



センターだより かわにし

慌てるな
急ぐ気持ちで 事故まねく

(令和2年度 センター安全標語 最優秀賞)

編集 公益社団法人 川西市シルバー人材センター
発行 〒666-0017
川西市火打1丁目10番9号
TEL 072-758-6234
FAX 072-758-3679
<http://www.kawanishi-silver.or.jp/>



上：安全委員による
安全パトロール(7月)
右上：チェーンソー講習会(6月)
右：川西警察署員による
交通安全講習(2月)



CONTENTS

安全運転管理	2	生き生き健幸⑩	5
安全就業	3	事務局からのお知らせ	6
持続化給付金について	4		

安全運転管理

令和元年度3月号に引き続き、安全運転管理についてお知らせします。

今回は、令和2年9月に開催された兵庫県公安委員会主催「安全運転管理者講習会」での教材資料から一部を抜粋してご紹介します。

交通事故ご遺族からのメッセージ

〔東池袋における交通事故〕
平成31年4月19日、東京都豊島区東池袋における高齢運転者による交通事故で、家族を亡くされた男性からのメッセージです。

たり前のように一緒に生きていくと思っていた大切な2人を失い、失意の底にいます。

必死に生きていた若い女性と、たった3年しか生きられなかった命があつたんだということを実感的に感じてほしいです。

現実的に感じていただければ、運転に不安があることを自覚した上での運転や飲酒運転、あたり運転、運転中の携帯電話の使用などの危険運転をしそうになったときに、亡くなった2人を思い出し、思いとどまってくれるかもしれない。そうすれば、亡くならなくていい人が亡くならずすむかもしれないと思つたのです。

それぞれのご家庭で事情があることは重々承知しておりますが、少しでも運転に不安がある

人は車を運転しないという選択肢を考えてほしい。また、周囲の方々も本人に働きかけてほしい。家族の中に運転に不安がある方がいるならば、今一度家族内で考えてほしい。それが世の中に広がれば、交通事故による犠牲者を減らせるかもしれない。

そうすれば、妻と娘も少しは浮かべられるのではないかと思います。

―「法令遵守の意識を高める安全運転管理」(令和2年4月1日発行)より抜粋―

安全運転を継続するためには、各人が運転能力を把握するとともに、常に安全意識を持って自己管理をしていくことが必要です。

また、その一方で加齢による運動能力の低下は、誰もが避けて通ることのできない事象であり、ご家族も含めた周囲の方々の協力、そして、そのご協力者

の話に、会員ご自身が「素直に耳を傾けていただく」ことも必要だと考えています。

「人生百年時代」と言われる昨今、センター会員が活動されるその役割が、ますます大きくなる中、センターにおきましても、会員皆様のご協力をいただきながら、今後さらに安全啓発に努めていきたいと考えておりますので、よろしく願います。





令和2年度上半期（4月～9月）の事故発生状況をお知らせします。

「事故ゼロ」に向けて会員皆様のご協力をお願いします。

車両関係の物損事故が多発

上半期の事故発生状況は、傷害事故は1件のみでしたが、物損事故が6件と多発しました。

昨年度は年間で5件でしたので、既に昨年の総件数を超えており、大幅な増加となります。

今年度の特徴としては、車両を傷つけた事故が多いことがあります。機械刈り除草中の飛び石や工場内作業中に台車が当たった他、剪定作業後の側溝清掃中に熊手が当たったり、積み上げた荷物が崩れ落ちた時に当たったりなど、屋内外を問わず発生しています。車両を傷つけた事故は、補償金額が数十万円

と高額になることも珍しくありません。

全国的にもシルバー人材センターでは人身傷害・物損事故共に多発しており、補償額が高額となっています。その結果、多くの保険会社がシルバー人材センターの保険加入を引き受けしないようになり、保険加入に苦慮するセンターが増えてきていることは、全国的な問題となっています。

当センターにおいても、現在加入している保険会社が引き受けしなくなった場合、新たな引受先となる保険会社がほとんどない状況です。さらに、補償内容も現在の水準を保てないことも考えられ、場合によっては事故を起こした会員にも免責分など一部の費用負担をお願いするようになる可能性もあります。会員の皆様におかれましては、今一度、就業時は周囲に危険な要素が潜んでいないか、安全確

