回　覧

# シルバーふじえだ

SILVER FUJIEDA

No.64
令和3年
2月20日

**シルバー流健康体操**
ボールなどを使った筋力を強める体操

公益社団法人
藤枝市シルバー人材センター

# 生きがい発見！セカンドライフ
## ～健康体操インストラクターの仕事～

## 表紙の方

**石神 茂子さん**

藤枝市弥左衛門在住

シルバー流健康体操のインストラクターとして就業

### Q.シルバー人材センター入会のきっかけは？

平成16年に牧之原市から引越し、平成26年まで、牧之原市、吉田町で、介護予防体操をやっていました。

以後も家庭に入ってしまうより、続けたいと思っていたところ、藤枝市シルバー人材センターで健康体操を行うというので、入会しました。

### Q.シルバー流健康体操インストラクターを始めたきっかけは？

平成18年に制定された介護予防に「十年後に必ず、この体操が必要になる」と当時の職場の上司から話が有り、指導員資格を取りました。

シルバーに入会し指導員の話をいただき、諸先輩の方々に教えてもらいながら、ボール体操も勉強しなおして、お役に立てればと思い、始めました。

### Q.インストラクターの仕事はどのような内容ですか？

一時間内で、ご自分のペースで、血流・関節などのストレッチと、身体を使って、ボールも使い、脳トレ体操等もやりながら楽しんでおります。リズム体操も自分で考えながら楽しめるよう取り入れました。

社会性も大事なので、楽しい会話も取り入れています。

### Q.どのような働き方で働いていますか？

シルバー体操の講師は二人で交互に、隔週一時間で行っています。

ほかにも家事援助等の仕事も請けています。

### Q.仕事をしていてどのような感想を持っていますか？

みなさん当初と同じように、5年経ってもお変わりなく参加されていることに、大変な喜びを感じます。

88歳の男性の方もいらっしゃいます。ずっと続けられていて、だんだんとお元気になっているんです。

私と同年代の方たちで、本当にどこが弱くなっているのか、共感できます。ずっと、現状維持でいけたらと思います。

寄り添えることにも喜びです。

### Q.これから会員になろうとしている方にアドバイスを！

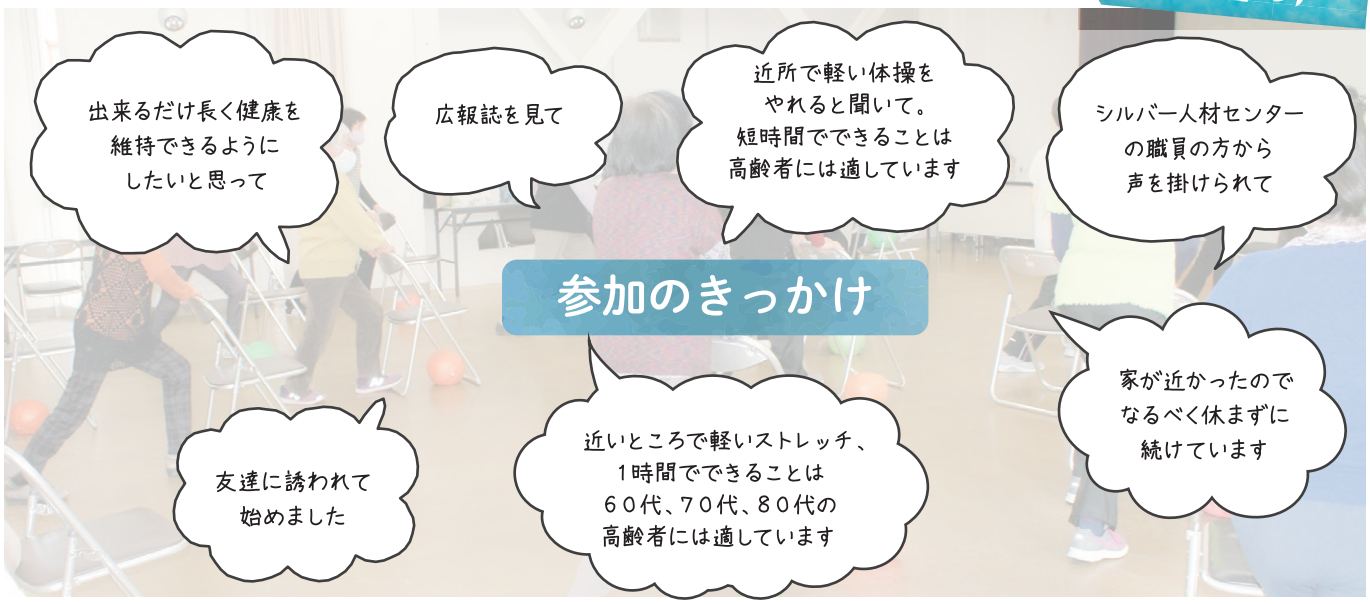
シルバー人材センターで働くっていうことは、メリハリのある毎日を過ごすためにも、誰かのために働くこと、気負うことなく、ケガもなく無事にやっていくことに、達成感が味わえます。

