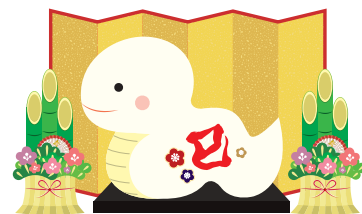


シルバーだより

あゆみ



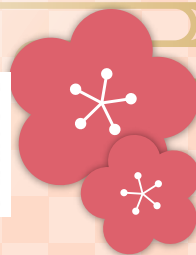
No.65

令和7年1月発行

編集・発行／(公社)千葉市シルバー人材センター広報部会 〒260-0843 千葉市中央区末広3-17-15 ☎ 043-265-0070



働くよろこびと
社会参加



新年のあいさつ



稲生 理事長

会員の皆様におかれましては、健康やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年も、真夏日が6月から10月まで続くなど、仕事には厳しい時期が続きましたが、会員皆様方の仕事に対する熱意に対しまして、深く感謝と敬意の意を表する次第でございます。

また、昨年11月末時点におきまして、会員数が2,245人（男性1,514人、女性731人）、契約金額（受託・請負）が約6億5,286万円となるなど、昨年度を上回るペースで進んでおり、会員皆様方の多大なるご尽力の賜物と改めて感謝申し上げます。

一方で、傷害事故が11件（就業中10件、就業途上1件）、賠償事故が7件発生しており、昨年度の年間件数である傷害事故15件（就業中8件、就業途上7件）、賠償事故6件を、

一部で上回ってしまっており、就業中の傷害事故では転倒が7件と多くを占めています。

センターでは、ヒヤリハット事例集や安全ニュースなどをお配りしているところですが、メディアでも様々な情報に触れることができます。たとえば、転倒による骨折は、「健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）」を短くする原因の一つともなっています。加齢による筋力・バランス能力の低下、少しの段差・滑りやすい床・薄暗い場所といった環境とともに、重い靴はつまずきやすく、厚底の靴は足裏からの感覚が鈍くなるなど転倒の原因と、運動などによる転倒予防策の紹介など、実に多くの情報があります。このような情報に「自分事」として触れていただき、一つでも実践につなげていただきたいと思います。そして、常に、「安全は 行動前の 一呼吸」です。

新年早々、事故の話で申し訳ありませんが、「1年の計は元旦にあり」、ご自身がいかに関心を持って安全に仕事を続けるかということこそ是非とも考えていただき、会員の皆様全員が、健康で安全な仕事を通じて、この一年を過ごして参りましょう。

結びとなりましたが、会員皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。そして、新年のご挨拶といたします。

年頭のご挨拶



千葉市長
神谷 俊一

千葉市シルバー人材センターの皆様、明けましておめでとうございませう。幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

会員の皆様におかれましては、日頃より、シルバー事業を推進いただくとともに、市政全般にわたり多大なるご理解とご協力をいただきありがとうございますこと、厚く御礼申し上げます。

人生百年時代を迎えた今、誰もが生涯現役でいきいきと活躍できる社会を目指し、生きがいづくりや社会参加を促進していくとともに、住み慣れた地域で、健康やかに安心して暮らせる支え合いのまちをつくること、が求められています。このような中で、貴センターによる高齢者のライフスタイルに合わせた就業機会の創出は、社会全体の活力を高めるとともに、高齢者がやりがいや生きがい

を感じられる生活の実現と社会参加に寄与するものであり、貴センターの果たす役割はますます重要なものとなっております。

本市では、令和6年4月から「千葉市高齢者保健福祉推進計画（第9期介護保険事業計画）」がスタートしました。「高齢者が活躍し、生きがいをもつて元気でいられる地域づくりを目指して」を基本方針の一つとして掲げ、高齢者の社会参画に係る支援体制の充実のほか、学びを生活や地域・社会に生かせる学習機会の提供など、生涯にわたって元気でいきいきと活躍できる環境の整備を進めてまいります。

