

(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206号



2017年(平成29年)6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、人と人をつなぎ付けること(共働・共助)

市の花「フジ」

栢田 明人(写真同好会)



『50歳以上の世代が活躍する社会』を目指して

藤沢市の65歳以上のシニアは、2017年(平成29年)4月1日現在で102,198人、人口全体に占める割合は23.8%となり、今後高年齢化が続くものと見込まれております。また、団塊の世代が75歳以上となる2025年(平成37年)には、25.2%に達するものと推計されており、4人に1人がシニアとなる社会の到来が目前に迫っています。

近年、心身が健康で働く意欲のあるシニア世代が増えたことにより、多様な就業ニーズに応じ、日常生活に密着した就業の機会を確保・提供するシルバー人材センターの役割は、ますます重要となっております。

本市シルバー人材センターは、「自主・自立、共働・共助」の基本理念に基づき、引き続きシニア世代の生きがいの充実、社会参加の促進を図り、地域社会の活性化に貢献してまいります。

平成29年度は、藤沢市まちづくり協会の第2次中期経営計画がスタートしますが、本センターの重要課題として、より多くのシニア会員が就業できる取り組みを進めて、未就業会員の縮減を図り就業率の向上を目指します。

また、昨年の10月に湘南大庭地区でスタートさせた「高齢者生活支援事業(ライフ応援団)」につきましては、元気なシニアが地域の高齢者の支え手となる支え合いの地域づくり事業として、関係団体との連携により着実に進めておりますが、今後は本事業の全市域への拡大を検討してまいります。

さらに、シルバー人材センター事業の運営に対し、シニア会員からの意見や事業提案等が十分に議論できる会員主体の会議体の創設に向けた検討を進めてまいります。

今後も急速に高年齢化が進むなかで、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるまちづくり、いつまでも元気で生き生きと暮らせるまちづくりを目指して、関係者との連携により取り組みを進めてまいります。

シルバー人材センター法制化30周年記念事業 ～表彰式と記念講演を開催～

1月25日、藤沢商工会館ミナパークにおいて、シルバー人材センター及び生きがい就労センター事業の振興に貢献された会員の10年表彰と藤沢市民病院名誉院長の柏木政伸先生をお招きし、記念講演が開催されました。式典には、ご来賓として藤沢市鈴木恒夫市長、藤沢市議会佐藤春雄議長、(公社法)神奈川県シルバー人材センター連合会西井たまえ常務理事のご臨席を賜り、会場溢れんばかりの中で開催されました。

開会にあたり、稲垣一彦センター長より開会の言葉があり、引き続き主催者を代表して藤沢市まちづくり協会遠藤主計理事長より表彰者の方々に対し「協会の振興に長年貢献、活躍され、その誠実・実直な姿勢に支えられてきたことに心より感謝と謝辞を申し上げ、今後も協会として皆様方のご協力により新しい事業への取り組みや展開・発展を図り、地域社会の発展を目指してまいります」との挨拶がありました。

とが今日の表彰に繋がったものと感じている」との謝辞がありました。

最初に鈴木市長から、表彰者に祝辞が述べられ、「藤沢市も現在65歳以上の高齢化率が25%近くになって来ており、市もこの時代に対応するために行政改革や市政運営の総合指針改定等を進めている。今から基礎、基盤等を築いていくために行政課題を整理し、福祉と健康を一体化した藤沢型地域包括ケアシステムの推進を図っているところである。そのためにもまちづくり協会やシルバー人材センターと協力し、機能を高めていきたい」と今後の市の方針についての挨拶がありました。

また、佐藤議長からは、「市議会も地域社会の活性化、社会福祉の増進に真摯に向き合っていくので、ご理解とご支援を賜りたい。表彰者の皆さまが今後も健康で一層のご活躍をされることを期待します」との挨拶がありました。



