

回 覧

シルバーふじえだ

SILVER FUJIEDA

No.66

令和4年
2月20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 ～ハイキングコース点検整備～

さわやか
やすしい
澤本 康逸さん

藤枝市音羽町在住



事を1年間就業しました。
次に特養施設や認知症介護にならないよう学ぶ施設の送迎車の運転業務を十数年、シルバーでは75歳が運転業務の定年と決まりができて終了となりその後、ほかの会員に勧められた駐車場の案内や駐車場の清掃業務に就業でき、良い仲間に恵まれ毎日を楽しんでいます。

しました。その活動で親しく気の置けない友人になった会員に、仕事の件で相談したら、駐車場案内班(SY S)に誘われて、イベントなどでの駐車場の案内や会場での手伝いをする仕事に就業するようになりました。各仕事ではリーダーを中心に就業し、それぞれ仲間意識が強く、礼儀正しい人達ばかりで、みんな責任感があり、与えられた仕事は間違いなくやります。この仲間と一緒に仕事をすることを楽しみにしています。

草刈りと啓発指導を行いました。
就業内容から、ハイキング部の会員を中心にとり、ハイキング部で延べ14人が就業しました。

ハイキングコースにある案内板などの表示の文字が見やすいか、正確な位置にあるか、また、木製の場合は根元が腐食等していないかの確認作業を行います。

また、コース上に草が繁茂しているところや、枝等がはみ出ているところは、簡単な草刈りや伐採を行い、量が多いところは報告をして後日の作業をお願いしています。

Q. センターへの入会のきっかけは何ですか？

みかん栽培専門の専業農家でしたが、藤枝市の運動公園造成に伴い、農地を売却し、臨時の会社で2年働き、これからどうしようかと迷っていた矢先、親戚の女性に「康逸さん遊んでちゃだめだよ」とシルバー人材センターへの入会を誘われました。

