

連合マスコット



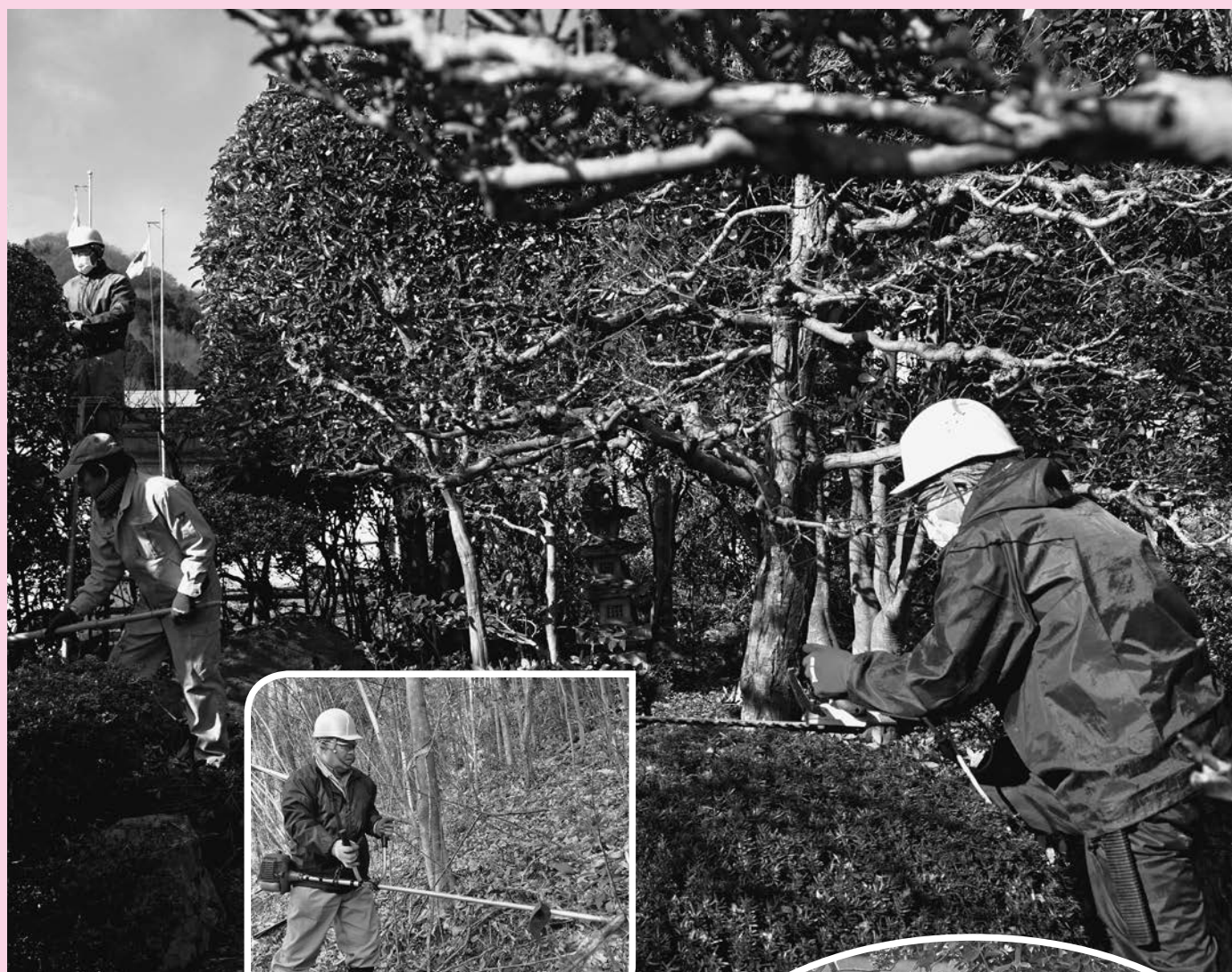
いぎいぎさん はつらつさん

会員数 148名
(H31.3.1現在)

