

回 覧

シルバーふじえだ

SILVER FUJIEDA

No.65

令和3年
9月5日



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

いくびょう
～JA大井川育苗の仕事～

及川 敬さん

藤枝市南駿河台在住



Q. センターへの入会のきっかけは何ですか？

定年後これといった趣味もなく、ほとんどテレビの番人生活を送っていた。このまま生涯を終わらせるのが虚しく感じ、健康維持のため短期間働くところを考えていた。丁度、その頃シルバー人材センターで働いている知人に誘われ入会しました。

Q. シルバー会員になってみていかがでしょうか？

仕事が短期間で多種多様の中から選択することができ納得。諸先輩達

と接し、これからの生き方、考え方を会得することができ、良かったと思います。色々な仕事に携わり日々楽しく生活を送っています。



Q. 入会して良かったなと感じるときはいつですか？

一日の仕事が終わり、ワイン片手に妻の手料理をつまみで飲んでいる時、充実を感じ入会して良かったなあと 생각합니다。

Q. 今回のお仕事の内容を教えてください。

焼津育苗センターで芽吹いた2センチくらいの苗が一枚の箱(10センチ

×50センチ×深さ3センチ)にびっしり植え付けられ、一日多い時は300枚くらい私達のところに運ばれ皆で協力し所定の場所に置き硬化をする。その後6センチ位に育成するまで交代でロボットを使い灌水に従事し農家に出荷します。灌水の回数、スズメ、ハトなどによる鳥害の対策に苦慮しています。

Q. お仕事をする上で心がけていることはありますか？

仲間と良好な関係を保ち、常に「一を聞いて十を知る」の心構えで前向きに仕事に取り組み、事故のないように心がけています。

Q. 発注者の方からはどのような言葉をいただくことがありますか？

時に「おはよう」と心のこもった温かい挨拶。

終業時に「ご苦労様」とねぎらいの言葉があり、一日の疲れがとれます。誇りをもって立派に生育した苗が農家の手に渡ったとき。また農家の人により豊作の結果が出たとき。その一役を、私たちも担っていると思ったときやりがいを感じます。

Q. 今後の目標を教えてください。

健康第一に考え、無理をしないで自分がやりたい仕事を探し、悔いのない楽しい生活を送りたいです。

Q. これから会員になろうとしている方にアドバイスを！

勇気を出し、一歩踏み出せば、新しい人生が見つかるかもしれません。また一期一会で新しい友達ができるチャンスでもあります。一度入会してみたらどうでしょう。



J A大井川様における ―水稻の育苗作業―

「水稻苗の灌水と効果作業および灌水期の移動用レールの設置などの作業を以前よりお願いしていましたが、仕事を熟知しています。とても真面目に、取り組んでいただけています」とJA大井川・小泉さん。



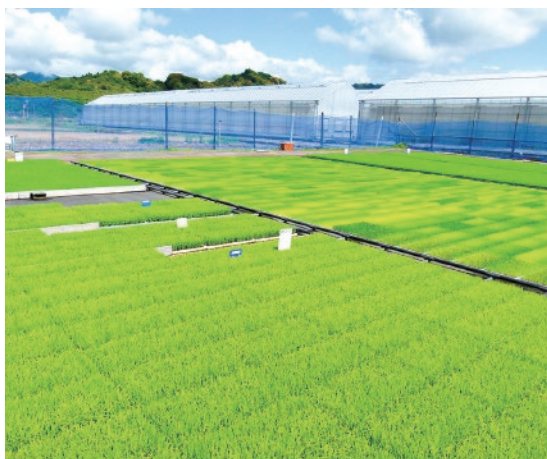
JA大井川育苗センター
主任 小泉 修 さん

シルバー派遣事業としての 育苗業務

水稻の育苗作業は、平成十四年より毎年四月から六月にかけてJA大井川様より依頼を受け、今年も八名の会員が従事しました。

ある程度成長した種苗が、市内下之郷にある果樹林産センターに運ばれ、会員がトレイの荷下ろし、灌水・出荷作業等に約二カ月間従事します。

搬入された苗は、最初黄緑色が少し残っているが、陽の光に徐々に馴染み鮮やかな緑色となり、広場に敷き詰められた苗はサッカー場の芝を思わせるような美しい光景です。苗の入ったトレイの間には、灌水機が通るレールが等間隔に設置され、ボタン操作で灌水作業が行われます。今年例年に比べ梅雨入りが早く、灌水にはさほど労力を費やさなかったものの、雨降りの日は雨合羽を着ての作業となりました。



