



お仕事奮闘記

こんなお仕事で頑張っています

街路灯タイマー調整業務



平田常義さん(80代)



街路灯分電盤



川村栄太郎さん(80代)

三田市には街路灯が約 6,000 灯あり、点灯及び消灯はほとんどがディライト（自動点滅器）により制御されていますが、ウッディタウン地内の一部ではタイマー式になっており「日の出・日の入」時刻に合わせて調整することになります。

このため、電気料金の節減のためにも季節ごとの細かい調整が必要になりますが、2017 年 9 月より三田市から依頼を受け「タイマー調整業務」を開始しました。

会員さん曰く、始めは「こんな専門的なことができるのかなあ」と思い恐る恐るやっていましたが、だんだん面白くなってきました。また、僅かなことかも知れませんが、節電や CO₂ 削減に貢献できていると思うと嬉しくなってきましたと次の調整機会を楽しみにしておられました。

ウッディタウン地内にはタイマー式分電盤が 60 箇所あり、対象となる街路灯は 617 基になりますが「日の出・日の入」時刻に合わせて適正なタイマー調整（年 10 回）を行うことで、年間約 80 万円もの電気料金の節減に加え、CO₂ の削減にも貢献できています。

参 考	春の彼岸	夏 至	秋の彼岸	冬 至
日の出時刻	6:04	4:45	5:45	7:02
日の入時刻	18:10	19:16	18:00	16:51



日常で見かけたちょっと変わった景色、偶然撮れた奇跡の瞬間、ちょっと笑えるユニークなシーンなど、ご自身が撮影された画像に簡単なコメント付けて、事務局までメールで送ってください。

また、画像やコメントは、編集する場合がありますので、予めご了承ください。

会員の皆さんの投稿をお待ちしています。



【スマートウォッチで健康管理をする】

スマートウォッチとは従来の腕時計に”賢い”機能を付加したものを指します。カシオ社のGショックシリーズがはしりです。歩数計や高度計、気圧計、GPS等の機能を組み込んでいます。

最近のスマートウォッチはどちらかと言うと健康管理の機能を搭載したものが主流です。ウェアラブル端末とも呼ばれています。

1日の歩数や移動距離、使用カロリー、睡眠時間、睡眠の質（熟睡か否か）がわかります。さらに10分ごとの血圧測定、各時点での脈拍数、酸素飽和度、血圧も測定します。当日のデータは時計の部分で見えますし、遡ってのデータは連動させたスマートフォンで見えます。勿論時計の機能はあります。

心臓病の方は脈拍数が、高血圧の方は血圧が気になりますね。24時間いつでも測定可能で健康管理に大いに役立ちます。

スマホとの連携を考える場合はiPhoneかAndroid対応かを調べます。また電源は電池とUSB充電方式があります。電池の方が長持ちするが取替が面倒です。USB方式は1週間程度で再充電します。注意点ですが、血圧は簡便測定で数値を補正する必要があり、医療レベルの正確性はありません。でも傾向は把握できます。

気になる値段ですが、3千円前後から4万円程度まであります。初めての方は安い機種からステップアップする方が良さそうです。

1か月前の市報「伸び行く三田」にスマートウォッチを使った健康管理アプリ市民モニター募集の記事がありました。（9月末で締切）今後市としてはこのアプリの利用拡大を目指すものと思われます。

健康が気になる方、いや多くのシルバー世代にとって必需品となる日が近いのでは。

（H・Y記）



折々の野鳥 -ムクドリ-



スズメ目ムクドリ科の鳥です。全体的に黒褐色で頬に白斑があります。嘴と足が黄色なのが特徴です。一羽ではかわいいです。

体長は約24cmです。生息地は日本全国で都市部から農村部まで分布しています。

鳴き声は「キュルキュル」「リャーリャー」「ジェー」などいろんな鳴き声があります。食性は雑食で、木の実、虫の幼虫などを好みます。

生態で問題となるのが群れでの行動です。数千匹も集まることがあり、鳴声の騒音とフンが都市部で嫌われています。田畑にいる害虫を食ますので益鳥とされていた時もありました。今では害鳥扱いです。

天敵である鷹やフクロウ、猫の来ない明るい所にある街路樹をねぐらにします。鷹匠が鷹を操ったり、市職員が鍋をたたいてねぐらを変えさせる作戦がありますが難しいようです。共存できる術はないもののでしょうか。（H・Y記）

気まぐれト〜ク

何にもないところで、足が床につっかりこけそうになったり、自治会の空きビン回収日を1週間違って玄関先に置いたり、自分で自分が情けなくなることが多くなりました。

先日も左目に違和感を覚え、眼科に行ったら休診日。休診の札がかかった扉の前でしばし茫然とし、よく確認もせずに出てきた自分のバカさ加減にまたまた情けなくなり…。

翌日受診し、検査を受けたら「飛蚊症」とのこと、「歳のせいですね。治療は特にありません」と言われて、怖い病気ではなかったのがホッとしたものの、ついに私にもきました、「歳のせいですね診断」。

同い年の夫は「若く見られる」と嬉しそうですが、笑えることを一日に1回はしてくれます。首元が苦しそうと、よ〜く見たら、前後反対にTシャツを着ていて大笑い。でも近視用のメガネの上に老眼鏡をかけようとした私も、夫のことは笑えません。

笑えるうちが花だと思って、お互いに労わりの心をもって暮らしていきたいです。

（A・O記）



皆さ〜ん、ふるさと納税

やっていますか？

「ふるさと納税」は、自分がお応援したい自治体に寄付ができる仕組みですが、寄付金には税金の還付や控除が受けられ、手続きをすると最終的な実質自己負担金は 2,000 円のみとなります。