皆様がこれまでに培われた豊かな知識や経験・技能を存分に発揮し、地域の中でさらに活躍いただけることを願い、高齢者の皆様が心豊かに安心して暮らせる社会をつくるため、市政運営に全力を尽くしてまいりますので、より一層のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴センターのますますのご発展と、会員の皆様方のご健勝・ご多幸を祈念して、年頭の挨拶といたします。



美浜区
立松 和枝

七回目の巳年です。
一日一日を大事に楽しく暮らしたいと思っています。

平成十五年にシルバーの会員になり二十数年間、家事援助班でお仕事を続けさせていただいています。単発の仕事も含め、四十九件の仕事です。一件のお宅で十年間、八年間、五年間と長く続けている家もありましたが、現在は二件の家でお仕事させていただいています。家事といってもどのお宅も皆違います。子供さんが生まれる前からお手伝いさせていただき、赤ちゃん誕生、保育園、小学校、塾、水泳、英語、ピアノとの送り迎えもしました。

一生懸命勉強して見事、希望高校に合格された時は、皆で喜び合いました。嬉しかったです。

また地方から出てきて、マンションで一人夜遅くまで一生懸命勉強していた方が国家試験を一回で合格、

お医者様になられた時は本当に嬉しかったです。

長い間お仕事をさせていただいていると亡くなられた方もいらっしゃると思います。アパートの一室で身寄りもなく一人淋しく亡くなられた方、本当に哀しい思いもいたしました。

食事作りでは、家族皆さんが帰れる時間にあわせて暖かい料理をテーブル一杯に並べ、皆さんが揃い「美味しいー」と言って沢山召し上がって下さると幸せを感じます。

初めて会員になった時はとても不安でしたが、八十三歳の会員の方が一〇三歳の方の介護の面倒を見ていたの話を聞きその時は大変驚きでしたが、いま私は八十三歳になりましたが、お仕事をさせていただいているのです。

本当にありがたくシルバー人材センターに感謝しています。

会員の皆さんと講習会等で知り合い、数人の方と十年以上仲良くさせていただいております。時々お茶会もしています。

「元気で長生き」「お友達を大事に大切に」を目標に今年もお仕事頑張ります。



中央区
柘植 智子

シルバー人材センター登録の

きつかけと抱負

若い頃の上司（大企業社長でした）が、突然「植木職人になるぞ!!」と仰り、「ど・どうやって?」とお尋ねしたら「シルバー人材センターとやらの研修を受ければ資格が得られるし仕事をさせて貰えるぞ!!」と、ならば私も還暦記念に何かないかと調べ始めたのがシルバー人材センター登録のきっかけでした。登録後早速お仕事を貰いました。「えっ? お掃除!」と内心「他人人家をー」と分かっていた筈が心の大半は不安でした。そんな中でコーディネーターの小山田さんの強力な指導とバックアップの元、作業させて頂きました。

シルバー故に重た過ぎる荷物運び等も無く、規約に守られながら依頼者様には「ありがとう」と感謝して頂ける事、とても誇りに感じます。又、お子様のお迎えやお留守番も信頼して頂いてこそそのコーディネートかと……。

今後も微力ながらも誰かに喜んで貰えるように己自身の健康に留意し、次のお仕事（出逢い）を待ちたいと思います。



若葉区
海寶 誠

みなさん明けましておめでとございます。

良いお年をお迎えでしょうか
早いもので私は今年6回目の年男になりました。

若い頃にはこの年になってこんなに動き回れるとは思ってなく、還暦が過ぎれば段々と体も動かなくなり、家の中でじっと座ってテレビでも見ているんだろーなと勝手に想像していましたが意に反してまだまだ元気にシルバー人材センターの除草班で除草作業を行っておりますが周りを見回すとほとんどの皆さんが私より年上の方ばかりなんです。それを見ると私ももっと頑張らないといけないと思ってしまう。

