

シルバー さんむ

第33号

令和 6年 1月

HPのURL



公益社団法人
山武市シルバー人材センター
〒289-1523山武市松尾町五反田3012
☎0479-86-6616 Fax0479-80-8280
HP <http://webc.sjc.ne.jp/sambu/>
E-mail sammu@sjc.ne.jp



恭賀新年
令和六年元旦



～きらきらシルバーフェア～

きらきら輝きながらシルバー世代を過ごしている会員の趣味を紹介する展示会や経験交流大会を行いました。



～安心安全就労サーベイ～

昨年度に続き会員を対象とした安心安全就労サーベイ(生活機能測定会)を行いました。



8頁	7頁	6頁	4・5頁	2頁	☆ 目 次 ☆
親睦旅行・編集後記	軽スポーツ大会・シルボン又全国大会・文芸・入会者紹介	就業体験・各団体のイベント参加	安心安全就労サーベイ	新年のあいさつ	
				きらきらシルバーフェア	

明けましておめでとうございます

会長 藤田 進久



本年もよろしくお願ひいたします。昨年までの3年間は、行動制限を強いられた「コロナ禍」でありましたが、5月にはようやく2類から5類に移行し、ほっとする間もなく、猛暑の夏となり、就業する皆さんにとっては、容易ならない一年となりました。

さて、センターでは、転倒骨折予防対策事業を市高齢者福祉課と陣内先生の指導の下、実施しております。皆さんが長く就業していただくことを目的として各種事業を計画していますので、積極的なご参加をお願いいたします。

えるワークさんむが推奨する「これだけ体操」を作業の合間などで行い、体をほぐし、体調の維持・管理に努めましょう。

また、一昨年から会員講師による「スマホ教室」を行っており、今までに多くの方が受講しています。スマホを所持していても使いこなせないと、宝の持ち腐れとなってしまいます。過去に受講した方でも、再受講は可能ですので、安心して使いこなせることができるようにスマホ教室への参加をお願いいたします。

ところで、皆様が就業していただくうえで、安全は何より大切です。就業に際して気持ちよく、そして安全に就業するには、どうしたら良いのでしょうか？

今年度の山武市シルバー安全標語は…… 『作業前 みんなで確認 安全対策』
この言葉を、胸に留め、作業を開始するようお願いいたします。

元気で安心安全な作業を全員で目指し、良い一年となるようにしていきましょう。



明けましておめでとうございます

山武市長 松下 浩明



山武市シルバー人材センター会員の皆様、並びに関係者の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は市政運営に格段のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

ここ数年猛威を振るっていた新型コロナウイルス感染症も感染症法上の分類が5類になりましたが、皆様方が感染拡大防止策を講じながら、事業を継続していただいておりますことに深く感謝を申し上げます。また、会員の皆様におかれましては、長年培われた豊富な知識や経験、技能を活かされ、地域社会の活性化に大きく寄与されており、その御尽力に対し、深く敬意を表します。

さて、高齢化が進むこの時代に高齢者の雇用の場や生きがいを創出するシルバー人材センターの担う役割はますます重要であります。

その中で、現在本市は「生涯元気で活躍」を支える「山武市転倒骨折予防プロジェクト」に取り組んでおり、山武市シルバー人材センターにおかれましても、「明るく元気な100歳へ」をキャッチフレーズに生活機能測定会を実施するなど、全国に先駆けた挑戦をいただいております。これからも引き続き、会員の皆様が生き生きと元気いっばいに働くことができるよう、様々な取り組みに大いに期待しております。

結びに、山武市シルバー人材センターの益々のご発展と、会員皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。新年の挨拶といたします。

きらきらシルバーフェア：作品展示会

業務係 宮負 勲



今年度は新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられたことで、昨年度のマスク着用や体温測定及び消毒なしでの開催となりました。期間は10月18日（火）から21日（土）まで、会場は、成東中央公民館で開催した。来場者は320人と昨年を30人余り上回ることができました。



フェアは写真・映像の部、絵画・オブジェの部、書道・文芸の部、園芸の部、手工芸の部の作品展示と、スマホ相談コーナー、安全コーナー、就業相談コーナーを設けました。絵画では「潮騒に抱かれて サーファーの朝（本須賀海岸）」、手工芸の部では以前会員が経営していたお店を再現した「とこやさん」やレースの編み物、木彫りの「十一面観音菩薩」などを来場者の方々が熱心に鑑賞されていました。作品を出展していただいた皆様ありがとうございました。おかげ様で大盛況のうちに終了することができました。



