

還流

公益社団法人 加古川市シルバー人材センター
〒675-0067 加古川市加古川町河原453-15
TEL 079-421-1207(代)
FAX 079-421-4141
http://www.kakogawa-sc.com/
E-mail kakogawa_s.c@sjc.ne.jp
会員数 1,407人 男1,109人 女298人
(3月1日現在)

2013年 4月1日 発行

第60号



ペチュニア 本嶋 正義

巻頭言

このところ、一気に春らしく暖かい陽気な天気が続いています。10日ほど前のことですが、関東地方では、すでに桜が満開となっていました。このとき、あるテレビの報道番組で東京・上野公園において花見客にレポートを取っていた。それはアベノミクスの影響ではないでしょうか「去年の花見は発泡酒だったが、今年は普通のビールに替わった」とか「お酒が1本増えた」や「お料理がワンランク上になった」など予算が少々上がったそうです。

また、経済も急に安定を増してきており、さらに円安が進み株価の上昇傾向が続き、輸出関連企業を中心に業績が回復しつつあり、一部の企業ではボーナスや賃金アップの回答もでているようです。

過ごしやすい季節が来て、皆さまも体を動かす機会を作って頂き、元気に歩いたり、笑ったりして、趣味やスポーツ等をしながら自分の生きがいを見つけて、積極的に活動して下さい。これが、日本経済活性化に大きな支えになると思います。

「還流」も今回の発行で第60号となり、還暦を迎えることになりました。歴代の編集委員の方々のご努力でここまで継続できたことを目出度く思います。

今後も更にシルバー人材センターが発展していくように会員の皆さん、事務局の皆様のご協力をお願いいたします。

萩原 周一朗

もくじ

巻頭言	1
シルバー人材センターの 今後の在り方について	2・3
安全だより	3
とみこさんの健康教室	4
ハマッています	5
事務所からのお知らせ	5
ご意見箱のご利用を	5
活動写真展	6
孫と私	6
銀友会	7
雑詠 / 頭の体操	8

シルバー人材センターの 今後の在り方について

藤井 正 局長



公益社団法人に移行して1年が経過しました。会員の皆さんの就労には影響がないように見られますが、「公益法人」への移行は、社会に公的な仕事をしていると認められたこと、税法上の取扱いなど対社会的には大きな変化です。事業は収益を第1に考えないで「地域の皆さんに気持ち良くシルバーを利用してもらいたい」ということです。

先日、「新しい時代にふさわしいシルバー人材センターのあり方について」と題して、兵庫県立大学経営学部長の池田教授の講演を聞く機会がありました。その一部をご紹介します。

高齢者が生きがいを感じる時は、「趣味やスポーツに熱中している時」、「家族と団らんしている時」、「友人・知人と食事や雑談している時」などです。「地域活動」、「収入があった時」などは生きがいを感じる割合は低くなっています。しかし、今後収入を得られる仕事につく意向では、「ぜひとも仕事に就きたい」と考えている人は増加しています。

次に高齢者が参加したい団体は、町内会・自治会が高く、老人クラブは下がっています。シルバー人材センターは1%から2%の範囲内で、町内会などと比較すると希望は低い結果がでています。これは何故なのでしょう。シルバー人材センターの魅力が低下してきていることも考えられます。

シルバー人材センターで働く理由は「健康に良い」が一番多く、次が「生甲斐」です。高齢者にとって生甲斐があることが重要なことだということがわかります。また、生きていく上にはお金は必要ですが、単なるお金だけでは生甲斐とはなりにくい。生甲斐とつながってこそ仕事をする意味が出てくるということです。グループ活動への関心は強いのですが、シルバー人材センターへの関心は低く、ここが問題です。これは、シルバー人材センターでは生甲斐が十分に達成できないと考えているからです。

次に2つの活動事例を紹介します。

1つ目は、道の駅淡河のそば処「淡竹」です。国の減反政策のため転作作物としてそばを作付けし、このそばを使って地域活性化に貢献しようと女性加工グループがそば処「淡竹」をオープンしました。また、

新鮮な野菜など淡河で採れたものを販売していることを「売り」としています。そこに勤務している人

が「朝起きて行くところがあることは何より喜びです。お客さんに褒めていただくことに喜びとやりがいを感じる」と言われています。

2つ目は、徳島県上勝町の「葉っぱビジネス」です。大阪のすし屋でOLさんがすしの上に乗っていた赤いもみじの葉っぱを大事そうにハンカチに包んで持って帰っているのをたまたま見て、ビジネスになるんじゃないかと思ったそうです。話の主演はおばあちゃんです。他人と同じことをしていたのでは商売にならないため、結果を恐れず、競争意識を持ちながら売れ筋を研究したことがポイントです。この2つのケースから何が見えてくるのでしょうか。この2つの事例の共通点は、生甲斐としての仕事をしていることです。自分が主演、主体的、能動的に行動していることが生甲斐につながっているように思います。

