


シルバー 宇部
第 150 号

編集発行

公益社団法人
宇部市シルバー
人材センター

山口県宇部市琴芝町二丁目4番25号
宇部市多世代ふれあいセンター5階
TEL(代)31-3251
<https://webc.sjc.ne.jp/ubesc/>

会員拡大運動中

今年度目標会員数1,280人

男性 859人/女性 358人/合計 1,217人 (R6.3.5現在)

安全は 無理せず 焦らず 油断せず



タイトル/陽光ザクラ 撮影者/琴芝地区 井上ヒロミ

今号のトピックス

- うべ福祉まつりに協賛出店 p.2
- シルバー現場仕事紹介 p.3
- あなたは知っていますか？ 認知症のこと p.6



うべ福祉まつりに協賛出店

3月10日(日)「第38回うべ福祉まつり」が宇部市総合福祉会館と多世代ふれあいセンターで開催され、50数団体が協賛し、祭りを盛り上げました。宇部シルバー人材センターも恒例になった、喫茶コーナーで、ご当地カップ麺、コーヒー等が看板娘によって販売され、さらに、ひまわり同好会の手芸品販売や遊休品バザーにおいて、用意された生活用品、電化製品等々の販売が、お客さんの強烈な値切りの中で盛況に販売されました。その他、宇野理事の毛筆色紙、くじ引き、ゲームコーナーに沢山の人が集まり、DVD映写でのシルバー人材センターの宣伝を効果的にできたのではと思われまます。

他方、社会福祉協議会では、能登半島地震支援活動の一環としてチャリティー福引が行われ、野外では飲食コーナー、野菜販売、同伴された子供さん用のゲーム、キッズ体操も行われました。

1974年に建設された総合福祉会館も50年を経過し耐震性等の問題、空調設備の修繕費に多額の費用がかかることから、来年3月をもって閉館の予定です。したがって、次回以降の会場確保に不安が残ります。

今回の出店に際し、会員の皆様から遊休品の提供をいただきありがとうございます。また次期会員候補等の仲間と一緒にご参加いただいた方々に感謝申し上げます。売上金は宇部市ボランティア連絡協議会に寄付をさせていただきます。

(桜木記)



シルバー現場仕事紹介

シルバー人材センター（センター）とは、高齢者が働くことを通じて生きがいを得ると共に、地域社会の活性化に貢献する組織です。

センターは、原則として市（区）町村単位に置かれており、基本的に都道府県知事の指定を受けた社団法人で、それぞれが独立した運営をしています。

- ・センターは、定年退職者などの高齢者に、そのライフスタイルに合わせた「臨時的かつ短期的又はその他の軽易な業務（その他の軽易な業務とは、特別な知識又は技能を必要とすることその他の理由により同一の者が継続的に当該業務に従事することが必要である業務をいいます）」を提供するとともに、「ボランティア活動をはじめとするさまざまな社会参加を通じて、高齢者の健康で生きがいのある生活の実現と、地域社会の福祉の向上と、活性化に貢献しています。
- ・センターは、原則として市町村

単位に置かれており、国や地方公共団体の高齢社会対策を支える重要な組織として、「**高齢者等の雇用の安定等に関する法律**」に基づいて事業を行う、都道府県知事の指定を受けた社団法人です。

・センターでの働き方は「**生きがいを得るための就業**」を目的としていますので、一定した収入（配分金）の保証はありません。

・センターは、地域の家庭や企業、公共団体などから請負又は委任契約により仕事（受託事業）を受注し、会員として登録した高齢者の中から適任者を選んでその仕事を遂行します。仕事の完成は、契約主体であるセンターが負います。

・事業所の社員と混在して就業する仕事や、発注者の指揮命令を必要とする仕事などの場合は、連合本部を通じて労働者派遣事業や職業紹介事業をご活用いただけます。

・センターは、「**自主・自立、共働・共助**」の理念に基づき、会員の

総意と主体的な参画により運営する組織（社団法人が基本）です。

現在、宇部市シルバー人材センターの職種を紹介します。

管理分野

- ・ビル・マンションの管理
- ・施設管理
- ・駐車場・駐輪場の管理

事務分野

- ・受付事務
- ・毛筆筆耕
- ・パソコン事務
- ・あて名書き

技術を必要とする分野

- ・大工仕事
- ・ペンキ塗り
- ・植木の手入れ
- ・和洋裁など

専門技術分野

- ・補習教室講師
- ・家庭教師
- ・経理事務
- ・パソコン入力

屋内外の一般作業

- ・公園清掃



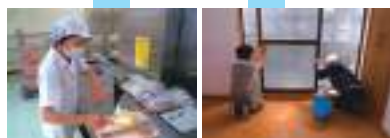
- ・除草・草取り
- ・包装など

サービス分野

- ・家事手伝い
- ・観光ガイドなど

折衝・外交分野

- ・広報等の配布
- ・検針・集金など



実際の仕事先として、駐車場整理・体育施設管理・剪定・草刈り・ゴルフ場のカート管理と草刈り・自治会・ゴミ当番・宿直（高齢者施設、グループホーム、企業、病院）・駐車場管理（病院、文化会館）・施設管理（ふれあいセンター、市民センター、市内小中学校）・保全センター・補修大工・工場・マンション清掃・カート整理（まるぎ、フジグラン）・墓の清掃・会場設営・障子張り替え・駐輪場整理、ホテル皿洗い・草取り・家事援助（個人宅清掃、病院の付き添い、子守り）・屋外清掃（卸売り市場）・施設清掃（ふれあいセンター、アパート・自動車学校）・給食配膳・調理・事務（受付、電話応対）・介護補助など、種々様々です。

