

(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212号



2018年(平成30年)10月発行(季刊)
(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、人と人とを結び付けること(共働・共助)

草原

鈴木 宏 (写真同好会)



10月は
「シルバー人材センター
事業普及促進月間」です

全国シルバー人材センターでは、10月の第3土曜日を「シルバーの日」として、シルバー事業の普及啓発促進の積極的な広報活動を全国的に展開しています。

本市においても、シルバー事業の意義と基本的な理念及び仕組み等をホームページや情報誌等を活用して広く周知を行うほか、映像による啓発活動として、DVDの活用を図っています。また、地域での各種イベント等に参加して、PR活動を行うなど、普及啓発に努めています。

今年も事業普及啓発促進を図るため、社会参加活動の推進として、海岸清掃を10月27日(土)、午前9時から片瀬西浜海岸で行いますので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

平成29年度 シルバー人材センター お客様 アンケート結果【抜粋】

シルバー人材センターの発注者（お客様）について、今後の事業運営に資することを目的にアンケート調査を行いましたので掲載いたします。

【調査期間・対象件数】

2017年12月1日から12月31日までの受注分 413件

【調査方法】

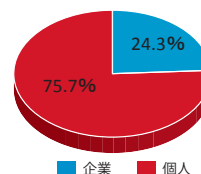
発注者（お客様）へ、請求書送付時にアンケート用紙と返信用封筒を同封し、回収を行いました。

【回収数】206枚【回収率】49.90% ※有効率：無回答を除いた割合

1 お客様区分（企業か個人か）

	件数	割合	有効率
企業	49	23.8%	24.3%
個人	153	74.3%	75.7%
計	202	98.1%	100.0%
無回答	4	1.9%	
合計	206	100.0%	

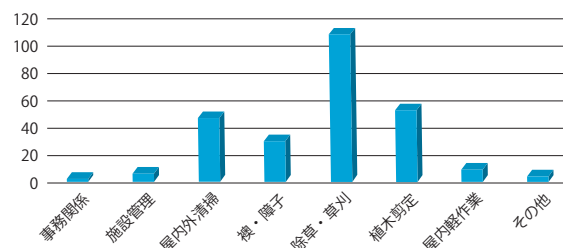
お客様区分
(企業か個人か)



2 今回依頼した仕事内容を教えてください（複数回答可）

	件数	割合
事務関係	1	0.4%
施設管理	6	2.3%
屋内外清掃	47	18.1%
襖・障子	30	11.6%
除草・草刈	109	42.1%
植木剪定	53	20.5%
屋内軽作業	9	3.5%
その他	4	1.5%
合計	259	100.0%

今回依頼した仕事内容

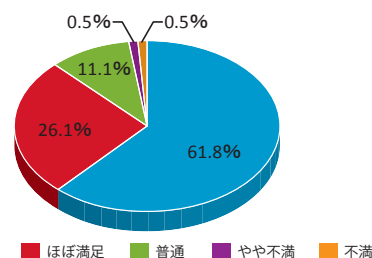


その他：駐車場・駐輪場管理、自習室受付業務、マンション管理人

3 作業した仕事の質や内容についてはいかがでしたか

	件数	割合	有効率
満足	123	59.7%	61.8%
ほぼ満足	52	25.2%	26.1%
普通	22	10.7%	11.1%
やや不満	1	0.5%	0.5%
不満	1	0.5%	0.5%
計	199	96.6%	100.0%
無回答	7	3.4%	
合計	206	100.0%	

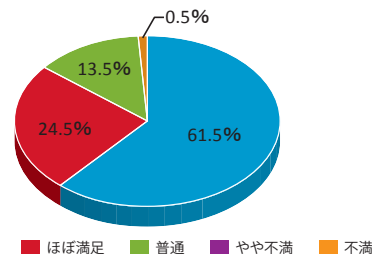
作業した仕事の質や内容



4 作業料金は適当でしたか

	件数	割合	有効率
満足	123	59.7%	61.5%
ほぼ満足	49	23.8%	24.5%
普通	27	13.1%	13.5%
やや不満	0	0.0%	0.0%
不満	1	0.5%	0.5%
計	200	97.1%	100.0%
無回答	6	2.9%	
合計	206	100.0%	

