

(1)

公益財団法人 藤沢市まちづくり協会  
シルバー人材センター・生きがい就労センター



第235号



2024年(令和6年)8月発行  
(公財)藤沢市まちづくり協会  
シルバー人材センター・生きがい就労センター  
藤沢市鶴沼神明1丁目3番18号  
藤沢市生きがい福祉センター内  
電話 0466(27)1100

もやいとは、人と人をつなぎ付けること(共働・共助)

函館山から100万ドル夜景



栞田 明人

ビーチクリーン開催のお知らせ

10月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間です。今年もシルバー人材センター・生きがい就労センターの普及啓発活動と社会参加活動推進のため海岸清掃を行います。

会員の皆様やご家族・友人、一般の方のご参加をお待ちしております。

◎とき

2024年(令和6年)10月5日(土)

午前9時から10時まで

※小雨程度は実施します。

軍手・ゴミ袋は用意します。

◎ところ

片瀬西浜海岸(現地集合・現地解散)

集合場所 片瀬西浜海岸新江ノ島水族館の東側隣接地(黄色ののぼり旗が立ててあります。)

◎参加連絡先

参加ご希望の方は、事前にお電話で事務局までご連絡をお願いいたします。

電話 0466-27-1100



## 健康講座

### これからは免疫力維持とフレイル予防

健康相談医・医学博士 姫野 秀朗 先生

2021年の世界の平均寿命は2019年に比べて1.6歳短くなったと、「世界の疾病負荷研究」では報告されました。これは、新型コロナウイルス感染症によるものと推測されています。米国は2歳短くなり、日本でも2年連続して短くなったようです(2022年男性81.05歳、87.09歳)。感染症に関しては国の衛生状態に大きく左右されますが、成人では免疫力の差があるのではないのでしょうか。

歳を重ねた時に心がけたい言葉が「フレイル」です。2014年に日本老年医学会が提唱したもので「加齢により心身が老い衰えた状態」で、「寝たきり」になりやすい状態を指します。ところで、2021年8月に青森県在住の90代男性4人が、400m×4で世界新記録を樹立しました。心がけ次第だということではないのでしょうか。

ここでは、厳しいトレーニングではなく「ちょっとした身体活動」、免疫力向上の「食事」と「睡眠」を生活に取り入れることを提唱します。

#### 1: ちょっとした身体活動

筋肉も骨も使わないと、あつという間に萎縮し脆くなります。一週間の安静で筋力は衰えます。骨も脆くなるので、転んだだけで骨折してしまいます。

代謝の面からは筋肉を使うと骨格筋肉細胞から「マイオカイン」といういろいろな物質が分泌されます。免疫力向上の作用のあるもの、うつ症状を軽くする物質、記憶力を維持させる物質など、様々な作用があります。座っている時間を短くすることで心疾患発症を予防します。できれば、高速歩行や階段昇降を1～2分間1日3回行うことで、総死亡とがん死亡リスクが約40%減少し、心血管死亡リスクが約50%減少したと報告があります。65歳以上でも運動習慣により100人のうち15人は要介護とはならないようです。散歩では坂道や階段を使いましょう。特に糖尿病の方は、食後1時間と2時間に3分間階段昇降を行って欲しいところです。インスリンの作用なく血糖値を低下させるからです。

#### 2: 食 事

医聖のひとり、ヒポクラテスは「全ての疾患は腸に起こる」と述べました。ごく最近になって関節リウマチ、アトピー性皮膚炎やパーキンソン病などとの関連が明らかになってきています。鍵となるのが二つあります。体内時計を毎朝リセット(位相変位)することと健全な腸内細菌叢を維持することです。

体内時計の働きで夜の睡眠が訪れますが、肝臓や心臓にも体内時計は確認されています。栄養物の吸収・消化・代謝に関わる酵素遺伝子発現や活性も体内時計に支配されており、この体内時計を朝日を浴びて、朝食で炭水化物と蛋白質をしっかり摂ることでリセットすることが大事です。体内時計の異常と肥満や糖尿病などの代謝性疾患との関連が判明しています。またインスリン分泌は午前中に多く、朝食をしっかり摂ることが糖代謝の視点からも効果的です。魚は朝食で摂った方が、体内時計をリセットさせ脂質代謝を改善させます。