Q.シルバー会員になってみていかがでしょうか？

平成15年5月に入会して早18年になりますが、最初に藤枝市観光協会の市内ハイキングコースの整備の仕

Q. 入会して良かったなと感じるときはいつですか？



入会当初は時間に縛られるのが苦手でしたが、最初の仕事が藤枝市観光協会の藤枝市内のハイキングコースの整備だったことが幸いでした。

シルバー入会后、仕事とは別に互助会サークルのハイキング部に入会

Q. 今回のお仕事の内容を教えてください。



市内ハイキングコースの点検及び環境整備を藤枝市観光交流政策課からの依頼で年2回、前期後期に分かれて行います。

委託を受けたのは山辺の道コース、里山の道コース、つたの細道・明治の道コース、双子山コース(Bコース)の4コースで点検と軽易な補修、

Q. 今回のお仕事をする上で心がけたことは何ですか？

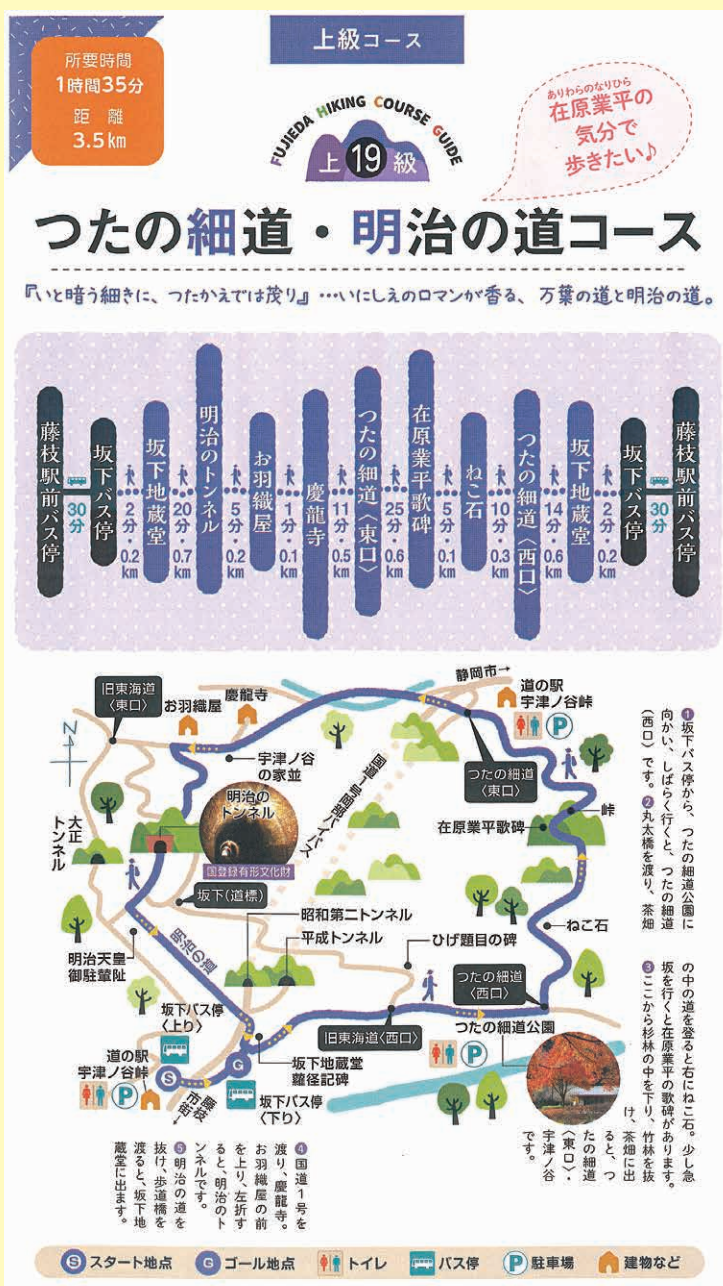
今回の仕事は、みんな初めてでしたので、前期はお互い手探りで就業しました。

後期では、前期の作業経験をもとに、前期と比較しながら点検にあたり、目印の赤テープをつけたりと自分たちでも工夫をしました。

また、草刈りなどで使用する鎌や剪定鋏、鋸を使用する時はもちろん、持ち運ぶ時にケガなどしないよう細心の注意を払いました。

コースは上り下りや、岩場のような場所もあるので、滑落などにも注意をしての作業となりました。

藤枝市内のハイキングコース



藤枝市内には、20のハイキングコースがあります。

各コースの管理は山歩きを目的とした市内のいくつかの団体をお願いしています。令和3年度からは4コースについて、シルバー人材センターをお願いしました。

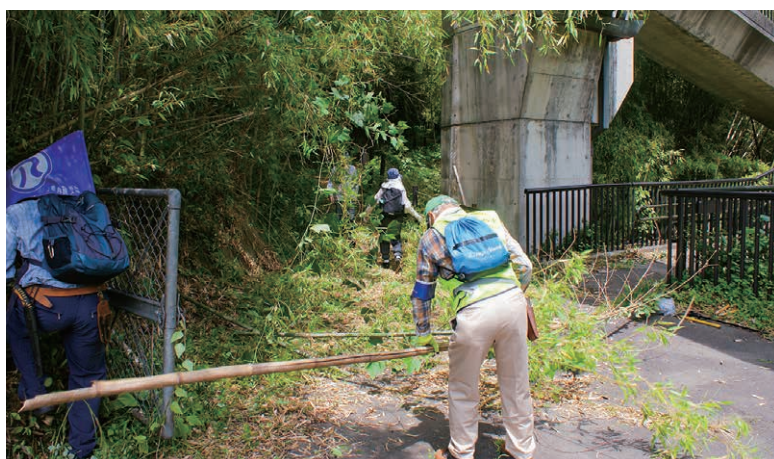
委託の主な内容は、コース等の点検及び草刈清掃等の環境整備です。

担当のコース以外にも緊急時には対応していただいております、その仕事ぶりはもちろんのこと、いざというときも頼りになり、大変感謝しております。

担当課：藤枝市観光交流政策課



※ハイキングコースガイドは市役所はじめ市内各地の公的施設等にあります。詳細については藤枝市観光交流政策課 ☎054(643)3078にお問い合わせ下さい。



※皆さんも入会をして仲間と楽しく仕事をしてみませんか!!

