

回覧

シルバーふじえだ

SILVER FUJIEDA

No.73

令和7年
9月5日



公益社団法人
藤枝市シルバー人材センター

健康維持と社会参加

菅原亨一さん
すがわら こうじ

藤枝市田中町在住



60代半ばになり、このまま樂隱居を決め込むのはまだ早いかな、と考えました。ちょうどその頃、「健康寿命」という言葉をよく耳にするようになり、第二の人生をより充実させたいと思うようになりました。健康を維持しながら社会と関わり、さらに少しの余裕も持てたら理想的だと考え、妻と一緒に入会しました。

Q. シルバー人材センターに入会したきっかけは？



藤枝駅南にある「BiVi」というビルの1階、「藤枝市産学官連携推進センター（BiViキヤン）」にて、管理係として就業しています。

仕事内容は、施設の管理全般（専門技術が必要な作業を除く）、DXに伴う初步的なPC作業、利用者や電話対応、その他雑務などです。

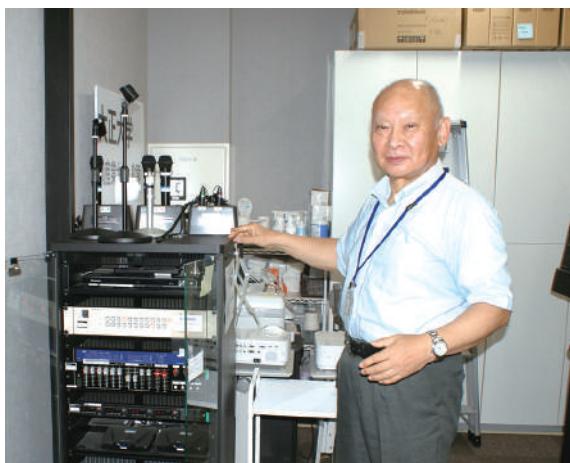
これを4人のシルバー人材のメンバーで、年末年始の休み以外交代で担当しています。

Q. 現在どのような仕事をしていますか？



基本的に一人で仕事をするため、慣れるまでは覚える作業が多く、不安がありました。できるだけ失敗がないように、お互いに連携を図りながら業務に取り組んでいます。

Q. 苦労したこと、失敗したことありますか？



利用者の皆さん気が持ちはよく、安心して施設を利用できるように努めています。更に、「また来たい」と思ってもらえるような環境づくりを大切にしています。

現役時代の人間関係を煩わしいと感じる方もいるかと思います。私自身も、その気持ちを否定しません。

身内や親しい人たちとの関係だけでも十分かもしれません。ふと物足りなさを感じることもあるのではないか？ 年齢に関係なく、新しい出会いや環境に興味が湧いたら、それがチャンスかもしれません。

ぜひ、思い切ってシルバー人材センターの扉を叩いてみませんか？ 新しい仲間として、一緒に歩んでいきましょう！

Q. 仕事で心がけていることは？



Q. 入会しようと考へている方へのメッセージ

利用者の声 藤枝市産学官連携推進センター 静岡産業大学 藤枝駅前キャンパス

阿部 美里さん
あべ みさと

（静岡産業大学藤枝駅前
キャンパスB i V i キヤン）



細やかな対応をしてくださっています。なかでも菅原さんは、PCやオーディオ機器に関する知識が非常に豊富で、貸出機器の使用説明はもちろん、プロジェクトの接続など、ちょっとしたトラブルにも丁寧に対応していただいています。穏やかで温厚な人柄もあり、菅原さんの接遇には学ぶことが多く、利用者の皆さまからも大変好評です。

日によつては100人近くの来館者があり、業務は多忙を極めます。が、菅原さんをはじめとする4名のシルバー会員の皆さまの存在は、私たちにとって大変心強く、頼もしい限りです。