次に、この2つの事例を受けてシルバー人材センターに2つの提案をします。

1つ目は、シルバー人材センターを高齢者のインキュベーターにできないかということです。将来企画提案事業を立ち上げたいと希望する会員を募集します。会員が働く理由の多くは、健康・生きがいでした。その底流にはより良い自分になりたいという自己実現の欲求があるわけです。

2つ目は、高齢者生活支援ビジネスです。シルバー人材センターが地域の中で高齢者のための事業をすることです。シルバー人材センターが連携することによって市場の拡大、サプライチェーンマネジメントが期待できるのではないのでしょうか。例えば、あるセンターがEM肥料を作ったとしますと、市場が限られているのでこれを他のセンターに利用してもらおうと市場の拡大になります。また、地方のシルバー人材センターでEM肥料を農作物の栽培に使うと有機野菜ができます。できた野菜は都市のシルバー人材センターで販売することができれば川上から川下までのサプライチャー

ンマネジメントができます。このようにシルバー人材センター同士が連携することによってうまくいっていない高齢者ビジネスの課題解決に結びつくのではないのでしょうか。

また、昨年12月に「今後地域に必要とされるシルバー人材センターとして存続するためにはどうすればいいか」理事の皆さんに話し合っていました。

その内容をお知らせします。

今のシルバーには3つの課題があります。1つ目は、お客様はシルバーをどのように思われているのかということです。お客様へのアンケートではシルバーの仕事は概ね良好との回答を得ています。仕事の精度を上げ市民の方に理解いただくことで、まだまだシルバーが受注できる仕事があると思います。対応のしかたでお客様の気持ちも随分違うものになります。「もう二度と仕事を頼まない」と感じさせるのか、「今回は断られたけれど仕方ない、次はまた頼んでみよう」と感じさせるのか。接遇についても考える必要があります。

2つ目は、シルバーに入会しようとしている人にとって魅力ある団体なののでしょうか。したい仕事がある、居場所がある、楽しみがある、活躍する場所がある、社会貢献になる、このように感じる場所を作ることが必要ではないのでしょうか。

会員の生甲斐作りのためにも事業量を増やすには隙間のサービスを受注するか、シルバー自身が新規事業を立ち上げるほかないと思います。人手不足で

他が手を出さない業種、例えば福祉、放棄田を利用した農業、農産物を利用した加工産業などです。

この新規事業は一般家庭だけでなく、高齢者をも対象にした事業でなくてはなりません。一般家庭の仕事を増やすには女性の力が必要です。女性会員の獲得に向けて、拡大委員会で検討いただいているところです。また、年末の大掃除は女性とともに男性の力も必要です。

また、経験、能力、意欲を査定してシルバーに必要な人員を確保することで経営に生かしていけばどうでしょうか。

3つ目は、シルバー人材センターの存在意義についてです。国の法律により高齢者に働く場と生きがい作りの場を提供するためシルバー人材センターが設立されました。お客様や会員の皆さんにシルバーを利用いただき、価値を高めていただくとともに、組織運営など様々な課題について検討し、存在意義を改めて皆さんと考えてみてください。年齢に応じて仕事を分け合い、縁あって加入したシルバーでグラウンドゴルフ、旅行、パソコン、カラオケ、野菜作り、そば打ちなどの趣味の仲間作り、地域奉仕活動、町内会への参加など今後の社会づくりに貢献し、楽しく過ごしていただくことも大切だと考えています。これを機会にシルバーについて、あなた自身の老後について考える機会としていただければ幸いです。

安全だより

“健康と安全＝自己管理”

適正就業の徹底

適正就業については、全国各地のセンターに労働局から厳しい指摘等があり、一部で法令違反が生じている、公益法人として法令遵守の観点からも、センターにとっては喫緊の課題であるとともに、今後の事業展開のうえで最も大切な課題の一つであります。

当センターの場合は、

就業期間が長期(5年以上)にわたるケースがある。

1人の会員の就業日数や時間が基準(月10日若しくは週20時間以内)を継続的に超えているケースがある。

契約先事業所職員の指摘命令を受けている又は、混在して仕事をしている。

などが若干見受けられる。

センターでは、このような状況を速やかに解消するために、平成25年3月31日に長期就業の会員の多数の入れ替えを実施しました。

今後は、月毎に該当する会員の入れ替えをして、適正就業の徹底に努めてまいります。会員の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。