一人での就業ではないので、一緒に就業する仲間が楽しくできるような気をつけています。

また、そこを利用する人たちにも安全安心に利用してもらえようような仕事が出来ればと思っています。

Q. 就業中お互いに気を付けていることはどんなことですか？

ハイキング部

さわもと やすい
澤本 康逸

創部は平成7年8月で、部の活動は足掛け26年となります。

発足当時の部員数は50人を超える賑わいだったと聞いていますが、今現在は30人を切って少し寂しく思います。

部には6名の役員を置き毎月第一月曜日に幹事会を開き、年六回活動するコースの設定や内容を決めています。

春は山芽吹く若葉のやさしい野山を歩き、夏は仲間が集う暑気払い、秋には山盛り紅葉狩りと温泉めぐりの一泊旅行です。暮れには、忘年会、初春の梅見・桜狩りハイキングと多種多様です。

気の置けない好い仲間の集まりです。高齢化の波には逆らえませんが、ハイキングをすることで認知症予防と健康増進、万歩計を持ち、明日を見続けます。

今年度は、市よりハイキングコースの点検整備の仕事の話があり、市内4箇所の

コースを前・後期2度、趣味と実益を兼ねた就業ができました。

自然を愛でる方、健康に精進する人、仲間になりませんか。一泊の旅行は一般の観光業者が取り入れない秘境の絶景の地へ行きます。

是非皆さんの参加をお待ちしています。

ハイキングサークル 足跡と活動

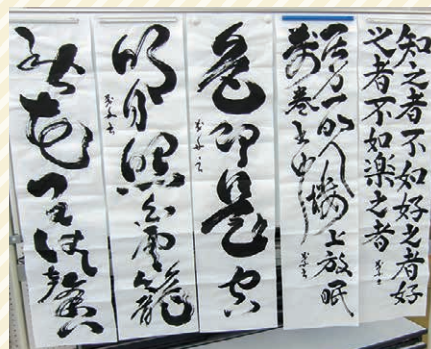


リ ル 紹 介

藤人会（書道部）

おやいづ もしゅう
小柳津 茂舟

当書道部は「藤人会」と称し部員の殆どが数十年ぶりに筆を持ったという人達の集まりです。日本書道振興協会に所属しています。協会から配布の月刊誌には漢字、かな、実用細字、硬筆等十種類以上の課題があり、部員各々が好みの文字を選んで月々に協会競書部に提出します。優秀な作品は月刊誌に写真掲載されます。各種別毎、年一、二回の昇段試験があり、部員は写真掲載や昇段を楽しむに日々精進しています。日常の煩わしい中でも、ふっと立ち止まり、墨香に誘われてゆったりと趣味に勤しむ、心が潤い至福の一刻に耽ります。



コロナ禍前は県、市の公募展、各種書道展等に応募したり、「ゆらく」での部会展を行なってきた他、忘・新年会、納涼会を催し部員間の親交を深めてきました。

コロナウィルス蔓延後、ここ二年間は何もできていないのが残念です。コロナ収束後は部会展や各種宴会等を開催して、更に一人でも多くの方が仲間になって一緒に「書」を楽しめればとお待ちしています。

結びに、この紙面を読んで一人でも多くの会員諸兄姉がサークル活動に参加して、元気で充実した老後を送って頂けることを願っています。



藤薫会(グラウンドゴルフ部)