佐藤春雄議長



鈴木恒夫市長

最後に、西井常務理事より、「現在シルバーは、県内で3万6千人、全国で72万人の方が日々活躍されている。国は昨年から、生涯現役社会を目指す諸施策を推進している。高齢者を今や、65歳以上を75歳以上としてみようか?とまでいわれるように高齢者が活躍する時代に来ており、シルバーの力が求められる時代が到来している。今年度の全国シルバー人材のキャッチフレーズは、生きがいと地域のニーズを結びます。これはシルバー人材センターが社会の役割を果たすことが期待されている」との挨拶がありました。



西井たまえ常務理事

今回表彰された方は、次の会員の皆様で、平均年齢は75歳となっています。これからも健康に留意され、益々のご活躍をご期待申し上げます。日々ご貢献、ご尽力いただいておりますことに敬意を表すると共に心から感謝申し上げます。

表彰者氏名(順不同・敬称略)

- | | |
|-------|--------|
| 荒井 利男 | 佐野 嘉彦 |
| 大場 一久 | 島田 勉 |
| 江上 隆彦 | 大塚 邦慶 |
| 佐藤 昌人 | 菅沼 雅彦 |
| 前迫 栄子 | 端山登美男 |
| 秋山 敏悦 | 五十嵐 一夫 |
| 下島 長郎 | 渡辺三千男 |
| 桐生 猛 | 小泉 政富 |
| 永田 勅裕 | 垣内 隆 |
| 平林 次雄 | 森谷 健夫 |
| 曾我 澄夫 | 伊藤 武夫 |
| 川原 魁 | 小山正次郎 |
| 原田 和昭 | 笹木 恒雄 |
| 橋口 虎男 | 山田 康雄 |
| 三瓶 彰 | 安田 守男 |
| 川島美津枝 | 伊沢 春雄 |
| 高橋 紘一 | 正本 典子 |

表彰式終了後、藤沢市民病院名誉院長の柏木政伸先生による記念講演が行われ、会場一杯に埋めつくされた方々は熱心に聞き入っておられました。後日先生は、講演の内容を原稿にまとめて下さり、一人でも多くの方々に読んでいただく機会を与えて下さったことに、心より感謝致します。

健康な老後を目指すには

藤沢市民病院名誉院長 柏木 政伸

表彰された方々に、まずお慶びを申し上げます。それに花を添えて、大相撲力士稀勢の里が72代目横綱になるという伝達式が、本日の午前中、帝国ホテルで行われたこともお知らせしておきましょう。

事務局が作られた表題のなかに「老後」とありますが、この頃あまり目にしなくなりまして。それくらいに、いまの高齢者は元氣になれたからです。17年前(2000年)の同年齢者と昨今の人を比較し、高齢者の知的、身体的機能は10年から20年も若返っているという事は、すでに一昨年「生きがい相談室の勉強会」で報告したので詳細は省きます。

とにかく平成29年の年頭の爆弾宣言は、老年学の最高権威の学会である日本老年医学会が中心となった提言でしょう。「高齢者の定義を65歳から75歳以上に引き上げる」というものでした。あくまでも提言で、国の決定ではありません。

老年医学会の関係者は、生き生きとした社会作りには支障がないように、元氣な高齢者が一人でも多く就業したり、ボランティアなどで社会参加してほしいと願っていることでの提言だとしています。例年の学会発表でも、「そのように社会参加している高齢者の方が、心身の機能がいつまでも良好な状態で維持されている」との報告が相次いでいます。

では、いま65歳から75歳未満の

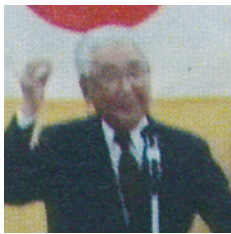
前期高齢者といわれる方々は、もう高齢者ではないのですから、どういう生き方をしているのかわからないかと、わたしの思いをお話ししましょう。

