

公益社団法人 杉並区シルバー人材センター広報誌

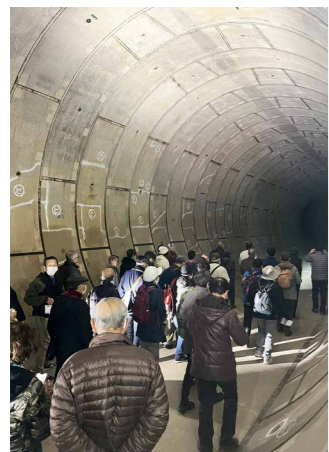
シルバースギなみ

令和6年4月 No.174



令和6年度事業計画と収支予算

60歳からの手習い



この見学会は、水害の起きにくい11月から5月の間に東京都第三建設事務所が実施しているものです。所要時間は2時間程で、まず事務所内の会議室で調節池が造られた目的や水害の歴史を学びます。その後、雨水をどのよう仕組みで地下に貯め、河川に放流して水害を防ぐのか、施設のミニチュア模型を見ながら説明を受けました。ゲート等を操作して

阿佐谷地区・高井戸地区 神田川・環状七号線 地下調節池見学

阿佐谷・高井戸地区では、令和5年度の地区イベントとして、12月14日と1月11日に神田川・環状七号線地下調節池を団体見学しました。参加者募集チラシの反響が大きく、1日目42名、2日目33名と多くの方に参加いただけました。

地区活動報告



いる中央監視操作盤を見た後、いよいよ地下トンネルの見学です。トンネルは、階段222段（エレベーターあり）を地下40メートルまで降りた先、潜水艦のハッチのような厚い扉の向こうにあります。内径12.5メートルの巨大なトンネルに一步入ると、「お〜！」と驚く声がちらほら聞こえました。真っ暗闇の世界を、職員の方が照明器具で照らしながら誘導してくれます。この巨大トンネルが神田川流域の水害から都民の命と暮らしを守ってくれているんだと実感しながら後に続きました。

参加した方からは、「なかなか見る機会もないので、今回見学できてとても良かった。」「普段暮らしている街の地下にこんな空間があるなんて思わないよね。」といった感想が聞かれました。一見の価値あり！機会があれば再度見学したい施設でした。

(理事 菊田)

・事故の情報を分析し再発防止を徹底する
では、これらの宣言を杉並区ではどのように理解し、どう活用すれば効果的かを、実例をもとにご紹介します。

①危険または有害な作業を内容とする業務は受注しない
これは事務局で、お客様から発注される際にすでにブロックしているため、みなさんの元には仕事として来づらいためです。例えば、6m以上の高木の植木剪定、家事援助での高所の窓拭き作業、階を跨いだ階段での家具の移動などが挙げられます。お客様から懇願されて、ついつい良かれと思って作業をしてしまうと、大きな事故につながる可能性があります。

②事故の未然防止のために必要な知識・技能の情報を共有する
会員手帳の2ページ、長く就業するために8つの取組々を見てみましょう。ここでは記載しませんが、事故の未然防止を意識した取組が記載されています。また、就業前には「安全心得10カ条」を確認しましょう。まずは実践、良好な健康状態を意識して日々を過ごしましょう。

③事故の情報を分析し再発防止を徹底する
毎月発行しているNews、みなさんはご覧になっていきますか？毎月のように黄色の帯で「事故発生状況」：出ていますよね？ご自身と同じ性別の方、同じ年齢の方、同じ就業先の方、同じような事故に遭いそうになった方、いらっしやると思います。来月からまず、黄色い帯を注意して見るようにしてください。特に多発しているのは転倒事故で、転倒予防体操などは体幹を鍛えるうえで効果的とされています。

最後に、3つの数字を紹介したいと思います。25・28・35。これは何でしょうか？正解は、令和2年・3年・4年の杉並区シルバーで発生した傷害・賠償事故の発生件数です。これを何とか減らす活動を、安全管理委員の皆さんと共に安全就業推進員として、日々安全啓発に動んでいます。安全をすべてに優先し、健康で末永くセンターでご活躍いただくことを私自身も肝に銘じ、みなさんと一緒に安全を意識した日常を送りたいと思います。今日の帰り道から早速実践です。