やはり健康寿命を保つには『人と会い、よく笑い、よく動く』だと感じます。まず勇気を出して一歩前に進みましょう。

美しい姿勢で若がえり

# 「シルバー流健康体操」に参加して

参加者の声



## 参加のきっかけ

出来るだけ長く健康を維持できるようにしたいと思って

広報誌を見て

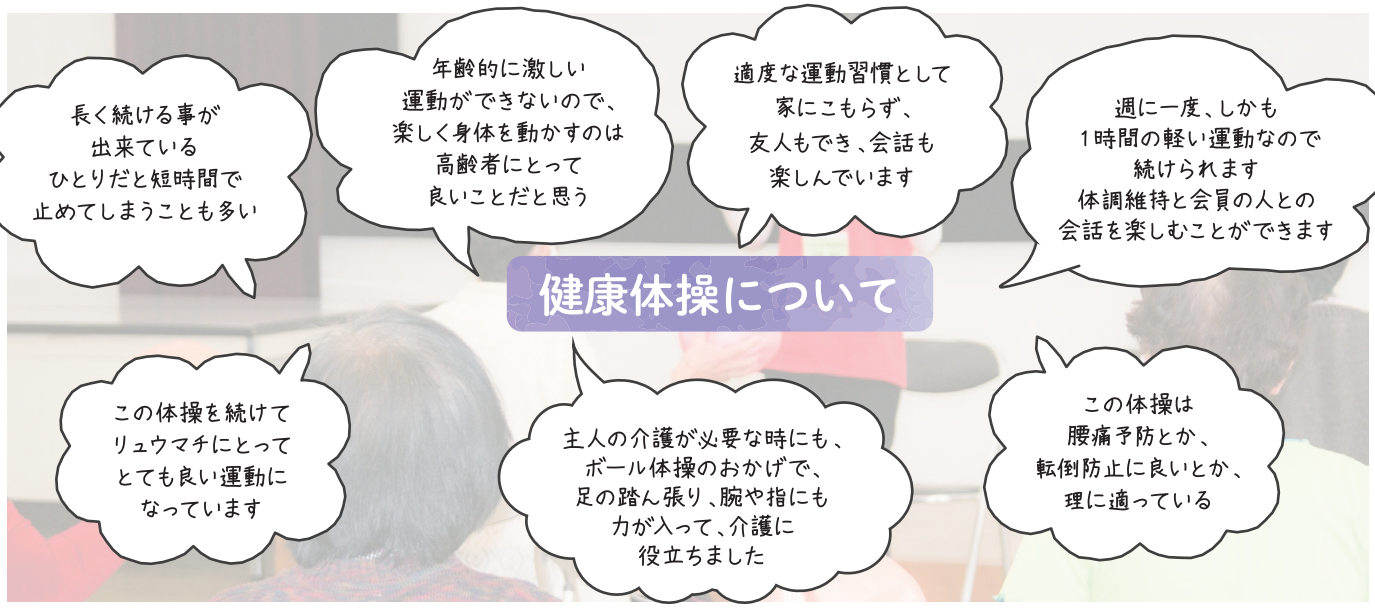
近所で軽い体操をやれると聞いて。短時間でできることは高齢者には適しています

シルバー人材センターの職員の方から声を掛けられて

家が近かったのでなるべく休まずに続けています

近いところで軽いストレッチ、1時間でできることは60代、70代、80代の高齢者には適しています

友達に誘われて始めました



## 健康体操について

長く続ける事が出来ているひとりだと短時間で止めてしまうことも多い

年齢的に激しい運動ができないので、楽しく身体を動かすのは高齢者にとって良いことだと思う

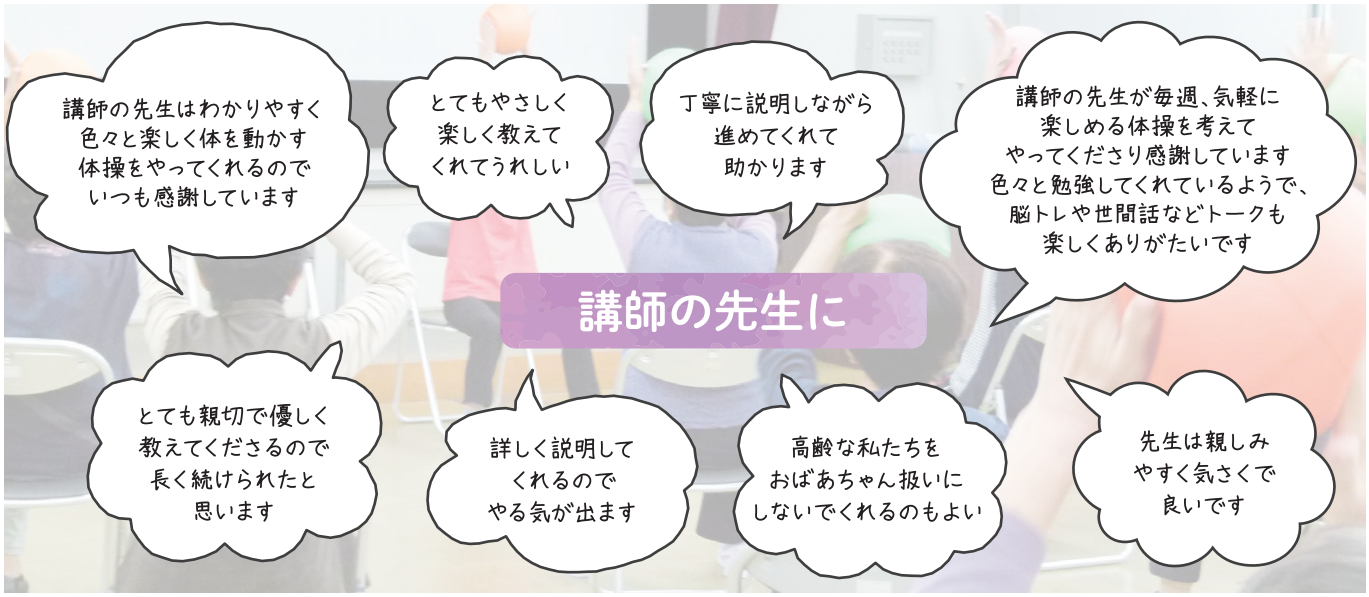
適度な運動習慣として家にこもらず、友人もでき、会話も楽しんでいます

週に一度、しかも1時間の軽い運動なので続けられます体調維持と会員の人との会話を楽しむことができます

この体操を続けてリュウマチにとってとても良い運動になっています

主人の介護が必要な時にも、ボール体操のおかげで、足の踏ん張り、腕や指にも力が入って、介護に役立ちました

この体操は腰痛予防とか、転倒防止に良いとか、理に適っている



## 講師の先生に

講師の先生はわかりやすく色々と楽しく体を動かす体操をやってくれるのでいつも感謝しています