（また、ペットボトルコーナーで紹介された「もぐら撃退風車」を10月に我が家に設置してもらいました。風が吹くとカラカラと音を立てて回っています。その効果があってか今モグラはおとなしいです。）



（作品展示会の様子は [youtube](#) で見る事が出来ます。）



我が家の「もぐら撃退風車」

シルバーフェア：経験交流大会・戸村茂昭氏「伊能忠敬」講演

広報委員 小島邦男



きらきらシルバーフェア2023の3日目、10月19日に「経験交流大会」として、会員の戸村茂昭さんによる伊能忠敬の講演会が開催されました。戸村さんは、現役時代の上司の渡辺一郎さんが1995年頃に設立した「伊能忠敬研究会」に2011年から参加し、伊能忠敬の生涯や業績を調べてきました。

伊能忠敬は、現在の九十九里町に生まれ、佐原の酒造業の家に婿入りして事業を盛り立て、村役人も務めて、50歳で隠居して天文暦学を勉強し、55歳から72歳までの17年間、10回にわたって全国を測量し、日本の海岸線と街道の詳細な地図を作り上げました。隠居後の第二の人生で偉業を成し遂げた伊能忠敬を、戸村さんは講演で「シルバー世代の星」と位置づけ、忠敬の測量の様子や技法、苦勞、山武市も立ち寄っていることなどを紹介しました。

戸村さんは、特に今までの伊能研究ではほとんどふれられてこなかった天体観測を独自に解析し、天体観測によって各地の正確な緯度と相対位置を明らかにし、地球上における日本列島の位置が明らかになったことが大きな成果だと強調しました。

なお、戸村さんは伊能忠敬研究会の有志とともに「InoPediaをつくる会」を立ち上げ、忠敬が測定した観測データを「伊能忠敬天体観測データベース」としてネットで公開しています。



伊能忠敬天体観測データベース



～明るく元気な100歳へ～ えるワークさんむの挑戦

安心安全就労サーベイ（生活機能測定会）2023

期日：令和5年9月11日（月）から15日（金）

場所：松尾 IT 保健福祉センター 多目的室

内容：動けるつもりに気づく測定

（筋肉量や骨の強さなど、生活や仕事に必要な機能測定）

協力：山武市高齢者福祉課・図書館・

山武市社会福祉協議会

参加者：170人（会員157人・関係者13人）

運営スタッフ：会員及び医療関係者等52人



初日の午後、衆議院議員で自民党シルバー人材センター活性化議連会長でもある森英介代議士に訪問いただき、ご挨拶を頂戴しました。



血圧・体温測定



視力・巧緻



立ち上がり



聴力



嚥下



骨密度

安

事務局長 津久井知世

昨年の91人参加に続き、1年後となる今回は170人の参加者となりました。昨年度測定者は前回結果と見比べ、初めての人は測定者の会員から測定方法を聞きながら行い、測定を受ける人と測定をする人のコミュニケーションがあり、そこから新たな会員交流へとつながったケースもあったようです。職員も、最終面談コーナーで改めて健康状態に見合った就業状況等の確認を行うことができ、就業先の紹介等も行うことができました。

参加者の声として、「立ち上がりが出来なくて悔しかった」（70代男性）「握力がこんなにあるとは思わなかった」（70代女性）等、参加したことで自分の体力の状態を知りこれからの生活に役立てることができるのたくさんの声をいただきました。

今回この測定会に参加し腰痛があった人を対象とした「対処法レッスン会」を10月に陣内先生のご指導により3回開催し、日ごろの腰痛対策に役立ててもらうこともできました。

会員の皆さんが長く安心して就業してもらうためにも、この事業は継続していきます。引き続きご協力をお願いいたします。



わたしたちの対処法レッスン会 10月5日

～「腰痛で困りたくない」編～

- ・自分たちの作業や腰痛との付き合い歴
- ・腰痛の新常識の整理
- ・わたしたちの対処法への整理【実践】
- ・振り返りと先生への質問コーナー



わたしたちの対処法レッスン会 10月11・19日

～「腰痛で困りたくない」編 その後～

5日のレッスン会で各自決めた宿題をどのように行い、また、その効果について個々に発表しました。陣内先生から、基本を覚えたら自分に合った対処法に変えていく過程が大切とのアドバイスがありました。