そこでいつまでも元気にいられるよう趣味の一つである自転車で散歩をすることを行っています。さすがに以前のように遠くまでは走れませんが自宅からちよつと頑張つて幕張の浜や富田さんとわが耕園などまで20kmから30km程を走るのを楽しみにしています。自転車でのんびりと走ると半日で走れる距離なので体力が落ちてきても良い運動になることから、これからは自転車で近場を散歩していきたいと思っています。

普及啓発促進月間の活動風景

10月は、全国シルバー人材センター事業協会が定めた「普及啓発促進月間」に合わせて、センター事業を広く市民の皆様にご紹介いただくべく、様々なPR活動をおこないました。

ボランティア清掃活動

実施日
10月23日

地域住民の方への感謝を込めて、JR本千葉駅周辺のボランティア清掃を、会員・役職員含めた27名で実施しました。
当日は蒸し暑い中、参加者皆が汗だくになりながら、3班に分かれて清掃活動をおこないました。



稲毛区民まつり・若葉区民まつりに参加

穴川中央公園で開催された稲毛区民まつりには役職員10名、東京情報大学で開催された若葉区民まつりには役職員8名が参加しました。当日は会員の就業風景や講習会の様子を収めたパネル展示のほか、各種チラシ

と一緒にセンターの名入りメモ帳を配布し、センターのPRに努めました。両日とも天候に恵まれ沢山の方が来場されており、シルバー事業を知っていただく良い機会になりました。



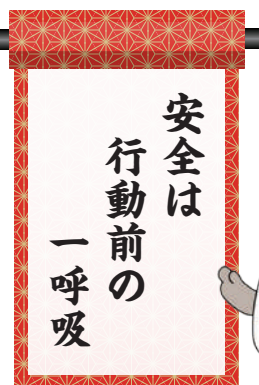
稲毛区民まつり 10月20日（日）



若葉区民まつり 11月3日（日）



令和5年度～7年度安全標語



事務局では会員の皆さまに安全対策の意識を高めてもらうため、職員や安全就業委員による安全パトロールを毎月実施しています。

安全就業はシルバー人材センターにとって最も重要な課題のひとつです。

組織一丸となって、事故ゼロを目指していきましょう！

安全パトロール

安全就業の取組



海浜幕張駅周辺清掃業務



植木剪定業務（個人宅）

女性活躍推進について

9月は「防災講習会」、12月は「新聞紙の型で作るカステラ講習会」を開催しました。

防災講習会では、「防災・避難所運営のための会」より出納様、熊澤様にご来所いただき、防災便利グッズの紹介や、女性特有の避難所での注意点など沢山お話していただきました。

カステラ講習会は、鎌取コミュニティセンター料理実習室にて開催し、2名1組になりカステラを作りました。焼き型は新聞紙で作成し、途中メレンゲ作りに皆さん大変苦戦したものの、焼き上がりはどれもバッチリ大成功でした！！

今後も女性会員皆さんが笑顔になる講習会を企画していきたいと思います。



9月17日(火)防災講習会



12月5日(木)カステラ講習会

会員紹介について

当センターでいきいきと活躍されている会員をご紹介します。
取材は坂本尚登会員にお願いしました。

■千葉市シルバー事務所の清掃業務に取り組む

シルバー会員の仕事ぶりに対する発注者の好評価として良く聞かれる言葉に「社会経験のあるシニアなので、仕事に対する取り組みが真摯で真面目である」というのがある。今回紹介する渡辺菊江さんもそのひとりに違いない。

渡辺さんは千葉市シルバーの末広事務所の清掃業務に当たっている。週2回、8時30分から11時までの2時間半、ごみ出しに始まり、1階と2階の床とトイレをモップと雑巾で掃除する。職員が勤務中の1階事務室の床も「ちよっと失礼」と声をかけながら拭いている。