作業料金は適当でしたか



5 自由回答（ご意見やご要望）

分類	件数	割合	主な意見・要望
会員さんへ感謝や労いの言葉	53	62.4%	ありがとうございます。今後ともよろしく願います等
ご意見等	13	15.3%	植木の抽選について、一度外れた人は次は当たるようにしてほしい等
会員さんのお仕事について	8	9.4%	会員さんへの作業に関する指摘や意見等
料金の支払い方法等について	8	9.4%	コンビニ等でも支払できるようにしてほしい等
職員について	3	3.5%	職員の説明不足の指摘等
合計	85	100.0%	

健康講座

「フレイル」の再確認を していただきたい！



藤沢市民病院名誉院長
日本老年医学会特別会員
柏木 政伸

6月の健康講座は、日本老年医学会からの最新情報を、お届けします。

「フレイル予防で健康寿命を延ばそう」と藤沢市広報でも使われていますが、「フレイル」とはどういう意味かをご存知ですか？

学会ではこの「フレイル」が問題になって、たくさんの方が報告がありました。その一例を挙げますと、最近の18年間で75歳以上高齢者の体力テストの結果は向上しているのですが、何にもしないと体力も落ちて、勢いがなくなってしまう人も多くなっているということです。

気がついた時には筋肉量も減り筋肉の働きも落ちて「サルコペニア」となっていて、もう後戻りが難しく介護される身になっているというわけです。

「フレイル」とは、筋肉量もガツンと減らない前の状態を言います。「フレイルの定義」は難しいですが、体力が無くなり弱くなって、勢いが無くなってしまった「虚弱」

とも呼ばれる状態と私は解釈しています。

なにも予防処置をとらないと、異常がない高齢者が2年間追跡訪問調査で36%もフレイルに進行したという報告もありました。

「フレイルの日本人指標は5条件」です。

「体重が減った」「疲れやすくなった」「歩行が遅くなった」「日常の身体活動が面倒臭くなった」「握力低下」です。この5つのうち、1つでもあればフレイルを考え、3つ以上なら確実なフレイルです。とくに握力低下は重要視するとあります。男26、女18以下はフレイルです。

「フレイルにならないような予防対策」は、一つはからだをこまめに動かすことです（入浴・電話・ゴミ出し・買い物など）。ソファに座っている時間が長いのは日本人だけといわれていますからご注意ください。筋力アップは短時間でも良く、一日に繰り返しれば高度に運動したのと同じです。

二つは栄養補充補給の工夫です。大胆に見直しが必要です。栄養摂取は生きることです。そして三つは薬物です。

私の日々をお話しして、ご批判を受けましょう。いま87歳です。学生時代の貧乏生活の無茶で栄養失調となり、片肺がつぶれてますから在宅酸素治療中です。さらに82歳で胃癌で胃切除しましたから、すぎ焼きも食べればすぐにピーで

す。足りない部分の「補充」のためはどうしたら良いかと悩んでいます。

でも、朝は毎日のように早く起き、家のそばのゴミ箱整備をやっています。近所との社会的行動として酸素を吸いながらもソノソとやってます。

暦年齢なんてクソ食らえの時代ですから、動けるうちは動くことです。「頑張らなくていい」なんて、思ってはなりません。自分だから動かすことを探して、また、仲間に頭を下げてでも仕事を探してもらい、ちよつとでも古巣で覚えたことや、やりたかったなどと思えることがあったら、有り難いことでしょう。居酒屋でのワイワイ生活も少しばかり、でも、酒も1合きりで悲しいです。