えるワークさんむの会員さんは「元気」に見える

安心安全就労アドバイザーを拝命している陣内（じんのうち）です。安心安全就労サーベイやレッスン会などの企画・運営のお手伝いをしています。

会員ではない住民さんからは、えるワークさんむ（山武市シルバー人材センターの通称名）の会員さんは「元気」に見えているようです。なぜ「元気」に見えるのか。私は、今後ますます社会からの関心が寄せられると思っています。

その理由の1つは **健康づくりの変化** です。わたしたちは長らく病気の予防を目指した健康づくりが中心でした。病院での検査も健診もTVの健康番組も、多くの内容がそうです。そしていま、安心安全就労サーベイで測定しているような「生活に必要な機能」を着目した健康づくりに関心が高まっていると私は思います。

もう1つは **就業内容** です。えるワークさんむの就業内容の多くは、自分たちの住み慣れた地域の環境や活動を良くしたり、支えるものばかりです。国連が提唱したSDGs<持続可能な開発目標>により、社会に役立つ仕事に注目が集まっていますが、「地元のひとが地元をよくする仕事」の魅力が社会が放っておくとは思えません。まして、そんな仕事をしながら「元気」に見られる皆様は、これからますます関心をもたれると思っています。これからのご活躍を楽しみに応援させていただきます。

日本医科大学医学部衛生学公衆衛生学 准教授 陣内裕成

成東・松尾・蓮沼地区でボランティア活動

3地区でボランティア活動を行いました。お疲れさまでした。来年度多くの皆さんの協力をお待ちしています。



成東地区 9月25日
しらはたこども園
参加者15名
草刈・草取り・枝切り



蓮沼地区 10月4日
蓮沼交流センター
参加者10名
草刈・草取り



松尾地区 10月24日
IT保健福祉センター他
参加者17名
草刈・草取り・刈込

山武市役所のお仕事・就業体験（見学）の実施

広報委員 高橋昭一

初の試みとして、11月7日に千葉県シルバー人材センター連合会とのコラボレーションによる就業体験（見学会）を山武市役所にて実施致しました。

就業体験対象者としてシルバー人材センター入会希望者をお招きし実際に現場で働いている会員の方から仕事上の生の声をお聞きし、会員希望者自身としてこの仕事が向いているかを自分で検討できる材料となることを目的としております。また、仕事に従事されている会員は、自分たちの仕事を説明できる場を作ることになり、自分の仕事の見つめ直しによって作業効率を上げた、仕事へのやりがいに繋がった、とのコメントを後日いただきました。

この就業体験（見学）オリエンテーションには、入会希望者が3名参加し、うち2名が入会しました。具体的に現場で従事している人からの声が、参加者のハートに響いたことが要因と思われます。今後も機会があれば、お仕事・就業体験（見学）を通して多くのみなさんがシルバー人材センターへの理解と、新規会員になることを願っております。



各団体主催のイベントに参加

○山武地区社協バザー 11月3日

さんぶの森中央体育館でのバザーに併せて、シルバーも出店。いきいきクラブのさつまいもや枝豆、模擬店でポップコーンと綿あめを販売しました。

久しぶりの参加でしたがポップコーンも綿あめも上手にできました。



○山武市産業まつり 11月23日

会員募集チラシ配布、アンケート調査、独自事業の手芸品や野菜の販売をし、市民の方への普及啓発活動を実施しました。5年ぶりの開催でさつまいもやこの日のためにみんなで作った手芸品を、元気な声、明るい笑顔で、販売しました。また、福祉まつりが中止でできなかった日用品バザーも行いました。特にさつまいもは大盛況であったという間に完売しました。えるワークさんむの和気あいあいの様子を来場者の方に発信できたと思います。



軽スポーツ大会に参加して

広報委員 関口憲一

11月14日に松尾のふれあい館にて軽スポーツ大会を行いました。軽い運動をするにはとても良い日和でした。

まずは3人1組に組分けし、ボッチャとユニカール(写真)というスポーツをやりました。2種類のゲームを6チームの総当たり戦で行い、点数を競いました。各チームおしゃべりを楽しみながらシルバーチームも一般チームも真剣に作戦を練り、ボッチャでは力に自信のあるチームはジャックボールを遠くに投げたり、力に自信のないチームは近く投げたり、ユニカールではチームのストーンを守ったり相手のストーンを排除したりして、どのゲームも作戦を練ったりして、ゲームが進み年を取って衰えてきた頭を使い、しっかりと作戦を練ったシルバ