渡辺 菊江 さん

2時間半の中で一番時間がかかるのがトイレだという。当初、自宅にない男性用小便器の掃除の仕方が分からず、きれい好きの渡辺さんとしては「においが取れない」と悩んだそう。そこで、センターで実施している清掃講習会に参加、講師を務めた専門業者から塩素系漂白剤を使うことを教わり、その後はにおいも消え、便器もぴかぴかになった。

渡辺さんは30年間事務職として勤めた会社を65歳で退職した後は、好きな旅行や趣味のスポーツなどを楽しんでいたが、徐々に世の中に取り残されていくような不安に襲われ、ハローワークに通って仕事を探した。しかし、希望する事務系の仕事はなかなか見つからなかった。

3年ほど前にハローワークで千葉市シルバーを紹介され「一応登録しておこうと思って」入会した。センターの受注案内でもなかなか希望に沿う仕事が見つからないで1年が過ぎた2年前にセンターからの紹介で今の仕事に就いている。それまで施設清掃の経験がなかったため少し迷ったが、今の健康を維持するための運動と考えて決心した。

仕事を始めて2年、「掃除が終わってきれいになったのを見た時に一番やりがいを感じる」という。自宅の掃除も大好きというきれい好き

の渡辺さん、センターでも業務の範疇外の、例えばホワイด์ボードやキャビネット、窓などで汚れが目につくとつい雑巾を持つ手が伸びるそうだ。「家でじっとしているのが苦手」という活動派の渡辺さん、仕事がない火曜と水曜は趣味の太極拳や骨盤体操のスクールに通うほか、昨年12月からは週1日、千葉市が運営する文化施設で受付と館内清掃の仕事に就いている。敷地内には大正時代に建てられた洋館が残っており、「そこまで求められていないと思うが、ある程度の知識を得て来館者に説明したい」と意欲を燃やす。

取材中「やる気満々」という言葉を2回聞いた。ひとつは講習会を受けてから見違えるようにきれいになった男子トイレの清掃について、もうひとつはセンターの「歌唱・演奏サークル」に参加して楽器の生演奏をバックに歌うことについて。このように仕事にも趣味にも真摯に取り組む渡辺さんを見て、冒頭で紹介したシルバー会員に対する好評価を思い出した。ますますのご活躍を期待します。



歌唱・演奏サークル活動



隅々までモップ掛け

各種講習会について

フラワーアレンジメント体験教室

開催日

11月21日(木) 参加者10名



千葉市シルバー人材センター2階大会議室にて生花で作るフラワーアレンジメント教室を開催しました。参加者の皆さんは和気あいあいとご自分の作品を作っては、素敵なアレンジを楽しんでいる様子でした。



また、最後に講師の方がお話ししてくれた花を長持ちさせる方法などに皆興味を示されていたようです。

健康教室

開催日

11月27日(水) 参加者15名



健康体操



集中力トレーニング



理学療法士の方を講師としてお招きし、健康教室を開催しました。健康増進や転倒予防に役立つ体操、集中力トレーニングなど、参加された皆さんも楽しみながら熱心に取り組んでいました。是非日頃から適度な運動をこころがけ、元気な体を保ちましょう！



刃物研ぎ



襖・障子張替え



植木剪定



この他にも
様々な講習会を
開催しています!!



刈払機(除草)



賞状書き

センターでは、技能講習や就業体験など就業に活かすことができる講習会を随時開催しています。
詳しい日程等は年4回発行される事務局だよりをご覧ください。
皆さまの積極的なご参加をお待ちしています。