65歳の5月に「外苑サイクルフェスタ」に出展していたジムの体験でスタップに背中を押されたのがご縁の始まりでした。自宅からほど近い場所にジムがあることもすぐに入会する動機になりました。気づけば、週に多い時で5日は通い続けていて、入会した年にロードバイクを購入し、同年の9月末にはジム仲間20数名と「ホノルルセンチュリーライド」に参加しました。「ホノルルセンチュリーライ

65歳からの サイクルスポーツジム

12493 大倉 光男



ド」は外国人を含めて総勢800人を超える大会で、片道80キロを往復で160キロを一日で走り切るライドです。20数キロエイドステーションがあり、元気を取り戻しながら競争ではなく楽しく走る。素晴らしい空気感と青い空と海を見ながら自転車を走らせるのが魅力です。

初めての参加でしたが、それ以来ジムに敵り、外乗りも楽しみ、ヨガやピラティスなど健康に良いものは同じジムでレッスンを受けて体力の維持に努めています。交通指導員の仕事の合間にサイクルジムに通い、毎日のルーティーンになっています。今年9月末には4回目の「ホノルルセンチュリーライド」でハワイの海岸線を走り抜けたと思っています。これからも健康で明るい毎日を送れるように、皆様とご縁を大切にしていきたいと思っております。

60歳からの手習い

東京都シルバー人材センター連合 (公益財団法人東京とこ財団) TEL:03-5211-2314 FAX:03-5211-2329

出典：加藤 浩人著 生涯現役のための筋トレ 発行：株式会社青龍社 / 発売：株式会社扶桑社

木曜日 4 ランジ運動(レッグ・ランジ)
部位：太もも全般、特にももの内側
効果：足首の安定力、バランストレーニングにもなる
方法：足を肩幅、右足を1歩前に →胸を張って膝を落とす →右足を床を踏って元の直立姿勢に戻る これを左右で5〜10回くり返す
ポイント：膝とつま先が同じ方向を向いていること

金曜日 5 下腹部の運動
部位：腹筋、股関節を曲げるときに使う筋肉
効果：きびきびとした歩き方になり、つまづきにくくなる
方法：背にクッションをあてて仰向けに寝る →両手を胸の前で組み、膝を直角に曲げ足を床に垂ける →ゆっくり息を吐きながら足を床から15〜30cm上げる →ゆっくり息を吸いながら足を元の位置に戻す これを10〜15回くり返す
ポイント：太ももの筋肉も意識する。足を上げるときに息を止めない

土曜日 6 体ひねり
部位：股関節の内転筋、バランス能力
効果：片足の姿勢でも安定して立てる
方法：片足を前に踏み出し、両腕を伸ばし前を組む →体を大きく右にひねり、次に左にひねる →左右の足を入れ替えて同じ動作を10回くり返す
ポイント：左右とも自然な呼吸を心掛ける

日曜日 7 継ぎ足歩き
部位：脚部、バランス能力
効果：バランスをとりづらいう姿勢で、非常に小さな歩幅で歩くことにより、通常の歩行時にまっすぐ歩けるようになる
方法：左足と右足を前後にくっつけ、小さな歩幅で10歩ほど歩く
ポイント：足の運び図を参照

東京平成大学 加藤准教授監修

転倒しにくい体づくり!

～今すぐ始める高齢者向け筋トレ～

高齢者の事故で最も多い事故は転倒です。転倒を減らすためには、ウォーキングだけではなく、脚力とバランス能力の両方を鍛える筋力トレーニング(筋トレ)による歩行能力の向上が欠かせません。

高齢者向け筋トレのポイント

- 体調に合わせて、決して無理をしない
- 毎日1種類ずつ、1週間で全7種
- ウォーミングアップとトレーニング1種類の組み合わせで行う
- 時間帯は15時ごろから夕食の間、または夕食と就寝の間が効果的
- 少しずつ、毎日続ける

筋トレの始まりは必ずウォーミングアップから!

その場で軽く足踏み20回

急な運動はケガや急死のもと。ウォーミングアップで体を温め、体温が上がり体が柔軟になり、運動開始の準備が整います。

月曜日 1 椅子スクワット運動
部位：太ももの表側筋肉を中心に足腰全体
効果：階段の昇り降りが今より楽に!
方法：車輪無しのイスに深く腰掛ける →まっすぐ立ち上がる(息吐く) →すくすくこれを10〜15回くり返す
ポイント：視線は正面をしっかりと維持し、うつむかない