バーチームが優勝、一般チームが2位となりました。皆さん参加賞と賞品を頂き帰路に着きました。久々にスポーツを楽しみ、とても気持ち良い1日でした。そして、事務局の人達の協力の下、賞品の袋詰め、後片付け等を頂き感謝申し上げます。ありがとうございました。



シルボンヌ全国大会 2023 IN 福岡開催



11月29日に福岡市で開催されました。シルボンヌ(シルバー人材センターの女性会員の愛称; “ボンヌ”とはフランス語で女性のお手伝いの意味)の活躍を紹介する大会で、今回は植木や草刈、清掃等の仕事着と無印商品とのコラボ、独自事業の着物リメイクのファッションショーが行われ、シルボンヌ達の笑顔あふれる大会でした。



入会者紹介

よろしくお願ひします

(令和五年十月)

境 志郎 (成東)

山田 康弘 (成東)

立石 正義 (山武)

(令和五年十一月)

伊藤 榮子 (成東)

成川 文子 (成東)

矢口 陽子 (成東)

児嶋 三郎 (山武)

小針 典子 (山武)

(令和五年十二月)

金子 敏 (松尾)

滝沢 宏芳 (成東)

滝沢 政江 (成東)

高橋 浩二 (山武)

(敬称略)

後藤 玲子

朝刊のずしりと重き初日か

関口 宙海

初日の出帰りはいつも八坂様

写真俳句



しるぼゝママだより No.2



第2回すみれの輪「布リース作り」を10月11日に行い、20名の参加がありました。布リースとは、発砲スチロールリースの土台にハギレ布を竹串で差し込んで作るものです。色のバランスを見ながら各自の布地を交換し合い、私だけのオリジナルリースを作りました。作品はきらきらシルバーフェア

にて展示しました。参加者からは、初めてでも簡単に作れたので良かったとの声がありました。また、展示作品を見た人からは自分も作ってみたいとの嬉しい言葉がありました。草取り・清掃等の就業会員を募集しています。友達をシルバーに誘って明るく元気な100歳をめざして一緒に働いてみませんか。お待ちしております！

親睦旅行 12月8・9日 茨城県五浦温泉

旅行クラブ企画の親睦旅行は、2日とも天気に恵まれ29名で楽しむことができました。



酒蔵や朝の散歩を兼ねて近代日本美術の発展に貢献した岡倉天心が建てた五浦海岸の六角堂の見学をしました。関東の松島の異名をとる五浦海岸は穏やかな海でゆっくりとした時間を過ごせました。竜神大吊り橋では、あまりの高さに怖くて腕を組んで歩く方もいましたが、そんななか若者が生バンジージャンプに挑戦するのを、みんなで応援し盛り上がりました。



編集後記

シルバー会員の皆様 明けましておめでとうございます。編集後記の第一稿が“NG”ですと宣告され、今TVの枚方市ふるさと納税品【うまい棒専用ハードケース】の誕生秘話の再現ドラマを観ながらこれを書いています。テーマは「面白い発想に社員皆ポジティブになったよ！」という社員の様子、こんな発想のご挨拶は無いものかと…Google bard君（生成AI）に聞いてみた。

(答) 昨年まで、感染症の拡大やウクライナやガザ情勢の緊迫化等、人類にとって大きな試練の年でした。しかし、一方でデジタル技術の進歩や、持続可能な社会の実現に向けた取り組みなど新たな希望の芽も見えてきた年でもあり、2024年は更に大きな変革期を迎える事でしょう。高齢者の豊富な経験と知恵は、社会に新たな価値をもたらす可能性を秘めています。また、高齢者の人口増加は、消費市場の拡大や、社会保障制度の安定化にも繋がります。シルバー世代が社会の担い手として活躍できる環境を整える事は、人類の未来にとっても重要な課題です。その為には、健康寿命の延伸や生きがいづくり支援等の様々な取り組みが必要になるでしょう。

などと至極真面目な話として答えられそんな事はもう既にやっとならわっ！とbard君にツッコミを入れつつ何度も何度もプロンプトを変える私でした。もう少し使い込む必要がありそうです。

皆様にとって良い年の始まりになりますよう祈念致します。 ID cam. decopin