今後も、その豊かな知識と経験をお借りしながら、よりよい施設運営を目指し、ともに歩んでまいりたいと考えております。

現在、当施設では4名のシルバー会員の皆さまに就業しているだけであります。

業務内容は、貸会議室の予約受付から、当日のご利用者対応、施設の管理業務まで多岐にわたります。

当施設は、年末年始を除き毎日開館しており、開館時間は午前9時から午後9時までです。平日日中は常勤職員が、夜間および休日は4名のシルバー会員が輪番で就業し、ご利用者の皆さまに安心してご利用いただけるよう努めています。

4名のシルバー会員は、それでの豊かなご経験を活かし、きめ



【施設の利用案内】

【ご利用について】

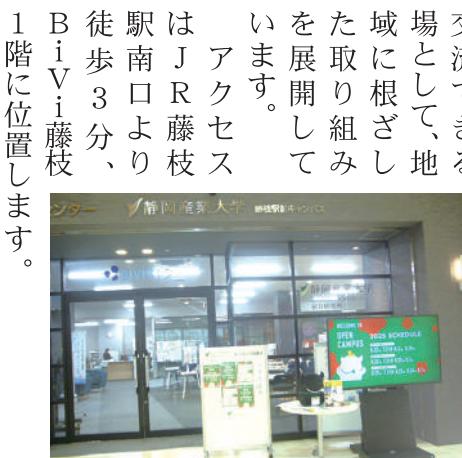
本施設は、静岡産業大学駅前キャンパスとして、授業、地域課題解決に関する研究、学生による発表などに活用されています。また、地元企業や行政機関と連携した取り組みの拠点としての役

割も担っています。

フリーWi-Fiを完備し、PCなどを使つた学びの場としても利用可能です。



【施設の利用案内】



本施設は、藤枝市産学官連携推進センターと静岡産業大学藤枝駅前キャンパス（通称B i V i キヤン）を一体的に運用した、地域と学生のためのワンストップ拠点です。地元産業の成長支援による「稼ぐ力」の向上と雇用拡大、学生の人材育成と就職支援を通じて地域定着の促進を目指しています。

市民や学生が集い、共に活動・交流できる場として、地域に根ざした取り組みを展開しています。

アクセスマップはJR藤枝駅南口より徒歩3分、B i V i 藤枝 1階に位置します。

活動交流スペースは、学生の自習の場であると共に、一般の方にはコワーキングスペースとして開放されています。

さらに、「藤枝工コノミックガーデニング支援センター」「エフドニア」「産業コ-ディネーター」には、産業起業・創業のサポートや地元中小企業のビジネス相談に対応しています。

講義室やセミナールームでは、藤枝市民大学の講座、各種公開講座、資格取得講座など、教育・文化に関する目的で幅広くご利用いただいています。

また、民間企業による研修、会議の場であると共に、一般の方にはコワーキングスペースとして開放されています。

本施設は、静岡産業大学駅前キャンパスとして、授業、地域課題解決に関する研究、学生による発表などに活用されています。また、地元企業や行政機関と連携した取り組みの拠点としての役

割も担っています。

フリーWi-Fiを完備し、PCなどを使つた学びの場としても利用可能です。

講義室やセミナールームでは、藤枝市民大学の講座、各種公開講座、資格取得講座など、教育・文化に関する目的で幅広くご利用いただいています。

● 物忘れの原因

下表のように、原因は大きく2つに分けられます。

原因が**加齢**による場合は、次項以下に示す方法が参考になりますが、**認知症**が疑われる場合は、直ちに専門医に相談しましょう。



項目	物忘れの原因	
	加齢	認知症
物忘れの自覚	ある（ヒントを与えられると思い出す）。	ない（ヒントを与えられても思い出せない）。
忘れ方	体験したことの一部を忘れる。 例）食事で食べた物を忘れる。	体験したことを全体的に忘れる。 例）食事したこと自体を忘れる。
新しい知識	覚えられる。	覚えられない。
見当識	時間や場所は分かる。	時間や場所が分からなくなる。
日常生活	特に支障はない。	支障がある。