火曜日 2 つま先立ち運動
部位：ふくらはぎの筋肉
効果：歩く時の蹴る力が強くなり、速く力強い歩き方に!
方法：車輪無しのイスの背側に立ち、両手で背もたれをつかむ →膝を伸ばしたまま、背伸びをする(息吐く) →かかとを下げる(息吸う)これを10〜15回くり返す
ポイント：正面を向き、できるだけ大きく上下動

水曜日 3 ウォールスライド運動
部位：太もも、お尻を中心に足腰全体
効果：階段の昇り降りが今より楽に!
方法：両膝を胸の前で組み、両足は肩幅に開き、壁から30〜40cm離れて壁に寄り掛かる →膝をゆっくり直角手前まで曲げる(息吐く)、ゆっくり立ち上がる(息吸う) これを10〜15回くり返す
ポイント：壁から離れすぎない、正面を見る、うつむかない

裏面へ続く ↓

社交ダンスでスマイル

13655 平塚加代子

きっかけは、広報すぎなみでした。「社交ダンス初心者教室（全6回）阿佐ヶ谷地域市民センター」

その初心者教室参加が、今や三度のごはんより好きになった私の社交ダンスライフの始まりになりました。

6回の講習の後、サークルができて3年程早い、その後は高田馬場のダンススクールへ。習っていた先生が荻窪でサークルを開いたので、そこに移って10年近くになります。今のメンバーは60代〜80代の男女7名。週1回のサークル以外にあちこち週1〜3回踊りに♪

音楽に合わせて身体を動かすことは、とても楽しく気持ちが良いものです。ワルツ・タンゴ・チャチャ・ルンバ等音楽もそれぞれで、聴いているだけでも脳が喜びます（笑）。



現在、登録者数は約700名、センター全体の約4分の1の方が登録を完了して活用しています。実は、登録するメリットはたくさんあります。①配分金明細がすぐに確認できる。②新しい就業情報が毎週見れる。③お知らせは何回でも閲覧可能。実際に使用している会員の方々からも嬉しい声が届いています！「常に最新の情報が確認でき、ボタン一つで簡単に希望が出せるから便利」。「毎月の配分金を知ることが自分が働きたい目標を決めることができる」。「今までは自宅に紙で届いてもすぐに破棄していただけれど、何回でも閲覧できるから助かる」。他にも会員の皆様が便利に使えるように、コンテンツを充実させていく予定です。

何事においても、年齢が高くなると苦手意識を強く感じがちですが、皆様のすぐ傍でデジタル化は着々と進んでいます。一度は似たような経験がある方も多いのではないのでしょうか。例えば、友人と食事に行ったお店ではタッチパネルやQRコードからの注文をお願いされたり、支払方法も○○PAY・交通系ICのようなキャッシュ

ダンスの力に感動することも多々あります。付き添いの方に支えられ、誰でも参加できるフリーダンスに来られる認知症の方は会場に入るや付き添いの方の手を放し、笑顔で身体を動かす始めます。がんを患っている90歳近い方は「楽しいから来られる限り来ますよ」と、これまた笑顔です。別のスタジオですが、視覚障害のある方も、スタッフのリードできれいに踊っています。車いすダンスもあり、障害があっても音楽とともに自分を表現できるダンスは、本当に素晴らしいと思います。



八日亭 おはぎづくりまつ

14127 加藤 和子

長年高齢者施設で働いてきて、皆様楽しんでいただくことが私の喜びでもあり、少しの時間を利用して何か小

レス対応のレジが増えたり、専用のセルフレジが設置されている場所もあります。また、友人と遊ぶ約束もLINEやSMSといった機能を使う機会が増えてきていると思います。時代とともに歩んできたガラケーも各通信会社でサービス終了が発表されていますので、スマホ時代へ突入するのは時間の問題です。

少しでも早く、ご自身のデジタル化を進める一歩目として是非、「Smile to Smile」を始めてみませんか。併せて、スマホ班が毎月開催している講習会や相談会も活用してください。3月に実施した、登録相談会も大盛況でした。新しいことを覚えたり、できるようなると今まで見てきた景色がガラッと変わるはずですよ。

