

(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218号



2020年(令和2年)5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、人と人とを結び付けること(共働・共助)

バラの花



鈴木
宏

理事長就任のご挨拶



皆様、こんにちは。令和2年4月1日付で公益財団法人藤沢市まちづくり協会の理事長に就任いたしました井出秀治と申します。どうぞよろしくお願いたします。

会員の皆様には、日ごろからシルバー人材センター及び生きがい就労センター事業に積極的にご尽力をいただき、誠にありがとうございます。心から感謝を申し上げます。さて、会員の皆様がこの「もやい」をご覧になる5月には、私たちの住む地球、日本、そしてこの愛する藤沢市はどうなっているのか、本当に心配であります。各種スポーツ、コンサートやイベント等々の中止、一般市民の外出自粛、学校の閉鎖、オリンピックも一年間もの順延。藤沢に生まれ育った私にとっても経験のない胸を痛める本当に辛い時期になってしまいました。誰がこんな2020年を想像したのでしょうか。でも希望は持ち、私の信条としている「明るく楽しく元気よくそして前向きな気持ち」を絶えず持ち続けたいと思います。幸い藤沢市も市制施行八十周年を迎えます。市制を施行した昭和15年の人口は、約三万六千人だったそうです。日本が人口減少社会となる中で、人口増加を続ける四十三万都市へ成長できましたのは、皆様をはじめ、藤沢の街を大切に思う先人たちの努力の積み重ねであり、その皆様へ感謝と敬意を忘れてはならないと思っております。

今後とも会員各位の皆様と一緒に手携えながら、楽しく生きがいを充実し、社会参加をいただきながら、活力ある元気な藤沢市づくりとより一層の地域福祉の向上を目指して様々な事業展開を含め、就業機会の充実・拡充に努めてまいりたいと考えておりますので、皆様の一層のご協力をお願いいたします。

令和元年度会員表彰式が 開催されました

去る2月26日、シルバー人材センター事業振興のために、10年の長きにわたり就業し、貢献された方の表彰式が開催されました。来賓に、片山睦彦福祉健康部長の代理として、玉井知門地域包括ケアシステム室長をお迎えして行われました。

今年度は38名の方（男性31名、女性7名）が表彰され、表彰を受けた方の平均年齢は74.7歳、最高齢は80歳の3人の男性の方でした。表彰された方々は様々な職種に就業され、地域社会に貢献され活躍されている皆様方です。

（公財）藤沢市まちづくり協会シルバー人材センター青木明彦センター長の開会のことばに引き続き、（公財）藤沢市まちづくり協会田代富二夫理事長の代理として出席された井出秀治専務理事（令和2年4月1日付で理事長に就任）より表彰者の皆様方に表彰状が手渡されました。この後、井出秀治専務理事より「10年の長きにわたり、事業に貢献、ご尽力賜り、地域の

方にも評価されて
いること
に對し心
より敬意
と感謝を
申し上げます。
これからも
健康に留
意され、長きにわたり生涯現役としてご活躍していただけますよう、協会もご支援をさせていただきます」



次に受賞者を代表して、江上英泰様より「本日の10年表彰にあたり、受賞者を代表し、心より感謝申し上げます。この間、同僚、諸先輩方等のご指導のお陰と深く感謝しております。今後も感謝の気持ちを忘れず、生涯現役として、健康に留意し活躍してまいります」

との挨拶がありました。次に来賓の地域包括ケアシステム玉井知門室長より「10年の長きにわたりご活躍されましたことに対し、心より感謝申し上げます。今後も健康に留意され、生涯現役として活躍されますようお願いいたします」との挨拶がありました。

式典終了後、藤沢落語講談倶楽部の「あや志家つか丸」さんによる落語で楽しいひとときを過ごした後、青木明彦センター長の閉会の挨拶により表彰式は滞りなく終了しました。

今回受賞されました皆様、今後健康に留意され、益々のご活躍を心より祈念申し上げます。



表彰式に出席された皆様、これからもお元気で、益々のご活躍を!!

