



去る10月15日（木）に子育てカンガルーの定例の連絡会で、防火訓練の一環として、施設の避難経路の確認、119番の通報訓練を行ったのち、事務所の駐車場で水消火器による消火訓練が行われました。

事前に消防署より借りてきた消火器は、中身が水というだけで、操作方法は全く市販のモノと同じです。

既に経験している会員さんもおられました、普段使う機会がないので忘れてしまっていることもあるようです。

実際に使わない事が一番良いのですが、いざとなれば小さな命を守らなければならないので、子育てカンガルーのスタッフとして、真剣に取り組んでおられました。

4本の消火器を交代しながら使って、無事鎮火となりました。みなさんお疲れ様でした。

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。



◆ふんわりさらさらでスッキリ◆

寒くなるこれからの時期は洗濯物が乾きにくいですね。部屋干しをされているご家庭も多いのでは？ 湿った感が残り、生乾きのニオイも気になります。

そこでスッキリと片づけてしまいたい時は、コインランドリーの活用をお勧めします。洗濯は家で行い、洗った洗濯物は一日干して、翌日に乾燥機だけを利用すると、時間も料金もお得です。仕上がりはふんわりさらさら。60度の熱風ですのでダニ対策にもなります。

ある店舗の一例ですが、家族4人分のタオルと衣類なら14キロ用の乾燥機に入れて10分。100円で済みます。10分なら店内で待つのも負担になりません。Gパンなど少し厚めのものがある場合や量の多い場合は、22キロ用の乾燥機を利用するのもいいかと思います。この場合は8分で100円です。プリペイドカードを使えば現金不要で1割お得です。

店舗によっては、携帯の電話番号を登録しておくことで、終了時間を携帯電話に音声で知らせてくれるシステムがあります。洗濯中に買い物や用事を済ませることができて、時間を有効に使えます。また、洗濯機の空き情報も確認できます。

乾燥機を使用する際は、ソックスやハンカチなどの小物類は洗濯ネットに入れておくと、終了後に取り忘れがなくて便利です。女性の下着などもネットに入れておくと目立たなくていいですよ。

一日分の洗濯物といっても結構かさばりますので、持ち手のついた、布かビニール製のマチのある大きめの袋を準備しておくとも持ち運びが楽です。 (A・O記)



折々の野鳥 —もず—



漢字では百舌あるいは百舌鳥と表記される体長20cm程度のスズメ目の鳥です。名の通り他の鳥の鳴きマネが得意です。

秋には「高鳴き」と言われる一段と高い声で「ギョングヨン」とか「キチキチイ」と鳴き自分の縄張りを主張すると言われています。

特徴は茶色と灰色の羽と鋭い嘴です。胴体や頭部はやや明るい茶色となります。

嘴を使った生態で面白いのは「はやにえ」をすることです。これはバッタやネズミを捕獲し尖った小枝に獲物を串刺しにすることです。秋の時期にこの行動が多くみられるので、冬に向けた食料保存のためのようです。

もずは日本全国で見られます。積雪地帯の人は「はやにえ」の高さで積雪の占いをしました。雪に埋もれない所に餌を置くので。多分三田ではそんな占いはないでしょう。

(H・Y記)

気まぐれト〜ク

女性の愛好家が多いヨガですが、妻の勧めで5年前より始めました。当時脳出血の後で体を動かすことは少なく、このままでは体調が悪くなりそうでした。

行ってみると案の定女性がほとんどでした。ゆる〜いヨガで50代から80代の方が中心です。筋肉を鍛えるわけではなく、骨をまっすぐにするゆっくりとした動きの体操で、呼吸法が重要になります。また神経の緊張と弛緩が体に良い刺激をあたえます。

少し動いた後に5分から10分の睡眠(シャバーサナー)時間があります。時として30分くらいイビキをかいて寝ていたことがあります。先生はそれはいいことですよといわれます。

血のめぐりが良くなり、大した運動量ではないのに体が温まってきます。片岡鶴太郎さんの(タレント)ようにストイックにヨガを追求せず、ゆったりとヨガをしたいものです。

各地の市民センターで教室があります。見学されては？ (H・Y記)



そういうことだったのか 納得



話題のドライブレコーダー〔DR〕、取り付けている会員さんも多いと思いますが2019年11月の調査で取付率は45.9%!理由として①あおり運転等危険な運転への対策、②交通事故の記録となっています。

なお、70歳以上では38.8%と年代別で一番低い数値となっています。

ところで会員の皆さま、DRは買って取り付けてそのままになっていませんか。**DRにはメンテナンスが必要**なんですよ。

DRは本体で撮影した画像をマイクロSDカード〔mSD〕に記録していきますがエンジンがかかっている間ずっと記録し続けmSDの容量を超えると繰り返し繰り返し上書きしていきます。この**上書きがmSDにダメージを与え消耗**していきます。