もちろん、年金や障害者年金や定年制問題などの多くの問題がありますから、国・行政・企業などが早急に検討し、新たな決定をしてから高齢者定義の変更が行われるでしょう。でも、決まってからでは、いまのあなた様の生き方ではついていけないはずですよ。

そこでわたしは、86歳にならんとしている自分の病歴(片肺で慢性呼吸不全、胃癌で2/3胃切除、それに間質性肺炎)を皆さんに明らかにし、在宅酸素療法やプレドニン服薬中で酒も1合きりですぐに酔ってしまいがちになったこと、好物のスキヤキも食べばすぐに腹痛とピーになるのですが、呑み仲間との付き合いや外歩きをずっと楽しんでるし、今回の講演も大声で1時間半も立ちっ放しで話した事実を皆さんに知ってもらったつもりです。

わたしのほかにも、皆さんのお仲間の健康相談をした人や、最近診察した人たちのことに触れながらお話をしたはずですよ。

「心臓が悪いから、野菜がいのだ!」と担当医に言われて、肉を食べるに



柏木政伸名誉院長

も恐怖感がつきまわっているとした人の話もしました。吹けば飛ぶような痩せ男なのに、「タマゴはコレステロールの塊だから食べない方がいい」と担当医から言われて、いまだに食べられなくなった人、「心筋梗塞が治って、東京の有名病院に移った英語ペラペラの湘南の大秀才が、毎日、他人を追い越すほどのスピードで歩いて奥様を心配させ、ついに2年後に再発作で死んだ」という患者の話など、いろいろと喋りました。

ここでは枚数が多くなりますので、全部省きます。そこで、

当日、講演したもののなかから、是非ともこれくらいはという点を記載しておきますので、できたら少しづつでも実行に移していただく下さい。

主旨は表題のごとくですが、「高齢者Ⅱ(イコール)弱々しい老人」ではないために、どう生きるかを大切に考えたいです。

いま「フレイル」という言葉が厚生省からの調査でも公に使われています。高齢者で3割の人がフレイルと言われてますが、これからの生き方は「フレイル(虚弱)になるナ!」です。

ロコモティブ・シンドロームとか、サルコペニアなんて言われたらダメなんです。そうならないための、あなた様の生き方を、箇条書きしましょう。

1) お棺のお金だけは自分で準備せよ：夫婦の分、そのためにも...
2) 長年にわたって得た自分の技

術や経験をほっぽってはいけません。人に頼らず、自分でそれを生かす方法を考える! 施設から言われてくるのを待つようであってはならない! この問題に関しては頑固に考えて、頑張り!

頑固さは普通の社会生活には出さないことだ!

3) カリッとしない! 深呼吸するなりして、相手の言ったことを一拍呑み込む!

カリッとしたり、人に負けたくないなんて意地ばかりを張りつづければ早く死ぬ! 血圧は上がり動悸や息切れや胸苦しい。意地つ張りの頑固者には友や仲間が生まれなから、そういう人に家族に暴力を振るうのが多いという(DV)

4) 生きるために食う! フレイルになりやすい人はタンパク質が少ない! 牛肉か豚肉のいいのを100グラム程度でいいのだ(シヨウガ焼きの厚さ・大きさが2枚で大体100グラムだ)、魚(アジなど)は血液サラサラに良い、だが一日に1匹食うだけではからだに必要なタンパク質は足りないのだ!

お金を出してなるべくいい肉を食うことだ、量は少なめだ! 酒を呑むならお金を出してなるべく良い酒を少し呑む!

5) ノソリとでいいから30分の外歩きがいい! 人を追い越して歩けば死ぬ! のんびりと... 5感(見る、香り、味、耳をそばだて、触れてみる)を働かせて、美しいものは「美しいな」と声に出すこと!

