

# Live

～ライブ・生きる～

content

令和4年度丹波市シルバー人材センター 会員就業風景  
令和4年度丹波市シルバー人材センター 各種事業  
シニア世代の働き方 シルバー人材センターという選択肢  
特集〈保存版〉中高年の健康心得特集  
シルバー人材センター 会員募集中!

令和4年度

# 丹波市シルバー人材センター 会員就業風景



日役代行（溝掃除）



お墓清掃



マンション清掃



病院付き添い



家事援助（窓ふき）



筆耕（賞状筆耕）

令和4年度

# 丹波市シルバー人材センター 各種事業

ツタ取り大変やわあ



シルバー  
ボランティア  
令和4年  
6月25日、  
10月15日

安全第一！



草刈安全講習会  
令和4年8月17日

尊厳死の話聞いてよかったわ～



すてきライフプラン  
(終活) 講習会  
令和4年10月11日

さすがプロの講師です！



剪定講習会  
令和4年7月26日

久しぶりやねえ・・・



久しぶりに顔を合わせる仲間との親睦  
(GG会場にて)

理事長杯  
グラウンド・ゴルフ  
大会  
令和4年10月26日

料理のできる男は無敵です！



家事援助  
サービス講習会  
(男の料理教室)  
令和5年1月23日



芋煮  
厚揚げと野菜のバターポン酢  
じゃばらきゅうりのウマ辛漬け  
炊き込みご飯

# 材センターという選択肢

## ① 入会動機 ② 入会しての感想 ③ 入会へのPR

- ① 66歳で勤めを終え、丹波OB大学や絵手紙教室などに通い、もう働くことはないだろうとぼんやり考えていた頃、シルバーの会員さんから声をかけていただき、シルバー人材センターの会員となり、草刈班へ誘いを受けました。
- ② シルバーでは、様々な仕事があり、施設管理や広報配送業務、チラシポスティングなど経験しました。中でも草刈班では戸惑うこともありましたが、多くの人に助けられ支えられて続けることができました。  
10年が経過し、体力の限界を痛感するようになり、無理な就業は周囲の人にも心配をかけると思い、働き方を縮小しました。現在は、健康体操、グラウンド・ゴルフ、シルバーでの就業を1日2時間程、週5日予定が入りますがのんびり過ごしています。
- ③ シルバー人材センターは就業だけでなく、親睦事業やボランティアなど会員同士の繋がりもあり、高齢者の生活にハリと潤いを与えてくれる有難い存在です。人生100年時代、長い高齢期の中、共に働き、集う仲間が増えることを期待しています。



(青垣町 大垣 恵美子)

- ① 家庭の事情により早期に退職し、家庭に入りましたが、孫からも手が離れた頃、友達からシルバー人材センターに入会してみない?と誘われたのが入会のきっかけでした。
- ② シルバーで初めて就業したのは、2時間の清掃業務でしたが、慣れるまでは先輩の人たちに色々教えていただき、不安だった気持ちは払拭され楽しんで作業できるようになりました。毎日しているからこそ、細かい所まで気を付けて作業をするように心がけています。
- ③ 働き方は2時間、3時間、半日、1日と時間は様々ですが、自分にあった時間で仕事ができるメリットがあります。又、一緒に仕事する仲間になった人たちと趣味の話や家族の話をするのも楽しくていいですよ。何かしてみようと思われている方、入会説明会を受けられるのもよいと思います。



(氷上町 芦田 仁美)

- ① シルバー会員の皆さまこんにちは！  
私は3年前シルバー人材センターに入会しました。  
前職を腰痛の為退職し、半年程、整形外科と接骨院に通院しました。しばらくして痛みも和らぎ、又仕事をしたいと思い、シルバー人材センターの新入会説明会に参加して会員登録をしました。
- ② 最初は大勢の人達の中で馴染めるかと不安でしたが、いざ始めてみると皆さまとても良い人ばかりで不安は一掃されました。仕事量は腰に負担を掛ける事もなく、周りの人達に助けをいただきながら、和気あいあいと楽しく働いています。  
今はコロナ禍で会員研修旅行や親睦事業も中止になっていますが、また再開できる事を楽しみにしています。
- ③ シルバーで働くことで大勢の皆様と知り合いになり、気持ちも前向きになり毎日がとても楽しいです。  
又、一人でも多くの方に入会していただき、と一緒に働ける事を願っております。



