



# ひらかた シルバー便り

会員数 **2,168** 人



男性 **1,594** 人

女性 **574** 人

令和2年5月1日 現在

発行：公益社団法人 枚方市シルバー人材センター

住所：〒573-0027 枚方市大垣内町3丁目14-1  
TEL：844-2901 FAX：841-1088  
URL：http://e14ea58r.ec-net.jp/  
E-m：silver-c@jasmine.ocn.ne.jp

## ■ 今月の安全標語 ■

今日も無事 健康管理 安全点検

令和元年度 安全衛生標語作品  
島本 敬二 会員

応募作品の中から  
毎月ご紹介します♪



☆☆☆ 設立40周年を記念して紙面を一新しました ☆☆☆

## ■ 今月のお知らせ ■

### ○令和2年度 定時総会のお知らせ (重要！)

新型コロナウイルス感染拡大により、令和2年4月7日に大阪府を含む7つの都府県に発令された特措法に基づく「緊急事態宣言」は、4月16日に大阪府を含む13の特定警戒都道府県と、それ以外の34県に分けて全国に拡大されました。当初の宣言期間は5月6日まででしたが、5月31日まで延長されることが5月4日に決定し、特に感染者数が多い大阪府など13の特定警戒都道府県では引き続き徹底した対策の維持を求められることから、**令和2年度定時総会の開催は中止**となりました。

つきましては、議案書に同封しましたハガキ[議決権行使書]の返送をお願いします。

- ※ 議決権行使書は、各議案の賛否・住所・氏名のご記入と 押印もれのないように。
- ※ **5月末日 必着!** (早めにご返送下さい)

ご理解とご協力の程、よろしく申し上げます。

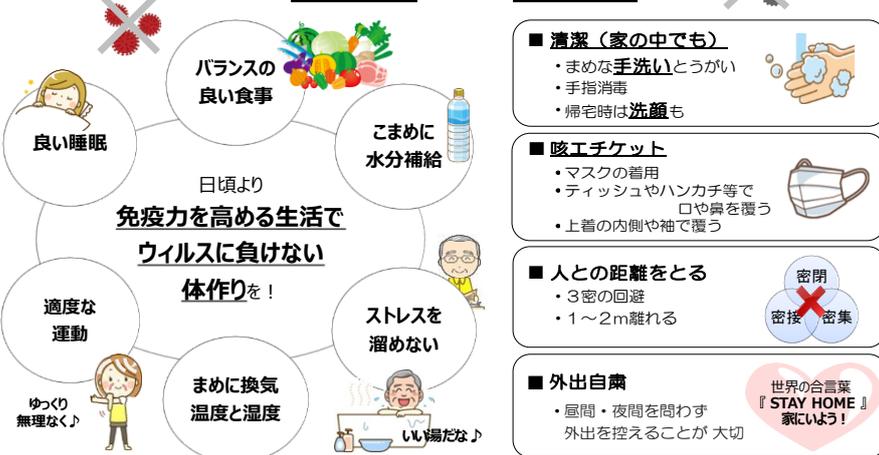
### ○新型コロナウイルスによる就業対応について

新型コロナウイルス感染拡大により、就業に対する質問が多く寄せられています。「緊急事態宣言」が延長となり、一層の不安を感じられる方も多いと思います。事務局といたしましては、皆様の就業は、あくまでも『発注者様』と『会員みなさま』の意向を尊重するものといたしております。感染が怖いので辞めたい(休みたい)と思われる方は、事務局にご相談下さい。但し、発注者様からの業務休止もしくは解除の意向がない場合、同一就業への復帰等の保証はございません。

### ○今、私たちにできること

5月4日に政府より新型コロナウイルス対策として『新しい生活様式』が発表されました。これまでシルバー便りにてお伝えしてきた新型コロナウイルス対策の注意点と同じです。改めて、おさらいしましょう。

## 『かからない』と『うつさない』



昨年のラグビーワールドカップを覚えていますか？今こそ、ラグビー精神を！！

★★★ ONE for ALL! ALL for ONE! ★★★

ひとりには、みんなのために

みんなは、ひとりのために

おいしく食べて健康に  
うちの時間を豊かに  
ちいさく近くで支えあい  
えがおでゆとりの心持ち

体調不良のときは、まず相談！(下記のいずれかの場合)

