



かわにし



No.163



市内水明台から『溪のサクラ』を眺める
撮影：磯野理香会員

CONTENTS

スポーツ大会	2
介護ポイント事業	3
Smile to Smile 登録講習会	3
安全啓発	4
講習会・講演会開催	5
会員作品紹介	6
池田泉州銀行振込手数料について	7
謎解き	7
事務局からのお知らせ	8



川西市シルバー人材センター初の スポーツ大会を開催

センター初の試み

去る令和6年11月26日、川西市総合体育館にて、川西市シルバー人材センター初のスポーツ大会を開催しました。

本来、キセラ川西せせらぎ公園にてグラウンド・ゴルフを、また、総合体育館でスローイングビンゴを、それぞれに分かれて実施する予定でしたが、当日はあいにくの雨の予報：グラウンド・ゴルフ希望者もスローイングビンゴに変更して、29名の方が参加しました。



皆さんはスローイングビンゴというスポーツをご存じでしょうか。スローイングビンゴは、砂袋を方眼の的に向かって投げ、着地したマスをタテ・ヨコ・ナメにそろえてビンゴの数を競う新しいスポーツです。

走ったり、しゃがんだり、といった動きはなく、投げるのも下手投げ



で、年齢・性別問わず競えるのが魅力です。遠くまで投げなくても、的は滑りやすいものになっており、ボウリングのようなイメージで投げる戦略を立てているチームもありました。



チームで仲良く

今回、1チーム3名ずつに分けられましたが、初めてお顔を合わせる会員同士のチームがほとんどでし



「楽しかったあ!!」

最後には、チームごとの得点の発表と各賞の表彰があり、盛り上がりしました。

初めての取り組みでしたが、皆さんの和気あいあいとした雰囲気でもとても楽しい時間となりました。

今後、会員の横のつながりを大切にしていき、仕事だけではなくシルバーの生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりを目標として、いろいろなイベントの開催を計画していきます。皆さんのご参加をお待ちしています！



笑顔 ミライちょきん

川西市では、働く世代を含めた市民が、自ら介護予防に取り組んだり、自分の健康状態に関心をもって健康づくりに取り組むことを促進するため、介護予防・健康ポイント事業「笑顔ミライちょきん」が始まりました。

当センターが開催する**講習会**や**講演会**、**同好会**活動への参加が介護予防の取り組みとして、「笑顔ミライちょきん」のポイント付与の対象になりました。

■対象者

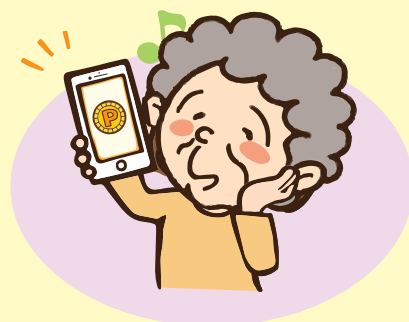
- ・スマートフォンをお持ちの川西市内在住の方
- ・介護予防に資する活動に参加される**65歳以上**の方
- ・介護予防に資する取組の支援に関わる40歳以上の方

■ポイント付与

- ・1回の活動参加につき一律50ポイント付与
(年間合計5,000ポイントまで取得可能)

■ポイント交換

- ・1ポイント1円とし、50ポイント単位で電子マネーに交換可能
- ・500ポイント単位でQUOカードや、JCBギフトカードへも交換可能



Smile to Smile

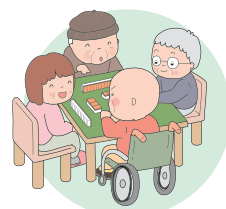
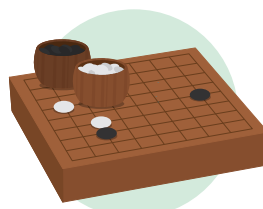
登録講習会開催報告

1月15日と2月21日にSmile to Smile登録講習会を開催し、12名の方が参加されました。

サービスも拡張予定のため、まだ登録がお済みでない方は、この機会にぜひご登録ください。



同好会のメンバー募集!



このたび、【囲碁同好会】【健康麻雀同好会】を立ち上げる予定です。同好会は、同じ趣味を通じて、同年代の仲間を作ることにより、生きがいの充実や健康維持を目的に活動しています。他にも【習字同好会】【将棋同好会】が現在活動中です。

興味のある方は、職員までお声かけください。



転倒事故を防ぎましょう

家の中や家の周りで、つまずいたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか。年を重ねるにつれて転びやすくなり、骨折などのけがをしやすくなります。特に 65 歳以上の高齢者は要注意です。骨折がきっかけで寝たきりになってしまうことも。転倒事故が起こりやすい家の中や周囲の危険な箇所をチェックしましょう。