(市島町 尾松 栄子)

## シニア世代の働き方

## シルバー人



## 女性会員に聞いてみました



- ① 私がシルバー人材センターに入ったのは、以前パートで勤務していた所に就業募集があったからです。
- ② 入会すると習字同好会があり、小中学生の頃に習っていた事もあり、又書きたくなって入会しました。西垣先生の指導のもと、初段になりました。先日、県シルバー人材センター事業推進大会で「シルバーコレクション'22」が開催されてシニアのファッションショーに出演させていただきました。他地域の皆さんとお話できて楽しい一時をすごさせていただきました。最高齢の方は82歳。とってもおしゃれで素敵な方でした。私もそれなりに美しく年をとりたいたいものです。
- ③ 高齢になって働くという事は、精神的にも体力的にもしんどい時がありますが、気合いを入れて一生懸命やれば、疲れも心地よいものになります。心地よい疲れを楽しみながら、必要とされる喜びを楽しみましょう。



(柏原町 村尾 千代子)

- ① 25年間お世話になった会社を2年前に65歳で定年退職しました。事務職の経験しかない私が何でもできる訳ではないので不安はありましたが、元気で働ける間は、又、自分にできる事で、どこかでお役に立てればと思い、シルバー人材センターに登録しました。
- ② 色々ご紹介していただき、新しい職種も経験させていただきました。どこの職場も温かく迎えていただき、新入社員のようにとても新鮮です。それに、この年齢で新しい事にチャレンジできたり、新しい出会いが嬉しく、私にとって刺激的で楽しい時間にもなりました。職員の方や、仕事場の皆様の生き生きとした笑顔や会話にエネルギーをもらい、そして何より仕事ができる幸せを感じています。年齢を重ねる度に、何でも前向きに物事を考えて毎日過ごしたいですね。
- ③ シニアは元気一杯です。時間がある方は、シルバー人材センターに登録をされたいかがでしょうか。今までは違う楽しい出会いや時間が待っていますよ！



(春日町 岡田 京子)

- ① 長年勤めた会社を定年退職して、少しの間はゆっくりとしていましたが、何か自分にもできる仕事がないかと思って、入会させていただきました。入会3日目に仕事が見つかり大変嬉しかったです。
- ② 入会してから同じ職場で長い間働かせていただき嬉しかったです。その後は、他の会社の寮の掃除をさせていただきました。スクールサポートスタッフも1年間お世話になりました。感謝しています。毎日が忙しいです。でも月2回の同好会の人と出会ってお喋りすることも楽しく、時には会員さんと出会って話すのも楽しいです。
- ③ 年齢がいくと何か趣味を持っていることは元気、頑張れる秘訣だと思っています。自分にも何か出来ると思う事があれば、まず一度やってみる事。やはり続けることが大事だと思います。



(山南町 板野 恵美子)

# 健康 三二知識 特集

## ■ 「一、十、百、千、万」 ■

「一読、十笑、百吸、千字、万歩」は杏林大学名誉教授の石川恭三氏が提唱されている健康法です。

健康器具も何もいらない。意識して続けるだけ、実践するのみ。

### いちどく 「一読」



#### 1日1回は文章を読む

1日1回は文章を読み、認知機能を刺激しましょう。新聞の投稿欄でも、三面記事でも、雑誌でも何でもOK。とにかく毎日何かを読むこと。

### じゅっしょう 「十笑」



#### 1日10回は笑う

テレビを見て笑うのもよし、誰かと話して笑うのもよし。笑うと免疫力が高まり、ガンの発症予防にも繋がります。何も考えずただ笑う。

### ひゃっきゅう 「百吸」



#### 一日100回深呼吸をする

深呼吸をすることで、脈拍は遅くなり、血圧は下がり、筋肉の緊張が低下し、動脈中の酸素が増加します。たかが深呼吸、されど深呼吸。誰にでもできる事です。

### せんじ 「千字」



#### こまめに文字を書くこと

日記をつけたり、手紙を書いたり、メモを取るなど、文字を書くことは、頭を使うので認知症予防になります。辞書を引き、漢字を使うのは、なお良いことです。

### まんぼ 「万歩」



#### 1日1万歩を目指して歩く

足は第2の心臓とも言われ、歩くことで下肢にたまっている血液が心臓に戻りやすくなります。歩くことはメタボリックの予防にもなります。

なるほどなあ。さあ今日から「一、十、百、千、万」・・・。

一日の時間の流れで「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読、十笑、百吸、千字、万歩」を口の中で唱えて見て、まだやり残しているものがあれば、まず、それを片付けるようにしてみましょう。