機関紙

シルバー ふれあい

特集号



平成31年4月1日発行 特集号
公益社団法人 長瀬町シルバー
人材センター

〒369-1311
埼玉県秩父郡長瀬町大字岩田1720-2
TEL 0494-66-0948
FAX 0494-66-4555
eメール nagatoro01@sjc.ne.jp

高齢者や女性が活躍する社会を目指して

公益社団法人 長瀬町シルバー人材センター

理事長 大澤 夕キ江

新元号が発表され、平成の御代が終わりを告げる時を迎え、新しい時代が今まさに動き出すとしていきます。

町民の皆様や関係各位には、会員への就業確保に、常口頃、ご支援、ご協力を賜わり感謝を申し上げます。

少子高齢化、長期的な人口減少は避けられない状況のなか、生産年齢人口の減少に伴い深刻化する人手不足の解消には、高齢者や女性の存在というものが大きな影響を及ぼすものと考えております。

町では、総合振興計画に基づき高齢者一人ひとりが自らいきいきと活動し、健康で生きがいに満ちた生活を送ることが出来るまちづくりや多くの高齢者や女性がそれぞれの能力を活かして社会参加を図ることが出来るよう支援を進めておりますが、



シルバー人材センターへの支援もその一つとなっております。

シルバーでの活動は、高齢者の能力・経験を活かした社会参加や就労となり、生きがいづくりだけではなく、介護予防や閉じこもり防止にも効果的であるという調査結果も出ております。

企業の定年延長などで、入会される年齢が年々高くなっている傾向にあり、入会者数も頭打ちの状況となっておりますが、一人でも多くの方に入会・就業していただくことが、センターとしての使命であり存在意義と考えます。

そのような状況の中で、私は、センターやシニアのイメージ

アップの一環として昨春秋に開催された、いきいき埼玉主催のファッショインイベントに参加させていただき、町の観光の宣伝も行つてまいりました。

今後とも、全役職員・会員が、一致団結して運営してまいりますので、関係する皆様方には、引き続き、ご支援賜りますようお願い申し上げます、ご挨拶いたします。

シルバー人材センターのイメージアップの一環として、埼玉県シルバー人材センター連合が愛称を募集し、選考の結果、この愛称が採用されました

愛称
「シニアパワーステーション」
働く×楽しむ!



事業実績

区分		年度	28年度	29年度	30年度 (2月末)
会員数	男		90人	89人	86人
	女		61人	64人	62人
	計		151人	153人	148人
就業実人員	請負・委託		135人	135人	126人
	派遣		8人	13人	12人
就業延人員	請負・委託		13,967人	13,680人	12,861人
	派遣		708人	1,187人	1,086人
受注件数	請負・委託		779件	691件	673件
	派遣		12件	16件	16件
契約金額	請負・委託		66,551,519円	67,412,843円	65,459,527円
	(公共)		18,538,002円	16,579,670円	16,229,531円
	(民間)		33,898,293円	37,714,040円	36,292,295円
	(個人)		14,115,224円	13,119,133円	12,937,701円
	派遣		3,878,641円	6,311,357円	5,963,418円
	合計		70,430,160円	73,724,200円	71,422,945円

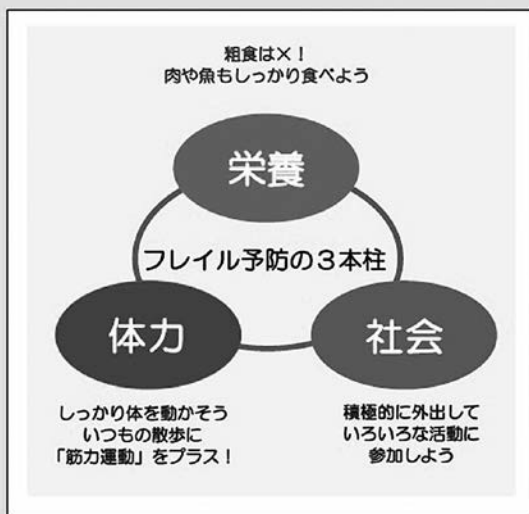
フレイル予防「三本の矢で解消」

事務局長 福島 勉

平成三十年高齢社会白書によりますと、我が国は、二〇六五年には、約二・六人に一人が

六十五歳以上、約三・九人に一人が七十五歳以上になると推計されています。

フレイル予防の3本柱



フレイルのリスクを高める要因



高齢期特有の課題

出典 東京都健康長寿医療センター研究所 シルバー人材センター就業指南書

このような中、シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通じて生きがいを得ると共に、地域社会の活性化に貢献する組織として存在意義があります。