令和2年度 事業計画について

（公財）藤沢市まちづくり協会は、公益法人として、また、市の出資団体として、定款に定める「地域社会の健全な発展と市民の福祉の増進に寄与する」という目的に向けて、様々な事業を実施してまいります。

●生きがい就業センター事業

本事業は、地方公共団体、民間企業及び個人等から仕事を受注し、障がい者等の就業機会を確保及び提供し、就業及び社会参加の推進並びに生きがいの充実と福祉の増進を図ることにより、地域社会の健全な発展に寄与するものです。

・実施事業

1 心身障がい者等に適した仕事を地方公共団体、民間企業、個人等から受託し、能力、希望等に応じて請負又は委任により提供するとともに、就業機会の拡大に向け、展示販売品の自主製作を行います。

□主な事業

- ① 請負又は委任による事業
部品の組み立て、配布物の封入・封緘、箱詰め、洋裁、筆耕等の軽作業

② 自主製作事業

デコパージュ石鹸やエプロン等を自主製作し、公民館まつり等の各種イベントにおいて展示及び販売を行う。

2 就業分野の拡大並びに社会参加を推進する事業を行います。

□主な事業

普及啓発事業、安全・適正就業の推進事業、調査研究事業、就業分野の開拓・拡大事業、相談事業、技能研修等、社会参加推進事業、公益目的事業の活動拠点の管理運営、会員表彰

●シルバー人材センター事業

本事業は、神奈川県労働局、神奈川県、藤沢市、その他関係機関等との連携のもと、地方公共団体、民間企業、個人等から高齢者の就業に關し、臨時的かつ短期的な就業又はその他の軽易な業務に係る就業の機会を確保し、組織的に提供すること及び就業に必要な知識及び技能を付与するための講習を行います。

また、事業を推進するための諸活動並びに社会参加を推進するための諸活動を行い、高齢者の生きがいの充実と福祉の増進を図るとにより、地域社会の健全な発展に寄与するものです。

・実施事業

1 雇用によらない臨時的かつ短期

的な就業又はその他の軽易な業務に係る就業機会の提供。高齢者の生きがいの充実と福祉の増進を図るとともに、地域社会の健全な発展に寄与するため、高齢者にふさわしい仕事を、地方公共団体、民間企業、個人等から受託し、能力、希望等に応じて請負又は委任により提供します。

就業機会の提供にあたっては、地域から発注された仕事の情報を広く高齢者に周知し、公平な就業機会が得られるよう、グループ就業やローテーション就業などを進め、より多くの会員が就業できる取組みを推進します。

□主な事業

施設清掃・管理、駅前自転車の整理、駐車場及び駐輪場管理、公民館等施設管理、公園清掃・管理等、除草・清掃、植木剪定、草刈、事務補助、屋内外の清掃、屋内軽作業等、障子・襖張替え等

2 雇用による臨時的かつ短期的な就業又はその他の軽易な業務に係る就業機会の提供

□主な事業

①職業紹介事業

高齢者の就業に関して、シルバー人材センターが紹介者となり、

求人及び求職の申込みを受けて、求人者と求職者との間における雇用関係の成立を斡旋する事業

②労働者派遣事業

派遣元事業主である公益社団法人神奈川県シルバー人材センター連合会との連携のもと、派遣先の指揮命令を受けて労働に従事させる事業

3 臨時的かつ短期的な就業又はその他の軽易な業務に係る就業に必要な知識及び技能を付与するための講習

就業に必要な技能、知識を就業意欲のある高齢者に付与し、より広い就業分野での仕事の確保と提供を行います。

□主な事業

スキルアップ講習、接遇研修、高齢者セミナー
4 事業を推進するための諸活動並びに社会参加活動を推進するための諸活動

□主な事業

普及啓発事業、安全・適正就業の推進事業、シルバー人材センター運営委員会の運営、調査研究事業、就業分野の開拓・拡大事業、世代間交流事業、相談事業、社会参加推進事業、会員表彰

