

〈第64号〉

Live

～ライブ・生きる～



令和5年度 丹波市シルバー人材センター 会員親睦事業
令和5年度 丹波市シルバー人材センター 会員就業風景
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〉フレイル予防で元気に暮らそう
シルバー人材センター 会員募集中!

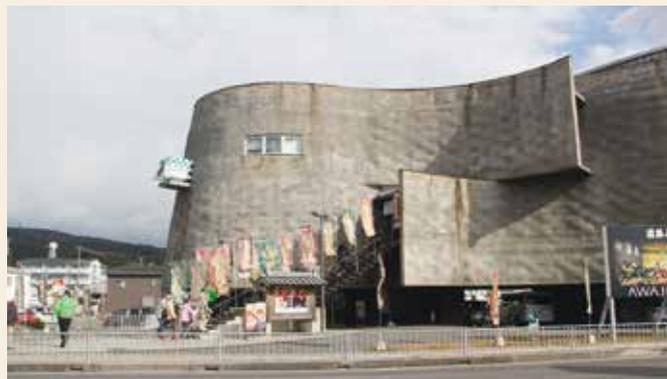
content

会員親睦旅行 令和5年12月1日

4年ぶりに実施した会員親睦旅行には84人が参加して交流を深めました。バス3台に分乗し、目的地の南あわじ市の淡路人形座で人形浄瑠璃を鑑賞。浄瑠璃人形の巧みな動きに目をこらし、八百屋お七の悲恋物語の世界に浸りました。お楽しみの昼食は海の幸や淡路牛が盛りだくさんで、会員の余興も飛び出すなどあちこちで笑顔が広がっていました。

令和5年度

会員の 親睦事業



理事長杯グラウンド・ゴルフ大会 令和5年9月22日

今にも泣き出しそうな天気でしたが、ホールインワンも続出するなど悪天候を吹き飛ばすような元気いっぱいのプレーが見られ、交流の輪ができました。



一位 西垣 清会員 (中央)
 二位 小垣 正会員 (左)
 三位 難波 俊英会員 (右)

令和5年度

丹波市シルバー人材センター 会員就業風景



シルバー人材センターでは、会員が草刈り、草引き、剪定作業のほかに、施設管理、施設清掃、工場内作業、ショッピングセンターのカート整理などの仕事を請負っています。

草引作業



草刈作業



施設清掃



公園管理



剪定作業



人材センターという 選択肢

- ① 生涯学習施設(青垣住民センター)の管理業務です。そのほかに空地、墓地、田畑の畦などの草刈業務。
- ② 様々な考え方の人や、色々な経験を持った人とかかわりを重ねることにより、思考の機会が増えた。認知症予防になるかも？
- ③ 気のおけない会員同志で、他愛もない話をしている時や家族(子・孫)との会食。
- ④ 旅行(北・東方面)
飲酒の量を減らしたい！
(青垣町 足立 精利)



- ① 丹波市シルバー人材センターでどのようなお仕事をされていますか？
- ② シルバー人材センターに入会してよかったところはどこですか？
- ③ あなたの楽しい時間は？
- ④ 2024年にやりたいことはありますか？

- ① 朝の2時間コープ柏原で、移動販売車への商品の積み込みを行っています。3人で交互に勤務が出来るので調整は必要ですが、翌日の休みが取りやすいです。
- ② 大阪八尾市から1ターンで丹波に移住して、シルバー人材センターに入会し、地元の人との交流があり良かったです。同じ仕事をしている人から、丹波OB大学を紹介してもらい大学院を含め6年通いました。
- ③ 月に3回程度行くゴルフです。
あまり上達はしませんが、健康維持と思い楽しく遊んでいます。
- ④ 今も時々行ってますが、登山(低山)の回数を増やしたい。
(氷上町 遠山 良雄)



