



はつらつセンター

会報 77号

令和元年12月15日

# 小山シルバーだより

## 主な記事の内容

- P253 令和元年度  
シルバーフェスタ  
in 2019開催
- P4 令和元年度  
地区クリーン作戦
- P5 理事会・各部会報告  
リレーサロン
- P6 健康ばんざい  
こんな仕事をしていますよ!!
- P7 女性委員会の活動  
交通安全講習  
会員はつらつコーナー
- P8 親睦会コーナー  
入会説明会のご案内

健やかで活力ある高齢社会の維持・発展への寄与を目指して

公益社団法人 小山市シルバー人材センター

# フェスタin 2019 開催

## 事業 普及啓発促進

### 普及啓発促進月間の取組

シルバー人材センター事業普及啓発促進月間(10月)の取組みとして、「小山シルバーフェスタin 2019」と「地区別クリーン作戦」を実施しました。

小山シルバーフェスタについては、従来実施していましたが、会場が手狭なことから、会場を文化センター小ホールに移しました。内容は会員作品展に加え、バザー(小物、リサイクル自転車)等を盛り込み、12日は映画会・歌声喫茶・お茶会、13日にシルバー寄席、カラオケ+楽器演奏、そば打ちを計画していましたが、台風19号という特大の台風が襲来し、12日の計画を中止せざるを得ない状況となりました。

13日には天候も回復し、シルバーフェスタを無事実施することができました。台風の影響で1日だけの行事となりましたが、市民の皆様にもご来場頂き、会員とも楽しめる行事になりました。

会員や市民の中には、台風による大雨のため、被害を受けた方もいらっしゃると思います。被害を受けた皆様には心よりお見舞い申し上げます。

一方、地区別クリーン作戦につきましては、地域の皆様にシルバー人材センターの存在をアピールするとともに、地区毎の会員交流を図る事業として、毎年10月の第3土曜日を中心に実施しています。今回は当日が小雨という悪天候でしたが、多くの会員の参加を得て実施することができました。

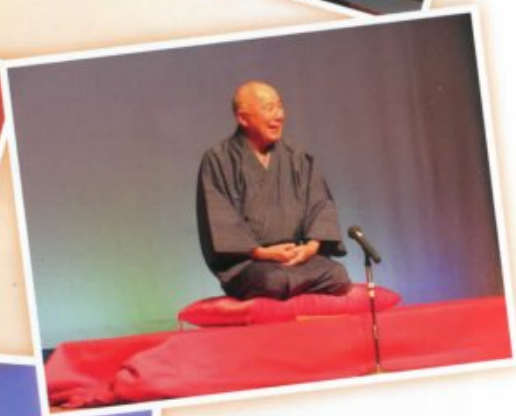
二つの事業を実施するにあたり、ご協力頂きました関係者の皆様に感謝申し上げます。

理事長 生井克明



# 令和元年度 シルバー

シルバー人材センター



# 令和元年度 地区クリーン作戦



小山A地区



小山B地区



大谷B地区



間々田地区



美田地区



桑絹地区

## ●地区別クリーン作戦

地区名	日時	実施場所	参加者 / 会員数
小山A地区	10/19(土) 午前 10:30 ~	本郷町~小山駅西口~観見橋	28/87
小山B地区	10/19(土) 午前 10:00 ~	センター~城南公園、自由ヶ丘公園	15/99
大谷A地区	10/19(土) 午前 9:00 ~	金山神社周辺	中止
大谷B地区	10/19(土) 午前 8:30 ~	とりせん小山東店周辺	16/69
間々田地区	10/ 5(土) 午前 9:00 ~	間々田市民交流センター周辺	27/113
美田地区	10/19(土) 午前 8:30 ~	JA 小山豊田支店周辺	13/45
桑絹地区	10/19(土) 午前 9:00 ~	出井グランド周辺歩道	23/114