世界に類をみない超高齢社会になり、労働力の深刻な不足などにより、生涯現役社会の実現のため、センターへの期待と役割は、今後ますます高まっていくものと思われます。

そのためには、

少しでも長い間、身体的・精神的・社会的に健康な状態で生活することが大事なことだと思います。

さて、「フレイル」という言葉を聞いたことはありませんか？聞きなれない言葉かもしれませんが、「加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態」のことです。

健康な状態と要介護状態の中間的な状態で、この状態になると、からだの機能が低下しているために、「ちょっとしたこと」をきっかけに転倒して骨折したり、身の回りのことができなくなったりなど、介護が必要な状態になりやすくなります。

フレイルな高齢者では、そうでない高齢者に比べ、介護が必要になるリスクが約四倍も高いことがわかっています。

しかし、フレイルやフレイルの予備軍だったからといって、がっかりする必要はありません。早い段階でからだのサインに気づき、日々の生活を見直すこと

で、何歳からでもフレイルを予防したり、改善したりもできるのです。

フレイル予防の三本柱は、

体力 体をよく動かし、体力を保つ

栄養 いろいろな食品をバランスよく食べる

社会 家にも外にも関わらず、地域や社会との関わりを保つことです。

フレイル予防のポイントはわかっていても、年齢を重ねるにつれ、一人で取り組み継続するのは難しくなってきます。

そこで、趣味のサークルなどで新たなつながりを作ったり、地域のボランティアなどで貢献する役割を担うことで、人との関わりを保ち続けることは、身体的・精神的フレイルの進行予防になります。シルバーの会員としての活動で、健康寿命をのばしていくのも一つの方法と考えます。

健康の為に働く

小川 順子

昨年四月に雇用促進住宅跡地に「ふれ愛ベース長瀬」が開所しました。土日祝日を二人交替でお世話になり、月に数日就業しています。仕事の内容は施設の開閉、利用者さんの受付など、単純な仕事ですが責任があります。

平日はヨガ、筋トレ、大正琴、リズム遊び、歌の教室他、乳児から幅広くお母さんや一般の方々の憩いの場ともなります。

土日祝日はクリスマス会、洋服リサイクルの会などのイベントもあります。

まだまだ「ふれ愛ベース長瀬」を知らない方がたくさんいると思います。公園もできま

したので、少子化で子供達がふれあう機会が少ない現在、若いお母さんお父さんの交流の場にもなつて

の 広 場

欲しいと思います。キッズコーナー、授乳室、キッチン、ホール、どなたでも自由に使う事ができます。

私は平日他の施設でも働いていますが、自分の健康管理（ボケ防止）と長瀬町の方々のふれあいを大切に頑張つて行きたいと思っています。



生きがいを求めて

桜井 英子

私は、平成三十年四月に長瀬に引っ越してきました。気持ち新たにシルバー人材センターで会員になる為の説明会、登録と進み、仕事はその時のタイミングと言われましたが、有りがたい事に、声を掛けていただき

まして、長瀬げんきプラザで掃除の仕事に決まり、嬉しかったです。

仕事の内容は、二人一組で、協力しながらする場所や一人で担当する場所と、想像以上にあり、最初の頃は、迷路みたいで、迷子になるくらい戸惑い、笑つてしまつほど不安でした。

仕事を通して声を掛け合いながら、チームワークの大切さを感じ、仲間のフォローのお陰さまで、心が救われています。

長瀬町で、五年ぶりの仕事で、緊張もありましたが今は生活にも慣れて、どんな状況でも変化に対応していけると思い、ご縁に感謝し体も心も健康で笑顔を忘れず、生きがいを求めて行きたいです。



