆様のご指導、ご支援をよろしくお願いいたします。

常務理事あいさつ

福永安洋



この度、常務理事に就任いたしました福永でございます。

新型コロナウイルス感

染症の拡大は、市民生活にまだまだ多大なる影響を及ぼしていますが、今年6月の定時総会は、3年ぶりに会員の皆様に参加する形で開催することができ、日常を取り戻しつつあります。

さて、我が国では過去に類を見ないスピードで少子高齢化が進展しています。15歳から64歳までの生産年齢人口が減少していくのに対して、労働力人口に占める65歳以上の割合は、人生100年時代を迎え、20年前の2倍となる13.4%にまで上昇しています。また、国が行った60歳以上の方へのアンケートによると、働けるうちはいつまでも仕事をしたいと回答された方が4割近くもおられます。

高齢化が急速に進行する社会では、高齢者の知識、技術、経験を活用することが不可欠であり、高齢者の高い就業意欲を生かして、能力に合った就業機会を確保する必要があります。このため、シルバー人材センターが果たすべき役割は、今後ますます重要になると思われ

ます。

このような情勢の中で就任させていただきましたこととなり、大きな責任を感じておりますが、微力ながらもセンターの運営に貢献できるよう努めてまいりますので、今後ともご指導、ご支援賜りますようよろしくお願いいたします。

役員紹介

新任の理事を含む役員の皆様をお知らせします。★は新任

理事	高島 隆三郎
副理事	伊藤 恵介
副理事	舟引 隆文★
常務理事	福永 安洋★
理事	浅田 敦之
理事	石田 和己
理事	和泉 俊員
理事	稲田 恵子
理事	勝岡 郁夫
理事	高寄 辰則
理事	長田 秀人
理事	難波 功
理事	兵頭 康
理事	宮脇 三幸
理事	柳田 栄作
理事	山口 福夫
監事	堤 修
監事	西松 洋一郎
●退任	
副理事長	長井 元典
常務理事	長谷川 義晃
理事	横治 正明

シニア世代は「メタボ対策」より「低栄養予防」

姫路市保健所健康課



高齢になると、自分では気づかないうちに栄養が足りない状態になっていることが少なくありません。健康な体を維持するために必要な栄養素が足りなくなった状態を「低栄養」といいます。低栄養状態になると、体力や免疫力、気力の低下など、様々な症状が起こりやすくなります。

予防のためには、毎日しっかりと栄養をとることが大切です。まずは食生活で次のポイントに意識し、できることから始めましょう。

●食事のポイント

- 3食しっかりと食べる
- 1日2回以上、主食・主菜、副菜を組み合わせる
- 毎食、たんぱく質をとる

食事は「たくさん」より「まんべんなく」食べることが大切です。毎日いろいろな食品を食べているほど、生活機能が低下しなると言われています。

「さあにぎやか(に)いただく」の10食品群を食べることを意識し、食品点検表で食生活をチェックして毎日7点以上を目指しましょう。

また、筋力を維持するためには、「たんぱく質」を毎食とることが大切です。高齢期は、とくに動物

性たんぱく質が不足しやすくなる傾向があるので、肉や魚、卵などを意識してとり入れましょう。

●たんぱく質をとる工夫

- 豆腐や納豆、練り製品（ちくわ・かまぼこ…）など、手軽にとれるものを常備しておく
- 間食はヨーグルトや豆乳など、たんぱく質が含まれるものを選ぶ
- あと一品に、缶詰や冷凍食品などを追加する

「低栄養」を予防し、健康な身体を維持しましょう。

10の食品点検表

さ・あ・に・ぎ・や・か(に)・い・た・だ・く、と覚えて、毎日チェックしてみよう。※主食は点数に含まれません。

食品群	食品	8/4							
主食	ごはん、パン、麺	○							
魚	魚・貝、加工品	○							
油	炒め物、揚げ物 バター・マーガリン等	○							
肉	肉、加工品								
牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ								
野菜	緑黄色野菜 (人参、ほうれん草、かぼちゃ等)	○							
海藻	わかめ、ひじき、 昆布のり等								
いも	じゃがいも、里いも、さつまいも等	○							
卵	鶏卵、うずら等の卵 (魚の卵は除く)								
大豆	豆腐、納豆等	○							
果物	りんご、みかん、いちご、 バナナ等								
合計		5							

1日に必要なたんぱく質は体重(kg)×1.0~1.2(g)です 例)体重60kgの場合は60g~72g



今年度3回目の料理教室は関西電力(株)兵庫支社(姫路)でまみくつくRIKKAの明石理香先生に、IHの便利な機能を使って食卓に活かせる時短料理、簡便便利な掃除の仕方、調理器具の選び方をご指導していただきました。