● 物忘れを防ぐ方法

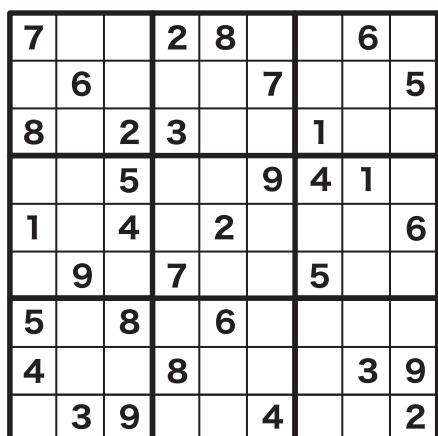
- いつも**筆記用具とメモ用紙**を携帯し、思いついたこと、依頼されたこと、入手した情報などを記録する。
- 前日に**予定表を確認**し、当日の朝、**予定表を再確認**する。
- 必要に応じ、携帯のアラーム機能を利用し、**余裕を持って行動**する。

● 記憶力を高める方法

- 毎日10分ほど「**暗記タイム**」を設け、暗記したいこと（例：植物名、ことわざ、俳句など）を**頭の中で描く**、**筆記する**、**声に出す**などして覚える。（**思考・視覚・聴覚**が記憶中枢である**海馬を刺激**）
- 毎日、**軽い運動**（ウォーキング、自転車こぎ等）を行う。（**海馬を刺激**。10分程度の運動でも記憶力向上が期待できる）
- 睡眠習慣および**食事のバランス**を整える。（**海馬の萎縮を抑制**）また、食事の際に**よく噛んで食べる**。（**海馬を刺激**）



脳トレ「ナンプレ」



次のナンプレを解いてください。

空白のマスに適切な数字を入れて完成させましょう。

【解き方】

- 各行に1～9の数字を1回ずつ入れる
- 各列に1～9の数字を1回ずつ入れる
- 各3×3ブロックに1～9の数字を1回ずつ入れる

答えは、8ページに掲げてあります。

生き生き my ライフ



幻の魚「白アマダイ」、徳川家康が好んで食したと言われています。私が釣りを始めたのが現役の頃、仕事のストレス解消法の一つでした。釣りが自由に楽しめる様になつたのは退職してからです。駿河湾は、四季折々釣りを楽しめてくれます。春季は、アジ、マダイ、イサキ。夏季は、太刀魚、特に御前崎沖では、カツオ、キメジマグロ、縞アジ。秋から冬季は、深場釣りといつて甘ダイ、キダイ、カサゴ等、魚種が豊富な所です。魚の釣果を決めるのは「仕掛け」にあります。魚種により、いろいろな「仕掛け」が釣具店で販売されています。釣り歴も長くなると自分で作りますが、リスクも伴います。【釣れない】一日、地獄でしたね。



釣りと私の人生

大洲地区
原川 はらかわ
弘 ひろい

原川

弘

釣り船は主に乗合船が多いです。焼津港、大井川港、相良港、御前崎港と魚種によって釣行します。乗合船は「貸切」と違い多くの人との出会いがあります。

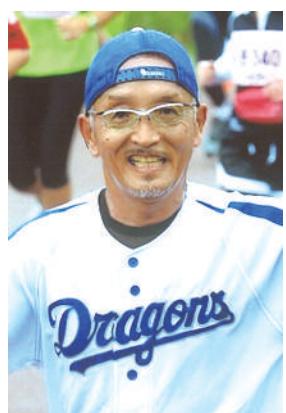
釣行は年間三十から四十回程度
ぐらいですね。でもシルバーの植
木の仕事が秋から暮れに集中する
為、場合によつては週二から三回
行くこともあります。その時はさ
すがに疲れますね。

釣りをしていていつも感動するのが、駿河湾から観る富士山です。朝日が照らす富士山の姿は素晴らしいものです。その姿に、今日は「坊主（釣れない事）でもいいや、と心も晴れやかになります。この素晴らしい人生、もう少し楽しみたいのです。



マラソンで アンチエイジング!!