雨の日は、家の中でスクワットとス

トレッチを簡単にやればいい、やり方はいつも相談室で喋っている。金子兜太(俳人)はじっと1時間は立ったまま祈りを捧げるといふ：私の研究では「脳血流は座っている時よりも立っているだけで15%以上も増える！」

ソファアに座ってばかりいる者は怠け者で、考え方も頑固である。

6) 一般的なことの注意点

何事もボチボチやったらいいのだ！身分相応を考える：若振るのは良くない、昔はできたのになんて考えるナ！

趣味を持つなんて考えるナ、まだやることは沢山ある！

大いに面白がることだ、人が踊るときには自分も踊ることだ！

落語でも聞いて大いに笑うことだ：2000〜3000円で聞ける、笑えば免疫力アップ！

年取れば、誰だって交感神経の値が低くなるから、カリッときたり涙っぽくなったりする。域値を高くする方法を考えるとよい！

：私が落語や居酒屋や仲間との呑みをよくやるのは、そのためである！居酒屋に一人でも行く：2000〜3000円で周りの人の喋りが聞ける：ちがう社会の新ニュースを得ることができると、ボケない頭になる。

助平心を忘れないことだ！

単なる好奇心とは違うのだ、何事にも好きになることは大切で、それは楽しみ原点でもある。だが、助平心を持つことは相手は人間であるから、いろいろと遠慮もある、

耐えることもある、前もって着るもの・履くもの・身なりにも気をつけるだろうし、相手に対する慈しみや優しさを忘れない人として生きられよう！

結果として、皆んなから愛されると思う。

皆さんのおかげで、わたしが平成15年に天皇から勲章を賜った際、宮内庁からの依頼で書き物を抜擢されたことがあります。中曾根康弘元総理と同じ厚手の本に載りますが、それをしたためて終わりとしましょう。

「老いてなお 品のある恋をして生きる」

講演終了後、中村亮一分室長の閉会の言葉で記念事業はつつがなく閉会しました。

高齢者生活支援事業 「ライフ応援団」の実施状況から

昨年10月21日に湘南大庭地域でスタートした、パイロット事業の高齢者生活支援事業「ライフ応援団」の実施状況をご紹介します。

現在サポート会員数は、4班(大庭・小糸・駒寄・滝の沢)、編成24名となっています。

(事例1) シーリングライトの電球交換

依頼主は一人住まいで、家族が遠方に住み対処して貰えなかった。

天井に取り付けられた5個の蛍光灯照明器具は古い形式で、経年劣化による一部部品破損があり、脚立使用での作業は危険が伴う状況であった。会員2名による1時間作業で蛍光灯・点灯管交換と部品破損の補修を行った。



シーリングライトの電球交換

この事例の留意点は、暗い中で作業のためヘッドライトがある作業等が効率的に行え、また脚立による作業は危険が伴うため2名での作業が好ましいと思われた。

(事例2) カーテンの脱着(洗濯目的)とエアコンフィルター清掃

依頼主は高齢のご夫妻で、高所作業や力仕事が出来ない状況である。会員2名により、カーテンの脱着とエアコンフィルター清掃を脚立を使用して行った。



エアコンフィルター清掃

用を提案し了解を得て解決した。この事例の留意点は、電話の依頼内容が不明瞭だったため、会員2名で来訪し、依頼内容を再確認した。普段の暮らしのアイデアを提案し、満足を頂ける解決をすることが出来た。その後、2回再依頼を受けた。

平成29年度 基本方針と事業計画

平成29年度は、藤沢市まちづくり協会の第2次中期経営計画の初年度になります。計画の事業戦略は、次のとおりです。

〈シルバー人材センター〉

「高齢者が元気で生き活きと暮らせるまちづくりの推進」をテーマとして、①「自主・自立、共働・共助」の理念にもとづく新たな組織づくり ②より多くの高齢者に働く機会の提供を推進 ③働く高齢者の技能向上を推進 ④働く高齢者の安全を推進 ⑤高齢者の社会参加を推進 ⑥高齢者による地域の支え手づくりを推進としています。