とてもやさしく楽しく教えてくれてうれしい

丁寧に説明しながら進めてくれて助かります

講師の先生が毎週、気軽に楽しめる体操を考えてやってくださり感謝しています色々と勉強してくれているようで、脳トレや世間話などトークも楽しくありがたいです

とても親切で優しく教えてくださるので長く続けられたと思います

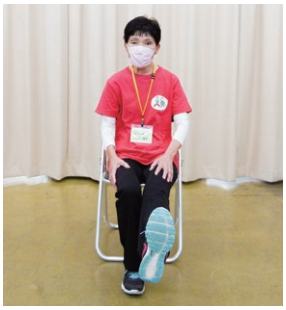
詳しく説明してくれるのでやる気が出ます

高齢な私たちをおばあちゃん扱いにしないでくれるのもよい

先生は親しみやすく気さくで良いです

# 自宅でできる健康体操

転倒防止に…



## ももの筋肉をのばす

椅子に座り1、2で片足を上げ、
3、4で足首を曲げ伸ばし、
5、6でもう一度曲げ伸ばし、
7、8で下ろす。
足を交代する。

リラックスして…

## 深呼吸

座った姿勢でゆっくり
4拍、鼻から息を吸い、
8拍、口から息を吐く。
（腹式呼吸）

## お腹周りを揉みほぐす

お腹周りを
ゆっくりと腹から背中へ
順に指でつまんで
揉みほぐす。

## 踵の上げ下げ

椅子などにつかまり、
1、2で踵を上げ、
3、4で戻す。
何度か繰り返す。

できることを無理なく！

お風呂につかりながら…

洗面所で…

# 生き生き my ライフ

## 人生を楽しむ！

藤枝西地区　上野美佐子

幼い頃、母の故郷の新潟県佐渡島に住んだことがありました。その時の青い海、緑の山々の風景が忘れられません。藤枝に住んで長くなりましたが、ここ藤枝の山の緑と、空気の良さは、何処にも劣らないと思います。

