

(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240号



2025年（令和7年）10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
藤沢市鵜沼神明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）

富士五湖



松田 安弘

安全・適正就業を目指して

国が実施する「全国安全週間」に合わせ、（公社）全国シルバー人材センター事業協会（全シ協）の「安全・適正就業強化月間」が、7月1日から7月31日まで全国的に実施されました。

職員・会員の皆さん全員が組織を上げて、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。

この一ヵ月間、職員が就業場所をパトリールし、労いの言葉をかけるとともに、安全・適正就業のための注意事項と事故防止等について再確認を行いました。

昨年度の事故状況は、就業中における不注意や作業上の判断ミスによる事故が多いものの、重篤事故等に繋がっていないのは、幸いと言えます。

今年には特に、就業中の事故防止対策とともに、異常な暑さに対する熱中症対策にも十分な配慮が求められました。

この「安全・適正就業強化月間」を通じて改めて事故防止等に対する認識と日常の作業手順等の再確認をしていただき、事故の撲滅を図り「安心・安全」のシルバー事業の発展を目指しましょう。



本年度の全国統一スローガンは、「安全は無理せず焦らず油断せず」です。

健康講座

睡眠について ～よい眠りを得るために～

健康相談医・医学博士 姫野 秀朗 先生

1. 睡眠の意義

クラグでも眠りますが、睡眠がなぜ必要なのかはまだ解明されてはいません。しかし、ヒトにおいては記憶の整理や認知機能低下物質を除去する時間であることは確かのようにです。

睡眠の深さには4段階ある(図1)といわれていますが、レム睡眠(急速眼球運動が現れる睡眠で、筋肉の緊張が低下しています)とノンレム睡眠(3段階)があり、レム睡眠時間は記憶の整理時間とされ、この時間が短くなると寿命が短いようです。またノンレム睡眠の一番深い睡眠の時に、認知機能低下に関係している物質が脳から排除されるようです。したがって、睡眠には時間と質の両者が重要です。

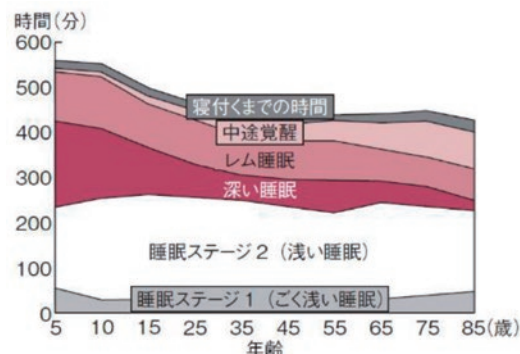


図1 健康者の年齢と睡眠時間との関係

2. 睡眠の生理的变化

赤ちゃんはよく眠り、高齢者になるほど睡眠時間が短くなること

(図1)、夜中に1回ほど起きることなどは生理的变化です。また高齢になるほど生体リズムが前進するので、早寝早起になります。ノンレム睡眠の深睡眠時間もまた短くなるので、睡眠時間はしっかりと確保したいところです。

ところで若者については、米国の高校では「Start School Later 運動(始業時間を遅らせる)」という取り組みがされて、成績向上につながっているようです。

3. 誤った行動

1) アルコールを寝入るために飲むと、酔い覚めとして夜中に目覚めてしまいます。また、連用することで不眠となります。

2) 高齢者は、床に就いている時間(寝ている時間ではありません)が長いほど寿命が短いといわれていますので、眠くなってから床に就くことです。床に就いてからテレビやスマートフォンを見ることは避けたいところです。ブルーライトよりも画像などにより、脳が興奮状態になるようです。

3) 部屋を明るくして寝ると、睡眠が浅くなり抑うつ症状を起こし易くなるようです。

4) カフェインが含まれた飲料水はおやつ時間までに済ませることで。カフェインは睡眠物質の作用を阻害し、その作用が半分になるまでの時間が3～7時間ほどかかるからです。