〈生きがい就労センター〉

「障がい者及び女性の社会参加を推進するまちづくり」のため、①障がい者や女性が就労できる機会を提供 ②地域イベント、ボランティア活動などへの社会参加の推進 ③技能向上のための講習の実施 ④生きがい就労センターの将来像等の研究することとしています。

この事業戦略に基づく、平成29年度の基本方針・事業計画は、次のとおりです。

□シルバー人材センター
(基本方針)

本事業の重要事業とし、より多くの会員が就業できる新たな仕組みづくりを構築し、未就業会員の縮減を図り、3年間で就業率50%を目指します。また、高齢者生活支援事業については、支え手の中心となる女性会員の増大を図るため、学習会や講習会等を積極的に開催し、全市域への拡大を検討してまいります。更に、本事業の運営に対して、会員からの意見や事業提案等が十分議論できる会議体創設に向け、調査研究を進めます。今後も急速に高齢化が進むなかで、高齢者が『いつまでも元気で生き活きと暮らせるまちづくり』を藤沢市との連携により推進します。

(事業計画)

- 「自主・自立、共働・共助」の理念に基づく組織づくり
会員の会議体の創設(重要事業)、安全推進組織の再構築、後継者を育成する組織づくり、地域班の組織づくり
- より多くの高齢者に働く機会を提供するための事業
多様な就業機会の提供、普及啓発事業、調査研究事業、就業提供事業、就業開拓事業、相談事業
- 働く高齢者の技能向上を推進する事業

スキルアップ講習会の開催、接遇研修の開催、高齢者セミナーの開催、リーダー養成講習会の開催

○働く高齢者の安全を推進する事業

安全・適正就業の推進、安全運転の推進、健康管理の推進
○高齢者の社会参加を推進する事業
ボランティア活動等の情報提供事業、社会参加事業の実施、地域交流事業の実施

○元気な高齢者が地域の支え手となる事業(重要事業)
高齢者生活支援事業の利用者の拡大、高齢者生活支援事業の全市域への拡大、サポーター養成事業の実施、藤沢市との連携事業

□生きがい就労センター
(基本方針)

障がい者及び女性へ働く機会の提供及び社会参加への推進を引き続き展開し、事業収入の安定化や、自主製品の研究・販売、技能講習等により、就労意欲と技能等の向上に結びつけていきます。また、生きがい就労センターの将来像について、藤沢市と共に研究を行い、施設の在り方、果たすべき役割を判断し、今後の運営に結び付けることとしています。今後もシルバー人材センター事業等との連携を的確に行い、就労を通じて社会参加と地域交流等の推進を図り、日々の生活がより豊かで、住み慣れた

地域で誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりを目指します。

(事業計画)

障がい者及び女性が就労できる機会を提供
普及啓発事業、調査研究事業、就業開拓・提供事業、相談事業
○技能向上のための講習の実施
研修会・講習会の開催
○働く障がい者及び女性の安全を

推進する事業
安全・適正就業の推進、安全運転の推進、健康管理の推進
○地域イベント、ボランティア活動などへの社会参加の推進
ボランティア活動等の情報提供事業、社会参加事業の実施
○センターの将来像を研究
将来構想検討事業

平成29年度 事務局の執行体制

センター長 稲垣 一彦	常勤嘱託 角 樹幹生
センター長補佐 石井 哲也	臨時職員 青沼 睦美
	安生 由紀子
	分室長(兼務) 石井 哲也
	上級主査 飯田 修一
	非常勤嘱託 小笠原 憲
	臨時職員 二見 さおり
	堀 義峰・程島 正博
	所長 高島 誠美
	上級主査 櫻井 幹・田中 崇之
	主査 上鈴木 純子
	非常勤嘱託 久野 正輝・小野 清
	生きがい就労センター
	障がい者担当
	主査 栗城 武
	非常勤嘱託 長谷川 清
	女性担当
	上級主査 井田 恵智子
	臨時職員 若生 直子
	企業担当
	主査 山口 直美
	常勤嘱託 信田 英雄
	個人担当
	主査 渥美 比呂子
	臨時職員 橋本シゲ子・佐藤 常平
	村松 光男・城田 修治
	非常勤嘱託 小川 晶
	川村 雄吉・宮武 重信
	杉山 哲己・前田 弁榮
	辻川 貴行
	山下 隆治
	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
	川村 雄吉・宮武 重信
	小川 晶
	臨時職員 橋本シゲ子・佐藤 常平
	村松 光男・城田 修治
	主査 山口 直美
	常勤嘱託 信田 英雄
	主査 渥美 比呂子