ヒトはカロリーゼロのサッカリン(人工甘味料のひとつ)で耐糖能が悪化し、動物性蛋白質が多いと血管障害を起こしやすくなるのが動物実験で確認されました。腸内細菌叢の分布割合が変わるからとされています。また腸内細菌が幸せホルモン(セロトニン)の前駆物質や、インスリン分泌を促す物質を作ってくれるなど、ヒトの身体と共存していると考えられます。腸内細菌叢を健全な状態に維持させるためには、多くの種類の食物繊維を多く摂ることです。また最前線の感染防御からは、唾液や涙に含まれる分泌型IgA抗体が腸管内で産生されることも腸内環境が大事な理由です。

また、腹八分目は高齢者には当てはまらず、しっかりとバランスのある食事を摂ることもフレイル予防になります。

#### 3: 睡 眠

認知症予防の視点からお伝えします。

太陽の光を浴びることが良眠に繋がります。午後9時を過ぎたら寝る準備をしましょう。そして、床に入っている時間ではなく本当に睡眠している時間と質が重要で、6時間は取るようにしましょう。

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠といわれる睡眠の深さがあります。レム睡眠は記憶が整理される時間、ノンレム睡眠には3段階の深さがありますが深睡眠がアルツハイマー型認知症の原因物質を排泄する時間であることが判明しました。寝ている姿勢にも影響され、「うつぶせ」よりも「仰向け」よりも「右横向き」で効果があるようです。

# 令和5年度 シルバー人材センター/生きがい就労センター事業の実績

## シルバー人材センター事業

### ● 主な活動状況

- ① 雇用による臨時的な就業機会の提供 ◆ 職業紹介事業 ◆ 労働者派遣事業  
 ■ 新たな事業として、ふるさと納税において空き家巡回サービスおよび個人墓地の清掃サービスを始めました。
- ② 講習会の開催 (安全作業等)
- ③ 安全・適正就業の推進 ◆ 現場巡回パトロール (安全啓発チラシ配布等)
- ④ 健康相談、講座の開催
- ⑤ 入会説明会、就業相談会の実施
- ⑥ 社会参加活動の推進 ◆ 清掃ボランティア (湘南台駅東口周辺・片瀬西浜海岸)
- ⑦ シルバー人材センター運営委員会の開催



▲ 除草作業

### □ 地方公共団体、民間企業及び個人等からの受注の合計

受託件数	請負金額	配分金
6,153件	894,452,927円	591,845,718円

### □ シルバー人材センター配分金(職種別に見る割合)

職種	配分金(円)	割合	職種	配分金(円)	割合
駐車場等管理	147,389,838	24.9%	公園管理	20,379,431	3.5%
施設管理	103,307,143	17.5%	襖等張替	4,345,840	0.7%
屋内外清掃	102,588,854	17.3%	事務	3,079,783	0.5%
植木・除草・草刈	81,147,338	13.7%	空き家対策	1,037,225	0.2%
自転車整理	71,225,321	12.0%	その他	871,772	0.1%
屋内外軽作業	56,473,173	9.6%	合計	591,845,718	100.0%

### □ 会員数・年齢

年齢	人数
60～64歳	65
65～69歳	291
70～74歳	668
75～79歳	793
80～84歳	455
85～89歳	146
90～94歳	36
95～99歳	7
計	2,461
平均年齢	75.8歳

## 生きがい就労センター事業

### 障がい者・女性の就業機会を確保、提供する事業

- 新たに、藤沢市から廃棄される消防服の再利用(アップサイクル)として会員がバッグなどの小物の試作品を作り、消防フェア等で展示しました。



▲ 消防服アップサイクル試作品展示

### □ 地方公共団体、民間企業及び個人等からの受注の合計

受託件数	請負金額	配分金
315件	18,785,738円	15,429,041円

### □ 生きがい就労センター配分金(職種別に見る割合)

職種	配分金(円)	割合
屋内外軽作業等	14,058,255	91.1%
筆耕	847,731	5.5%
洋裁等	243,784	1.6%
その他	180,311	1.2%
防災ずきん	98,960	0.6%
合計	15,429,041	100.0%

### □ 会員数・年齢

年齢	障がい者(人数)	女性(人数)	計(人数)
30歳代	1	1	2
40歳代	6	11	17
50歳代	7	12	19
60歳代	2	12	14
70歳代	0	11	11
80歳代	0	2	2
計	16	49	65