# 掲 示 板

## ● 理事会

### 令和元年度第4回 (7月25日)

- ①正会員・男性6名及び女性1名の入会を承認
- ②令和元年度第1・四半期の事業実績は7千2百94万円となり、前年同期比92・7%で572万円減となった。

### 令和元年度第5回 (8月28日)

- ①正会員・男性2名、女性1名の入会を承認

### 令和元年度第6回 (9月26日)

- ①正会員・男性5名の入会を承認
- ②理事長、副理事長、専務理事より職務執行状況の報告が行われた。

### 令和元年度第7回 (10月24日)

- ①正会員・男子6名、女子4名の入会を承認
- ②令和元年度補正予算(第3号案) について
- ③令和元年度上半期の事業実績は、1億5千560万円となり前年同期比96・6%で536万円減となった。

## ● 総務部会

### 令和元年7月2日

- \*8月公募・説明会、面談会について
- \*10月普及啓発促進月間の検討

### 令和元年8月6日

- \*メールシーラー(圧着はがき)の活用について
- \*請負業務から派遣に切り替えるかについて

### 令和元年9月3日

- \*メールシーラーを活用しての会員への資料配布の検討

### 令和元年10月1日

- \*メールシーラーを活用して配分金明細の送付の検討
- \*地区クリーン作戦、シルバーフェスタ in 2019 実施について

## ● 事業部会

### 令和元年7月4日

- \*職場訪問(植木剪定・草刈り)報告

### 令和元年8月1日

- \*リサイクル自転車応募及び販売について

- \*放課後児童育成施設(学童保育)訪問について

### 令和元年9月5日

- \*安全パトロール(植木剪定・草取り・草刈り)実施
- \*下期職群班長会議開催計画について
- \*子育て支援のチラシ作成及び放課後児童育成施設訪問の計画

### 令和元年10月3日

- \*交通安全講習会開催計画について
- \*安全パトロール(植木剪定・草取り)の実施

## ● 広報部会

### 令和元年7月12日

- \*会報第76号編集校正、かわら版16号発行検討
- \*ホームページのキャッチフレーズ選定

### 令和元年7月26日

- \*会報第76号ケラ責了校正
- \*10月発行のチラシについて

### 令和元年8月16日

- \*市内全戸配布チラシの編集について

### 令和元年8月30日

- \*かわら版17号編集
- \*市内全戸配布チラシの編集

### 令和元年9月13日

- \*会報第77号企画案検討及びかわら版17号発行について

### 令和元年9月26日

- \*会報第77号編集企画
- \*シルバーフェスタ in 2019の実施について

### 令和元年10月11日

- \*会報第77号編集企画
- \*地区別クリーン作戦、シルバーフェスタ in 2019の取材撮影

### 令和元年10月25日

- \*会報第77号編集、校正検討

## リレーサロン

### 理事さんはこんな人 ⑬



事業部会(研修会担当)  
小林 信治さん(美田地区)

小林さんは69歳で入会、現在は思川駅駐輪場勤務で班長をしています。

理事としての業務は研修会担当で、セクターの中でも重要な役割の一つとして認識されております。とくに「マナー研修」については、一般市民と接触の多い駐輪場や公園の業務をはじめお取引先との対応など、より充実した内容にして、センターの繁栄に寄与したいとの抱負をお持ちでした。

入会后、仲間づくりのためゴルフ愛好会に入り、年4回のコンペを楽しんでいます。また見事な日焼けの要因は農作業にありました。お住まいの隣に60坪の田畑があり、奥さまと2人で野菜と米(7俵)づくりをしています。

年に何回か97歳のお母様を連れての日帰り温泉に行くのが息抜きになっているようです。

# 「健康ばんざい」



## フレイルってご存知ですか？①

小山イーストクリニック  
院長 大橋 博

フレイルとは、「高齢になることにより、心身が老い衰えた状態」です。しかしフレイルは、早く対策をとれば進行を遅らせたり、元の健康な状態に戻れます。高齢者のフレイルは、自分で身の回りのことが出来なくなるなど生活の質が落ち、骨折や肺炎や寝たきりなどさまざまな合併症も起こす危険性が高くなります。フレイルの診断や予防や対策についてわかりやすくまとめてみました。