三つの心の絆

須郷 英子

シルバー人材センターの会員になり、一年が過ぎました。

「縄文の里長瀬倶楽部」で清掃の仕事をしています。施設の顔である正面玄関、ロビーから始まり、一階・三階の居室、食堂、トイレ、廊下などを行います。

入所者の方や職員・看護師・介護士などスタッフの皆さんにいつも気持ち良く使って頂ける様心がけています。入所者の方から「汚してばかりいるのに、いつも綺麗にしてもらつて有り難う」と言つて頂くと嬉しく思い、清掃をしながら「喜んでもらえた!!」と張り合いが湧いてきます。入所している方が怪我のないように、今日一日を気持ち良く過ごして頂けたらと思います。清掃の仕事は四人でローテーションを組みながら行っています。仲間とお互いを思いやる絆、職員さんとの仕事での

みんな

絆、入所者の方との心の絆、この三つの絆を心に、一生懸命にこの仕事を続けたと思います。



シルバーから
ゴールドへ
染野 昇一

会員になり今年で十一年目に入り、色々な仕事をさせて頂き、多くの会員の方と知り合いになり、納涼会、親睦旅行など楽しく過ごした事を思い出します。

昨年の六月に、清酒白扇で有名な十一屋商店が長瀬で酒造りをするにあたり、就業依頼があり、数名の会員と酒造りの補助として勤務する事になりました。内容は主に、機械の洗浄や布の洗濯等々です。店の名前は「長瀬蔵」で、建物は売店と工場で両方は中廊下でつながっており、工場では、社員の方がハッピを着て作業の説明をしており、売店では、酒を始め、漬物、とつくり、皿、コップなど女性店員

が丁寧に対応しており、好評を博しています。長瀬にまたひとつ観光名所が増えて、大勢のお客様の来町を期待しています。会員の方には、八十歳をすぎても、仕事に頑張っている人もおり、私もあと十年はシルバーからゴールドをめざし、仕事、趣味等楽しみながら暮らしたいと思っています。



PCB含有器具
の調査を終えて
高橋 一隆

昨年十月末から十二月中旬まで、照明器具の安定器にPCB（ポリ塩化ビフェニル）が含有されているがどうかの調査を行いました。

町内各地域を古い住宅地図を見ながら廻りましたが、調査宅の位置が合わず、迷う事が度々ありました。なので、一日に二・三件の時も有り、なかなかはかどりませんでした。その為一日の暇を見つけては廻りました。

個人宅が主体で、該当する器具はほとんど有りませんでした。又、今回の調査で長瀬町内を廻ることになり、なつかしい知人や一人暮らしの人達と調査以外のお話をする良い機会に恵まれました。

私は、平成二十四年にシルバーに入り、宝登山の蠟梅園の管理、竹切り、草刈り等の仕事を頂き、現在は、水道施設の巡視などを行っています。

今後も体調に気をつけて、頑張っていきたいと考えています。

安全な水を届ける

野口 明成

縁あって秩父広域水道局皆野

浄水場へ勤めて三年が経ちます。平日の夜勤と土日祝日の二十四時間勤務を四人のシルバー人材の交替勤務で担っています。朝七時頃より稼働し、取水した川の水に凝集剤（PAC）を投入し、細かい砂、ゴミ等をろ過し、取り除いた綺麗な水に塩素で消

毒します。二〇一七年十月より次亜塩素酸Naへ移行し安全になりましたが、タイムラグがあり塩素管理には難儀します。他にも季節によっては重い活性炭を投入したり、毎日の取水口の清掃（落ち葉の頃は大変）等多岐に渡りますが、ほぼ零時には終了し仮眠することが出来ます。