小学生の頃、現在のシルバー人材センターの前の池で、近所の子たちと水を掛けあって、遊んで過ごしたことも楽しく、懐かしい思い出です。

親になり、人並みの生活をして、娘たちを嫁がせ、主人を送り、気付くと70代になっていました。独り暮らしが長くなるにつれ、「何か楽しむことは、ないかな」という気持ちが強くなり、『広報ふじえだ』に載っていた「皮細工講座」が目に入り、やってみることにしました。

それから財布、ブローチ、ベルト、ハンドバッグ、メガネケースなどを作り、それらを娘や孫、友人に贈り、大変喜ばれました。今では、一枚の皮を見ると、頭の中で閃いて、作ってみたい形が出来る様になりました。楽しむことを見つけて、視界が明らかに変わりました。

やはり、日々の生活の中で、何か目的を持つという事はハリができて、健康につながります。

趣味を通しての色々な人との交流も大切な一つです。

「これからです！

人生を楽しむことは！」

## 我が家のニホンミツバチ

広幡地区　水野良行

私が52歳の時にニホンミツバチの存在を初めて知りましたが、ミツバチの知識はまったくありませんでした。そこで、色々と調べて長野県中川村にニホンミツバチの先生がいる事を知り、早速、当地に先生を訪ねました。

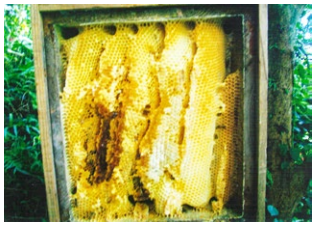
先生のお話を聞き、定年を迎えたらニホンミツバチの養蜂を始める事を決心しました。

まず初めにニホンミツバチを飼うことからですが、先生に言われたことは、「業者から購入すると一箱約5万円、自然にいるミツバチを捕獲すればただです」との事だったので、箱を3つ作り里山に設置しました。