認を徹底してください。

つまずき・転倒事故に注意

人身傷害事故は、上半期で1件発生しています。電動アシスト自転車で行く途中、急な坂道で一旦停車しようとした際に転倒したものです。骨折し入院したものの、幸い仕事に復帰することができました。

兵庫県下のシルバー人材センターでも、発生する事故の約3割は「つまずき・転倒」が原因です。特に冬の間は道路が凍結して滑りやすかったり、日没が早く足元が見づらくなったりします。足元の安全確認は十分に行ってください。

シルバー人材センターは、高齢者の団体となります。些細なことが大きなケガに結び付きやすく、場合によっては後遺症などが残ることにもなりかねません。「安全は何よりも優先する」を合言葉に、事故ゼロを目指していきましょう。

令和2年度上半期事故事例(一部)

Table with 3 columns: 発生月 (Occurrence Month), 形態 (Form), 事故概要 (Accident Summary). Rows include incidents from May, August, September, and October.

持続化給付金について

「持続化給付金」とは、新型コロナ

ウイルスの感染拡大により、特に大きな影響を受ける事業者に対して、事業の継続を支えるための給付金です。

当初はシルバー人材センターの会員は対象外とされていましたが、給付に関する申請規定等が見直しされたことにより、シルバー人材センターの会員についても、給付要件を満たす会員については給付を受けられるようになりました。

実際のところは、給付対象の要件が厳しいため、要件を満たす会員は非常に限られるものと思われませんが、参考までに概略を紹介いたします。

給付要件

給付申請は、次の要件を**全て**満たしていることが必要となり

ます。

① 税務申告（確定申告もしくは市県民税の申告）をしている
② 配分金が主な収入となる（配分収入よりも年金収入の方が
多い方は対象外）

③ 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、2019年の一か月平均の収入と比較して、2020年に50%以上収入が減少した月がある

④ 2019年以前から、被雇用者又は被扶養者でないこと

要件に関する補足事項

① 確定申告書がない場合は、確定申告書類の年度の「納税証明書（その2所得金額用）」で代用できます。また、提出書類により必要とする記載事項が異なります。詳しくはコールセンター（後述）にお尋ねくだ

さい。

② 派遣就業している場合は、派遣による賃金収入よりも配分収入の方が多い必要があります。

③ 被雇用者とは、自己就業により会社などで雇われている方をいいます。被扶養者とは、ご家族などご自身以外の方の扶養になつていらっしゃる方をいいます。

必要書類

- ・ 確定申告書又は納税証明書
- ・ 50%以上収入が減少した月の配分金明細書（ない場合はセンターで再発行します）
- ・ 申請者名義の通帳の写し
- ・ 本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、住民票の写しと健康保険証の写しを両方、など）

注意

申請はインターネットからの電子申請のみとなります。持続化給付金の申請用ホームページ

から申請してください。

(<https://www.jizokuka-kyufu.jp>)
電子申請が困難な方はサポート会場が設置されていますのでご利用ください。利用の際は、コールセンターへ電話し、事前予約が必要です。

要件を満たす場合も必ず給付が受けられるとは限りません。
また、申請手続きは会員ご自身で行っていただくものとなります。

給付要件や必要書類などについては、様々なケースがあり、それぞれ対応方法が異なります。詳細については「**持続化給付金コールセンター**」へお問い合わせください。

持続化給付金コールセンター
TEL..0120-0279-292

申請期限は令和3年1月15日
となりますので、ご注意ください。

質の良い睡眠をとるために

健康のために睡眠は大変重要です。睡眠は、心身の疲労回復をもたらすだけでなく、記憶を定着させる、免疫機能を強化するという大切な役割も持っています。人は、人生の3分の1の時間は「睡眠」で過ごします。しかし、日本人は、世界で最も睡眠時間が短く、成人の5人に1人は不眠の症状で悩んでいるとも言われています。慢性的な睡眠不足や睡眠障害が長期間にわたると、日中の眠気やだるさ、集中力の低下だけでなく、生活習慣病やうつ病にもなりやすくなる可能性があります。睡眠の質を上げるための7つのポイントを紹介します。