料理教室



会員のひろば

現代生きがい就業考

城東 牛尾 護さん

日本は4人に1人が65歳以上という世界でも類をみない超高齢社会に突入し、今後も高齢者率は高まると予想されている一方で、生産年齢人口は減少し続けているそうです。

私は、65歳になる少し前に姫路市シルバー人材センターに入会しました。今後ますます進展する少子高齢化に伴う労働力不足を補うためにも、私たち高齢者が健康で就業し続けることが求められていると思ったからです。

経験や自信に裏打ちされた高齢者の労働の質は思われている以上に高く、生産年齢人口の減少を補うとまで言われています。高齢者に生きがいを提供しながら、社会の労働力不足の解消に寄与するというシルバー人材センターの役割は非常に重要です。

しかし、入会してみますと会員に紹介されるのは軽作業等の仕事

が中心で、長年培った私の経験や技能は活かせませんでした。

これでは、私にとっては生きがいを持って働くことはできませんし、シルバー人材センターも使命を十分に果たすことができないのではないかと感じました。事実、高齢化が進む中においても会員数、仕事の受注額ともに減少傾向にあるそうです。

私たち高齢者は、健康維持や経済的な目的だけで仕事を求めているのではなく、現役時代に身に付けたスキルで社会に貢献し、自身の存在感を高めたいとの思いがあります。

そんなとき、会員が望む仕事を会員からの提案により発掘し、会員の創意工夫による仕事を採用しようとする試み「提案型就業機会創出事業」の募集がスタートしました。3人以上の会員がグループを結成して、得意分野での仕事を事業化するというものですが、私は市の「パソコン指導者養成講座」で知り合った3人を会員に勧誘、4人で「パソコン及びスマホの訪問指導事業」として応募し、採択していただきました。

今後は、私たちに続いて様々な分野に精通した会員がグループを

立ち上げ、それぞれが現役時代の知識と経験を活かした地域貢献を目指して欲しいと思います。

家事援助講習会に参加して

高岡 小寺 美代子さん

「生前整理」、60歳を過ぎた頃から、ずっと頭の片隅にある言葉でしたので、すぐさま応募させていただきました。

義母が60歳、母が64歳で、あつけなく他界したため、自分の死というものが身近に感じられたこと、そして父が5年前に亡くなった時に、諸手続き等でわからない事だらけ、知らなかった事も次々と出てきて大変困った事が多々あったので、家族には迷惑をかけるまいようにしたいとの思いから、生前整理に向き合わなければと思っていました。しかし、何から手を付けていいかわからない時でしたので、今回参加させていただいて、まず自分の為の生前整理をしましょうの一言、そして幼い頃の事、色々な人との出会い、忘れていた楽しかった事、頑張った事を思い出したり、記録していくことでこれでいいのかと、心が軽くなって

姫路市シルバー人材センターが「安全就業優良シルバー人材センター」として全シ協から表彰されました。

会員の就業中（就業途上を含む）の事故の防止を目的として日常的に事故防止活動に積極的に取り組み、その成果が顕著であると認められるセンターに送られるものです。



表彰状

優良賞

公益社団法人

姫路市シルバー人材センター殿

貴シルバー人材センターは毎年、

わたり会員の安全就業に尽力

され他の機関からも成果をあげ

られました。

よってここに表彰します。

令和四年六月五日

全シ金子 順一

公益社団法人全シ協

姫路支部

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

代表 金子 順一

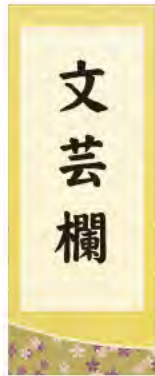


兵庫県シルバー人材センター協会主催
家事支援講習会

いきました。

やっと今から旅行に行ったり、友達と出かけたりできるという時に、コロナで先が見えない、希望がもてない、感染したらどうしようという不安から、重たい気持ちになっていたのが、過去を振り返るだけでなく、3年後、5年後の自分を考えることによって気持ちが前向きにできました。片付けもいるいらぬの二者選択でなく、自分だけの大事な思い出箱という発想で、捨てなくてもいい、一緒に棺に入れてもらえると考えると、それだけで気持ちが楽になりました。エターナルフォトは、61歳で初フルマラソン完走した時の輝いていた時の写真にしようなど、講習会が終わるころには心のダイエットをしたような、軽い気持ちになっていました。

きちんとした生前整理ができなくても、自分の人生で頑張った証を残すことによって、家族にも伝わる生前整理になるように思います。また後日、友人にもこの話をして、一緒に元気になり、お互い明るい気持ちになれたことに本当に感謝しています。ありがとうございました。



俳句

荒川岸 節子

一瞬の風一瞬の花ふぶき
土筆摘む握りしめてる童の手
底力きらっと光る冬木の芽



八幡 黒岩道博

山道の落ち椿踏み谷川渡り
伏龍山へ登山する
春よりの公民館の囲碁講座
やと嬉しい初白星
鹿の害肥料高騰我れも高齢
稲豊作を祈願するのみ

提案型就業機会創出事業

が始まりました!!