かがみ
各務 忍



毎金曜日、午後より会員が集まり参加をして楽しくゲームを行っています。

グラウンドゴルフには、審判員がいません。何故か？それは、グラウンドゴルフというスポーツは、ルール違反をする人はいないと言う事が前提で成り立っているからです。

グラウンドゴルフのルールは簡単で、1章から16章までです。ルールはゲームをしながら、先輩に教わり楽しんで下さい。ルールブックを読むのも良いと思います。

道具は、
クラブ 三千円

ボール 一万五千元
年会費 千二百円

一日の会費(場所代)二百円

ホールインワンによる
徴収金 百円

大会は、年2回で色々な商品を用意しています。

是非、会に入部して下さい。初心者も大歓迎です。



サ ー ク ル 互 助 会

カラオケクラブ

ふじむらあきら
藤村 章

カラオケクラブは、30年程の歴史ある同好会で、自前のカラオケセットで、日々余暇を楽しんでおります。

ところが、令和2年から3年にかけてのコロナ禍の中、真っ先に悪玉にされて、令和3年春以降、全く活動することができませんでした。

しかし、令和3年秋になり、コロナ感染も落ち着いてきた11月7日に、再び活動することができ、誠にカラオケ好きには嬉しい限りでした。



令和3年11月7日再開したカラオケクラブ

我がカラオケクラブは、平成27年5月の「藤薫」第6号で紹介したとおり、自由闊達

「吉野川」を熱唱



張りのある声！



な雑談を交え、型にとられない楽しいサークルでしたが、時流・高齢化で、会員は6名(男4名・女2名)になってしまいました。

月2回主に第1・3日曜日に、シルバー人材センター2階会議室で、午後1時から午後3時30分まで活動しています。

往年の演歌歌手三橋美智也・春日八郎の曲を歌い、最近の演歌については、準備の都合で多少時間がかかりますが、思いつき切り歌うことができます。

2時間半で一人4〜5曲歌い、誰も批判することはありません。

是非、カラオケでエネルギーを発散し、私の十八番(おはこ)を皆さんに聞かせたいと思わん人は一度参加してみてください。

認知症予防のポイント！

認知症予防は、早すぎることはありません。

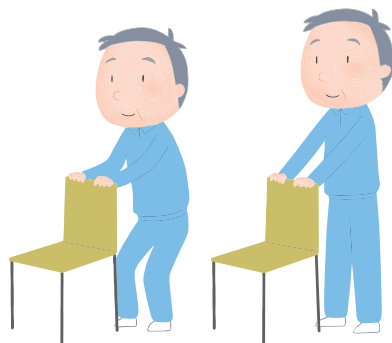
認知機能を維持し、自立した生活を続けるためのポイントは、次の通りです。

①適度な運動

早歩き（有酸素運動）、無理のない筋トレ（無酸素運動）などを、おのおの週3回、1回30分程度を目安に行います（自分に合った回数・時間でよい）。

有酸素運動と無酸素運動の同時効果は、スロースクワットのような運動で得られます。

※図のように、イスなどで、5秒程、息を吸いながら、しゃがみ、次に5秒程、息を吐きながら立ち上がる。



②バランスの良い食事

野菜、果物、魚を中心に、いろいろな食べ物をバランス良く摂ることが大切です。また、認知症の原因の一つと考えられる糖尿病を防ぐためにも、甘いものは摂りすぎないように注意しましょう。



③好奇心の維持

パズル、囲碁・将棋、工作、旅行、読書、音楽・美術鑑賞、その他、関心が向くものを楽しみましょう。

また、新しいことにチャレンジする気持ちを失わないことも、認知症予防にはとても大切です。



④認知トレーニング

2つの動作を同時に行う方法があります（二重課題）。

たとえば、ウォーキングしながらの会話・しりとりに遊び・川柳創作など。

農作業、料理なども手先と頭を同時に使うので有効です。



その他、上の図に示すように、左手で四角、右手で三角を同時に空中で描き、できるようにになったら、左手と右手を入れ替えて挑戦する方法もあります。

（考案者：朝田隆 筑波大学名誉教授）

⑤まとめ

生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症）、睡眠障害、過度の飲酒・喫煙習慣などがあれば、治しましょう。

また、人との交流（就労、地域活動、趣味の集い）は、認知機能の維持には欠かせません。現役時代と異なる仕事に就くのも、非常に脳の刺激になります。

認知症予防のために、シルバー人材センターも大いに活用ください。



生き生き my ライフ



切り絵を趣味として

藤枝西地区

かじやま くにお
梶山 邦夫



切り絵を手掛けるようになったのは、確か定年退職を迎える少し前の頃かと思います。

当時の私は、これという趣味はなく、仕事ばかりの毎日でした。そんな時に定年後の楽しみとして、永続きできそうな趣味はないかと思っていたところ、切り絵と出会ったのです。

黒色の台紙にデザインナイフ一本でカッティングし、鮮やかな色紙を使った作品を見た時に、何と素晴らしかった事です。更に作品は飾るだけでなく、ラミネート加工し、栞やコースター、ランブシェードにしたりと、楽しみ方も多様な魅力的なものだったのです。