高齢者の健康 連載41

食べて元気にフレイル予防

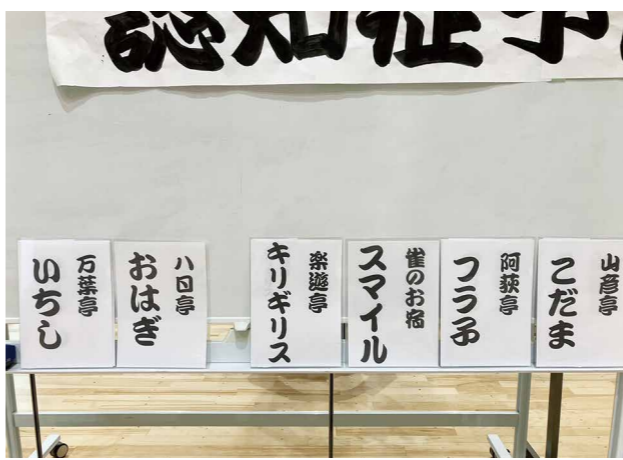
杉並保健所保健サービス課 管理栄養士 鈴木 桂子

いつまでも若さと元気を保つためには、意識して「食べる」ことを心がけることが大切です。高齢期になると、

嘶でも出来ればなあ、と常々思っていたことが功を奏したのか、杉並区の認知症予防講座の一環に「落語とウォーキング」があり、一目散に受講しました。

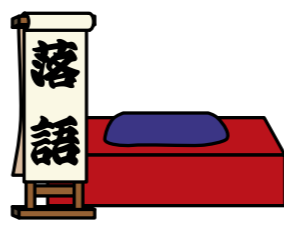
70の手習いにしては、さぞ厳しい修業かと案じながらワクワクドキドキ。自分の高座名を作るから始まり、寿限無の暗唱、早口言葉の練習、落語での仕種、そして扇子と手ぬぐいの使い方等々、所作からの学びでした。

まずは高座に上り自己紹介。話すことをイメージしていても高座となると頭の中は真っ白。聴くにやすし話すに言葉出ず、の心境です。



れずとも、高座名で気軽に呼び合う仲間となり、楽しい時間を過ごしました。終盤にさしかかると、いよいよ高座での小唄お披露目です。講師の方々をお手本に、3人の登場人物の声色を変え、右見、左見、時には正面を向いてオチに進む。拍手をいただく喜び、面白味を感じる時でした。

「いつかホールでやれば？」の友人の言葉を励みに、熱を冷さず頑張ります。ぜひ皆様も一席いかがでしょうか。



気づかないうちに食べる量が減ったり、食べる食品や料金が偏ったりすることがあります。買い物に行く回数が減った、いつも同じような食材を買う、重い食材を買うことを控えるなど、思い当たるところはありませんか。

フレイル予防のための食事は、たんぱく質を多く摂ること、エネルギー補給がポイントです。また、高齢者を対象にした東京都健康長寿医療センターの調査結果から、多様な食品を摂取している人ほど、筋肉量が多く、体力（握力や歩行速度）が高く、その後の筋肉量や体力の低下を予防できる可能性が示されました。反対に、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる頻度が少ない人は、フレイルの該当リスクが高くなることも認められています。

- ここで、毎日の食生活を少し振り返ってみましょう。
- ① 一日三食しっかり食べる
- ② ご飯やパンなどの主食、魚・肉・卵などの主菜、野菜・果物などの副菜がそろった食事をしている
- ③ いろいろな食品を食べる

栄養は身近な問題です。欠食をしていないか、食事や食品に偏りがなければ、普段の食生活を振り返り、見直すことで予防することができます。

その時、活用できるツールが「はつらつ手帳（杉並区介護予防手帳）」に掲載している「クック10（テン）チェック

※クック10の「緑黄色野菜」とは？
ほうれん草、小松菜、春巻、ニンジン、ブロッコリー、カボチャ、ニラ、トマト、ピーマン、グリーンアスパラなど

食品群	魚類	肉類	卵類	乳製品	豆製品
必要量(1日)	1切れ	薄切り3枚 (50-60g)	1個(50g)	200ml	豆腐 80g
月日					
月日					

※クック10の「緑黄色野菜」は？
ほうれん草、小松菜、春巻、ニンジン、ブロッコリー、カボチャ、ニラ、トマト、ピーマン、グリーンアスパラなど

体の調子をよくする ミネラルやビタミン	体や体温になる 炭水化物	食事の後やおやつ
緑黄色野菜	淡色野菜	芋
100g	200g	1個100g

クック10」です。一日の中でも少しでも食べた食品群には○（マル）を付けます。翌日は、○が付かなかった食品を意識して食べるように心がけます。冷蔵庫に貼ったり、買い物に行く前に確認したり、様々な方法でぜひ活用ください。