▶ 自宅で転倒リスクがある場所は？

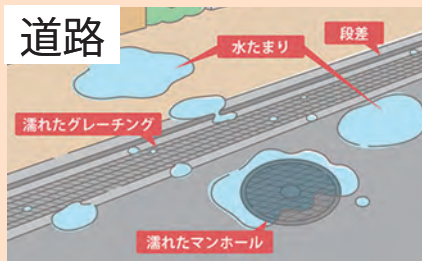
高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。具体的な場所は、居間・寝室、玄関、階段・廊下、浴室です。こうした実態を知り、身近な場所に転倒リスクがあると意識しましょう。

そして、高齢者の生活環境を確認し、段差をなくす、雑誌や新聞を片付けるなど少しでも危険を減らし、万が一、転倒しても大けがに至らない工夫をする必要があります。



▶ 外出時に転倒リスクがある場所は？

近所の散歩や買い物でちょっと外へ。そんな身近な場所でも転倒しやすい場所があります。特に雨の日は、道路や建物内の床が濡れて滑りやすいため注意が必要です。



- 濡れた道路（雨など）で転倒
- 濡れたマンホールのふたやグレーチングで滑って転倒
- 歩道と道路の段差につまずく・足を踏み外す



- 車止めにつまずく
- 側溝につまずく
- 段差につまずく

出典：政府広報オンライン

(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html>) をもとに作成しています



令和 7 年度も一層の安全就業に取り組んでいきますので、皆さんのご協力をお願いします。

令和 7 年度も一層の安全就業に取り組んでいきますので、皆さんのご協力をお願いします。

令和 7 年 2 月 26 日、令和 6 年度第 3 回安全委員会を開催しました。例年は 7 月に安全委員による安全パトロールを実施していますが、今年度はこの日に就業現場を訪問しました。冬場ならではの作業上の難点や、現場で特に注意している安全事項などに関し就業会員から説明を受け、各委員もそれぞれ質問しました。パトロール後、委員会にて令和 6 年度の事故状況や安全対策活動について報告し、委員からは様々な意見が寄せられました。また、令和 7 年度から始める安全に関する新たな取り組みについて活発な意見交換をするなど、実りの多い委員会になりました。

安全委員会開催

毛筆筆耕講習会

1月17日と22日の2日にかけて、毛筆筆耕講習会を開催しました。日頃から同好会で習字に親しんでいる会員だけでなく、習字を経験してみたい会員など延べ19人が参加しました。

パソコンの普及に伴い、はがきや封書を手書きする機会も少なくなっていますが、講師の指導を受けながら、宛名書きやあいさつ文の書き方を学んでいました。

皆さん集中して真剣に書きつつも、合間では和気あいあいと楽しみながら受講していました。



交通安全講習会



川西警察署の署員を講師に迎え、2月19日に交通安全講習会を開催し会員22名が参加しました。

川西市では過去3年間に自転車関係事故が多発していることから、令和6年度

は「自転車交通安全対策重点推進地域」に指定されたこともあり、今回の講習会は自転車の交通安全を中心とした内容でした。

ほかにも「脳トレーニング」を体験したり、自分でできる簡単認知症予防チェックリストを配布されたりと、高齢者向けの内容もふんだんに盛り込まれていました。

事故は身近に潜んでいます。日頃から安全運転を心がけましょう。

健康講演会

10月16日に開催し好評を博した健康講演会に続き、第3弾の講演会を3月10日に開催し、38名が参加しました。講師は前回と同じく、当センター理事の青木菜穂子氏に務めていただきました。

「今さらだけど、知ってほしい血管の気持ち——続 人生120年時代——」をテーマに、今回も健康に過ごす秘訣など、さまざまな話をいただきました。血管や血液が健康に与える影響や、そのメンテナンス方法など多彩な内容に、皆さん非常に興味深く耳を傾け、質疑応答では活発な質問も飛び交うなど、盛況のうちに終わりました。

センターでは、今後も会員の皆さんの「健康と生きがいの増進」に役立つ情報発信などに取り組みのでいきますので、ぜひ参考にしてください。





「新しいことを始めたい」

定年退職をきっかけに木工細工を始めた加藤高志さん。

もともと手を動かすことが好きだったこともあり、定年後に DIY 教室に通い、本格的に木工細工の勉強をしたとのこと。現在は DIY アドバイザーの資格を取得し、自身が通われていた教室の講師もしています。

今回、いくつか作品を見せてもらいました。中でも目を引いたのは、陰影と奥行きのある立体的な「シャドウアート」。なんと製作期間は半年以上におよび、「川西まちなか美術館」にて入選し、展示されました。また、この作品は異なる木材を凹凸の形で精密に合わせ、色や模様を表現する木象嵌(もくぞうがん)という技法を使っているのが特徴の一つです。

作品づくりに対し、「制作にあえて時間をかけることで新しいアイデアが浮かぶことも少なくないです。焦っても良いことがないのは人生と同じですね」と話していました。

センター事務所では、加藤さん含む会員さんたちの作品をいくつか飾っていますので、お越しの際はぜひご覧ください。

令和7年6月から振込手数料がかかります！

現在、当センター会費を池田泉州銀行の窓口にて納入する場合は、振込手数料が免除されています。しかし、**令和7年6月より、池田泉州銀行の窓口で支払った場合でも振込手数料がかかる**ようになります。

