

(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231号



2023年(令和5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)

萬城の滝 (静岡県伊豆市地藏堂)



渡邊義典

お知らせ

健康講座と海岸清掃を次のとおり行いますので、皆さんの参加をお待ちしております。

健康講座

今回は姫野先生に

「認知症にならないために」

をお話していただきます。

とき 9月11日(月)午後2時より

場所 センター12階会議室

海岸清掃

とき 10月7日(土)午前9時~10時

※小雨程度は実施します。

軍手・ごみ袋は用意します。

場所 片瀬西浜海岸(現地集合・現地

解散)

〈集合場所〉

片瀬海岸2-20付近(新江ノ島水族館東側隣接地)

※のぼり旗が立っています。

参加連絡先

健康講座、海岸清掃に参加ご希望の方は、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

健康講座

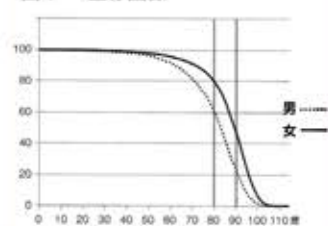
健康で長生きするための「5つのM」

健康相談医・医学博士 姫野秀朗先生

WHO（世界保健機関）による健康の定義は、肉体的、精神的、社会的に良好な状態の3つをあげている。70歳を過ぎると健康寿命よりも平均余命の方が現実的ではないだろうか。2021年のデータでそれは70歳で16.18年、80歳で9.42年、85歳で6.67年とされるが、元気で長命の方ほど長生きできる。

年齢における生存率（図1）は、「人生100年時代」と謳いながら100歳を元気で迎えられるひとは少ないことを示す。年齢70歳から生存率が急激に落ちているが、高齢になるほど寝込む時間が短くなる。

図1 生存曲線



■5つのM

5つが個々に独立しているのではなく、相互に深く関連していることについて述べる。

1: [Mobility] からだ・身体機能

骨格筋の機能は20～30代を頂点として70歳代になると小学校低学年と同じ程度になる。しかし青森県に住む4x400mリレー世界新記録を樹立した90歳以上のランナーは、日々の身体活動がいかに重要であるかを具体的に示した。安静時間が長いと筋肉や骨は衰えて転倒につながり、転倒して骨折すると寝たきりになる可能性が高くなる。寝たきりはまた、老化を早め肺炎を起こす危険性が高い。大腿骨頸部骨折後に1年以内に亡くなる方が30%にもなる。肝機能や腎機能も年齢とともに低下するが、自覚されにくい。

2: [Mind] こころ・認知と精神

心筋梗塞後に「うつ病」になる患者がいる。治療を受けて命拾いしたと思うか、または何故病気になったのかと悩むか、では精神的にも免疫力にも大きな差となる。事実、心筋梗塞でうつ病になった方は、その後具合を悪くすることが多い。江戸時代に日本地図を作り上げた伊能忠敬は55歳から歩き始め、天下人になった徳川家康は、「長命こそ勝ち残りの源」と考えて66歳から薬草研究に取り組み自分で調合し、食事にはとても注意し、鍛錬も行っていた。

3: [Multicomplexity] 病気への付き合い方

年齢により死因は異なる。高齢者ではが悪性新生物が減り、老衰と肺炎が増える。したがって高齢になって「がん」が判った場合、「がん」の進行度以外にも身体機能の程度、手術の身体への負担なども考え、手術を勧めないことがある。また、手術を受けないという選択肢もあり得る。

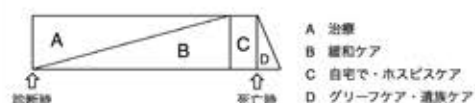
4: [Medication] 必要最小限の薬にとどめる

降圧薬や糖尿病薬は、血圧や血糖をコントロールすることで脳血管疾患や心疾患、さらには認知症の発症を遅くすることができる。症状が増えると薬は追加される。しかし、薬によっては同じ酵素で代謝され、肝機能や腎機能の低下が加わることで思わぬ相互作用や副作用が出る。人体と腸内細菌叢との関係もある。胃酸分泌を強く抑制する薬は、胃で殺菌されるはずの細菌を生き延びさせ、これが小腸や大腸の疾患との関係が疑われている。藤沢市の「健康増進計画（第2次）」で令和5年度から取り組むフレイル予防対策の推進として多剤内服の問題を取り上げ、10種類を目標としている。

5: [Matters Most to Me] 人生の優先順位と最後の大事な

「心不全」も病状の悪化と回復をくり返しつつ、全身の機能低下も相俟って状態が悪化する。外来通院が困難となれば在宅医療になる。したがって、図2は多くの疾患に当てはまる。