加古川市育児支援課長
有馬 富子 さん

からだを動かそう

桜のたよ先聞かれ暖かくなってきましたね。暖かいと筋肉も動きやすくなります。少し意識して体を動かすことで行動範囲は広がり生活がいきいきとします。自宅でする運動に取り組みましょう。

ロコモティブシンドロームを略して「ロコモ」と呼ばれている言葉をご存じですか？

骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、ふだんの生活が低下し寝たきりや要介護になる危険性が高い状態をいいます。

例えば、東日本大震災の避難先でじっと座っていて歩かなくなった等、不活発病といわれた状態と似ています。まず、「ロコモ」チェックで体の危険信号を見つけましょう。普段の生活の中で思い当たることがあればチェック（レ）しましょう。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 家の作業でやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

一つでも当てはまれば「ロコモ」があります。いつまでも健康長寿でいるためにロコモーショントレーニング（ロコトレ）で寝たきりや転倒を防ぎましょう。

1 開眼片足立ち

- *いすの横に背筋を伸ばして立つ
- *片方の足を床に着かない程度に持ち上げ1分間保ちゆっくり足を下ろす。
- *左右1分ずつ1日3回しましょう。（支えが必要な場合は机に指先だけつけてトライ）



2 スクワット

- *足を肩幅より広めに、つま先はかかとから30度くらい外に開き、体重が足の裏にかかるようにする。
- *いすに腰掛けるように5秒くらいかけてお尻をおろし、5秒くらいかけて立つ。



- *膝は曲がっても90度を超えない程度、膝がつま先より前にでないようにする。（スクワットが難しい人はいすに腰かけた状態から立ち上がる動作を繰り返す）

3 腰のストレッチ

- *あおむけになり、両膝を立てる。
- *両膝を上げて両手を太ももに当て、膝を胸に引き寄せて腰を伸ばす。この姿勢を20～30秒間保つ。



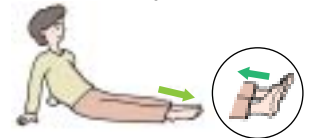
4 膝のトレーニング

- *いすに浅く腰かけ手で座面をつかむ。
- *片方の膝を真っすぐに伸ばし足首を直角に曲げる。息を吐きながら、かかとを10cm位ゆっくり上げる。5秒間保ち、息を吸いながら上げている足をゆっくり下ろす。



5 足首の曲げ伸ばし

- *両足をそろえて、膝を伸ばしてすわります。
- *両手を後ろに軽くついて上体を支えます。
- *足首をできるだけ体の方向へもどして5秒停止した後、足先に向けて伸ばします。



以上のように家庭内で出来る簡単な運動を紹介しましたが、無理は禁物、自分の出来る範囲で行いましょう。また、時間は短くても1日に2～3回するのがよいでしょう。そして続かないからといって止めてしまわず週に2～3回でもよいので続けましょう。

「継続は力なり」いつもより体の動きがスムーズに感じるときに効果が出てきます。

つぎに「ロコモ」を予防する食生活を考えましょう。

骨の材料となるカルシウムをとる

乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ等）、大豆製品（豆腐、きなこ、豆乳）、小魚、海藻、緑黄色野菜

カルシウムの吸収を高めるビタミンDをとる

魚、きのこ

骨形成を促すビタミンKをとる

納豆、緑黄色野菜

骨を構成する成分たんぱく質をとる

肉、魚、卵、穀類

さあ「ロコモ」予防に取り組みましょう。

シリーズ

ハマツています

布で創る アートフラワー



寺西 祐子



私が18歳の時に出会ったバラのアートフラワー「飯田深雪アートフラワー」。

当時一般家庭の月収3万円弱の時代に、月謝8千円でした。生花は生き生きと華やかですが、当時の造花を観て、心奪われ衝撃がおおきく今も鮮明におぼえています。

布の種類は、絹を主体に多種多様です。布を切り筆で染める。つまり絵のように、重ね塗りです。この時作る人の感性があらわれます。ドキドキ感、出来上がりを想像するとスリルとも言える楽しさです。自分で創れるからこそ贅沢に飾れ、想像豊かになり心癒されます。『まさに心の花です』30年前に指定教室になりました。ギャラリーで展示をし、ここまで歩みこられた事、