「夏のスノードーム」作りに挑戦しました

生きがい就労センターの障がい者部門の技能講習会が2月27日に行われました。

この講習会は、障がい者部門の会員の皆さんの技能向上、自主作品の製作とその販売意欲の向上を目的として行っているものです。

今回は、夏に向けた「夏のスノードーム」作りに挑戦しました。四季折々の季節を感じたり、風景を楽しんだり、自分の思い出や穏やかな空を楽しめる世界でひとつのアイテムの手作りに皆さん挑戦しました。今回は、まちづくり協会のこども館管理事務所の二人の職員の方に指導していただきました。

職員の方の指導により、まずは透明なガラス容器のフタに付いている発泡スチロールの土台に、椰子の木やイルカ、熊のプーさんなどいろいろなかピックに接着剤を付け差し込んで固定し、更にスパンコールにも接着剤を付け、土台の色どりのための飾り付けを行いました。

次に、水と洗濯のりをガラス容器に入れ、割りばしで混ぜ合わせ、この中に金銀のシートをハサミで細か

く切って入れ、更に好きな色のラメを数種類、あまり入れ過ぎないように散らしながら入れました。

キラキラと光りに反射して美しく輝いている容器に、最初にピツクやスパンコールで作った容器のフタをしつかりと閉め、マスキングテープでフタのまわりをぐるっと巻いてできあがりしました。細かい作業がいくつかがあったので、できあがったら会員の皆さんからは大きなため息が聞こえてきました。

会員の皆さんのそれぞれの思いの素晴らしい作品ができあがり、満足げに自分の作品を見つめていました。
楽しい技能講習会でした。



素敵なお作品ができました

健康講座

冬の体調管理について

(1月27日の健康講座より)
藤沢市保健医療センター
健康相談係
姫野秀朗先生

冬は気温が低いことから血圧変動が大きくなり、心血管疾患が多く発症する季節です。また、空気が乾燥することでインフルエンザウイルス感染症が毎年流行します。

環境の変化や微生物などの侵入に対して私たちは、自律神経系・内分泌系・免疫系の3つが相互に働きあつて、ホメオスタシス(恒常性)が維持され何事もないかのように生きています。例えば立ち上がった際には、直ちに自律神経(交感神経)系が働き血圧を維持します。その後も血圧を維持しなければならなくなつた状態では内分泌系が働きます。これらの反応はすべて脳への血流維持のメカニズムと考えられます。

免疫系が中心となるのは、感染症にかかったときです。この時、心拍数が増加したり体温が高くなつたりするのは、自律神経系・内分泌系も協同して働いているしるしであり、大切なことは免疫力を落とさないようにすることです。

(1) 低温火傷(意外な落とし穴)

特に血糖コントロールが十分でない糖尿病の方は、自律神経障害から痛みを感じ難くなり、体温よりも少し高めの懐炉などに長時間触れ続けることで、深い火傷を起こすことがあります。寝入るまでは暖めて、その後は電源を切るか設定温度を低くすることが大切です。

寝ている間に汗をかくほどの厚着は、布団を剥いでしまえば風邪をひくことになることにもなります。

(2) 入浴事故(気持ちよく1日を終わらせるために)

東京都健康長寿医療センター研究所の推定では、入浴に関連した死亡は年間約17000人あるそうです。居間・浴室と脱衣所との温度差によるとされています。急な温度低下は身体にとつては侵襲的なもので、まず自律神経系が働き血圧を上げようとします。脳の血管が動脈硬化で脆くなつていると、血圧上昇により血管が破れてしまう、と考えられます。また、お酒を飲んだ後で赤くなつているのは、血圧が下がっているかもしれないので、飲酒後で、湯船で温まってさらに血圧が下がっているはずは、急に立ち上がれば、脳への血流を維持することができません。転倒して頭部にケガをすることにもつながります。