5) 枕の高さも注意してもらいたい点です。江戸時代に「命三寸楽四寸」といわれていました。若年者でも「椎骨脳底動脈解離」による脳梗塞をおこすことに関心をもった先生が、その多くの症例がスマートフォンを観ながら寝てしまっている(頭を起こしたままの状態)ことに着目し、最近では「殿様枕症候群」といわれています。

6) 夜には副交感神経の活動が主となって眠くなるものです。夜の運動は交感神経を亢進させることになるので、よく寝付くためには避けた方が良いでしょう。

7) ペットの添い寝は、ペットの生理現象から夜中に何度も起こされることがあります。

4. 取り組みたい行動

1) 毎朝、体内時計を再設定する必要があります。朝日を眼に入れてから16時間ほど経過すると眠くなります。

2) ヒトは昼行性の動物です。昼間の適切な光曝露は年齢によらずより多くの睡眠物質メラトニンの分泌を促します(図2)。

3) 生理的变化のところでも述べましたが、8時間は寝なければいけないと睡眠時間にこだわらないことです。

4) 心臓や肝臓にも体内時計があります。特に代謝の中心臓器である肝臓の体内時計を再設定させるには、朝食でしっかりと炭水化物と蛋白質を摂ることで。

5) 長い午睡は夜間の良眠の妨げになるので、13～15時までに30分間程度に済ませてください。

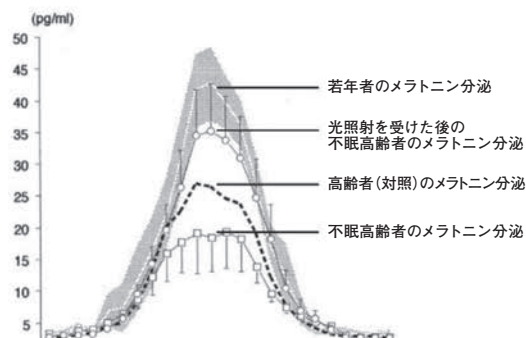


図2 メラトニンの分泌

(3)

健康講座開催のお知らせ

健康相談医 姫野秀朗先生による健康講座を開催します。

今回は「認知症予防について」をお話しいただきます。

◆とき 11月7日(金)

午後2時から

◆ところ 生きがい福祉センター
2階会議室

◆定員 20人

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。

TEL 0466-27-1100

皆様のご参加をお待ちしています。

今後の出店予定

会員さんが手作りした小物等を販売します。皆様のお越しをお待ちしています。

◆11月9日(日)

消防・救急フェア2025

(藤沢駅北口ペDESTリアンデッキ)

10時30分から13時まで(予定)

◆12月21日(日)クリスマスのついで

(老人福祉センターこぶし荘)

9時30分から14時まで(予定)

令和6年度 シルバー人材センター お客様アンケート調査結果について【抜粋】

シルバー人材センターの発注者(お客様)に、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。

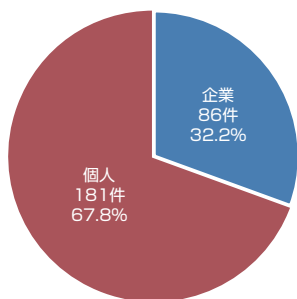
【調査期間・対象件数】2024年11月1日から11月30日までの受注分530件

【調査方法】企業、個人家庭等の発注者(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。

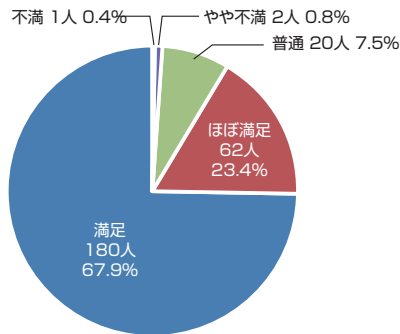
【回収数】268枚

【回収率】50.56%

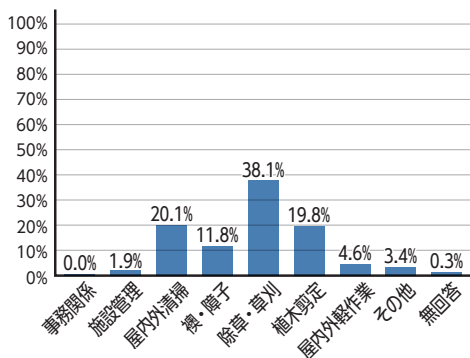
1. お客様区分(企業か個人か)