### フレイルとは

フレイルは、英語の「Frailty」(フレイルティ)が語源です。日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、治療や予防することが大切です。

### フレイルの診断基準(Friedの基準)

- 5 項目中3 項目以上該当するとフレイル、1 または2 項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。
- 1 体重減少 意図しない年間4・5kg または5%以上の体重減少
- 2 疲れやすい 何をするのも面倒だと週に3〜4日以上感じる
- 3 歩行速度の低下

### 4 握力の低下

フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

### フレイル状態に至るとどうなるか

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。持病のコントロール、運動療法、栄養療法、感染症の予防などが挙げられます。

### フレイルの予防

#### 1. 持病のコントロール

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをすることが必要です。

#### 2. 運動療法と栄養療法

高齢者に対し適切な運動療法を行うと、筋肉減少や筋力低下はある程度予防出来ます。運動としては、ベッド上の足の運動から始まり、椅子の立ち座りの繰り返し、歩行距離を徐々に延すことが有効です。また運動療法は栄養療法とセットで行う必要があります。低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかないどころか、低栄養状態を助長してしまいます。筋肉をつけるために必要な良質なタンパク質を沢山とりましょう。

#### 3. 感染症の予防

高齢者は、免疫力が低下しインフルエンザや肺炎にかかりやすくなります。入院→寝たきり→フレイルの危険性が高いです。インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種するべきでしょう。

(次号に続く)



### プロフィール

大橋 博 <おおし ひろし>  
日本糖尿病学会専門医・研修指導医

昭和53年3月 福島県立医科大学卒業  
昭和53年4月 東京女子医科大学糖尿病センター入局  
平成1年4月 小山イーストクリニック開設 院長就任

## 職場紹介 こんな仕事をしていますよ!

### 「小山総合公園受付班」

当公園は、市民の憩いの場として土日、祝日は多数来園されます。

最近ではアウトドア志向で、芝生の上に多数簡易テントの花が開きます。又外国人の方々も多く、言葉は分かりませんが心と心で通じ合い、日本人お得意の「おもてなし精神」で対応し喜ばれています。

### 業務の紹介(四職種)

- 一、総合受付 パーベキュー施設の案内・申し込みの受付、問合せ電話等、窓口業務の対応。
- 二、総合受付補助 窓口業務の補助、駐車台数、入園者の調査等。
- 三、自転車係 変形・変種等各種自転車貸し出し。
- 四、パーベキュー係 パーベキュー施設の清掃及び貸自転車業務の補助。

### 勤務心構え

来園者の皆様に楽しく気持ちよく過ごして頂くために言動には細心の注意を払い、全員一丸となってトラブル「ゼロ」を目標に誠意努力しています。(班長 大島 宏)



就業会員	12名(男性9名・女性3名)
勤務時間	8:30~17:00
平日勤務	2名
土日祝日	6名

## 女性委員会の活動

当センターの女性会員数は本年10月1日現在、128名で全会員数に対し、20.2%です。国の労働政策により雇用延長をする方が増え、男性会員の入会者数が減少傾向にあるため、女性会員の増強が全国のセンターで共通の課題となっています。

女性委員会の役割は、女性会員間のコミュニケーションを改善し、女性に良い印象を持ってもらい、入会希望者の拡大を図ることにあります。

そのため、「小物作り」「陶芸教室」「料理教室」等の催物を年4回開催しています。各催物の終わりには「座談会」を開催し、就業状況や問題点などを出してもらい、女性会員の就業拡大に努めています。過去4年間に64名の方が参加し、この数は全女性会員の半数にあたります。

現在、女性会員の就業状況の分析に取り組んでおり、女性会員の就業拡大につないでいきたいと考えています。皆様のご理解、女性会員の積極的参加とご意見をお寄せいただきたくお願い申し上げます。