育苗作業内容

JA育苗センターで発芽した水稻の緑化の苗を、田植え用の硬化した苗に育てるため、JAの広場に広げ、灌水作業を経て、出荷作業で完了。

田植えの時期に合わせ、農家へ出荷しては、次の苗が運ばれて硬化させるといった繰り返し作業となる。

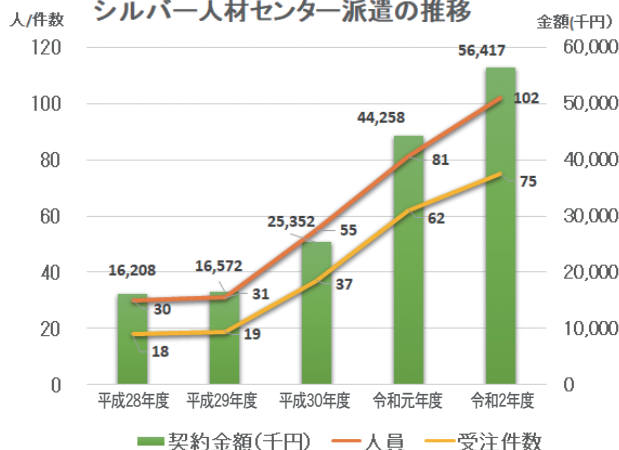
緑化 JA育苗センターにて完了
(遮光で管理し発根を促進)

硬化 果樹林産センターでの硬化
期間でのロボット灌水作業

灌水 灌水機を使用し、ボタン操作
で行う



シルバー人材センター派遣の推移



シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献することを支援しています。

シルバーの仕事は、大きく分けて請負と派遣で、今注目されているのはシルバーの労働者派遣です。

シルバー派遣は、会員が静岡県連合会と雇用契約を結び、派遣先の指揮命令を受けて働きます。

派遣の推移では、携わった人員と契約金額は、おのおの5年で3.4倍および4.2倍となっています。(グラフ参照)

令和3年度 藤枝市シルバー人材センター定時総会

日時：6月19日（土）10:00～ ／ 場所：藤枝市生涯学習センター

決議事項：令和2年度収支決算の報告・監査報告について

役員の選任について

報告事項：令和2年度事業報告について

（各会員に配付した「令和3年度定時総会議案書」を参照して下さい）

総会結果：決議・報告事項ともに承認されました。



令和3年度基本方針

- 1 会員数の拡大と
人材確保・人材育成
- 2 就業機会の拡大と
安全・適正就業の推進
- 3 組織体制の充実
- 4 経営体質の強化

◀コロナ禍の中、出席者を役員・地区長などに限定しての開催

祝 辞



藤枝市長
北村 正平

令和3年度藤枝市シルバー人材センター定時総会の開催、誠にありがとうございます。

貴センターにおかれましては、日頃より高齢者の持つ経験と知識を活かし、藤枝市が取り組む地域活性化施策の展開に対しても、ご理解とご支援いただき、深く感謝申し上げます。新型コロナウイルス感染症の影響が長期化し、今までの日常生活を送ることが困難となっており、貴センターの活動も大きく制限されていることと思います。

こうした時だからこそ、藤枝市としても、アフターコロナに向け、誰もが幸せに暮らせるまちづくりを目指し、貴センターの皆様と一致団結し、この難局を乗り越えてまいりますので、ご協力をお願いします。結びに、貴センターの益々のご発展と本日ご参加の皆様のご健勝とご多幸を祈念し、私のお祝いの言葉といたします。

挨拶



理事長
桜井 幹夫

令和3年度定時総会にあたり、ご挨拶申し上げます。今年も昨年に続き、新型コロナウイルスの感染防止対策のため、規模を縮小しての開催となりました。いまだに収束のメドは立っていませんが、ワクチン接種が始まり、その効果に期待しているところです。

さて、令和2年度の当センターの事業ですが、新型コロナウイルスの影響を受け、前年の実績を下回る結果となりました。

令和3年度は、従来からのニーズに加え、新しい社会のニーズに柔軟に対応していかなければならないと考えております。地域社会の期待に応え、当センターが持続的に発展することを旨とし、本年度から令和7年度までを計画期間とする「第1次中期計画」に新たに取り組みます。「自主・自立・共働・共助」の基本理念の下、「会員数の拡大と育成」、「就業機会の拡大と開拓」、「組織の充実」、「経営体質の強化」を重点目標に掲げて事業の推進を図ってまいります。