於：生きがい福祉センター
柏木先生講演の主旨

安心・安全就業を 目指して

7月に「安全・適正就業強化月間」が全国的に実施されました。

職員・会員の皆さん全員で組織を上げて、事故の撲滅を図り「安心・安全」のシルバー事業の発展を図ることが、この安全・適正就業強化月間の目的です。

全国シルバー人材センターの今年上半年の事故報告によりますと、就業中では、草刈りや植木の剪定

等の機械や三脚等の使用による事故が上位を占め、次いで就業途上における自転車等の事故が報告されています。これらの事故は、発生件数に差があるものの例年上位を占めています。

今年には近年にない厳しい暑さに見舞われ、熱中症が特に心配され、その対策が求められました。

7月1日から7月31日の1カ月間に、安全委員会委員・安全推進委員並びに職員延べ27人が、除草清掃、植木剪定、公園清掃等23箇所を巡回し、労いと激励の言葉をお伝えするとともに事故防止等について改めて再確認を行いました。残念ながら今年には熱中症の事故等が発生してしまい、改めて防止対策の見直し強化が必要となりました。本年度の全国統一スローガンは、「事故防止 急ぐな、あせるな、気を抜くな」です。



安心・安全就業を目指して

会員の活動紹介

写真同好会

表紙は語る
草原

鈴木 宏

昨年10月18日箱根仙石原で撮影したものです。箱根の秋の必見スポットといえば仙石原のすすきです。早めの時期は銀色にキラキラと輝く穂が淡い金色の草原へと変っていきます。

車で毎年のように行き、今年はどうかなかなと思つてカメラに収めています。

昼の食事はチャイナハウスで岩ノリギョウザ等を食べてくるのが定番です。おいしいですよ！

写真同好会 募集と連絡先

電話81-7788 恩田平八郎まで

川柳・五行歌通信

若林 琢磨

十年以上前の話になりますが「生きがい川柳同好会」は、そ

の頃シルバー人材センターの一室をお借りし、隔月に「句会」を開いていました。先生は有名な柳人、高橋正三先生、生徒は確か七名程。前以て先生から「句題」が出て各自二句持ち寄り、優劣を競いました。

この様に川柳にしても、五行歌にしても、詠んでみようかなと思つても仲間がいらないとなんとなくつまらないんです。でもご心配いりません。森本先生や、私がサポート致します。きつと作句（川柳）作首（五行歌）が楽しくなり人生が更に明るくなる事受け合いです。

なお、当同好会にご参加のかたは、左記の森本、若林までご連絡ください。

今後の行事予定

◆就業相談会の日程◆

シルバー人材センターでは、毎月第2水曜日の14時40分よりお仕事のご紹介と相談会を実施しています。

- 11月14日(水)・12月12日(水)
- 1月9日(水)・2月13日(水)
- 3月13日(水)

そのほか、ホームページ (<http://fujisawa-sjc.jp>)・

テレホン情報サービス(☎)27-1135)でご案内しています。



◆入会説明会の日程◆

- 毎月第3水曜日10時より
- 11月21日(水)・12月19日(水)
- 1月16日(水)・2月20日(水)
- 3月20日(水)

◆今後の行事予定◆

- 10月27日(土) 海岸清掃ボランティア開催 小雨実施
 - 雨天時は11月3日(土)
 - 11月10日(土) 村岡ふれあいまつり出店
 - 11月17日(土) 藤沢養護学校文化祭出店
- 皆様多数のご参加をお待ちしております。詳細は☎(27)1100にお問い合わせください。

川柳同好会

句題 『読書』 馬肥ゆる秋です

秋だもの好きです読書白内障 《裕助》

又吉君火花人間大富豪 《ゆうすけ》

いつか読む本が嘆いている書棚 《生雄》

幼きに読みし思い出今もなを 《正弘》

選者

森本 生雄 43-10023
若林 琢磨 81-11407

眼科出て読めるうれしきめくる本 《いきお》

落葉けり文豪会いに図書館へ 《琢磨》

幼な頃ノラクロに夢中初マンガ 《たくま》

ひといてページに写る道しるべ 《まさひろ》

五行歌

運動会

息詰まる

孫の

走りは

三等賞

生雄

プザーが鳴り

館内がスーッと

暗くなる

この瞬間が良くて

今日も映画館に

もも子

(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)