

月刊 事務局だより

第 171 号(令和 7 年 10 月)



公益社団法人 高松市シルバー人材センター

本部事務局 電話 831-9410
南部地区センター " 879-8833
東部地区センター " 845-4122
国分寺地区センター " 875-0202

全国統一スローガン 『安全は 無理せず 焦らず 油断せず』

(福岡県柳川市シルバー人材センター会員 作)

「第 37 回シルバーフェア」を開催しました！！

10月3日(金)4日(土)の2日間、高松市仏生山交流センター「ふらっと仏生山」イベントスペースにおいて、「第37回シルバーフェア」を開催しました。

当日は、水墨画や写真、書道、手芸品など、約100点の会員作品を展示すると共に、音楽隊の演奏、襖・障子・網戸の張替え実演や筆耕グループによるのし袋無料サービス、お抹茶の無料提供と、姿勢のゆがみチェックをAIで診断するコーナーを設けて行われました。会場にお越しいただいた会員の皆様、そして、運営にご協力いただいた広報専門部会委員など役員の方、表具、筆耕グループ、同好会の皆様、ありがとうございました。



カルシウムを積極的に取りましょう！！



年齢を重ねると骨密度は低下し、骨粗しょう症のリスクが高まります。男性女性ともに骨折の危険性も増加します。適度な運動と、カルシウムの摂取が大切です。

★飲酒量が多いと骨の形成を阻害し骨粗しょう症のリスクを高めます。



剪定作業が多くなる時期です。

「転倒・墜落に気を付けましょう」

剪定作業にかかわらず、自分は
大丈夫！これくらいは大丈夫！と
油断せずに、作業前の準備も怠らな
いようにしてください。

- ・自分の体を守りましょう
- ・仲間の安全を守りましょう



●インフルエンザの感染予防●



例年よりも早く流行しています。

重症化を防ぐよう、なるべく予防接種を受けるようにしましょう！

うがい、手洗い、マスクはもちろんのこと、栄養管理、睡眠管理もしていきましょう！！



啓発活動を実施しました!!

10月はシルバー事業普及啓発月間です。

9月27日（土）にマルナカパワーシティレインボー店、マルナカ八栗店、キョーエイ空港口店マルヨシセンター国分寺店にて、そして10月12日（日）に西村ジョイ成合店で会員募集等のチラシやティッシュを配布しシルバー人材センター事業の啓発を行いました。



11月行事予定



日	曜	行 事	場 所・時 間
4	火	足もみ健康同好会	本部 10時～
5	水	就業相談	本部 9時～12時
11	火	入会説明会（南部）	南部地区センター 10時～
13	木	筆まめクラブ ボウリング同好会	本部 10時～ MG ボウルパワーシティ屋島店 13時30分～
18	火	入会説明会（本部） 暮らし向上セミナー	サンメッセ香川 10時～ 本部 10時～
19	水	カラオケ同好会	ビッグエコーレインボー店 13時～
20	木	入会説明会（東部）	牟礼コミュニティセンター 10時～
21	金	お茶同好会 シルバー音楽隊	本部 10時～ 本部 14時～
25	火	配分金支払日 足もみ健康同好会	— 本部 10時～
26	水	ゴルフ同好会	屋島カントリークラブ
27	木	シルボンス	サンメッセ香川 13時～
28	金	シルバー音楽隊	本部 14時～



就業報告書は、皆さんの大事な配分金のもとです。
作業終了後、１１月４日までに必ず提出をお願いします。

就業相談窓口

就業に関してはもちろん、その他のことでも構いません。

下記の通り、窓口を設けていますので、お気軽にお越しください。

●毎月 第一水曜日

９：００～１２：００（本部事務局 １階）



安全就業ニュース



安全就業スローガン
「安全は 無理せず 焦らず 油断せず」
(令和5年度から令和7年度)

今月の事故報告 (令和7年9月)

傷害事故報告 (0件)

賠償事故報告 (0件)



令和7年9月30日現在

		令和7年度 累計						令和6年度 同月累計					
傷 害		件数計	事故の程度			性別		件数計	事故の程度			性別	
			死亡	入院	通院	男性	女性		死亡	入院	通院	男性	女性
	就業中	1 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	1 (0)	0 (0)	5		1	4	5	
傷 害	就業途上	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0					
	計	1 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	1 (0)	0 (0)	5	0	1	4	5	0
賠 償		件数計	仕事の内容			性別		件数計	仕事の内容			性別	
			除草・清掃	剪定	伐採	男性	女性		除・清	剪定	伐採	男性	女性
		9 (0)	9 (0)	0 (0)	0 (0)	9 (0)	0 (0)	6	6			6	

() は当月報告分

目指そう!

事故ゼロ!

高松市シルバー人材センターでは、就業中の事故が多発する9月・10月を

「安全強化月間(本センター独自)」と定めてます

会員の健康と安全就業は、センター事業運営の大きな柱で、最重要課題でもあります。草刈・剪定が繁忙期で忙しいこの2か月間だからこそ、会員の皆さんで、改めて安全就業を意識し、『事故ゼロの実現』に努めていただくようお願いいたします



生活習慣を見直してみませんか？
10月は、『健康協調月間』です

毎年10月1日から31日までは、健康で体力づくりをするための運動を促進する期間です。

高齢者の方々にとっても、体力づくりは健康維持に非常に大切です



💪 高齢者の体力づくりのポイント

★ 運動の必要性

高齢者の体力づくりは、健康寿命を延ばし、転倒予防や認知機能の維持に繋がります。特に、体力の向上は健康維持に大きく貢献します。

★ おすすめの運動

強度を問わず身体活動を増やすことが重要です。特に高齢者は以下の運動が効果的だとされています。

◆ 有酸素運動

毎日40分以上の歩行、またはそれに相当する身体活動
(1日 約 6000 歩以上)



◆ 筋力トレーニング

下半身の筋力、特に太ももの筋肉を鍛えることは、
転倒予防や活動範囲の拡大に繋がります。

◆ バランス運動

転倒予防のために重要です。

◆ 柔軟運動

体のしなやかさを保ちます。



これらの多要素な運動を週3日以上行うことが推奨されており、継続することで転倒・骨折のリスクを低減する効果も期待されます。

Point 継続のコツ

無理なく継続することが大切です。

例えば「時間を決めて大股かつ速足で歩く」運動も、常にではなく2～3分だけなど、無理のない時間を決めて行うと長続きするでしょう。

家を出て、家に帰るまで、安全確認を怠らないようにしましょう。

健康管理や安全管理は会員自身がするものであり、常日頃からバランスのとれた食事と適度な睡眠、また十分な休養を摂り、疲労を蓄積しないよう、心にゆとりをもって、安全就業を心がけてください。

「自分の身は自分で守る」という心構えが最も大切です。