これを**放置するとエラー**が発生したり、最悪**記録できなくなります**。これでは全く意味ありませんね。何のために取り付けているのか、**記録が残ってこそそのDRです**。

mSDカードは消耗品です



これを防ぐためには「フォーマット（初期化）」という作業が欠かせません。

因みにセンターの公用車は毎月1回フォーマットしています。

1日の走行距離やmSDの容量（16GBor32GB等）にもより一概には言えませんが概ね月1回はフォーマットすることをお勧めします。

16GB（標準装備）のmSDで動画記録時間は約150分1日の運転時間が1時間の場合、上書きは1年で約150回になりmSDの書き換え限度回数1,000回からすると約7年使用できるのではと思いがちですが、mSDは長期保存に向かず高い確率で2~3年後にはデータが消失するかカード自体を認識しない可能性があります。

フォーマット # 結論 # 交換

- ① mSDは月に1回フォーマットする。（取説参照）
- ② mSDは長期保存に不向きなので2~3年使用で交換する。（市場価格 16GB:600円 32GB:1,000円）

適正管理で快適ドライブを!

コロナ関連のお仕事

新型コロナウイルスの影響で実績が減少を続けていますが、こんな時だからこそ増えた依頼もあります。

いずれも目立つ業務ではありませんが、丁寧かつ確実な作業が求められ、見えない所の感染予防対策として、多くの会員さんが活躍しています。

小さなお子様のため



イオン神戸北店では、以前よりカート整理業務を請け負っていますが、6月末より子ども用カートを対象とした消毒作業がスタートしました。

小さなお子様連れのお客が多い、土日祝の12時~20時の時間帯でおこなっており、収集される3~4箇所を巡回しながらの作業となります。

お客様が安心してお買い物ができるよう、入念な作業に努めています。

園児を守ります

9月中旬から市立幼稚園（10園）にて、園児が帰った後の遊具や部屋を消毒しています。



毎日1時間みっちりの作業となりますが、地域の子どもの笑顔を思い浮かべながら、奮闘されています。

感染防止対策に一役



先月の市議会議員選挙にて、35箇所の投票所の設営業務で新たにアルコールや飛沫防止用シートなどの感染対策のための備品の設置も行いました。

市民の皆さんが安心して投票できるよう、少しでもお役に立てたのではと思います。

第3回 理事会開催

10月16日（金）9：30より、本年度3回目の理事会が開催されました。

例年では、2ヶ月毎の開催としていますが、今年は、コロナウイルスの影響で「3密」を避けなければならないことから、6月の第2回から4ヶ月ぶりの開催となりました。

事業実績報告では、9月末までの状況が報告されましたが、コロナウイルスの影響で就業先の業務縮小や、一般家庭からの受注減少などにより、前年度の同時期と比較して8%のマイナスとなっています。

また、各部会、委員会の報告でも、コロナウイルスの影響により、当初の事業が実施できないとする状況が報告されました。

続いて協議事項では、昨年度中に活動中止となった地域班に関する「地域班組織設置運営要綱」の廃止や、地域班に関わる規定の改定、新元号関連などの他、軽易な語句の修正が提案され、承認を得ることとなりました。

本年度は、何かにつけてコロナウイルスの影響を受けることとなっていますが、終息に向けては2年以上かかるとの説もあることから、事業回復への兆しがなかなか見えないことが懸念されています。

兵シ協による会員表彰

（兵シ協：兵庫県シルバー人材センター協会）

毎年10月の普及啓発促進月間では、兵シ協主催の事業推進大会にて会員表彰が行われていましたが、本年は新型コロナウイルスの影響で大会が中止となったため、表彰状の授与を当センターでさせていただきます。

これは会員として15年以上在籍し、就業状況が極めて活発な方が表彰されます。本年は4名の方が表彰されました。

誠におめでとうございます。

今後とも活躍されますことをお祈り申し上げます。

- 福田 久（ふくだ ひさし）
- 水谷 充司（みずたに じゅうし）
- 阪口 豊勝（さかぐち とよかつ）
- 中島 庸介（なかじま ようすけ）



（福田さん）

（水谷さん）

全戸配布「Now」の影響！

10月15日発行で、全戸配布した「Now」第21号の効果がじわじわ出ています。

紙面で、ビフォー・アフターで載せていたこともあり、刃物研ぎのお問合せや依頼が増えています。

その他にも、「Nowを見た」と言って入会の申し込みをされる方や、事務所1階の野菜販売では、グループで購入に来られる方、久しぶりに仕事の依頼のお電話があった方なども見受けられます。

過去数年前からの「Now」発行月の状況をみると、やはり入会説明会の申込者が、他の月に比べて多くなっているという結果が出ています。

今後とも、アイデアと工夫により、市民の皆さんの目に留まるような紙面作りを目指して、お仕事の依頼や入会者が少しでも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/