提案型就業機会創出事業とは、会員の皆さんが培ってこられた豊富な知識や経験、優れた技術などを活かして、「やりたい事業」を募集し、シルバー事業として採用するものです。

パソコン及びスマホ訪問指導事業

が「提案型」に採用されました

中高年齢者でパソコンやスマホを「自宅で習いたい」「困っている」方を対象にシルバー人材センターの会員がご希望の日時に伺い、ご自宅のパソコンやスマホでゆっくり親切に初歩的な指導をいたします。

就業報告書は
期日までに提出!

仕事が終わればすぐに、月末締めの方は翌月3日までに事務局に届くようお願いいたします。

年会費の未納の方は、
大至急納付してください。

令和4年度年会費が未納の方は至急納付してください。
(年会費2400円)

次回新春号

原稿募集について

- ・ 随想、提言、紀行文など 400字程度 (写真があれば添付)
- ・ 俳句、川柳、短歌 一人三首まで

趣旨は尊重いたしますが、添削することがありますのでご了承ください。

原稿は返却しません。

※会員のものに限ります。

原稿の締め切りは

10月28日(金)です。



〈健康管理について〉

安全就業には、日頃の健康管理が大事です。

健康には常に注意しましょう。健康で身体のどこにも問題は無いと思われる方も、健康診断は進んで受けましょう。



- 3月15日(水)
- 1月20日(金)
- 11月15日(火)
- 9月15日(木)
- 2月15日(水)
- 12月15日(木)
- 10月17日(月)

配分金の
振込予定日の
お知らせ



事務局からの
お知らせ



安全・適正就業部会からのお知らせ

会員各自で、就業点検を行い安全就業に努めて下さい。就業中だけでなく、就業・帰宅途上の交通安全にも十分注意し、ご自身の安全は自身で守りましょう。

事故発生状況分類表

(各年度6月末日時点)

分類	令和3年度		令和4年度	
	傷害(件)	賠償(件)	傷害(件)	賠償(件)
途上(交通事故等)	4	2	1	0
家事援助	0	0	0	0
草刈・除草等	0	4	0	1
植木剪定中	0	0	0	0
清掃中	1	0	0	0
その他屋内作業	2	0	0	0
その他作業	1	1	0	0
合計	8	7	1	1

昨年度の同時期と比較すると、令和4年度は傷害事故・賠償事故ともに減少しておりますが、7月に入ってから両事故が発生しており、決して安心できる状況ではありません。

全シ協の令和4年度 安全就業優良シルバー人材センターに選ばれたことを励みに、なお一層の安全就業を心掛けましょう。

安全就業スローガン
全国統一

いつまでも働く喜び
無事故から

●本部事務所

姫路市中地354番地
姫路市勤労市民会館2階
☎079-291-4000
FAX079-291-4020

●香寺連絡所

☎079-232-7600
FAX079-232-7741

●夢前連絡所

☎079-336-1600
FAX079-336-1558

●安富連絡所

☎0790-64-8525
FAX0790-64-8526

●家島連絡所

☎079-325-0311
FAX079-325-0303

部員	副部長	部長
福永 安洋	舟引 隆文	和泉 俊員
稲田 恵子	浅田 敦之	

広報・女性部会

こんな仕事をしています

お気軽にお問い合わせください

空家の外観チェック
業務を始めました!!

専門技術、事務、外交その他
家庭教師、パソコン、着付、伝票整理、
会計、調査、外交、販売など

姫路城観光ガイド

雇内外の軽作業
庭の除草、ビルの清掃
倉庫の整理片付け、
商品の包装、ゴミ当番代行、
家具の移動など

毛筆・硬筆の筆耕全般
宛名書き、賞状書き、
辞令書き、演題・式次第書きなど

技能作業
大工、左官、塗装、
換・障子の張替、植木の剪定、
網戸の張替、刃物研ぎなど

管理業務
駐車場・駐輪場の整理・清掃、
施設の受付・整理・清掃、
物品管理など

家事援助サービス
掃除、洗濯、買い物、
留守番、話し相手、守り、
学校の送迎など

会員の条件
● 60歳以上であること
● 健康で働く意欲があること
● 市内に居住していること
まずは、お電話ください!!
TEL 079-291-4000

高齢者のための仕事の説明会を開催します!!

入会説明会を毎月開催しています。 ※詳細は事務局までお問い合わせください。