こうして始めた切り絵ですが、いくつかの作品を仕上げていくうちに、特に細かな部分が上手にカッティングできた時、色合わせ図とマッチした時など、達成感や充実感を感じて、切

り絵を始めて良かったと思えてきたのです。

私の場合、講習会・教室での指導を受けていない自己流ですが、岡部出身の佐藤節郎さんの作品集や、静岡市出身の切り絵作家の福井利佐さんの作品などを参考としながら作品を手掛けています。

今後は、自分で写生した絵や仏像画等にも挑戦して少しでも永く趣味として切り絵を続けていくつもりです。



コロナ禍の合唱

岡部南地区

やまだ よしのり
山田 善紀

コロナ禍での趣味には制限があります。合唱ではマスク、消毒、部屋の換気、そして練習場所の閉鎖。テニスは、マスク着用で、口の周りが汗をかき、息苦しいのです。それでも好きなことはやめられません。趣味ってそういうものですね。

退職時、「広報ふじえだ」の合唱団募集記事を見て、中学時代「花のまわりで」などの合唱曲を皆で心を一つにして歌ったことを思い出し、またやってみたく



との思いで、その門を叩きました。

伝統ある「藤枝混声合唱団」は生涯学習センターの一室で練習を行っています。「声を出す」、「普段の声ではなく」など、いろいろと気を付け練習しなければならぬことがあります。そして、皆が一体となったハーモニーが奏でられれば最高です。一ヶ月に3・4回の練習で、発声練習から始まり、休憩ではアメちゃんを舐め、バート別練習や通しの練習では集中します。

コロナ禍の中、藤枝市民文化祭の一環として、11月13日(土)に藤枝市民会館でのコンサートに参加し、久しぶりの舞台で緊張感にワクワクしました。歌詞を間違える失敗もありましたが、

これからのコロナに負けないようしっかりと対策を取りながら、趣味を楽しんでいきます。





★ シルバーの日

10月の第三土曜日は『シルバーの日』です。この日を中心に全国各地でシルバー人材センターの普及啓発活動を行います。

今年度は10月16日(土)が該当し、当センターも2年ぶりに蓮華寺池公園で、役員・職員が活動しました。

当日は、公園を訪れた方々に普及啓発委員会で作成したパンフレットを配るなど、積極的なPR活動を展開しました。

★ 安全就業

今年度は12月の時点で別表のとおり、事故が19件(傷害11件・賠償8件)発生して、前年度の15件を上回っています。

幸い重大事故は発生していませんが、小さな事故でも本人はもとより多くの方に影響を及ぼします。慣れからの油断など事故の原因は意外と簡単な理由であることが多いです。就業前に安全について意識してから始業しましょう。

安全標語 忘れるな!! 安全確認 今一度

事故件数

	令和2年度	令和3年度(令和3年12月末現在)	
傷害事故	7	11	+4
賠償事故	8	8	±0
合計	15	19	+4

令和4年1月1日現在

会員 807名

男性 525名

女性 282名



入会説明会日程

令和4年3月14日(月)

令和4年4月14日(木)

令和4年5月23日(月)

会場:シルバー人材センター2階

時間:午後1時30分より

☎ 054-641-5565

Q & A

―入会希望者編―

Q 入会するために必要な資格や条件はありますか？

A 入会条件は藤枝市内に住んでいる60歳以上の働く意欲を持った健康な方でしたら、どんなでも入会できます。

まずは、毎月開催している入会説明会に参加してください。

編集後記

新型コロナウイルスの感染が始まって約2年が経過し、なかなかコロナ前と同じようにはならず、またミブコロナの動きもあり、まだまだ感染症の動向に左右される状況が続くのかなと思います。

シルバーの活動は、会員各自が就業できる事柄に従事することが、メインとなりますが、互助会サークル活動など、趣味を共有できる同世代と知り合えることも、一人一人の健康維持や、生きがいを増進する良い機会になるものと思います。

寅年の本年は、既存の物事ばかりにとらわれず、新しいことにも勇猛果敢にトライする心意気を持って前進していきましょう!!

編集委員(ま)