- (1) 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が2日程度続いている。
- (2) 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

毎朝の体温測定で健康チェック♪

現時点では新型コロナウイルス以外の病気が多い状況です。インフルエンザ等の心配があるときは、通常通り、かかりつけ医などに相談ください。

※ 緊急事態措置に関する問い合わせ ※

大阪府庁コールセンター

電話番号：06-4397-3299  
受付時間：9時～18時(平日のみ)

新型コロナウイルス感染症の予防・検査・医療に関する相談は

※ 新型コロナコールセンター

大阪府：06-6944-8197 9時～18時(土日・祝日も実施)  
枚方市：072-841-1326 9時～17時30分(平日のみ)

### ○除草専門会員 募集の再延期について

新型コロナウイルス感染拡大による自粛のため再度の延期といたします。

## ■ 今月のご報告 ■

### ○日報提出締切日

### 5月分

[ 5月1日 ~ 5月31日 就業分 ]

令和 2年 6月 3日(水)

※ 日報の提出は、1日でも早くお願いします。  
※ FAXでも可 ☎ 841-1088



### ○配分金 振込日

### 4月分

令和 2年 5月 21日(木)

### ○会員事故発生件数

4月：0件 累計：0件

外出自粛もあって、今月はゼロでした。通い慣れた道であっても、事故は起こってしまいます。他人事ではなく、これまで以上に安全確認・自己防衛を！先月号で添付しました『令和元年度 安全対策報告書』を今一度、お読みいただき、みんなで気を付けましょう。

枚方市シルバー人材センター 安全合言葉

事故は **ゼロ** で 当たり前!



事故の危険 四方八方 上下斜め  
※ 色んな所に潜んでいる危険に、一句。

### ○年会費(今年度)納入のご案内

令和 2 年度会費 : 1,200 円

(令和2年4月1日 ~ 令和3年3月31日)

- ・ 郵便振替もご利用いただけます。
- ・ 事務局窓口へ納入

### ■ 会費専用納入口座 ■

大阪 00970-9-103604  
(公社) 枚方市シルバー人材センター

※ご注意※

令和2年3月に就業し1,200円以上の配分金を得られた方は、令和2年3月分の配分金で引取り済(納付は不要)です。

※ 通常、未納の方へは出来るだけ早い納入をお願いしていますが、緊急事態宣言下の外出自粛の間は、控えて下さい。

### ○就業情報

#### ★ホームページ

URL : http://e14ea58r.ec-net.jp/

- ⇒ センター紹介
- ⇒ 就業情報

ホームページからお仕事上をチェックできます！興味がある仕事がありましたら、事務局まで連絡を！また、スマートフォンや携帯からもチェックできます!!

### ○就業実績

平成 31 年 4 月 ~ 令和 2 年 3 月 度	
受注件数	5,586 件
期間就業実人数	1,602 人
月刊就業率	54.3 %
契約金額合計	746,136,137 円
配分金	685,359,435 円
(内訳) 事務費	57,976,823 円
材料費	2,799,879 円

■ 全国シルバー人材センター 平成29~令和元年度 ■  
全国統一 スローガン

事故防止 急ぐな あせるな 気を抜くな

歩好会

写友会

# 同好会便り

2020年(令和2年)5月21日発行

パソコン

ゴルフ

俳句

将棋

囲碁

吹矢

詩吟

リフォーム

COMING SOON

## ゴルフ同好会ご案内

【ゴルフ】(SHG会)

ゴルフ好きが集い、3月・6月・9月・10月・12月  
 (各第1水曜日予定)の年5回ゴルフコンペを開催しています。  
 会員の親睦を深め、健康の維持・増進を図るため、  
 あなたもSHG会に参加してみませんか。  
 なお、コンペの募集案内は適時シルバー便りに掲載します。  
 ……女性の方、大歓迎です……  
 ★ 問合せは、幹事・細谷まで・090-9865-1551