2. 作業した仕事の質や内容はいかがでしたか



3. 依頼した仕事内容(複数回答可)



4. 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	106	60.9%	いつも丁寧な作業ありがとうございます等
職員や仕事内容等のご意見・ご要望等	50	28.8%	依頼できる仕事内容を広報等でもっと宣伝した方がよい等
料金の支払い方法等について	7	4.0%	支払い方法としてQRコード決済や口座引き落としの選択肢もほしい等
このままでよい等	11	6.3%	このままでよい、特にありません等
合計	174	100.0%	

なお、発注者(お客様)の皆様からお寄せいただいた、ご意見・ご要望につきましては、職員内で共有し、今後の事業運営のための参考にさせていただくとともに、業務の改善等に向けて取り組んでいるところです。ご協力ありがとうございました。

あなたのための健康講座～スマホアプリを使って楽しく歩こう～

"みんなチャレ講座"

藤沢市いきいきシニア外出支援事業

スマホの基本操作や、仲間と取り組むアプリ「みんなチャレ」を2日間で学びます。

参加者を募集します!! 受付期間11月11日まで

講座	日時	会場	定員(人)
1回目	11/18(火) 10時～11時30分	生きがい福祉センター 2階会議室	20
2回目	11/25(火) 10時～11時		

- 対 象 65歳以上でスマートフォンをお持ちで、文字入力可能な方
- 費 用 無料
- 持 ち 物 スマートフォン・筆記用具・飲み物
- 申込方法 電話：0466-25-1111（藤沢市高齢者支援課 内線3285）

※2回連続の講座です。全日程へのご参加をお願いいたします。

※アプリの操作説明を行うために、開始時刻に間に合うようにお越しください。

※iPhone(アイフォン)をお持ちの方は、アプリ入手のためApple ID (アップルアイディ)・パスワードが必要になりますので控えてきてください。



主催 藤沢市・藤沢市まちづくり協会シルバー人材センター

会員の活動紹介

川柳・五行歌便り

若林 琢磨

アンパンマンを生み出した名漫画家「やなせたかし」さん。数多くの詩も残しています。その中から心暖まる詩を見つけたので、ご紹介しましょう。

『朝やの星より』

そのちいさな駄菓子屋は夢の天国だった
ぼくの記憶は非常にあいまいだなにしろぼくはねぼけていてゆきもかえりも夢うつつだったでも…あたたかい朝やの背中

朝やの背中で見た
空いっぱい星
こぼれおちた流れ星
ぼくは今でも忘れない
弟よ…君はしらなかったろうね
朝やの星が美しかったことを

著者 梯久美子さんより引用

文春文庫

この詩は「やなせ」さんが七歳の頃、お手伝いさんの「朝や」さん（当時十七歳）の背に乗って夜、駄菓子屋に向かう様子を詩ったものです。弟さんは五歳でした。

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『備蓄米』

備蓄米美味しさUP土鍋炊き

裕助

新米と比較楽しむ古古古米

太郎

子は四人ありがたさ知る備蓄米

もも子

今日明日も古米古古米古古古米

ママゴン

五行歌

選者 若林 琢磨

週三度の

夏の

デイサービス

熱闘甲子園も

悪口云ったり

終った

歌を唄ったり

秋だ

生きてるゝって感じ

大相撲だ

もも子

亀さん

（皆様からの旅行記等記事を募集中です!!）