第20期役員 ★任期…本總會日から令和5年の定時総会まで



理事長

桜井 幹夫



副理事長

岸本 孝夫



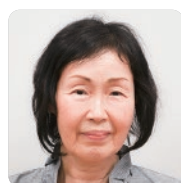
常務理事兼事務局長

谷口 昌教



理事

池谷 直美



理事

石田 眞由美



理事

大石 嘉平



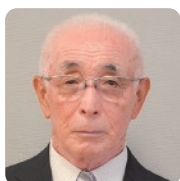
理事

大島 靖之



理事

小川 光男



理事

小柳津 茂弘



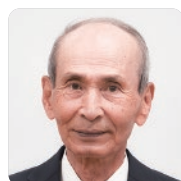
理事

佐久間 清



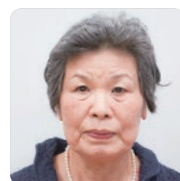
理事

須永 誠三



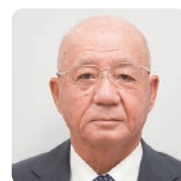
理事

平出 武男



理事

藤田 さかゑ



理事

丸山 金吾

退任役員

ご苦労様でした

●常務理事 後藤 裕和
●理事 大畑 恵子
●理事 原田 昌宏

●理事 森谷 亮治
●監事 戸塚 康成



監事

小澤 隆保



監事

田中 章元

栄えある10年表彰!

稲葉地区
大江 清司
葉梨地区
秋山 初男
石川 和之
広幡地区
川村 泰正
海老名 みち子
西益津地区
倉澤 榮子
橋本 幹弘
山野 徳一
山野 みよし
石川 敏昭



令和3年度定時総会で
表彰された会員のお名前

表彰代表者

岡部南地区 水野 謙太郎(左)
西益津地区 山野 徳一(右)

藤枝東地区	青島南地区	高洲地区	大洲地区
曾根 治代	松本 はつ江	秋山 輝代	小松 勝利
藤枝西地区	山本 みつゑ	上山 多計志	増尾 副男
田口 弘道	青島北地区	齋藤 勝代	岡部南地区
丸山 明彦	土井 稔夫	大畑 恵子	水野 謙太郎
原田 啓子	半田 護	曾根 範夫	金子 隆男
小池 辰郎	半田 泰子	桜井 信義	岡部北地区
渡邊 憲彌	菊池 征史	鎌田 真一	藪崎 護

軽度認知障害(MCI)に 気づけば救われる!

●軽度認知障害(MCI)とは?

MCIは認知症の前段階の状態で、
①記憶障害の訴えが本人または家族から
認められている

②客観的に一つ以上の認知機能(記憶や
見当識など)の障害が認められる

③日常生活動作は正常

④認知症ではない
と定義されています。

しかし、放置しておけば4年以内に半数
の人が認知症へと進み、自立した生活が難
しくなることが知られています。

●MCIは治る?

認知症になれば回復は極めて困難で、不
安感にさいなまれたり、人間らしい楽しま
も味わえなくなります。

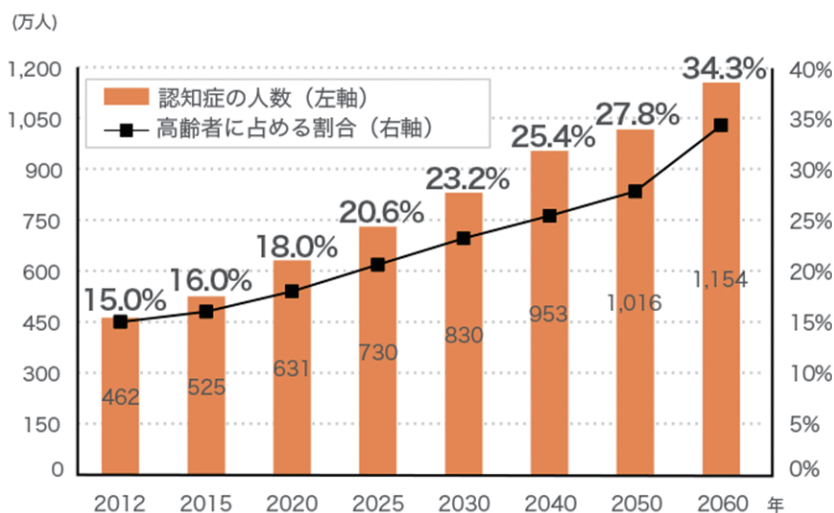
しかし、MCIの段階で気づいて認知症
予防に努めれば、健常のレベルに戻ったり、
認知症の発症を遅らせることができます。

●MCIおよび認知症の人口は?