自己満足しています。

ご存じの方もおられるでしょうが、飯田深雪先生のご主人は、当時外交官で西洋で暮らす事が多く、お招きするお客様の料理・洋菓子を勉強する機会が多く、西洋料理・洋菓子の先生でもありNHKの料理番組第一号でもある方です。テーブルマナーの教室もあり、テーブルを華やかに、と考えた花、戦後布がない時代、布団の布、シャツを切り、花を創り《ミユキアートフラワー》と名付け80年に至り、日本はもとより世界中に教室があります。

私の晩年の夢でもある、おしゃべりしながら、楽しい時間を過ごして頂けますよう心に残る教室を、シルバー人材センターで開かせて頂ける運びとなり、楽しみにしております。日程が決まりましたらお知らせいたします。



事務所からのお知らせ

シルバーサロン絆の開所から2年が過ぎ、会員の皆様方には、配分金明細書や就業報告書の受け渡し場所として定着し、お客様にもシルバー人材センターって何という疑問にも答えられる場所として、知られてきたように思います。今年度からは、会員さんの就業相談、また軽微な仕事の受注等々もできるようにいたします。まずは、ご相談ください。

相談日 平日(月曜～金曜) 10:00～16:00

ご意見箱のご利用を

事務所階段横、そしてシルバーサロン絆に『ご意見箱』を設置しておりますが、まだまだ、知名度が低く、その存在すら知られていない現状です。事務所への要望、仕事のこと、仲間同士での悩み、職員のこと、何でも思ったことを書いて入れてください。担当者が解決に向け対処いたします。



活動写真展

作って遊んでつながって
ゆびで器用に編むのは難しいな



交通安全教室
しっかり手を挙げて左右を見てから渡りましょう



救急救命講習
人命に係るお話です 真剣に聞きました

事務所の大そうじ
みちがえるようにきれいに
なりました



公民館で管理部門で働いている会員さん



みんなで一生懸命したら
「きれい」になりました



安全運転でお帰り下さい

孫と私



吉井 國良さん
勇真(4才) 史登(2才)



武貞 憲世さん
克仁(9才) 孝之(4才)
逸子(妻) 裕美子(娘)



藤田 さち子さん
悠弥 結絆

家事支援職場を体験実習

駒井 京子



っかりと見据えて接すること、ご本人が自立をしながら症状が進まないで長く生きられる。

実習では現場に携わって、こその言葉一つ一つに感銘を受けました。また介護の狭間でのシルバー人材センターの役割などの大切さを力説していただき、希望がもてました。午後の入居者とのふれあいでは、居室の雰囲気や職員の方たちの入居者との接し方を目のあたりにして梅本先生の理念がそこかしこにみえました。

3日目 高齢者の食事について 健康寿命を延ばす食事、高齢者ほどタンパク質の必要性など、今までの間違った概念を医学的に説明を受け、カルチャーショックでした。就業先での調理時には相手様が納得したときのみこの勉強を生かしたいとおもいます。調理実習では糖尿病食をつくりました。

感想としては3日間、学習させていただいた事、相手を知る、考えて働く、心で接する、知識を持つ...。この言葉をしっかりと受け止めて今後に役立てよう頑張りたいと思います。

今回、このような講習の機会を与えて下さってありがとうございました。

公益社団法人兵庫県シルバー人材センター協会主催で、各職場のプロの皆様を講師におまねきし、2月25日～27日の3日間にわたり、ハウスクリーニング、介護、食育のメニューで、当センターも10名が体験講習に参加しました。

1日目 ハウスクリーニング 相手様に満足をしていただくための心得、気遣いと仕事としての注意点などを学びました。

実技では掃除の手順、洗剤の使い方、道具の使い方など、プロの仕事を伝授していただきました。

誰でもできる掃除ですが、今回参加をしてみても、道具一つにしても、ホームセンターで買える安価なものでも使い方でプロのような仕上がりになること。何よりも自己満足ではなく相手様に満足をしていただく心が大切なことを学びました。

2日目 介護の現状と今後の心構え 一番大事にして頂きたい理念

はお年寄りを支えるとき、愛いっばいで支えたらその方がダメになる。手出しをするところ、支えないといけないところをし



福利厚生委員会だより

「銀歩会」会員募集中

皆さん体によいことやっていますか。

日差しも徐々に暖くなり、運動を始めるには絶好の季節になりました。なかでもウォーキングは、年齢や場所も関係なく手軽にできる運動です。体力強化や生活習慣病の予防に効果が高いといわれています。効果的なウォーキングは継続することが大事です。寒くもなく、暑くもないこの時季に始め徐々に体を慣らしていくとよいでしょう。三日坊主にならないためには一人で歩くのではなく、多くの仲間と一緒に歩くこともウォーキングを楽しくしてくれます。ぜひ「銀歩会」にご入会いただいで一緒にウォーキングを楽しみましょう。