藤枝西地区
切畑
勝



航空自衛隊を定年退官するにあたり初挑戦を選んだのが、第22回N A H A マラソンでした。この初フルマラソン完走がマラソンにハマる事となり、翌年から月一回以上の大会出場を目標にエントリーを重ね、各大会で知り合ったラン友とT G N(とっても元気な仲間達)を作り交流を深めていたら、「フル以外の大会にも出ましょ」と勧められたのが、ウルトラマラソン100kmと山や林道などの自然の道を走るトレイルランニングでした。



しまだ大井川マラソンには、平成21年の第1回大会から連續完走中です。毎回、私設応援団「狂竜会」の中日ドラゴンズのユニフォームで走るのですが、近頃は大谷選手のドジャースと間違われ回んでます。

コロナ禍で足踏みした大会出場150回も2月の愛媛で達成したので、次は、80才フルマラソン完走と200回出場を目標にもう少し年齢に抗います。



晚酌の勢いでエントリーした
のが、4月開催のチャレンジ富
士五湖100kmでした。制限時
間14時間、事前の練習で55km走
もやったので、何とかなるさ!!
と軽い気持ちでカメラ片手に早
朝4時半にスタート、60km以降
は未知の世界!! 80kmで足は壳切
れとなり、以後歩いたり、走つた
りで制限の10分前にズタボロの
ゴールでした。翌日は激しい筋
肉痛で歩行は口ボット状態なが
ら、達成感は半端なく、冠雪の雄
大な富士に見送られ帰路につき
ました。古稀を過ぎウルトラは
6月の飛騨高山の71kmに挑戦し
てラン友と楽しんでいます。

安全標語

24名の会員から一人
一点の応募があり、安
全・適正就業委員会で
審査し、次のように
決定しました。



最優秀賞 岡田 昌也さん

優秀賞

最優秀賞

声出して 安全確認 もう一度

深呼吸 あせらず あわてず 身の安全

岡部南地区

山田 善紀

安全に 無理なし 楽なし 手抜きなし

高洲地区

原田 美宏

過信すな！ 「慣れ」にも「事故」が 潜んでる

高洲地区

瀬尾 太郎

ちょっと待て 確認作業 忘れてる！

高洲地区

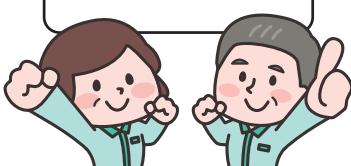
田中 静雄

安全は 心に余裕と 声掛けで

西益津地区

岡田 昌也

令和7年8月15日現在
会員 710名
男性 450名
女性 260名

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

● 3月16日(月)
● 2月16日(月)
● 1月19日(月)
● 12月15日(月)
● 11月25日(火)
● 10月27日(月)
● 9月22日(月)

定員がありますので事前の
申し込みが必要になります。

※臨時で実施する場合もあります。

令和7年度後半の
入会説明会の予定

編集後記

今年も想像を越える暑さ
の日が多く、体調の維持に
苦労した方が、多かつたの
ではと思います。
ここ数年、法令等の改正
など労働者の環境整備が進
められ、シルバーを取り巻く
環境にも影響があります。
その対応に柔軟に対処して
いかなければいけません。
就業する会員一人一人が、
仕事に歓喜と感謝を感じら
れるよう、会員と事務局と
もどもに発展していくよ
う努めていきましょう。

編集委員会 (ま)

P6 【ナンプレの答え】

7	4	1	2	8	5	9	6	3
9	6	3	4	1	7	2	8	5
8	5	2	3	9	6	1	7	4
2	8	5	6	3	9	4	1	7
1	7	4	5	2	8	3	9	6
3	9	6	7	4	1	5	2	8
5	2	8	9	6	3	7	4	1
4	1	7	8	5	2	6	3	9
6	3	9	1	7	4	8	5	2