2012年の時点で、65歳以上の内、MCI
が約400万人、認知症が約462万人

と、実に65歳以上の4分の1が認知機能に
問題をかかえており、今後、増加することが
予測されています。

日本における認知症の人数の将来推計



出典:厚生労働省「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)
～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要」

●MCIに気づくには?

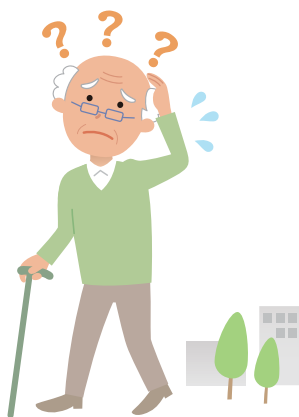
MCIのサインとして、本人には「ごく最
近の出来事なのに重要なことでも忘れてし
まう。頭がうまく働かず何か変だ」という感
じがあるようですが、自分よりも周囲の人

●MCIが不安になったら?

「MCIまたは認知症かな?」という不安
を感じたら、早めの受診を心がけましょう。
かかりつけ医、認知症の専門外来(もの忘れ
外来)、地域包括支援センターなどが相談に
応じてくれます。

●MCIの予防方法は?

MCIの予防方法としては、バランスの
よい食事、適度な運動、規則正しい生活、興
味と好奇心の持続などが挙げられます。



木版画と私

西益津地区 今本章藏



私が版画と出会ったのは、64歳の時です。娘と丸子の柴屋寺を過ぎた先に「小さな美術館（くにじ庵）」の看板が目にとまり、寄ったところ、作品に感動しました。館内は木の香りが漂い、上品さに溢れており、木版画とはこんなに素晴らしいものか、自分は木工職人なので、これならできるかと思ひ、早速、S先生に入門しました。先生が出される題材を次々と作って楽しい教室でした。思い通りの絵がなかなか描けない私は、大奮闘し、作品展の鑑賞等またたくまの6年間でした。

次にO先生の教室に通うようになりまし。O先生はパソコンを使用し、特にボカシの名人です。作品も自由に大きなものを勧め、展覧会への出品も促されます。自分も恥ずかしながら出品もしました。趣味を持つことは、車の両輪



のようなもので、「明日は版画がある」と仕事に一生懸命集中し、版画の時は、時間を忘れるくらい楽しんでます。版画には、自分自身が恥ずかしいくらい出てしまいます。下絵彫り、摺りは気が抜けません。シルバーでは運動公園での仕事に従事しています。趣味と仕事健康につながり、毎日が生き生き人生です。シルバーの仕事と木版画に感謝しています。



篠笛のふかひ

岡部北地区 村越久之



朝比奈大龍勢の里の鎮守の森に鎮座する六社神社。その秋祭りの式典に吹奏する興笛が篠笛を吹く最初のきっかけとなりました。

二十代の頃、神役の笛担当の後継者作りとして、古老から練習の場を設けてもらい、興笛の指導をしてもらいました。興笛には譜面がなかったもので、指導者の指使いを見、音色を聴き、練習をしました。式典時の古老達の荘厳な笛の音が境内に響き渡る様は、実に魅了的でした。

いつか自分もと思いながらいた頃、岡部の立石神社での笛吹き同世代の山口さんに誘われ、岡部町文化協会笛の会に入会をしました。そこでは、趣味と



しての童謡、民謡、演歌等、様々な曲を吹ける体験ができ、大変勉強になりました。山口さんの師である縄巻先生の講習を受け、数人程度の人たちと楽しく練習していました。

地域の文化祭や各施設での演奏を経験してきました。笛は各調子の曲調に合わせて、6本、7本、8本と種類を変え使います。曲目によって、拍手を頂いたりした時は、我ながら未熟者とはいえ、嬉しい気分になります。

打てば鳴る楽器とは違い、歌口と唇との角度、息の強弱など難しさがあり未だに自己満足の域ですが、ボケ防止にはなっているかなと思う昨今です。

安全標語

本年度の安全標語は、40名の会員から91点の応募がありました。安全・適正就業委員会において、厳正なる審査の結果、次のように決定しました。



最優秀賞

1点

忘れるな!! 安全確認 今一度

藤枝東地区 高橋 茂



優秀賞

5点

整理、整頓、清潔は
安全職場の 証です

葉梨地区 石上 金吾

さあ始めよう!
初心に返って 気を引きしめて

西益津地区 西尾 久代

安全は 心と体の 健康から

青島北地区 吉岡 勝也

ありがとう

その日の終わりに 感謝する

高洲地区 田中知代子

安全は 体調管理と
危機意識から

岡部北地区 村越 久之



―入会希望者編―

Q 仕事の配分金は、どのように支払われますか?