数ある健康法を知っていても、実行せねば、続かなければ、知らないのと同じ。難しいことは抜き！意識して続けることが一番大事！

## 中高年の健康心得特集



## 「フレイル」(虚弱)とは？

フレイルとは、英語で“虚弱”を意味する「Frailty(フレイルティー)」がその由来です。フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置し、加齢によって心身の働きが衰え、社会的なつながりが弱くなっている状態のことをいいます。

フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である栄養(食・口腔)、運動、社会参加に取り組めば、「要介護状態に陥るのを防げる効果がある」と言われています。

次の5つの項目のうち、3つ以上があてはまるとフレイルの可能性が高く、1～2つがあてはまる場合は“プレフレイル”(フレイルの前段階)だといわれています。

### 日本版フレイル基準 (J-CHS 基準)

#### 1. 体重減少

6ヵ月で、意図しない体重減少が2キロ以上ある

#### 2. 筋力低下

利き手の握力が、男性で28キロ未満、女性で18キロ未満

#### 3. 疲労感

ここ2週間で、わけもなく疲れたような感じがする

#### 4. 歩行速度

通常歩行速度が、1秒間に1.0メートル未満

#### 5. 身体活動

「軽い運動・体操をしているか」「定期的に運動・スポーツをしているか」のいずれの問いにも「週に1回もしていない」と回答



フレイルを  
防ぐ  
ポイント

- たんぱく質をたっぷり摂る
- 口周りの筋力を鍛える
- 1人ではなく、家族みんなで食事を
- 体操や散歩など軽い運動をする



## 丹波市内ではこのような活動をされています。

### ■いきいき百歳体操

手首足首におもりをつけ、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動です。

特に足腰の筋力を強化します。複数人と体操をするので社会参加にも繋がります。



### ■あいうべ体操

あいうべ体操とは、舌の筋肉をはじめ口元の筋肉が鍛えられる体操です。口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口が閉じやすくなり、口呼吸が鼻呼吸に改善します。



「あー」

口を大きく開く



「いー」

口を大きく横に開く



「うー」

口を強く前に突き出す



「べー」

舌を突き出して下に伸ばす

1文字ずつゆっくりと、1セット5秒くらいかけて、1日30回を目安に毎日続けてみましょう。

チエブクロー  
シルバー人材センターの  
マスコットキャラ



「知恵袋」と「ふくろう」  
を合わせたキャラクター  
です。

# 60歳以上の皆さま

働き方にシルバー人材センターという  
選択肢があります

## 会 員 募 集 中

定年後の人生を自分でどうつくるか・・・  
現役は退いても、いつまでも活躍できる場所がある。  
あなたを必要とする場所がある。  
そのお手伝いをするのがシルバー人材センターです。  
会員登録から始まります。ぜひ、入会説明会にお越しください。



毎日が日曜日ではもったいない!!

シルバー人材センターの会員になって  
働きませんか？

### 入会の条件

- 丹波市内にお住まいの方
- 60歳以上の方
- 健康で働く意欲のある方
- センターの理念・趣旨を理解され、賛同いただける方



### 入会の手順

① 事務所へ  
申込用紙を  
取りに行く



② 入会説明会  
を受講する



③ 入会説明会を  
受講後、  
会員登録する



会  
員

## 入会説明会 開催日

3月14日(火)	午前9時～
3月23日(木)	午後1時30分～
4月11日(火)	午前9時～
4月27日(木)	午後1時30分～
5月9日(火)	午前9時～
5月25日(木)	午後1時30分～
6月22日(木)	午後1時30分～

公益社団法人

## 丹波市シルバー人材センター

兵庫県丹波市氷上町氷上109-8

TEL 0795-82-5166 FAX 0795-80-2110

<http://webc.sjc.ne.jp/tanbasc/>

E-mail: [tanbasc@sjc.ne.jp](mailto:tanbasc@sjc.ne.jp)

丹波市 シルバー

検索



編 集  
後 記

シルバー会員の皆様のご協力により62号も発行することが出来ました。ありがとうございました。  
会員以外の方にも楽しんでいただけるように、お役立ちの情報を今後も掲載していきますので、引き続きご一読をお願いします。

会報編集委員一同