図2 疾患の時間経過（治療とケアとその後）



・・・沢山の孫が祖父を見送った。彼らは生まれて初めて臨終に立ちあって、生命の終わりをそれぞれの胸に納めた。・・・「死んでみせる」ということを父は鮮やかに、見事に見せてくれた。（永六輔「大往生」）
私は父の最期を私の子供に見せた。高校生の時に祖母の最期を自宅で観ていたからではないかと思う。

令和4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
- 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(藤沢駅南口周辺・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



▲ 片瀬西浜海岸清掃ボランティア



◀ 草刈安全講習

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
5,992件	859,601,182円	576,773,709円

会員数・年齢

年齢	人数
60～64歳	68
65～69歳	303
70～74歳	729
75～79歳	736
80～84歳	418
85～89歳	141
90～94歳	28
95～99歳	4
計	2,427
平均年齢	75.5歳

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	144,123,181	25.0%	公園管理	24,594,150	4.3%
施設管理	97,305,178	16.9%	事務	4,344,147	0.8%
屋内外清掃	97,170,557	16.8%	襖等張替	4,140,067	0.7%
植木・除草・草刈	84,061,278	14.6%	その他	715,570	0.1%
自転車整理	68,107,036	11.8%	空き家対策	842,825	0.1%
屋内外軽作業	51,369,720	8.9%	合計	576,773,709	100.0%

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

公民館まつりでの
即売▶



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
369件	17,914,174円	14,391,977円

会員数・年齢

年齢	障がい者(人数)	女性(人数)	計(人数)
30歳代	1	2	3
40歳代	8	12	20
50歳代	5	9	14
60歳代	2	11	13
70歳代		12	12
80歳代		3	3
計	16	49	65

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	13,132,957	91.3%
筆 耕	778,240	5.4%
洋裁等	298,380	2.1%
防災ずきん	134,400	0.9%
その他	48,000	0.3%
合計	14,391,977	100.0%



技能講習会

会員の活動紹介

第142回 史跡歩き同好会

山本 伸哉

今回は、茅ヶ崎里山公園まで行く事にしました。気持ちの良い、青空の天気の中、約2時間45分歩いて茅ヶ崎里山公園にたどり着きました。「茅ヶ崎里山公園」までの道程は、国道1号線から旧東海道路を茅ヶ崎方面に向かう途中「大山街道」入口の大鳥居をくぐり大山方面に向かいながら歩くと、昔江戸の頃は年間30万人がこの通りを行き来していたとのこと。当時は家も余りなく茶屋とか、休憩所があるくらいで正面に雄大な富士山を見ながら大山目ざして歩いて行ったのだらうと思いがら向いました。新湘南バイパスをくぐり赤羽根通りを歩いて大岡越前通りに入る。大岡越前の菩提寺があり参拝したあと、小出中央通りの交差

点を右に曲がり進むと目的地の茅ヶ崎里山公園に着きました。この公園は、県と市が公園の管理しているとのこと。周辺には「日本武命」が大山を見ながら休憩の時に腰掛けた石があるとのことから「腰掛神社」があり参拝してきました。



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

「じいじいさあ、みたらし食べながらでいいんだけど、教えてほしい事があるんだけど」「おー、どんな事だい、お花」「あのさあ、五行歌ってなーに?」「そんなお菓子知らないの。あのね、生雄じいさんやも子おばちゃんがよく歌ってるけど、作るのむずかしそうなの」「じゃあようお花、じいじと一緒に歌ってみようよ。どんな事でもいいから、頭に浮かんだら五行に収めてみよう。例へばよ。みたらしだんごうめーなあばあさん冷たいお茶を持って来て。どうだい名作だろ」「じゃあさあ、あたしの歌聞いてね。いつも明るい天然家族あたし除いてみんなアホ。どう? じいじい。上手でしょ、あたし」「おおー!! さすがわしの孫娘、天才じゃあ。ところでばあさんや、アホってどんな菓子だね?」

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「自由詠」

物価高もやしは増えて肉は減る
認知症予防にジムと酒五合
昨今の異常気象に憂い増す
明日米寿三途の川はまだ見えず
ガキ大将今は妻ポチタマの下
誕生日あと何回と神に聞く

《裕助》
《ゆうすけ》
《太郎》
《たろう》
《新之助》
《しんのすけ》

五行歌

咳をしたら
振り返りかえられて
あわてて
お茶を飲む
バスの中

生雄

親友を
ランチに誘う
次はどこへ
もちろん
病院よ

もも子



(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)

選者 森本 生雄 43-0023
若林 琢磨 81-1407