8月20日 小物作り「ハーバリウム」 講師は会員

### 交通安全講習会の開催

日時…令和元年11月22日(金)  
午後1時30分～

場所…小山城南市民交流センター  
参加者…24名

年末の気忙しい時期を前に交通事故にあわないように心がけるために交通安全講習会が開催されました。

小山警察署の亀山警部補を講師にお招きし、「歩行者と自転車の交通安全」というテーマで開催されました。内容は最初に講話をお聞きした後、屋外に出て、「自転車の乗り方の実地講習」を予定していましたが、当日雨天のため、「自転車の乗り方」のテストに変わりました。参加者全員、合格点を頂き、自転車免許証の交付を受けることができました。



### 会員はつらのつコーナー お元氣会員からの投稿 「私の趣味のその後」



小山A地区 浅沼 繁富 会員

65歳まで企業戦士として仕事づくめの毎日だったツケで、第2の人生の時間を有意義に過ごす準備が全く出来ていない事に愕然と致しました。

平成18年シルバー大学校南校に入学、趣味の選択基準を①足跡が目に見える形で残る事②一人でも出来る事③年齢や天候に依存しないこととして、絵手紙・水彩画・日光彫のサークルに入って情熱を注ぎました。

以来、同じ趣味仲間との交流は10年以上も続いており、有意義な老後となり、冒頭の懸念は霧散となりました。

平成22年シルバー人材センターに入会、5年間パソコン講師の機会を得ました。

喜寿を迎えるにあたり、趣味等の断捨離をしようと、日光彫以外のサークルは退会し、ボケ防止と脳の活性化を求め「パソコン愛好会」に入会して、新たな刺激と仲間を得て現在に至っています。

# 親睦会「コーナー」

## 親睦会健康ウォーキング開催

令和元年9月24日(火)参加者21名で「歴史とロマンに彩られた街、結城を歩こう」と題し、「結城紬や結城の美術」等を見学する時間を行程に盛り込み、今迄とは一味違う内容で会員同士の親睦を深めあったウォーキング会となりました。



結城市伝統工芸館



城跡歴史公園

## 秋の日帰りバス旅行

11月12日(火)、26名の会員が参加し、秋の日帰りバス旅行を実施しました。天候が心配されましたが、早朝の霧も直に晴れ、絶好の行楽日和となりました。

バスは群馬・長野方面に向かいますと出発しますと程なくカラオケが始まりました。予定どおりにハッ場ダムに着き、現地ガイドの説明を聞きました。二代前の祖父は猟師で絶対反対だったようですが、父の代になるとダム計画に耳を傾けるようになった経過を伺いました。ダム完成までには、長年にわたる関係者のご苦労があったことを知りました。

軽井沢のホテルでの昼食の後、雲場池を散策しました。紅葉が池に写り照り映える姿は本当に美しいものでした。碓氷峠の旧鉄道のめがね橋では明治時代の鉄道技術の高さに感心しました。帰りのバスの中では、恒例のビンゴ大会で盛り上がりました。参加者それぞれの交流ができ、楽しい一日でした。



ハッ場ダム



雲場池(軽井沢)

### 入会説明会のご案内

- 令和2年1月7日(火)午後1時30分から
- 令和2年2月4日(火)午後1時30分から
- 令和2年3月3日(火)午後1時30分から
- 令和2年4月7日(火)午後1時30分から
- ※会場は、シルバー人材センター研修室です。
- ………
- 令和2年1月21日(火)午後1時30分から
- ※会場・間々田市民交流センター(しらさぎ館)

令和元年10月1日現在		
	人数	総数
男	506人	634人
女	128人	

### 会員数

平成31年4月～令和元年9月 累計		
	前年	前年
請負契約	年	160,974,555円
	当	155,606,811円
	比	△5,367,811円
派遣契約	前	5,958,800円
	当	9,425,420円
	比	3,466,620円
総契約額	前	166,933,355円
	当	165,032,231円
	比	△1,901,124円

### 契約金額

発行日 令和元年12月15日  
発行所 小山市シルバー人材センター  
〒323-0829 小山市東城南5丁目15番地8  
電話 0285(28)4130(代)