- ①睡眠時間の長さこだわらない、日中の眠気で困らなければ問題なし
睡眠時間はひとそれぞれ。歳を取ると必要な睡眠時間は短くなります。
- ②同じ時刻に毎日起床し、日光を浴びましょう
何時に寝たかでなく、決まった時間に起きて、日光を浴びることで体内時計をリセットすることができます。
- ③規則正しい3度の食事、運動も適度に行いましょう
朝食は心と体の目覚めにつながります。運動習慣は、心地よい疲れで熟睡につながります。ラジオ体操や散歩、寝る前のストレッチなど軽い体操でも良いです。
- ④昼寝をするなら、20～30分間、15時までにしましょう
昼寝は日中の激しい眠気の解消に有効です。長い昼寝と、夕方以降の睡眠は、夜の睡眠に悪影響を及ぼします。
- ⑤寝る直前まで食べるのは控えましょう
お腹いっぱい状態で寝ると、眠っている間も胃腸が働いてしまい、睡眠の質が低下します。夕食は就寝の2時間前までに済ませることが大切です。
- ⑥寝る前のお茶やコーヒー、たばこは控えましょう
お茶やコーヒーのカフェインは覚醒作用があり4～5時間続きます。たばこに含まれるニコチンも寝つきを悪くします。
- ⑦寝酒や寝る前のパソコン・スマホは控えましょう
アルコールにより寝つきは良くなっても、眠りは浅くなりますので、睡眠の質が悪くなります。パソコンやスマホの光(ブルーライト)は脳を覚醒させる作用があるので、注意が必要です。

生き活き“健康”

“

11

このシリーズは、川西市健康増進部健康政策課(市保健センター内)との連携記事です。



★1 Point

バランスが安定していれば、椅子の背もたれなどの持っている手を離して実施。



②体幹がふらついたり、軸足が動いたら上げた足を戻す。

①片足をあげ、無理のない範囲で上げた足をキープ。

左右交互に行い、1分を目標に3セット

【片足立ち】体のバランスを鍛え、転倒予防にも効果的！

転ばぬ先の

転倒予防体操

今日からできる筋力維持&アップ体操をご紹介します。



事務局からのお知らせ

講習会のご案内

▼植木剪定講習会

日時 3月19日(金)
13時30分～16時30分

場所 湯山台運動公園

講師 田浦 豊昭氏

内容 松の剪定実習

定員 先着20名

就業相談会を開催

就業について相談会を開催します。就業についての希望などをお聞きしますので、お気軽に参加ください。

日時 2月19日(金)
14時から

場所 所当センター2階 研修室

講習会・相談会とも

1月11日(月)から受付
センター事務局 ☎(758)6234

ボランティア活動実施

10月16日(金)、阪急川西能勢口駅周辺等でボランティア清掃活動を実施し、19名の会員にご参加をいただきました。
参加いただいた皆様、ありがとうございました。



新型コロナウイルス 感染に注意

11月以降、「緊急事態宣言」の時期を上回る勢いで新型コロナ

ウイルスの感染が拡大しており、川西市内でも多数の感染例が報告されている状況です。会員の皆様も、あらためて

「三密」を避けるなど基本的な感染予防に努めていただきますようお願いするとともに、万が一、次のような時は、センター事務局へご一報ください。

- ① 会員ご自身や同居するご家族が新型コロナウイルスの陽性反応と診断されたとき
- ② 会員ご自身や同居するご家族に、新型コロナウイルスの感染疑いがあり、PCR検査を受けた時

会員募集にご協力を お願いします

今年度は、新型コロナウイルスの影響により、入会説明会参加者が低迷するなど、会員募集に苦慮しています。お近くにお住いの高齢者で、センターにご興味がおありの方がいらっしやいましたら、是非ともご紹介をお願いいたします。

仕事情報

センターホームページでは、就業会員を募集している仕事情報を掲載しています。「センターからのお知らせ」から「こんな仕事があります」をご覧ください。

インターネットをご覧いただけない方も、お気軽にお電話にてお問合せください。

URL : <http://www.kawanishi-silver.or.jp>

☆配分金等振込予定日のご案内☆

(12月就業～3月就業分)

就業月	請負振込日	派遣振込日
12月分	1月18日	1月25日
1月分	2月15日	2月25日
2月分	3月15日	3月25日
3月分	4月15日	4月23日