藤枝市シルバー人材センター
ふれあいネット

藤薫

◇ 第１０号 ◇
令和 元年 ５月
普及啓発委員会



混雑する車の案内を手際よく!!

市立病院・駐車場の作業に励む会員

市立総合病院は、市民の健康を守る拠点病院として、私たちに安全安心の高度医療を提供してくれる大切な病院です。

病気やケガの外来診療や救命救急医療などで、毎日多くの皆さんが自家用車等で来院されています。

この来院者への対応として、病院には千台の車を収容する広い駐車場があります。この駐車場への案内する作業に、シルバー会員８人がローテーションの６人体制で活躍しています。

就業時間は、朝7時から11時30分までの午前中ですが、来院する皆さんが気持ち良く駐車場を利用出来るように、駐車場の清掃や、トランシーバーで交信しながら全体のスムーズな案内に心掛け、懸命に就業しています。しかし、駐車場に入りきれない車が病院前の道路で渋滞する日も度々あり、早く渋滞が解消するよう願う気持ちで取り組んでいます。

そんな時に、車の窓から「ご苦労さま、ありがとう。」と声をかけてくれる方もあり、何気ないその一言に、忙しい就業中の疲れや苦労が癒され、役立っている悦びを感じ、日々の業務に励んでいます。

高洲地区　杉本　一夫

会員の皆さん
こぞって総会に
出席しましょう

藤枝市シルバー人材センター
令和元年度 定時総会

- 日時　6月22日(土)
  午後2時30分～
- 会場　生涯学習センター

平成30年度地区会を終了して

事業推進委員会
委員長　小柳津茂弘

互助会活動を通じて　会員の交流を一層活発に

昨年に引き続き「会員相互の連携を活発に」をテーマに1月29日に瀬戸谷・稲葉・葉梨地区、2月27日に広幡・西益津・岡部地区の地区会をそれぞれ開催し、会員の貴重な意見や要望を頂き、平成30年度の地区会を終了しました。

所属地区の会員名簿を会員に配付

地区ごとの会員同士が気楽に連絡を取り合えれば、交流が広がっていくことになります。

試験的に名簿を作成した高洲・大洲地区では、効果が出ているとの報告もあり、要望のある地区より実施する方向で考えています。

互助会サークルの内容を1枚のチラシに

サークルの連絡先、内容が判らない。1枚のチラシにまとめて案内すれば、メンバーの増強・活性に結び付くのではないか。

地区ごと全会員での地区会の開催

地区長・班長会の内容を、実際に会員に伝達することは難しいので、会員全員での地区会を実施すれば、会員同士が知り合うこともでき、シルバーとしての活性化が図れます。地区で希望すれば、会場の問題等もあるが検討します。

その他

未就業会員への対応、会員募集の在り方、「ふれあいサロン」の検討、入会説明会や互助会活動の広報の仕方、技能講習会参加者へのフォロー、会員へのアンケートの実施などの貴重なご意見・提案もあり、事務局との連携を図っているところです。

～☆～☆～☆～

今年度も引き続き地区会を開催していきます。

地区長班長会の視察研修

地道な活動で

平成30年度の視察研修は、3月6日(水)に地区長班長27名と理事長他役職員7名の34名で、三島市シルバー人材センター(ＳＣ)を訪問しました。



三島市ＳＣを視察研修中の理事長他地区長班長

三島市ＳＣは、三島大社の近くに事務所があり、会員数は、675人ですが、県内34ＳＣの中で浜松市ＳＣ・伊東市ＳＣと共に会員数が増加しているセンターです。

平成29年度の事業実績は、契約金額が3.3億円強の業績を上げていました。

事業への取り組みは、地域ごとの班単位で活動しています。

地区の活動は、市内の7地区ごとに年2回奉仕作業を計画して、地区内のごみ拾い、公民館や体育館の除草・剪定の清掃活動などを実施しています。

このような地域に密着した活動が、シルバー人材センターのＰＲにも効果をあげており、地区の活動には会員250名余が参加していました。

また、会員の増強に関しては、会員募集のチラシを新聞折り込みで年4～5回実施して、市民への周知を図るとともに、蕎麦打ち技術のある会員が、講座を開講し、一般の市民にも呼び掛けて会員増強に努力するなど、地道な活動によってシルバー人材センターの組織強化を推進していました。

会員からの投稿

人生一路

藤枝西地区　八木小次郎

１９３７年戦争中に生まれ、小学校２年の時に終戦を迎え、戦後の食糧難の時代を経験し高校卒業後、家業の会社に50年勤務し70歳で退職、その後、シルバー人材センターにお世話になりました。

なんとなく寂しい時を感じ、年輪を知りました。でも若い時代に楽しく遊んだゴルフもいまだにできるので、同年代の仲間と１ヶ月１回のゴルフを楽しんでいます。

常に、自分自身を進めている喜びを精一杯生きていこうと思う今日この頃です。

また、木町区の子供見守り隊にも入会させてもらい、特に小学校１年生を対象に、ボランティア活動を勤めております。

人の嫌がる仕事ができたら真の喜びが生まれ、あゝいい花だと思わず心も燃えてくる人間でありたい、この世に生まれた命を大切に生きていきます。他人に頼むより自身が進めていく方が３倍捗る。