A 配分金は、原則月末締め翌月15日、口座振込になります。15日が銀行休業日の場合は、その翌営業日になります。

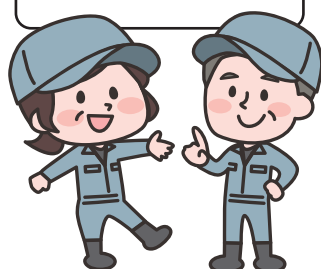
Q 同じ仕事を続けることができますか?

A 発注者との契約が更新されて、発注者・会員双方が引き続きの仕事を希望すれば同じ仕事に就くことができます。

Q シルバーで収入を得た場合、確定申告する必要はありますか?

A 雑所得の扱いになり、一定額を超えた場合、確定申告が必要となります。

令和3年8月15日現在
会員 783名
男性 515名
女性 268名



編集後記

今年の夏は、延期となった東京五輪が開催され、各国を代表する選手たちの活躍に熱くなる一方で、もう当たり前になってしまった猛暑の中をいかが過ごされたでしょうか。

シルバーの会員の皆様は、健康についての関心が高く、前号の健康体操に引き続き、今号では軽度認知障害について取り上げてみました。なかなか、認知症に関連する事柄は、ナイーブな面が多いことと思いますが、是非、付録のチェックシートを活用するなど周りの人とお互いの状態を確認しあってみてはどうでしょうか。

まだまだ新型コロナウイルス感染症の出口がはっきりと見えない中ですが、心身の健康を維持する事は、明るい生活を送る上で大事な要素の一つです。お互いに病にかかることなく明るい未来を迎えたいですね。

編集委員(ま)

軽度認知障害(MCI)チェックシート

最近1ヵ月間の生活の中で、以下の13項目の頻度をチェックしてみましょう。

右の「0～3」の中から最も近いものを選択して、**その数字を○で囲んで合計**してください。

質 問		全 く な い	時 々 あ る	よ く あ る	常 に あ る
1	昨日言われた大事なことを忘れたことがありますか？	0	1	2	3
2	つい先ほど物を置いた場所を忘れたことがありますか？	0	1	2	3
3	物がいつもしまってある場所を忘れ、探し回ることがありますか？	0	1	2	3
4	ある出来事が起こったのが、昨日だったのか、先週だったのか、忘れたことはありませんか？	0	1	2	3
5	必要な物を持たずに出かけたり、置き忘れて帰ったことがありますか？	0	1	2	3
6	自分で「する」と言ったことを、し忘れることがありますか？	0	1	2	3
7	昨日の重要な出来事の内容を忘れていることがありますか？	0	1	2	3
8	以前によく会った人の名前を忘れていることがありますか？	0	1	2	3
9	誰かが言ったことの細部を忘れたり、混乱してしまったことがありますか？	0	1	2	3
10	一度話したことや冗談を、また言うことがありますか？	0	1	2	3
11	直前に言ったことを繰り返したり、今、何を話していたか忘れることがありますか？	0	1	2	3
12	よく行った場所への道を忘れたり、よく知っている建物の中で迷うことがありますか？	0	1	2	3
13	注意をそらす出来事があった時、今まで自分が何をしていたのか忘れることがありますか？	0	1	2	3
計					

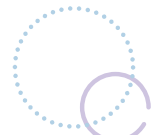
合計 点

本人チェックの点数なら5点以上、家族や介護者によるチェックの点数なら9点以上の場合、**軽度認知障害(MCI)を疑ってみる**必要があります。

MCIが疑われたら、かかりつけ医、地域包括支援センターなどに相談し、認知症の専門外来(もの忘れ外来)に、早めに受診することをお勧めします。

「認知症予防の10カ条」(認知症予防財団推奨)

を参考に、自助努力を心がけましょう。

- 1 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を 
- 2 適度に運動を行い足腰を丈夫に 
- 3 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を 
- 4 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
- 5 転倒に気をつけよう。頭の打撲は認知症を招く 
- 6 興味と好奇心をもつように 
- 7 考えをまとめて表現する習慣を  
- 8 こまやかな気配りをした良い付き合いを
- 9 いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに 
- 10 くよくよしないで明るい気分で生活を

[参考ウェブサイト] 公益財団法人 認知症予防財団「認知症予防の10カ条」
<https://www.mainichi.co.jp/ninchishou/yobou.html>

