

鹿沼市シルバー  
人材センターだより



# ねんりん

## 第102号

発行所 公益社団法人鹿沼市シルバー人材センター 編集者 鹿沼市シルバー人材センター広報部会  
事務所 鹿沼市日吉町312番地1 TEL 65-3200代 FAX 62-9474  
ホームページURL <https://webc.sjc.ne.jp/kanuma/>



↑長野県高遠町で撮影(会員:小林光之)

## 令和6年度事業重点方針

- |                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 1. 会員数478名以上(年度末)目標の達成       | 1. 適正就業の推進    |
| 1. 受注件数2,641件の達成             | 1. 第六次中期計画の推進 |
| 1. 派遣契約就業延人員11,700人日の達成      |               |
| 1. 契約額291,341千円(派遣契約額を含む)の達成 |               |
| 1. 安全就業の徹底「事故撲滅」             |               |

「会員」と「仕事」はシルバーの両輪。いきいきシルバー仲間の輪を広げよう！

## フレイル予防講習会

一月二十五日（木）に市保健福祉部健康課の高橋主査をお招きして、『フレイル予防講習会』を開催しました。

フレイルとはなにか？それは、加齢に伴い、心身の活力が低下した状態を指します。心身の機能の衰えを防ぎ改善するためには、次の四つが大切だそうです。

- ① 栄養（低栄養を予防する）
- ② 口腔機能（いつまでも美味しく食べる）
- ③ 運動（転倒しない体をつくる）
- ④ 社会参加（外出や人とのつながりを大切に）

講習会では、座ったままでできる体操や口腔体操も教わり、参加した会員も真剣に取り組んでいました。



「フレイル」かな？と心配になったら、次の表でチェックしてみてください。

- フレイルセルフチェック
- 6 か月間で体重が2〜3 kg減った
  - 疲れやすくなった
  - 体を動かすことが減った
  - 筋力（握力）が低下した
  - 歩くのが遅くなった

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう！

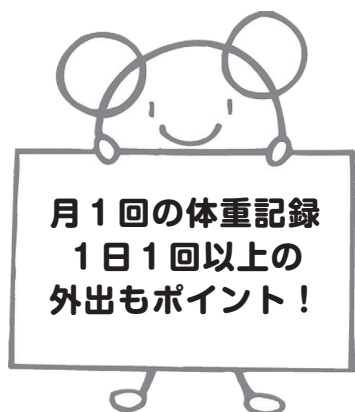
## 手芸班出店情報!!

手芸班は、これまでも積極的にイベント等に出席してきましたが、昨年に続き、第四七回鹿沼木工団地祭『青空市』に出店することが決まりました！日時等は次のとおりです。

日時 令和六年六月一日（土）  
午前九時三十分〜午後四時  
雨天決行

場所 木工団地内 多目的広場

会員の皆様も、ご家族やご友人をお誘いいただき、ぜひ足を運んでください。



月1回の体重記録  
1日1回以上の  
外出もポイント!



## 腰痛予防講習会開催

二月一日（木）に、会員の健康管理を目的とした『腰痛予防講習会』をTKCいちごアリーナで開催しました。十四名の会員に参加いただきました。

前半は椅子に座りながらできるストレッチ運動を行い、後半はマットを使って寝ながらできるストレッチ運動を行いました。骨盤の向きや目線などひとつずつ確認しながら、丁寧に指導していただきました。中には普段しない体勢もあり、苦戦する場面もありましたが、皆さん一生懸命やっていました。



腰が痛いからといって動かさないと、余計に腰痛が悪化してしまうので、きちんとストレッチ運動を行うことが大切だそうです。ぜひ、今回講習会で教えていただいた運動を自宅でも実践して腰痛予防に活かしてください。

## 交通安全講習会開催

二月十六日（金）に、センターの大会議室で『交通安全講習会』を開催しました。

今回は主に広報紙配布業務の就業者や職群班など、仕事で車を使用する方々に呼びか

け、十七名の会員に参加いただきました。

今年も鹿沼警察署にご協力いただき、中村交通総務係長を講師としてお招きし、交通安全講話とDVDを視聴しました。

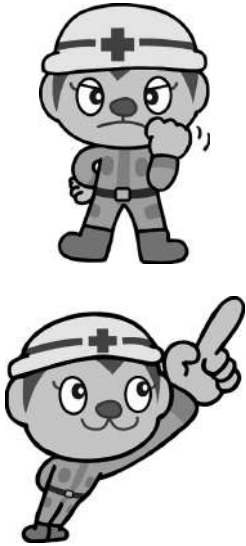


講習の中では、実際の事故の映像を見ながら何が原因で事故が起こったのかを確認し、一時停止や徐行などしっかり守ることの重要性、ながらスマホなどのちょっとした油断が大きな事故を引き起こしてしまうことを改めて感じました。