小生、81歳になり、成人以来、品行方正を演じてきました。今までやった事のない不良老人を演じ、今やらなければいつやるんだという気持ちです。

身体はあっちこっちガタがきています。そんな事かまっていれない、この辺で老いの一花咲かせなければ、人生残り少ない自分を大切に、健康で働くことのできる喜びを知る昨今です。



ゴルフを楽しむ八木小次郎さん

女性部会

理事　大畑恵子

女性部が発足して２年が経とうとしています。初めての経験でどのように活動していいのか手探り状態で始まり、事務局及び理事の皆さんの協力のもとなんとかやって参りました。

１年目、最初の企画は指ヨガでした。健康に関心のある大勢の会員に参加いただきました。引き続き眼ヨガ、耳ヨガを企画し、会場は楽しい雰囲気で笑い声が響き、健康になった気もしました。

２年目の昨年は、ハーブ関係の講座を計画しました。最初の講座は、12月にプリザーブドフラワー教室で、20名の定員のところ多数の申込みがありました。プリザーブドフラワーとは、生花や葉を特殊液の中に沈めて水分を抜いた素材で、ドライフラワーと異なり鮮やかな色や柔らかい感触を長時間保てるものです。

続けて、本年１月末から４回に渡り、ハーブを使った小物づくり講座を前回漏れてしまった方優先で開催しました。第１回スパイシースプーン、第２回ハーバリウム、第３回シューズキーパー、第４回香るハンガーを４人グループで行いましたが、針や糸に慣れている人、久々の人、それぞれ皆さん楽しそうでした。

今年も色々な企画を計画していきたいと思っています。そして、女性会員の皆様のご協力で、より良い女性部の活動ができますよう、よろしくお願いいたします。



プリザーブドフラワー講座開講風景

事務局・互助会 便り

会員の健康長寿情報「フレイル」について

皆さん、聞きなれないこの言葉「フレイル」って何？

高齢者が急に健常から、要介護状態になるのではなく、加齢と共に「心身の活力（運動機能や認知機能等）」「生活機能」などの低下や「心身の虚弱性」が、出現して来た中間的な状態をフレイルと言います。

フレイルの兆候（診断）



何もしていないのに疲れを感じることが多い

疲労感



意図せず体重が年間4～5kg以上減少した

体重減少



1秒間の歩行距離1m未満（横断歩道を青信号中に渡り切れない）

歩行スピードの低下



利き手で握力が男性26kg未満、女性18kg未満（体重の40%以下となってしまう）

筋力(握力)の低下



これまで習慣的に実施していた軽い運動量や体操や定期的な運動・スポーツをしなくなった

身体活動量の低下

右の様な状態になると、要介護状態になる危険性や入院のリスクが上がります。

しかし、フレイルは早期に発見・対応すれば健康な状態へと戻る事が可能です。

フレイルの予防

健康長寿に必要な3つの柱

社会参加
就労、余暇活動、ボランティア、社会貢献
❶お友達と一緒にご飯を
❷前向きに社会参加

身体活動
（楽しく）運動、社会活動など
❶たっぷり歩こう
❷ちょっと頑張って筋トレ

栄養
食・口腔機能
❶食事（タンパク質、そしてバランス）
❷歯科口腔の定期的な管理

社会との繋がりを失う事がフレイルの最初の入口です。

⇧

社会との繋がりが最も大切で、シルバーの目的に合致している。

ドミノ倒しにならないように！

社会とのつながり → 生活範囲 → こころ → お口 → 栄養 → からだ

グラウンドゴルフ大会

開催時期：本年度の秋季

会　場：大井川河川敷の予定

皆様、日頃の練習で腕を磨き会員同士のコミュニケーションの場に奮ってご参加下さい。

あとがき

藤薫10号をお届けします。

現在2月下旬。へたな鶯の初鳴きを聞きながら、原稿を書いているところです。広報紙を会員皆様にお届けする頃は、新元号が発令され、新しい時代のスタートの時、素晴らしい時代にならんことを祈りたいものです。

さて、今NHKテレビで人気沸騰中の「チコちゃんに叱られる」を、ご覧になられた方も多いと思いますが、チコちゃんの「ボーッと生きてんじゃねーョ」と言うフレーズは、昨年の人気「言葉大賞」にエントリーされるほど。5歳の子供にも超人気。実はこの「チコちゃん」のCGデザイナーが、岡部町出身の22歳の若き男性と言うのはご存知でしょうか？この方は、子供の頃から、絵が得意でよく画いていたそうです。

このチコちゃんは、役者の動画を撮影して、パソコンに取り込み、頭や顔の表情を「チコちゃん」に加工しているのだそうです。

他の作品にはポケモンの映画化、米国デトロイトモーターショーでの、トヨタ新型スープラのデモンストレーションビデオなど。このような技術は、テレビや映画界で更に普及して行くんでしょうね。楽しみです。

普及啓発委員長　大島靖之