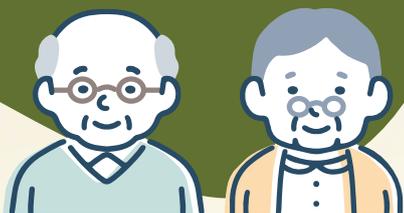
- ① 昨年の4月から入会し、月2回アパートの清掃をしています。
- ② 無理のない仕事の内容と時間で、自分に合った仕事を選べる事です。
- ③ ラジオを聞きながら家族の食事を作る時です。
- ④ たのしい音楽に合わせてフォークダンスを踊りたいです。
(柏原町 荻野 眞由美)



シニア世代の働き方

シルバー

会員に
聞いてみました



- ① 柏原町の工場で軽作業をしています。
- ② 無理をせず自分のリズムで仕事ができている。色々な人とのかわりにより生活にメリハリがつかまりました。
- ③ 仕事の休憩中には冗談などを言いながら、いきいきと働いています。プライベートでは、孫とのふれあいの中で日々の生活を楽しんでいます。
- ④ 仕事と野菜づくりをし、健康で無理なく規則正しい生活をする。地域とのつながりも大切に日々の生活を送ることを目標に頑張っていきたい。



(山南町 前田 博)

- ① 丹波市役所春日庁舎の夜勤(管理業務)をしています。
- ② 自分に合った仕事を紹介してもらえること。入会してからいろんな人と交流が広がり、情報もいただけるので助かっています。シルバー人材センター職員の方も親切で入会して良かったと思います。
- ③ 今ハマっていることは、仲間と一緒に子ども用の甲冑を不器用ながら作ることです。
- ④ 自分の時間をもつこと。そして、各地に旅行することです。



(春日町 吉住 孝信)

- ① 住友ゴム工業株式会社市島工場、緑化班にお世話になっております。木の剪定作業、草刈りなどの管理業務です。今までの経験が役立つ事もあり、又新たな発見もあり、この歳になって仕事を通じまだまだ勉強させられる事も多く、楽しく仕事をさせていただいております。
- ② シルバー人材センターに入会して7年目になります。いろいろな方々に出会え、又いろいろな話を聞くことができ、特に私の年代より下の方々との出会いが多く、新しい事を学ぶ機会を与えていただいております。また元気ももらって、仕事ができる事の喜びを感じます。
- ③ 一日の仕事を終え愛犬と散歩を楽しみ、夕食をいただきホッとする時間、これが今一番の満足感であり、楽しい時間なのかも知れません。
- ④ まずは健康である事です。今年は、少し遠くに出かけてみたいと思います。家族皆元気なうちに！



(市島町 荻野 義弘)

「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、社会参加に取り組み、**「要介護状態に陥るのを防げる効果がある」**とされています。

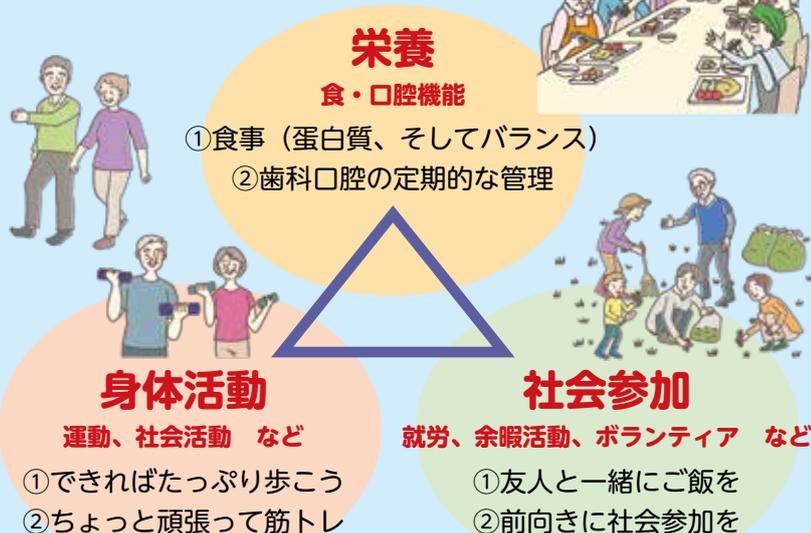
次の5つの項目のうち、3つ以上があてはまるとフレイルの可能性が高く、1～2つがあてはまる場合は**“プレフレイル”(フレイルの前段階)**だといわれています。