銀歩会予定表(第2火曜日)

月	日	行き先	月	日	行き先
4	9	見土呂フルーツパーク	11	12	平荘湖
5	14	小野アルプス縦走	12	10	書写山円教寺
6	11	明石浜の散歩道	1	14	鹿嶋神社 初詣ウォーク
7	9	服部緑地公園 アサヒビール吹田工場	2	11	あらい浜風公園 キッコーマン高砂工場
9	10	松風こみち	3	11	播磨アルプス縦走
10	8	湖畔めぐり			

(年間予定表 入会申込用紙は事務局にあります)

問い合わせ先：080-6132-2317 田中 孝雄

日本財団より福祉車両をいただきました



「福祉家事援助サービス事業」「育児支援と高齢者等に対する家事援助サービス事業」としてサービスを提供してまいりました家事援助サービスが、平成24

年4月よりセンター独自の事業として、『育児支援と高齢者等に対する家事援助サービス』を実施しております。地域における顧客の多種多様に亘る要望にこたえるため、専門のコーディネーターを配置し、顧客の要望を詳細に聞き取り、サービスを提供する会員と連携し、安心かつ丁寧なサービスの提供を実施しています。そのため、日本財団福祉車両助成金の申請をしていましたところ、このほど、福祉車両が納入されました。今後、家事援助サービス事業に利用し、市民の皆様サービスを提供していきたいと思っています。

文芸……詩

四月

井上 清恵

うわきよし 花の下見に 連れ立ちて

満開や 手料理拵げて 花筵はなむしろ

麗うららかや リュックの母子 土手を行く

二年越 咲いたる夫つまの シクラメン

風車 くるくるまわりて 児の遊ぶ

菜の花の 黄に染まりつつ 夕散歩

四月しんがつの 末子のまごも 中学生



頭の体操

3文字の漢字がバラバラになっています。組み合わせると何と言う漢字になるでしょう。

(例) 木木木木木浴 答え 森林浴

- ① シ シ イ ヒ □ 尼 刀
- ② 里 目 力 日 一 十 千 ノ
- ③ シ ソ ノ 木 兄 弗 肖 貝
- ④ く く く ノ ネ 土 火 也 皮
- ⑤ □ □ □ 寸 日 日 八 一

全問正解者のなかから10名の方に素敵なプレゼントをお送りいたします。

〆切り 5月15日必着

「頭の体操」係に激励のはがきをいただきありがとうございました。今後も頑張っていきます。

「選流」第59号 頭の体操 答え

1. 竿灯 2. 蜘蛛 3. 新聞
4. 塵埃 5. 誅夷

抽選で坂本頁さま外9名の方に記念品をお送りしました。

お知らせ

平成25年度配分金支払日

作業した月	振込みの日
H25年 3月分	H25年 4月15日
4月分	5月17日
5月分	6月14日
6月分	7月12日

配分金の明細書は、郵送しておりません。一時的に事務所で預かりしておりますが、内容確認のためにも、必ず3ヵ月以内に取りに来てください。配分金支払の基礎は、会員の皆様が提出される就業報告です。就業された方は、必ず作業終了後直ちに就業報告書を事務所まで提出してください。

平成25年度入会説明会・入会受付日予定表

入会説明会 13:30～	入会受付・面接日 13:30/14:30
4月10日(水)	4月17日(水)
5月 8日(水)	5月15日(水)
6月12日(水)	6月19日(木)

予定は変更になることもありますので、あらかじめご確認下さい。入会説明会の有効期間については、6ヵ月間とします。加古川市内にお住まいの60歳以上で「健康で働く意欲」のある方募集中 特に女性の方の入会を歓迎します。

編集後記

今年の冬は例年になく「さむい～」とこの間まで言っていました。ようやく緑の木々が日ごと色めき、鳥のさえずりも聞こえ、私たちも外に出て羽を伸ばし、仕事や遊びを楽しむ暖かい気候になってきました。

さて、昨年11月から広報委員4人は何度も事務局の会議室に集まり、レイアウト、原稿の校閲や

30年分の膨大な資料と直面し、やっとの思いで、設立30周年記念誌が出来上がりました。関係各位の皆さん、はじめ会員の皆さんは記念誌を読んでみて、出来栄はいかがでしたか…。

平成25年度に入り、今後もシルバー人材センターの私たち会員は仕事を通じて、地域社会に貢献していきたいと思っております。 広報委員