週末に期待と不安を抱きながら里山の巣箱を確認すると、私の巣箱に巣別れ(分蜂)したミツバチが通っていました。これが私の養蜂の始まりです。

ニホンミツバチの一家は、一匹の女王蜂の下、数千から2万匹の働き蜂が活動しています。ミツバチの組織はしっかりしています。人間の軍隊のように巣を守る門番蜂、巣を作る蜂、蜜を取りに行く蜂、その蜜を巣に入れる蜂、まだまだ組織の役割はあります。その役割を思いながら蜂の活動を見るのも面白いものです。

日本全体の蜂蜜生産量の割合は西洋ミツバチが99％、ニホンミツバチは1％で幻の蜂蜜と言われています。大昔から日本に存在するミツバチを、四季を通して育てて楽しんでいます。



## 衛生委員会
### 委員会の設置

令和2年10月28日に第一回衛生委員会を開催しました。

衛生委員会はシルバー派遣事業の進展で、派遣会員が50名以上に達したので設置し、今後もより良く就業ができるように努めていきます。

委員会は運営規定により、毎月一度開催されます。

## 中期計画策定委員会
### 計画の策定

昨年度から策定に取り組んできた「第一次中期計画(案)」が、令和2年12月17日に開催された第三回理事会で承認されました。

この計画は、今後の超高齢化社会に向け、引き続きセンターの持続発展を目指していく為に、令和3年度から令和7年度の5カ年を計画期間とするものです。

今後、会員の皆さんへ、計画の概要をお知らせしていきます

## 会員のみなさまへ
### 新年度会費の納入について

令和3年度会費は、例年どおり地区班長による集金を予定していますが、4月以降、事務所に来所した会員の皆様には、直接納付をお願いいたします。

## Q&A
―入会希望者編―

**Q** シルバー人材センターとは、どのような団体ですか？

**A** 健康で働く意欲のある高齢者に、就業機会を提供する公益団体です。

**Q** 会員にならなければ仕事はできませんか？

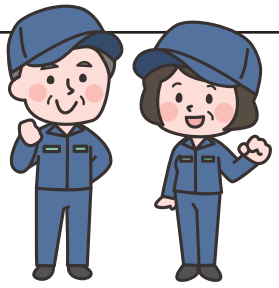
**A** 会員登録制ですから、仕事を希望される藤枝市在住の六十歳以上の方で、毎月一度開催される入会説明会に、まずは参加してください。

**Q** 入会説明会に参加したら、必ず会員にならなければなりませんか？

**A** そのようなことはありませんので、お気軽にご参加ください。


**公益社団法人**
**藤枝市シルバー人材センター**
〒426-0025
藤枝市藤枝五丁目３番２０号
**ＴＥＬ　054−641−5565**
**ＦＡＸ　054−641−8816**
E-mail　fsjc@train.ocn.ne.jp
**受付日時　月～金曜日**
**午前 8:30 ～午後 5:15**
休　　日　土日、祝祭日、年末年始


令和3年1月20日現在
会員　862名
男性　552名
女性　310名



## 編集後記

新型コロナウイルスに翻弄された２０２０年も終わり、新年をどのように迎えたことでしょうか。例年よりも外出を控えたり、里帰りを自粛した静かなお正月を過ごした方々が多かったことと思います。

今号では、「シルバー流健康体操」を取り上げてみましたが、参加している方々の活き活きとした笑顔からは、少しでも健康であり続けようという意欲と活力が感じられました。

本年は、干支の丑にちなんで、闘牛のように猛々しく、はたまた牛歩戦術のように歩(あゆみ)は遅くとも着実に、いずれにしても、前進できる一年にしたいものです。

編集委員会(ま)