会員の広場

このコーナーでは、会員の皆様から寄せられた投稿をご紹介します。

安全就業の心掛け

平野 俊夫 会員

建造物・工作部周囲での就業について

最近、屋外に大型の電気設備や機器類が、介護施設、病院、学校、事業所、一般家庭に設置されるようになってきました。

これらの機器類は、建造物、工作物の周囲に設置されていて容量に応じた電線が張り巡らされています。ここで注意することとは刈払機を使用する際の除草作業です。

電線の色と草の色が同じであるため見分けが付きにくいので、切断しやすいです。

また刈払機のシャフトが長いので踏いて転倒すると建造物や工作物と衝突してしまいます。ガス配管も建造物に付帯しているため、事故防止対策として建造物、工作物から刈払機の刃先までの間隔を2メートル以上離すことです。

次に実際にあったガス配管切断事故です。

居住中でしたが、ガスは使用していなかったためガス栓は閉鎖中で爆発は免れました。使用していたら切断の火花で爆発したかもしれません。

最近のガス管は銅管から樹脂に変更しているため、容易に切断されます。

その他セキュリティ、通信機器、情報機器等の配線を切断すると、一部修復は不可で、全装置の交換となり高額の負担となります。

最後は電気火災です。火災の大半は電気からの出火が原因と言われています。

これを防ぐには、次の項目が容易に出来るので是非実行しましょう。

①新聞紙や可燃物、屑かご等はコンセントから30センチ以上離すこと

②使用していない機器は、コンセントから抜きとること

③古い配線は、被覆が劣化したリ圧迫されたりして負荷によつては火花が発生するので使用しない

(実際にあった火災…稲毛区の医療機関ではコンセントに

差し込む電線の被覆が破れていてスパークが発生し、そばに置いてあった屑かごに引火して火災になりました。)

④作業終了後、抜いてあるコンセントを挿入する時は、発注者立会いで必ず差し込み口が奥まで差し込んであるか確認すること
以上です。

安全就業に心掛けましょう。

水彩画 「ふるさと」

早川 武夫 会員



写経 般若心経

鶴井 啓治 会員

摩訶般若波羅蜜多心經	觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不異色色即是空空即是色受想行識亦復如是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨不增不減是故空中無色無受想行識無眼耳鼻舌身意無色聲香味觸法無眼界乃至無意識界元元明亦元明盡乃至無老死無得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙無罣礙故無有恐怖遠離一切顛倒夢想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜多是大神咒是大明咒是無上咒是無等咒能除一切苦真實不虛故說般若波羅蜜多咒即說咒曰
揭諦揭諦波羅揭諦波羅僧揭諦菩提薩婆訶	般若心經
令和六年十一月十一日鶴井啓治書	