令和6年度 事務局組織編成

令和3年度末に荻窪分室を閉鎖し、令和4年度から2年間にわたり、本部6階と清水分室の2カ所で担当業務を分担し運営してまいりました。このたび植木剪定に係る三脚や脚立置き場として借用していた天沼作業所の賃貸終了に伴い、更なる事務局運営の効率化を目的とし、しるがね工房の作業場を清水分室に移転し、本部7階に事務局を開設いたしました。

主な担当業務は表のとおりとなります。お問い合わせの際は、業務ごとに事務局あてご連絡ください。

また、就業報告書等の書類の提出のみであれば、本部1階に担当する事務局宛ポストがありますので、ご投函いただければ、それぞれの事務局担当者宛に回送されますので、ぜひ活用ください。



事務局		所属職員名	主な担当業務
本部6階	みなみ阿佐ヶ谷ビル601 ⑤杉並区等公共業務／派遣 TEL:03-3317-2217 FAX:03-3317-9090	安藤事務局長 山口・林道・小林 伊東・水野・南雲・中村 宮城・養田⑤・田中⑤ 小川⑤・多門⑤・木村⑤・今⑤	有料制自転車駐車場管理／通学案内交通指導／小・中学校施設管理／児童館運営管理(日曜日・夜間目的外／おはようタイム)／公園・運動施設等管理・屋外清掃／賞状等毛筆筆耕／広報紙・ポスター等配達・掲出／入園グッズ縫製・和裁／ショップ銀の手／派遣事業／しるがね工房／環境美化巡回指導／来庁者専用自転車整理／自転車整理
本部7階	みなみ阿佐ヶ谷ビル701 ⑤民間企業・一般家庭 TEL 03-3317-9091 FAX 03-3317-9093	齊藤・田島・山田・早川⑤ 橋本⑤・田中⑤・中村⑤	マンション共用部等屋内清掃／家事援助・育児支援サービス／屋外清掃(ふれあい農園・大田黒公園等)／民間施設管理(スーパーかご整理含む)／会員企画提案事業(教室事業)／その他雑役(水やり等)／ゆうゆう館受付等事業運営／ハウスクリーニング
分室	清水3-22-4 正吉苑2F ⑤技能職種 TEL 03-3394-2253 FAX 03-3394-5004	廣瀬所長・井上 森田⑤・宮本⑤・権田⑤ 運転手(月12日)	植木剪定／除草(草刈り・芝刈り含む)／障子・襖張替／網戸張替／包丁研ぎ／出張サービス(パソコン操作・着付け・講座指導)／大工・塗装等専門技術職種

※所属職員：⑤=時短事務職員(月16日)／⑥=就業開拓員(月12日)／⑦=業務コーディネーター(月12日)／⑧=臨時事務職員(月12日まで)

第14回定時総会のお知らせ

「令和5年度事業報告」「令和5年度決算書類の承認の件」等のための定時総会を開催します。会員の皆様のご出席をお願いいたします。

日時：令和6年6月25日(火)

午後1時30分開始

(午後1時開場)

※所要時間は、概ね1時間半程度を予定しています。

※感染状況等により日程を変更する場合がございます。

会場：セシオン杉並 ホール

令和6年度

全体地区委員会のお知らせ

第14回定時総会閉会后、同会場地区委員会を開催します。委員の皆様のご出席をお願いいたします。



表紙写真に寄せて

「心落ち着く桜の木」

12386 島川 由美

「地面に散る花びら？」と思われるかもしれませんが、これは桜の木の幹。コケ、ノキシノブに花びらが落ちてきました。ある年の4月初旬の情景。元気がない時、コケに掌を当てるとジーンとして落ち着きます。担当アパートに清掃仕事に向かう時見送ってくれるのも、この桜。長年、掃き掃除を毎日なされる大家さんご一家を見てきたから、私はこの仕事を選んだのかな。花も葉も枝もたくさん落ちるんです。

編集後記

令和6年度がスタートします。シルバー人材センターでもDX(デジタルトランスフォーメーション)の波が来ております。ウェブによる入会説明会・入会手続き、「Smile to Smile」に登録することでセンターの情報・仕事依頼等がスマホで適宜可能となり、ある意味便利となりますが、多少抵抗を感じる方もいると思います。しかし、この便利なツールを利用しない手はありません。「習うより慣れよ」です。昨今は、お孫さんとのコミュニケーションもスマホが主流とのこと。(近内茂樹)