健康 三二知識 特集

日本版フレイル基準(J-CHS基準)

| 項目 | 評価基準 |
|----------|--|
| ① 体重減少 | 6ヶ月で、2～3kg以上の体重減少 |
| ② 筋力低下握力 | 男性 28 kg以下、女性 18 kg以下 |
| ③ 疲労感 | ここ2週間わけもなく疲れた感じがする |
| ④ 歩行速度 | 通常歩行速度 < 1.0 m/秒 |
| ⑤ 身体活動 | 軽い運動・体操をしていますか？ 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「していない」と回答 |

フレイル対策「3つの柱」



フレイルは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。毎日の生活で予防に取り組むことが大切です。フレイルを正しく知って、元気に暮らしましょう。

フレイル予防で元気に暮らそう

身体の動きをよくするための 体操 (兵庫県立但馬長寿の郷提供) の 一部を紹介します。

注意点

- ・筋肉や関節に痛みや違和感があれば無理をしない
- ・息を止めないようにしましょう (血圧が上がります)
- ・回数は目安です。体調にあわせて行ってください。

首回し・肩回し：首・肩の筋肉を柔らかくする

首を左右にゆっくり回す。

左右 2 回

肩を内向き 3 回、外向き 3 回ぐるぐる回す



膝伸ばし：太ももの前の筋肉をつける

つま先をそらし、10 秒間膝を伸ばす。

左右各 3 回



かかと・つま先上げ：足首を柔らかくする

両足のかかとと、つま先を交互に上げたり下げたりする。

10 回

足伸ばし：足の筋肉をつける運動

片方は膝立ちにし、他方の膝を 10 秒間伸ばす。

左右各 3 回



身体に良いことしてますか？ 会員に聞きました！

丹波市シルバー人材センターの会員の皆さんに普段取り組んでいる健康づくりについて聞きました。

ウォーキング

- ・毎日犬の散歩。3～40 分くらい。
- ・朝 4 時 30 分から一時間ほど歩いている。
- ・目標は一万歩を目指して村内にとどまらず、隣村まで足を伸ばして歩いている。
- ・河川堤防のウォーキング
- ・少し早歩きで 20 分ウォーキングを頑張る。
- ・週 1 回の水中ウォーキング
- ・年輪の里を毎日 30 分歩く。



自転車

- ・買物は自転車を利用する。
- ・ロード自転車で自宅周辺を走る。

その他

- ・低登山で筋力アップ。
- ・ドライブ先でハイキング。
- ・テニスサークルに入って週一くらいで運動している。
- ・グラウンド・ゴルフで仲間と交流。
- ・ゴルフをフルコースで回っている。
- ・週二回ジムに通っている。
- ・若い時から日本舞踊を続けている。
- ・社交ダンスで心身共に若返り。
- ・ラジオ体操
- ・百歳体操
- ・テレビを見ながら腹筋運動。
- ・ボランティア活動 (駅構内の剪定、草刈りなど)



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

あなたの経験を活かせる場所がきっとあります！
充実したセカンドライフを過ごしませんか？
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12日(火) 9:00～ | 3月28日(木) 13:30～ |
| 4月9日(火) 9:00～ | 4月25日(木) 13:30～ |
| 5月14日(火) 9:00～ | 5月23日(木) 13:30～ |
| 6月11日(火) 9:00～ | 6月27日(木) 13:30～ |

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

丹波市 シルバー

検索



編 集
後 記

丹波市シルバー人材センター活動状況、並びに会員のインタビューを紹介しています。また、第62号に続き、フレイル予防を掲載しましたので、お役に立てれば幸いです。表紙の写真は、書道同好会の皆様に今年の抱負を色紙にしたためていただきました。ありがとうございました。

会報編集委員一同