普段から安全運転を心がけていると思いますが、ご自分の運転を見直し、安全運転の更なる徹底をお願いしたいと思います。

## 安全・適正就業委員会

## 令和6年度事業計画



1. 安全就業の推進
  - ◇安全・適正就業基準、作業別安全就業基準の遵守
  - ◇安全パトロールの実施
  - ◇事故対応・防止マニュアル（簡易版）の活用
2. 会員の健康管理
  - ◇健康診断の推進
  - ◇体力測定に参加促進（5月、6月、10月、11月の4回を予定）
3. 安全意識の普及啓発
  - ◇安全就業強化月間の設定
4. 安全管理教育
  - ◇交通安全に関する講習会の実施
  - ◇腰痛予防講習会の実施

## 《令和5年度事故状況報告》(令和6年2月末日現在)

事故の概要	
5月	帰宅するために駐車場へ向かっていたところ、階段で転倒。右手首・肘を打撲した。
	集草作業中に座り込み、頭が痛いと言って後ろに倒れた。意識が朦朧としてきたため、救急搬送される。熱中症と診断された。
6月	草刈り作業中、虫を避けようとした際に太陽光パネルを破損させた。
	脚立に乗り機械で刈り込み作業中、光ケーブルに触れ切断した。
7月	低木を刈り込み作業中、足下に設置してあったコードを切断した。
	工場内で軽作業中、室内が暑く体調に異変を感じたので休みながら作業するも、意識を失ったため、救急搬送される。熱中症と診断された。
8月	イスから立ち上がったところ足場が悪く転倒。庭に落ちていた壺のかけらに手をついてしまい、腕を切り出血した。
	屋外清掃作業後、休憩していた際に、呼びかけにも応じず意識が朦朧としてきたため、救急搬送される。熱中症と診断された。
10月	足元の角材につまずき転倒。額を切り出血した。
11月	庭木の剪定作業中、三脚から降りようとしてバランスを崩し転倒。地面に頭や体を打ち付け、怪我をした。

## 《事故防止のための重点事項》

- ◎ 就業途上（仕事の行き帰り）は交通ルールを遵守しよう。
- ◎ 作業前のあいさつ、注意事項の確認、無事故の呼びかけを実施しよう。
- ◎ 作業現場は常に整理・整頓しよう。
- ◎ 作業は、急がない、慌てない、無理をしないの「3ない運動」を実践しよう。
- ◎ 健康状態の把握、健康診断は忘れずに必ず受診しよう。

# 総務部会

## 令和6年度事業計画 1会員1名増員運動の 継続的展開

### 1. 会員増強

(1) 会員による会員増強

★会員の口コミ、名刺判チラシなどの有効活用

(2) 他専門部会との連携による会員増強

(3) 他団体の協力による会員増強

### 2. 奉仕活動の実施

市内公共施設での清掃作業(除草含む)を実施

### 3. 会員研修の実施

ステップアップ研修会の実施(令和3年度入会者対象)

### 4. 正会員費の検討

必要経費を参考に、適正な会費額を検討していく。

## R5年度部会活動等報告

### 1. 会員増強取組み実施

女性部会と合同でヨークベニマル店舗前にてPRチラシ等を配布

### 2. 会員紹介による入会者

(R6年1月入会まで)