※新型コロナウイルスの「緊急事態宣言」を受け  
 6月3日のゴルフコンペは中止になりました。

## ・楽しい時間の過ごし方教えます・ 貴方は幾つ出来ますか！



### ★会員大募集

☆見学、体験参加を歓迎します。

月例会・毎月第三水曜日(十三時〜十六時)無料  
 句会場・シルバー人材センター(二階会議室椅子席)  
 連絡先・内山 (電話)八四一六一二二六

### 新型コロナウイルス感染予防の為 今回はメール句会としました。

挿す瓶は背の高きほうチューリップ隆子  
 桜散るコロナ疲れの朝ぼらけ 時久  
 激流に逆らふ鯉や沈丁花 加津恵  
 ざわつける地球に虹のかけりけり弘志  
 豆の花みんな笑うていたりけり敬二  
 ワルツめく水の流れや春の川 勝彦  
 安穩な世界であれと春の虹 栄子

### 俳句同好会作品紹介

【俳句】

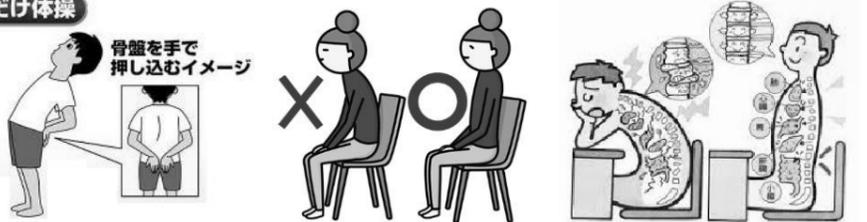
万年青 四月句会報

### 腰痛に悩まされる割合は10人に1人 職場でできる腰痛対策

#### ……腰痛の予防……

★長時間の同じ姿勢は腰に悪い 長時間同じ姿勢でいると、筋肉を偏って使用することになる。さらに座り姿勢は、立ち姿勢と比べると、椎間板の負担がおおよそ4割増加するというデータもある。デスクワークなど同じ姿勢を続けなければならない場合、ときどき立ち上がって腰を伸ばしたり、体操をするなど、体を動かすことが大切だ。

#### これだけ体操



★筋肉が衰えると腰痛の悪循環に陥りやすい 腰回りの筋肉は、30歳代から老化が始まり、運動不足が加わると、筋肉はさらに衰えていく。やがて脊柱を支えきれなくなり、姿勢が悪くなる。すると姿勢を保とうとして筋肉が緊張し、痛みが現れる。「腰痛があると動けない → 運動不足になる → 腰を支える筋力が低下する → より腰に負担がかかる」という悪循環を起こしやすい。



★運動で腰痛を改善・予防する 痛みの改善および予防に効果的なのが運動だ。腹筋や背筋を鍛えて、脊柱を支える力を高めたり、硬くなった筋肉を柔らかくする効果がある。ふだんから体を動かすようにし、ウォーキングや水泳、水中ウォーキングなどで、全身をよく動かすと効果的だ。



編集部



し辛も心空我だけれ分い無もすし坊て貯たぎ規る是まにで兎日で上かとせる兎りん込せす月同  
 よ抱知のを々もしるで世くス。くとゐめつず則・はあはすに続き段せボんのにま！みんなに好早  
 うでっ持青はのて迄作代玩マ我長呼るずぶ飲正・政お体。角けるにまケ。を角せコにか皆も会い  
 ・すてち、一で日読りで具ホ々生ば。りみし・府金力人、ま運示せ防そ待こん口出？様成がも  
 ・。居現木人すがみ、すもものきれ 何撰過くとのもも生続し動しん止こつこの！なる・、ろ中の  
 ・のま状々遊。暮、同。買無子してみ時りぎ運思方少必をけよ、ま。のでわまを訊・体う止で  
 んすにのびでれ真じ遊つく供たもんも、ず動いで々要元るう頭す 頭、けま 恨にかがとと、  
 び。満緑はするっ本びて、のも、な静ス、しま考必で気こ。の様の日に黙 んもと鈍しなシ  
 り今足を得のま黒を道もテ頃の元にかト睡、すえ要すにと 体に 体々もっ でい言っつる  
 遊少す愛意ででに擦具らレはの気木にレ眠食。てで。過が 操我 操の参て もきっつてバ  
 びしるでで、遊日はえビ携勝に偶笑スをべ 下す ご大 を々 も運り老 始まで居ま2 |  
 まの術、 ん焼切自なも帯で楽のつを 過 さが す事 毎に 欠動まい ませ人ま ケの

編集後記