さらにそのお礼として自治体から地元特産品など返礼品がもらえるととても嬉しい制度です。

2008 年 4 月に制度化され、2018 年では 395 万人に適用され寄付金額は 5,120 億円に上ります。

因みに現在は寄付金に対する返礼品の額は 30%までとされています。

このようにすっかり定着した「ふるさと納税」制度、三田市では返礼品として 158 件あり肉類が最多で 23%となっていますが、当シルバー人材センターが 12 件の返礼品をリストアップしています。



ふるさと“お墓の除草・清掃”

お彼岸、お盆前に除草・清掃を所有者に代わりシルバー会員が行います。



ふるさと“お墓の除草・清掃・供養”

除草・清掃に加えて、お線香、供花等を所有者に代わりシルバー会員が行います。



ふるさと“空き家の見回り点検”

遠方に住んでいて見回りに行けない所有者に代わりシルバー会員が行います。



自然にやさしい

“石けん・肥料・竹炭”セット

化学物質を一切使用しない石けん、竹資源を有効活用した自然環境にやさしい製品をお届けします。

2018 年より受付開始し件数は多くないですが、相手方の身になってシルバー会員ならではの親切・丁寧・真心こもった対応に喜んでいただけるものと思います。また、会員の現役時代に培った技能を生かした製品をお届けすることで当センターの全国的な PR に加え、より一層の社会貢献に繋がれば幸いです。

“寄付して返礼品”喜ばれ！喜びを！

笑顔研究所

あなたが笑顔になる時は...

扇 進次郎(おうぎ しんじろう)さん



平成 31 年の入会で、現在は広報紙配布業務をされています。この写真のように、いつもにこやかでゆったりとした雰囲気の扇さんですが、キノコのことになると、話が止まらないほどのキノコ博士です。

高校・大学時代から社会人まで、もともと登山が趣味だった扇さんは、今から 35 年前に多紀連山に登った時、初めてキノコだらけの光景を見て大興奮し、そこからキノコ好きになられたようです。

そこからの扇さんは、もっとキノコについて知ろうと思い、図鑑や文献を片っ端から学び、採取をしては夜遅くまで調べ上げ、キノコの生態がだんだんと分かるようになり、ついには「日本キノコ協会」を設立するまでになりました。

ここでは、会員同士の交流や、キノコの魅力、秘められた可能性などを一般の人向けに、分かりやすいように絵画や映画にしたイベントの開催をされてこられました。

現在はキノコを通して、日本史や古代史を学ぶ「ムックきのこクラブ」を新たに立ち上げ、2ヶ月に1回「きのこ発酵文化“月のしずく”」という機関紙の発行をされています。



基本的には取材から編集まで、お一人でされているようですが、時々 10 名程で、神社仏閣でキノコの取材や撮影、歴史を勉強して、帰りにみんなで一杯やるのが楽しみだそうです。

最後に笑顔になるときをお伺いすると「僕はいつも笑っているから。でも、自然の中で、のほほんとしている時が最高に気持ち良い。この時間に笑顔になるなあ。」と満面の笑みでおっしゃっていました。

コロナウイルス対策の一部緩和について

9月17日付で、市が施設の利用条件を一部緩和したことに伴い、当センターの部屋の利用に関して、定員の半分までとしていた制限を、定員数の範囲で利用することを可能としました。

但し、発声により飛沫拡散の可能性が高い、カラオケ、コーラス、詩吟に関しては、従来通りの人数制限を継続させていただくこととします。

定員数は緩和されましたが、マスクの着用、検温、消毒、換気等の感染予防対策につきましては、従来どおりとさせていただきますので、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いします。



緊急連絡先に変更はありませんか

現在、ご入会時に就業中のケガや事故発生時の連絡先として、お届けいただいている「緊急連絡先確認票」について、当初の内容に変更はありませんか？

近年、独り暮らしの会員さんも増えており、ご家族への**安否確認**の手段としても、重要な情報となっていますので、下記の項目に該当する場合は、事務局までご連絡ください。

○連絡先の対象者が、変わった。

○独り暮らしになって、連絡先が同居の家族から、別居の親族に変わった。

○連絡先の電話が、固定電話から携帯電話に変わった。

○連絡先の電話番号が変わった。



※知り合い又は、近隣の会員さんで、健康状態や生活の様子で気になる変化が見られる場合は、事務局に情報提供いただければと思います。

「Now」21号の発行

全国的に毎年10月は、シルバー人材センターの「普及啓発強化月間」となっていますが、例年参加している各種イベントがコロナウイルスの影響で中止となり、全戸配布する広報紙「Now」が、唯一のPR活動になりそうです。（10月15日発行）

市民向けの広報紙を「シルバーさんだ」から「Now」に改名し、高齢者はもとより若い世代にも読んでもらおうと、イメージチェンジを図ってから早や7年。

今年のテーマを「チェンジ」として、人生の転機や、リフォームしたお店の紹介、コロナウイルスで変わった生活、シルバーが関わるチェンジ・・・いろんな角度で「チェンジ」を取り上げていますので、お手元に届いた際は、是非ご覧ください。

また、PR効果で仕事の依頼が増えたり、入会に興味をもってもらう人が増えればいいな・・・と思います。



公益社団法人 三田市シルバー人材センター

〒669-1323 三田市あかしあ台5丁目32番地2

TEL:079-564-7501 FAX:079-553-1300

E-mail:sandasilver631015@sandasc.org HP:http://www.sandasc.org/