シルバー事務所での最初の説明と現場での作業は、実際異なることも多く、改めて、「安心・安全・おいしい水」を供給する責任の重さを実感しています。

配分金は、私と孫二人のスポーツジム代に充てられ、昨年はウォーキング一〇〇〇km、スイム二〇〇kmを達成しました。



報告



町のふるさと納税の返礼品として「お墓の清掃」も行っています



福祉車両で送迎します



安全はすべてに優先します



門松製作。よい年になりますように

シルバー会員が請負・委任、派遣で就業している主な業務です

官庁関係

- 公共施設等の管理受付・清掃
(中央公民館、郷土資料館、ふれあいベース、水道施設、し尿処理施設など)
- 公園内除草作業・植木剪定、道路除草作業、公衆トイレ清掃、町道安全パトロール
- 学校校務員、生活支援(訪問・通所)事業

民間企業等

- 敷地内の除草・植木剪定
- 駐車場管理
- 介護施設での食事介助・清掃

個人

- 除草作業、植木剪定
- 家事援助(不用品の処分など)
- 墓地の清掃
- 襖・障子張替え
- 福祉有償運送

活動



定時総会(6月)

「自主・自立、共働・共助」の基本理念で運営されています



永年会員表彰



総会後の研修会(認知症サポーター養成研修)



納涼会(8月)や安全祈願祭(1月)も楽しみの一つです



毎年恒例のふれあいフェスタに参加(10月)



船玉まつり翌日清掃ボランティア(8月)

シルバーの仲間と一緒に働きませんか?

～ 会員募集中です ～

- ★町内にお住まいで、原則60歳以上の方
- ★健康で働く意欲のある方
- ★技能や知識を活かしてみたい方



シルバーで生きがいを見つけませんか!?

※毎月15日(土日祝の場合はその翌日)10時より入会説明会を行っています。
ぜひ一度、足を運んでください。

場所:長瀬町シルバー人材センター事務所 TEL.66-0948

暮らしの
サポート隊

～仕事も募集しています～

こんなことでお困りの時は、ぜひお電話ください

施設・駐車場・
倉庫の管理



植木剪定



除草

空き家の管理

事務所等の清掃

そのほか高齢者
に適した仕事



襖・障子・網戸の張替え



墓地の清掃



簡単な大工・塗装作業



家事援助

(洗濯・清掃・食事づくり)

※安全に配慮し高齢者に適さない危険・有害な仕事はお受けできない場合があります。

事業主・事業所の皆様へ

必要なときに必要な人材を！

豊かな経験・知識・技能を持った60歳以上の会員を
ニーズに合わせ派遣します！

「請負・委任」と異なり、他の従業員の方と同様、事
業所の指揮命令の下で就業することができます。

センターは、企業のニーズに合わせ、月10日程度又
は週20時間を超えない範囲で会員を就業させることが
できます。

※適用除外業務（建設業務、警備業務、病院などにおける医
療関連業務など）には、派遣することができません。

長瀬町シルバー人材センター

電話 0494-66-0948

文芸欄

見霽かす北アルプスの雪浄土
繭玉を炙つてくれる翁かな
五十嵐元克

節分の応援団は孫曾孫
冬枯れに荒川寂し鴨七羽
石上 稔

笹鳴きや一合で足る米を研ぐ
朧月入れて厨の灯をおとす
加藤 豊子

囲炉裏火の崩るる音や春遠し
風呂タイム明日の戦士をいとおしむ
野村 芳子

編集後記

昨年、編集後記を書きあげ
たと思ったらもう一年が過ぎ
ました。歳を重ねると一か月、
一か年が飛んで行く程早くな
ると言いますが正にその通り、
ズツシリと実感しております。
聞いた話によると歳若い感性
の鋭い頃は、見る物、聴く事
全てが新鮮に感じられ、其の
事に興味を示し、どうしてだ
ろう、何でだろうと色々考え
を巡らせるそうです。そうす
る事で時間が長くなり、一日
が一週間が一か月が長くなるそ
うです。要領を覚え適当に暮
らす事の多くなった生活を振
り返り、感動する心や自然の
移ろいに感謝し、残された月
日が少なくなった人生を、せ
めて有意義に過ごす事が出来
るように、幼い頃の好奇心旺
盛な時を思い出して暮らして
みたいと思っております。(M)

総務部会（編集委員）

石上 稔 井深 俊男

小菅はる江 山口嘉世子

(あいつえお順)