(3) 心脳血管疾患(突然死をしなために)

冬場に多い心臓血管疾患による死亡には、心筋梗塞や急性大動脈解離があります。特に大動脈解離は高血圧症との関係が指摘されており、また1日の中では起床後の3時間一番多く発症しています。この点から、家庭血圧は起床後の数値を重要視しています。高血圧症で引き起こされる脳出血は、介護の点からも重要な予防すべき疾患です。

(4) インフルエンザ予防

新型コロナウイルスでも、初期症状は風邪と見分けはつきません。インフルエンザは、より重症感があり突然の発熱や関節痛などが特徴です。ウイルスに有効な抗菌薬はありませんので、予防に勝る方法はありません。流行している時には人混みや繁華街は避ける方が賢明でしょう。また免疫力を落とさない生活も重要です。ワクチン接種(有効性は4割程度)、うがい、手洗い、マスク使用などを予防法として励行すべきです。また、感染を拡散させないという意識は大切ですから、「咳エチケット」(図1)は行ってほしい行動です。

(5) その他

1. マスクの正しい付け方
マスクには裏表があります。表面には物が溜まらないように溝の

(5)

(図1)

咳エチケット

- マスクを着用する。
- ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。
- 上着の内側や袖(そで)で覆う。



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

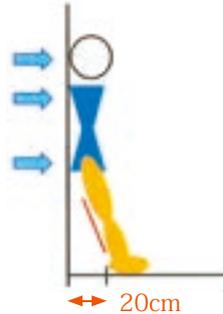
厚生労働省ホームページ

向きを考えて付けることと、表側は生きたウイルスが付いているので、紐のところだけを触って外してください。

2. ふらつきへの対処法について
 血圧変化によるふらつきには、自律神経機能を保つ体操があります(図2)。

(図2)

Orthostatic training (自律神経機能トレーニング)



姿勢 テレビを観ながらでも
 1 壁に寄りかかる
 後頭部、肩、腰をつける
 2 膝は伸ばす
 3 踵と壁の間は 20cm 離す

不動 動いたらその回はお終い
 1日2回、できるだけ
 10分もやれば十分

3. 卒煙は、塩分制限は、がまん？
 喫煙者ではインフルエンザの発症率が2倍になるようです。
 (まとめ)
 ホメオスタシスという考え方は、暑い季節でも体調管理に活かされます。そして元気に過ごしましょう。

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

令和2年度 事務局の執行体制

<p>【総務担当】 主査 山口 みさ 主事 石崎 彩香 臨時職員 藤巻 澄江・長谷 美幸</p>	<p>【公共担当】 上級主査 山下 隆治 主事 辻川 貴行 非常勤嘱託 杉山 哲己・前田 弁榮 宮武 重信・小川 晶 稲垣 一彦</p>	<p>【企業担当】 主事 森 大二郎 常勤嘱託 柿崎貴美子・信田 英雄</p> <p>【個人担当】 上級主査 渥美 比呂子 常勤嘱託 宮路 修武 臨時職員 真田 理恵・田丸 康子</p> <p>【分室】 分室長(兼務) 石井 哲也</p>
<p>【総務担当】 主査 山口 みさ 主事 石崎 彩香 臨時職員 藤巻 澄江・長谷 美幸</p>	<p>【公共担当】 上級主査 山下 隆治 主事 辻川 貴行 非常勤嘱託 杉山 哲己・前田 弁榮 宮武 重信・小川 晶 稲垣 一彦</p>	<p>【企業担当】 主事 森 大二郎 常勤嘱託 柿崎貴美子・信田 英雄</p> <p>【個人担当】 上級主査 渥美 比呂子 常勤嘱託 宮路 修武 臨時職員 真田 理恵・田丸 康子</p> <p>【分室】 分室長(兼務) 石井 哲也</p>
<p>【総務担当】 主査 山口 みさ 主事 石崎 彩香 臨時職員 藤巻 澄江・長谷 美幸</p>	<p>【公共担当】 上級主査 山下 隆治 主事 辻川 貴行 非常勤嘱託 杉山 哲己・前田 弁榮 宮武 重信・小川 晶 稲垣 一彦</p>	<p>【企業担当】 主事 森 大二郎 常勤嘱託 柿崎貴美子・信田 英雄</p> <p>【個人担当】 上級主査 渥美 比呂子 常勤嘱託 宮路 修武 臨時職員 真田 理恵・田丸 康子</p> <p>【分室】 分室長(兼務) 石井 哲也</p>