入会者合計・・・68名  
内、会員紹介による入会者

10名  
入会貢献会員数・・・10名

## 新制度がスタートします!

4月から「会員永年表彰制度」

「活き活きポイント制度」が始まります。

この制度を活用して、会員の皆さんが、シルバーに登録して「楽しいな」、「良かったな」と感じて貰えたらと思います。

制度の概要については、1月に郵送しましたチラシをご覧ください。ご不明な点などございましたら、事務局までご連絡ください。

# 業務部会

## 令和6年度事業計画

### 1. 就業会員の確保

(1) 体験就業の実施

★新たに継続する仕事を希望する場合や、新たに手抜き除草を希望する場合は、仕事の適正の判断材料として、無償による体験就業を実施する。

(2) 技能講習会の開催

★植木の剪定作業、襖・障子・網戸の張り替え作業、機械除草作業の班員養成等、連合会講習会を活用する。

(3) 未就業会員対策

★年度始めから6ヶ月経過及び9ヶ月経過時に、未就業で現況把握がなされていない会員に対し、現況把握を行う。

### 2. 就業開拓

★会員自らが機会あるごとに「名刺判チラシ」等を活用し、1会員1開拓に努めるよう働きかけを行う。また、PR用品の活用を促す。

★企業向けダイレクトメールを検討し、企業訪問と並行して就業開拓を行う。

### 3. 職群班等の運営

★定期的な班会議の開催を働きかけ、マナー並びに職群ごとのトラブル事例、職群班の役割等の研修を行う。また、既存の職群グループの職群班への昇格を検討する。

### 4. 独自事業

★新たな事業の企画、検討を行う。

### 5. 調査研究事業

★女性部会と連携し、イベント来場者へのアンケート調査を実施し、動向対策を検討する。

# 広報部会

## 令和6年度事業計画

### 1. 地域社会への情報発信

(1) シルバーニュース

★年4回発行しホームページに掲載する。

(2) 保存版チラシ

★年度末に市内全世帯を対象に配布する。

(3) ホームページ

★見やすいホームページを目指し、センターの情報発信を強化する。

(4) 入会説明会のご案内

★鹿沼ケーブルテレビにて毎日放映できるように努める。

### 2. 会員への情報提供 意識啓発

(1) 会報ねんりん

★年3回発行する。(7、11、3月予定)

(2) ホームページ

★就業情報などの会員向け情報を定期的に更新する。

### 3. この他広報に係わる活動

★契約書裏面に(「シルバー人材センターご利用にあたって」)の説明書き印刷をし、事業趣旨等理解を働きかける。又、請求書送付時に、添付用紙「請求書の送付について」を利用して就業開拓する。

## 原稿・表紙写真大募集

会員同士の紙面交流を目的に、随時みなさんからの原稿を募集しています。どんなことでも構いません！  
また、表紙に使用する風景や景色の写真も合わせて募集しています。  
鹿沼市内に限らず旅先のものなどでも大丈夫です。撮りためて眠っているものなどありましたら、ぜひ掲載させて頂きたいです。お気軽に事務局までご連絡ください。

# 女性部会

## 令和6年度

## 事業計画

### 1. 女性会員増強

(1) 会員による会員増強

★会員の口コミ、名刺判チラシなどの有効活用

(2) 他専門部会との連携による会員増強

(3) 会員報償制度の周知徹底

### 2. 福祉・家事援助サービス

グループのサポート

(1) 就業開拓

★会員の口コミ、保存版チラシ等を活用して積極的にPRする。

(2) 就業会員確保

★福祉・家事援助サービス業分野の会員確保に努める。

★資格を有する会員の確保に努める。

### 3. 手芸グループのサポート

(1) 各グループの例会の日程を「ねんりん」やホームページ等で周知する。

(2) 手芸品販売の機会を増やせるよう検討する。

(3) 会員の特技を活かした事業の立ち上げを支援する。

(4) 作品を展示・販売する機会として、センター独自のイベントを検討する。

### 4. 研修会の開催

★会員の基本的マナーについては、センターの研修制度を活用する。

### 5. 女性会員入会後のフォロー

(1) 未就業女性会員の現況を業務部会と情報共有し、対策を検討する。

(2) 仕事以外で楽しめる場を作り、退会抑制に努める。

(3) 女性会員向けの講習会を企画し、検討する。

# 会員のひろば

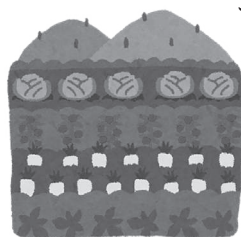
## 「趣味を活かして健康づくり」

東部第一 岩淵 守

私は、妻と一緒に自宅の敷地を活用し、家庭菜園を始めて約二十年になります。まずは野菜作りの本を読むことから始まり、土を耕して肥料等をやり土づくり、その後、妻が買ってきた何種類かの苗を植え、水やりや草取りを行い、いつ頃収穫できるか日々楽しみにしています。うまくできた時は、来年は今年以上のものができるようにと、妻と話し合い、何度も本を読んだり、知人からアドバイスを受けながらやっています。