会員の活動紹介

史跡歩き同好会

武蔵一宮 氷川神社

上田 晴重

氷川神社の参道は中仙道から南北に2キロもあり、両側に美しいケヤキ並木が鬱蒼と昭和初期には並んでいたそうです。今の参道は幾多の運動ののち、平成二十二年（氷川参道のまちづくり）によって完成されたものです。

一の鳥居から三の鳥居まで四十分も掛かるとは歳のせいでしょうか、鳥居をくぐり立派な社にはさすが大宮と地名を付けた謂れが納得しました。

境内も広くて立派ですが、隣接する大宮公園も軟式野球場、陸上競技場、小動物園、自由広場、埼玉百年の森に池などさまざまな施設があり一日楽しめる処でした。

尚、横浜のシンボルとして山下公園係留されている日本郵船、氷川丸その名は氷川神社か

ら名付けられ、船内の神棚には神社の神紋である『八雲』が祀られていると云う事も知る良い一日でした

(十一月五日)

史跡歩き同好会 募集と連絡先
電話 84-9028 上田晴重

写真同好会

表紙は語る

市の花「フジ」

栢田 明人

藤沢市は、昭和四十五年「フジ」を市の花として制定しました。

市内を流れる引地川、境川沿いには、公園や史跡が多く、藤棚を見ることが出来ます。

市民の散歩コースとして親しまれ「フジロード」として紹介

され、親水公園、長久保公園、新林公園、白旗神社などの藤棚は訪れる人々の目をたのしませてくれます。

(写真・新林公園)

写真同好会 募集と連絡先
電話 33-2865 鈴木昭まで

川柳・五行歌通信

若林 琢磨

毎年、3月31日に発行されている『文集』があるんです。その文集の名は『文芸ふじさわ』。今年で51集目に当たります。これがなんとすばらしい文集なのです。ペー지를開くと、川柳・俳句・短歌・五行歌・現代詩・随筆がこの一冊に網羅されていて、しかも藤沢市民の方をはじめ、近隣の市の方が、

川柳同好会

句題 『自由吟』

選者 森本 生雄 43-0023
若林 琢磨 81-1407

五月晴れ福沢諭吉飛んで行く《たくま》懸賞金負けたんですがお気持ちを《ユウスケ》
出勤日週に三日の五月病 《タクマ》 遠景で見ればのどかな鯉のぼり《いきお》
願わくば帰っておいでイチケンマー《ゆうすけ》 新緑にさえずる鳥に引き込まれ《イキオ》

五行歌

青空を
見上げる
孫は
初デートか
薄化粧
生雄
元気が取り柄の私
入院そして手術
健康はお金に勝る
ですね
でもお金も……
もも子

(お知らせ)

就業相談会 毎月第2水曜日(祝日は翌日)の午後2時40分から
テレホン情報サービス
0466-27-1135

好きなジャンルに投稿出来るんです。尚かつ、添削して下さいる先生もいらつしやるんです。私と森本先生も『川柳』に参加投稿しています。
その文集(本)の発行元は、藤沢市教育委員会(公財)藤沢市みらい創造財団 芸術文化事業部
多分『無料』でいただけると思いますが。お問い合わせして下さい下さい。

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。

(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)