今号に同封している令和7年度の当センター会費の振込依頼書についても、同様の取扱いとなります。**池田泉州銀行窓口での納入の場合、令和7年5月末までは手数料がかかりません**ので、早めの納入をお願いします。

なお、これまで同様、**センター窓口で現金にて納入した場合は、手数料がかかりません**ので、そちらもぜひご利用ください。

令和7年6月以降の振込手数料まとめ

無料

- ・当センター窓口で現金にて納入 **おすすめ**
- ・池田泉州銀行の個人のインターネットバンキングによる振込
- ・池田泉州銀行 川西支店 A T M での
池田泉州銀行キャッシュカード振込 ※1
- ・池田泉州銀行 川西支店 A T M での滋賀銀行、
関西みらい銀行、イオン銀行のいずれかの
キャッシュカード振込 ※1

有料

- ★池田泉州銀行窓口で納入 **⇒ 330円**
- ・池田泉州銀行 川西以外の支店
(多田、うね野等) A T M での
池田泉州銀行キャッシュカード
振込 **⇒ 110円** ※1
- ・その他左記手数料無料まとめ以外の
振込方法

※1 平日8:45～18:00のみ、その他の時間帯は振込手数料、引出手数が別途かかります。
○ 振込手数料の金額は記事作成時の情報となります。振込時に各自確認ください。

謎解き チャレンジ!

池田泉州銀行窓口で当センター会費納入する際に、
手数料がかかるようになるのはいつからでしょう？

丸に入る数字はなんでしょう？

令和7年○月から

ヒント

記事のどこかに詳しい内容が
書いてあります！

クイズ正解者の中から『**抽選で5名にQUOカード500円分をプレゼント!**』

プレゼント

今号から
メールでの
応募が可能と
なりました!



応募方法:

メールまたははがきにクイズの答え、会員番号、住所、氏名、
電話番号、いちばん興味のある記事の感想を書き、
令和7年4月30日(水)(消印有効)までに下記送付先まで
【メールの送付先】kawanishi@sjc.ne.jp(代表)
【はがきの送付先】〒666-0017川西市火打1-10-9
(公社)川西市シルバー人材センター「クイズ」係

※前号の正解は「S」で9件の応募がありました。

事務局からのお知らせ

5月27日(火)に令和7年度「定時総会」を開催予定

総会は、会員全体の意思が直接反映される大切な場です。
できる限り日程を調整され、ご出席ください。

日時: 5月27日(火) 午後2時から 場所: アステ川西 6階 アステホール

※無料の駐車場はありません。
近隣の有料駐車場か、電車・バスを利用してください

令和7年度ゴールド会員への 移行申請を受付

令和7年度のゴールド会員への移行申請を受付します。
ご希望の方は、事務局までお申し出ください。
受付期間は4月30日(水)までです。

ゴールド会員制度とは

年齢や健康状態の都合などで就業が難しくなっても、センターの諸活動に参加いただくことで健康や生きがいの充実を図っていくことを希望される会員に向けた制度です。

適用条件として4月1日時点の年齢が80歳以上の会員が対象となります。ゴールド会員が適用された会員は、年会費が正会員の半額(年1200円→年600円)になります。

※適用後は、センターから新たな就業紹介はありません。

就業会員募集

植木剪定や除草作業(人力・機械)などの屋外作業の就業会員が減少傾向にあり、新たな就業会員を大募集中です!

特に除草に関しては、お客様の高齢化など様々な理由で、センターへの依頼は大変多いです。

決して楽な仕事ではありませんが、仕事が終わった後で、お客様に「きれいになった」と喜んでいただけることにやりがいを感じることも多い仕事です。

就業にあたっては、用意する道具などもあります。「ちょっと話を聞いてみたい」という程度でも構いません。少しでも興味を持た

れた方は、ぜひ担当者までお問い合わせください!

《担当》
村山・山名



年会費納入のお願い

令和7年度分(令和7年4月~令和8年3月)会費1200円の振込書、また、令和6年度分会費を未納の方には、2ヵ年分を同封して送付します。

令和6年度分が未納の方は、早急に納入いただきますよう、お願いします。

◆配分金等振込予定日のご案内◆

(令和7年3月就業~令和7年7月就業分)

就業月	請負(配分金)	派遣(賃金)
3月分	4月15日(火)	4月25日(金)
4月分	5月16日(金)	5月23日(金)
5月分	6月16日(月)	6月25日(水)
6月分	7月15日(火)	7月25日(金)
7月分	8月15日(金)	8月25日(月)



令和7年度安全標語募集

『安全はすべてに優先する』のもと、令和7年度の「事故ゼロ」を願い、『安全標語』を募集します。ぜひ皆さま方のご応募をよろしくお願いいたします。

応募方法など、詳しいことは同封の「応募要領」をお読みください。

※最優秀及び優秀作品に対し、表彰状と粗品として「Q U Oカード(千円分)」を進呈します。