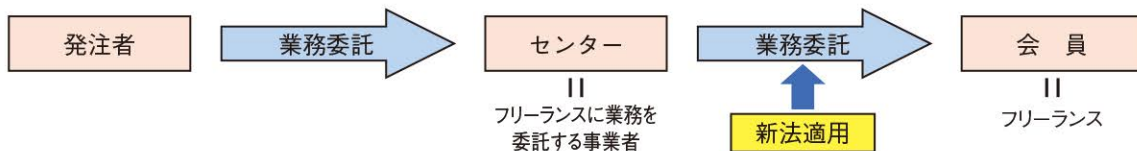
## 事務局からのお知らせ

### 特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律(フリーランス・事業者間取引適正化等法)について 会員の皆様も、請負における就業に際しては、基本的に同法律の適用の対象となります。

この度「特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律」(いわゆるフリーランス・事業者間取引適正化等法)が施行される見込みとなっています。

1. 施行時期：本年秋頃 (【現時点予定】令和6年11月1日)
2. 法の趣旨：フリーランスの方が安心して働ける環境を整備し、その利益を不当に害されることがないようにすることを目的としています。
3. 内容は、「取引の適正化」と「就業環境の整備」の2本立てとなっています。

ただし、皆様には就業の上で特に新たな義務は生じません。



さらに、令和7年度以降に向けて全国シルバー事業協会の指示により、発注者と会員との関係を見直す新たな契約方式への移行を進めてまいります。

# 会員の活動紹介

## 第146回 史跡歩き同好会

山本 伸哉

長後駅周辺の史跡を歩いてみました。

長後の名の由来は、むかし相模国高座郡を治める長たちが居住していたと伝えられています。その長後駅入口交差点の脇に仙元（浅間）塚があり、江戸時代中期の宝永四年（一七〇七年）に噴火した富士山の火山灰を村の各所から寄せ集め築造したと言われています。そこから引地川の方へ向い途中右折し農園を見ながら進んでいきますと、長後天満宮が左手に見えて来ます。この天満宮は菅原道真公が祀っており、由来は渋谷庄司重国の祖父秩父六郎基家が、菅公を崇祀して天満宮と称したと伝えられています。又その境内には市の指定重要文化財があります。寛永十九年（一六四二年）の石燈籠総高一三〇センチメー

トル、竿石に「総州長後天神」寛永十九年十一月「朝岡丑之助」と造立銘がありました。今日は天気もよく、長後の史跡歩きが出来ました。



史跡歩き同好会 募集と連絡先  
電話 23-5632 山本 伸哉

## 川柳・五行歌通信

若林 琢磨

なぞなぞを二つお出ししましょう。その一、一九五五年ハンガリー生まれ。mRNAワクチンの特性を生かし、コロナワクチンを開発し、多くの人命を救った科学者の名は？  
○○○ン・○○コ先生

その二、藤沢市亀井野に、ゆるやかな坂があります。昔から「○○○坂」と呼ばれています。さて、どの辺りで何坂でしょうか  
(解答は次号にて。お楽しみに)

最近、川柳を楽しむ人が増えているとの事、うれしい限りです。あなたも一句作ってみませんか。基本はやはり、五七五の十七音にまとめましょう。動物・植物・食べ物・人物等、ふと頭に浮かんだらさつとメモをしましょう。そうしないと、すぐ頭から消えてしまいます。今回のテーマは『かき氷』。さあ、あなたも柳人の仲間入り。



川柳・五行歌にご興味のある方は、事務局までご連絡ください。

## 川柳

句題『かき氷』

カラフルな隣の人のかき氷

《裕助》

かき氷ころころと舌の先

《新之助》

暑々の祭りも近しかき氷

《太郎》

## 五行歌

選者

森本 生雄  
若林 琢磨

眼科にて

いつも

同じみの

顔

話はずむ

生雄

落とし物拾ったの

キヤッシュカード

速ボリスボックスへ

なにか一つ

良い事した様な

もも子

## 編集後記

昨年の夏の暑さは観測史上最高だったのですが、今年はそれをさらに上回る暑さになる様なことが言われています。

確かに近年は半端でない暑さに見舞われ、とりわけ外で作業をされている会員の皆さんにとって熱中症対策が欠かせないものになっています。高齢者の方が熱中症にかかると命に関わる場合が多いようです。

筆者の子供の頃の最高気温が、今は日常的になっています。まだまだ暑さや多湿な状況が続きますので、会員の皆さんも熱中症には十分気を付けられるようお願いいたします。

(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)