シルバー人材センター料金表

電話 043-265-0070



業 務	内 容	料金の目安
植木剪定	植木全般の剪定、刈込。 (高さ3.5mの植木まで) 樹木の伐採や根の掘り出しは行っていません。 ※時期によってはお待たせする場合があります。	1人 9,000円～(4時間、諸経費含む) ※最低4時間分から 以後1時間毎
草刈り	○手作業 ○機 械 ※時期によってはお待たせする場合があります。	手作業 1人 3,000円(2時間) 機 械 1人 5,500円(2時間) ※最低2時間分から 以後1時間毎
障子・網戸・襖張り替え	センター作業場にて張り替え。 ○障子張り 障子紙は1種類のみ(無地) ○網戸張り ネットは通常グレー(黒も対応可) ○襖張替え 見本帳あり ※時期によってはお待たせする場合があります。 ※土日祝日は作業を行っておりません。	障子(1枚) 並巾1,600円 半障子1,250円 欄間950円 網戸(1枚) 並1,950円 中1,550円 小1,200円 襖(1枚) ※紙の種類により異なる 片面3,150円～ 両面5,250円～ ※いずれも1受注につき別途経費500円
大工仕事	波板補修、階段の手すり取り付け、棚作製など。塗装・左官などはお問い合わせください。 ※時期によってはお待たせする場合があります。	6,000円(2時間、諸経費含む) ※最低2時間分から 以後30分毎 ※材料費は別途
家事援助サービス	家庭内の掃除、洗濯や通院などのサポート。	○掃除・洗濯・買い物 2,416円(2時間) ○食事の支度 2,854円(2時間) ○通院・院内介助 2,636円(2時間) ※最低2時間分から 以後30分毎 ※いずれも交通費実費
生活援助型訪問サービス	要支援認定をお持ちの方に対して、掃除、洗濯、調理、買い物等の生活支援を1時間程度おこなう介護保険サービス。 ご利用については担当のケアマネジャーさんにご相談ください。	市で定められた介護保険サービスにかかる所定の金額から利用者様の所得に応じ、1割～3割の間でご負担いただきます。 例) 毎週1回のご利用で1割負担の方の場合、 1回290円弱×4週 1ヶ月1,200円ほど
ワンコインサービス	一般家庭ごみのごみ出し、花木の水やりなど30分以内で出来るお仕事。	1回500円
空き家管理	空き家の現状確認(見回り) ○建物の概観、破損等の確認 ○雑草・庭木の状況等の確認 ○不法侵入、不法投棄がないか確認 ○写真撮影、報告書作成	1回につき2,800円(事務費、消費税込み) オプション(無料でお見積もり致します。) ○除草 12,000円～/日 ○清掃(掃き掃除等) 9,664円～/日 ○植木の剪定 18,000円～/日
筆 耕	賞状、感謝状、卒業(卒園)証書など。 ※時期によってはお待たせする場合があります。	賞状書き 全文 3,740円～/枚 氏名(1行) 198円/枚
パソコン教室	場 所: 千葉市シルバー人材センター内2F 開講日: 月曜～金曜 10:00～16:00 対 象: パソコン初心者から経験者 内 容: ワード・エクセル・インターネット・デジカメ	受講料: 800円(1時間)テキスト代別途 ※利用は2時間から
学習教室	小・中学校の児童・生徒を対象に、基礎教育の補習指導 教室『学習教室』を月4回、市内3ヶ所で開催。 (末広教室、真砂教室、おゆみ野教室)	小学3年～6年 算数・国語 各60分 月謝2,700円/教科(別途 テキスト代+保険料) 小学5年～6年 英語 60分 ※末広教室のみ 月謝2,700円/教科(別途 テキスト代+保険料) 中学1年～3年 数学・英語 各90分 月謝3,700円/教科(別途 テキスト代+保険料) ※教材費及び保険料は改定となる場合があります。
刃物研ぎ	文化包丁、出刃包丁 センターまで持参	1本660円(錆取り 欠け研ぎ110円)

R7年1月17日現在
その他、お気軽にお問い合わせください。

千葉市シルバー人材センター



千葉市在住
60歳以上

会員募集中！

まずは入会説明会にご参加ください。

入会説明会の予約

要予約

下記①～③いずれかの方法で入会説明会の予約申込みをお願いします。

①末広事務所に申込み

受付時間 平日9時～16時

②ホームページから申込み

<https://chiba-sjc.com>

③生涯現役応援センター(稲毛区役所内)・出張相談にて申込み

出張相談の日程については、お問い合わせください。

入会説明会

日時

毎月 第1水曜日 9時～／13時30分～
第3火曜日 9時～

場所

千葉市シルバー人材センター
千葉市中央区末広 3-17-15 TEL 043-265-0070

あとかき

新年、明けましておめでとうございます。会員の皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

昨年は、会員の皆さまからご指導とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

今後もシルバーだより「あゆみ」を通して会員の皆さまの交流がより一層深められますよう、紙面の充実に努めたいと存じますので、引き続きご意見・ご要望を承りたいと存じます。

本年も皆様が穏やかに過ごせますように、何卒よろしくお願い申し上げます。

X(エックス)とFacebook(フェイスブック)をやっています。

「各種講習会・研修会」や日々の出来事などを中心に投稿していますので、是非ご覧ください。

ホームページ



X



Facebook