【障がい者担当】
 主査 栗城 武
 常勤嘱託 高木 鮎子
 非常勤嘱託 標 由次

【女性担当】
 上級主査 山口 直美
 臨時職員 吉田 学

【自転車等駐車場管理事務所】
 所長 宮崎 充
 副所長 遠藤 主計
 上級主査 田中 崇之
 主査 川畑 顕二
 主事 草刈 彩子
 非常勤嘱託 小野 清・石倉 隆広

生きがい就労センター
 センター長補佐 田中 雄一
 (シルバー人材センター兼務)

会員の活動紹介

史跡歩き同好会

善行周辺散策

山本 伸哉

1月中旬、さわやかな青空の中、善行駅を基点にしました。まず県立競技場の中の路を通りましたが、そのアスファルトの路上に各歩幅が示してあり、確認後さらに進んで行くと、男女のマラソン選手の走った歩幅が示されていて、自分の歩幅と比べると二倍以上あり驚きました。その路に沿って進むと467号線に出て、そこを左折し50mほど歩きますと、「横須賀水道路」と交り、その路に沿って六会日大前駅方面に行きました。途中乗馬クラブがあり、以前は見学出来ましたが今は外から見るとは出来ません。乗馬クラブの建物を左手に見ながら更に六会の方に進むと、右手に農道が見え、その路を歩いて行き左側に

目をやると、青空の下、雪をいただいた富士山が裾野までくつきり見えてきましたので思わず全員から「美しい」と声が上がりました。又、参加人数が新たに三名になり、楽しい青空の下「歩こう会」になりました。

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

久しぶりに、妹尾安子先生にお会いしました。有名な柳人なのです。現在「六会川柳会」のリーダー的存在であり、各句会の選者もなさる方で、句集『やまぼうし』を頂きました。感謝!!

我が句会の選者森本先生、又々快挙。よみうり新聞に「五行歌」部門にて入選。おめでとうございます。次号に掲載します。

序文、川の流れるように…で始まる名歌を詠んだ世界的天才歌手は「美空ひばり」さんです。

た。素敵な方でしたね。

大好きなんです。清少納言♡知的でおてんばで、明るくて、チャームングで。

有名な和歌があります。(小倉百人一首の一首)私とか、歌人の藤原行成氏等がプロポーズしても「夜をこめて鳥のそらねははかるとも世に逢坂の関はゆるさじ」と、函谷関の二ワトリからヒントを得て歌い、全く相手にしてくれません。

次号は、いよいよ本文に入ります。お楽しみに♡

なお、当同好会にご参加の方は左記の森本、若林までご連絡ください

川柳同好会

句題 『プロ野球』

選者 森本 生雄 43-10023
若林 琢磨 81-11407

5対4ピンチに強い時に燃え《いきお》カープ女子幸せ浸る巨人戦《タロー》
逆転の一打坂本ジャイアンツ《イキオ》勝ち負けてビールの味と本数が《ゆうすけ》
ごひいきの反対席は尻が浮く《たろう》 ひたむきなファンいてこそプロ野球《ユースケ》

五行歌

割り勘に またの出会いを 今日もお茶会
軽くする 薬と血圧と
年金生活 イケメンクターのお話
明日の友 私まだ若いんだけど
生雄 (ごめんなさいウソです) もも子

(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)