ある時、地主の方から荒地があるのだ、自由に使ってくださいと言われ、近所の方と一緒に借りて菜園畑を始めました。荒地だったので、野菜を作れる畑にするまでの準備が大変でした。今では、一緒に借りている方たちと畑で談笑しながら、収穫を楽しんでいます。

定年退職を機に妻からもっと野菜を植えたいと言われ、少しずつ畑を広げていき、今では約五十坪くらいの畑を、農機具を使わず、全て手作業で行っています。



また、家庭菜園の他にウォーキングをしています。実は、このウォーキングがシルバー人材センターに入会したきっかけで、ウォーキング中に出会った先輩との会話の中でシルバーを知り、入会し現在に至ります。

ウォーキングは、気軽に自分の体力に合わせてやることができます。健康ウォーキングに必要なことは、背筋を伸ばした姿勢で、かかとから着地し後ろ足で地面を蹴りだし、目線は百〜二百メートル先を見て歩くことだそうです。

今では、自宅を中心に五〜

二十kmの距離を複数定めてウォーキングをしたり、ウォーク大会に参加し、仲間と一緒に楽しい一日を過ごしたりしています。

これからも、家庭菜園、ウォーキング、仕事を通して、自己の健康づくりにしていくつもりです。



## 「田舎暮らし」

西部 並木 章夫

私は、鹿沼市北西部の西大芦地区に生活をして四十年近くになります。

現役で働いていた頃は、毎朝一時間ほどかけて宇都宮の会社に通勤をしていた、不便さを感じていました。忙しい毎日自分に住んでいるところの良さに気付けずにはいきました。

正月は初詣で賑わう古峯神社。北関東一の清流といわれている大芦川。四季折々に楽しめる花々や樹々、そして紅葉の素晴らしさ。年齢を重ねていくうちに今更ながら西大芦地区の良

さを感じています。

また、地域の方々との交流もあり、コロナ禍前までは、近所のグループ八人と毎年旅行をし、飲み会なども楽しんでいました。昨年末には久しぶりに飲み会を復活することもできました。

私は、シルバー人材センターに入会してたくさんの方の新しい出会いがありました。現在は、機械除草班に所属しています。夏の猛暑の中での作業は体力的に厳しいものがありますが、仲間との休憩時間のたわいもない会話は、現役時代には味わえないものを感じています。

これからも出会いと縁を大切にして、健康に気を付けて、シルバー人材センターの仕事を続けていきたいと思っています。



就業報告書提出期限は、月末締め翌月支払のための最終期限です。ですので、仕事が終了した時点で、会員さん本人が内容を確認して、お早めに事務局に提出して下さい。万一提出が遅れた場合、指定の期日に配分金を振り込むことが出来なくなります。

月	就業報告書提出期限	配分金振込日	対応月
4月	8日(月)	25日(木)	3月分
5月	13日(月)	24日(金)	4月分
6月	10日(月)	25日(火)	5月分
7月	8日(月)	25日(木)	6月分
8月	8日(木)	23日(金)	7月分
9月	9日(月)	25日(水)	8月分
10月	8日(火)	25日(金)	9月分
11月	11日(月)	25日(月)	10月分
12月	9日(月)	25日(水)	11月分
1月	14日(火)	24日(金)	12月分
2月	10日(月)	25日(火)	1月分
3月	10日(月)	25日(火)	2月分



令和6年度就業報告書  
提出期限・配分金振込日

事務局だよ



## 入会説明会・相談日のご案内

開催日 ・4/16(火) ・5/14(火) ・6/20(木) ・7/17(水)

場所 日吉町 シルバー人材センター内会議室

時間 相談日…午前9時30分～

シルバー人材センターに関心のある友人・知人がいらっしゃいましたら、参加されるようお勧めください。

説明会…午前10時～午前11時

皆さんの困りごと(仕事・生活等)について、幅広くお受けします。

## 令和5年度いままでの事業実績状況

(令和5年4月～令和6年1月)

期間	項目	会員数 (人)	受託件数 (件)	就業人員(人)		契約金額(単位:千円)		
				実人員	延人員	請負	派遣	合計
令和5年度 4月～1月		492	3,377	3,802	42,650	190,070	48,960	239,030
令和4年度 4月～1月		514	3,420	3,933	44,257	189,581	51,510	241,091
前年比		95.7%	98.7%	96.7%	96.4%	100.3%	95.0%	99.1%