（井上記）

女性委員会「遊樂里」講習会

令和6年1月30日(火)多世代ふれあいセンタ13階、第3講座室にて「骨の健康づくりと食生活」講習会を開催した。



講師に宇部協立病院 理学療法士の山本善和先生をお招きし、講習前に測定した「骨評価検査レポート」を元にお話をうかがった。

若年成人平均値と比べ、自身の骨密度が何%かを示すYAM値が80%未満の人は要注意。「骨粗しょう症」を疑い、精密機械のある病院での再検査を。その結果「骨粗しょう症」と診断されても、年齢に関係なく飲み薬での改善が見込まれるとのことであった。

続いて、骨を丈夫にするために必要な栄養素(食生活)について、テキストを元にクイズ形式で説明を受けた。ビタミンDとクエン酸は、カルシウムの吸収を良くする。カルシウム+ビタミンKとマ

グネシウムは新しい骨を作る。さんまの塩焼きでビタミンDを、小松菜の煮物でビタミンKを、ひじきの煮物でマグネシウムを、と日頃の食事から得られる栄養素に加え、日光浴を行うことで、摂取したビタミンDの働きを強くすることができる。食事+運動+日光浴の3つが骨を丈夫にするポイントとなる。



山口県の健康寿命は76歳(全国第16位)平均寿命は83歳。奥さんが亡くなった男性は死別後3年しか生きないが、女性はご主人が亡くなった後11年も生きる。人との関わりが少ない点で男性は不利になる。

「シルバー人材センターで仕事をすれば、体を動かすことも、人との関わりを持つこともできる」との講師の言葉に、センターがみなさんの健康寿命を延ばす一助になればと感じた。(中村真弓記)

接遇(マナーアップ)・ハラスメント・人権講習会

2月16日(金)宇部市総合福祉会館に於いて宇部市シルバー人材センター組織研修委員会主催「接遇・ハラスメント・人権講習会」が開催されました。「接遇・ハラスメント講習」にはボアブラン代表池田美和子氏を、「人権講習」では宇部市人権教育課酒井恵一氏のお2人を講師に迎え、会員及び60歳以上の宇部市民を対象に行われ、62名が参加しました。

接遇については、基本となるマナー5原則①挨拶②身だしなみ③言葉遣い④表情⑤態度など、先生の経験や実例をまじえたお話を説明を受けました。



ハラスメントについては、他人の人格・尊厳・人間性・自尊心を踏みにじる発言や行動で、100種類以上あり、職場・性別・ネット・日常生活・学校・

公共の場など様々な場所で見えており、難しいところは相手が不快感や不利益、脅威を感じる言動であればハラスメントになってしまいうこと。また



気を付けることは「知らずに行う者になっていないか」、また「ハラスメントを受けたら泣き寝入りしない」「過敏になってコミュニケーション不足にならない」ことだそうです。最後に「昭和の常識は令和の非常識」という言葉で講習会を締めくくられました。

「人権講習会」では、身近で起きている様々な人権問題の解決に向けて各法律が施行されていることやコミュニケーションの大切さや人権をないがしろにする大きな問題に発展してしまうのではないかなどの話がありました。

(杉山明美記)

時代とともに消えゆく仕事

vol. 3

我々は昭和・平成・令和と生きてきた。時代も大きく変わり、消えゆく仕事も多くある。利便性のみに優先される中において人間性も失っているのではと懸念される。懐かしい職業を何点か思い出してみよう。

カフェ (純喫茶)

コーヒーを飲みながら、談笑することは高尚な文化だった。知識や議論をする文化的サロンでもあった。

カフェという語は、フランス語、イタリア語でコーヒーを意味する。終戦直後、紳士やインテリが知識の交換やお互いの研究の疑問点を話し合う場だった。あるいは、学生たちが友人と議論し、啓発を受けるためのサロンだった。大正から昭和にかけて、酒を飲ませ、女給のサービスが行われる「カフェー」が登場し、やがて主流となってゆく。喫茶店は、これらの店と区別するために、純喫茶とも呼ばれるようになった。レコード鑑賞を目的とした「名曲喫茶」が生まれ、民主化運動の一環として「うたごえ喫茶」が隆盛を極めた。昭和50年代から、「ドトールコーヒー」などセルフサービスの店が増え、本来の意味での喫茶店が姿を消した。この背景には人々が合理性、利便性を求めるという傾向もあり、スピード化のなかで、生活の余裕が失われている。

蹄鉄屋

することも指摘されなければならぬ。

馬や牛の蹄につける鉄製などの補強具を作る。農耕用の馬の蹄は損傷が激しく、専門の蹄鉄屋が多く存在した。馬は人間の生活に欠かせない、農耕用、荷物の運送などの交通手段として重要であった。酷使されると、蹄が傷ついてしまう。U字型の蹄鉄を履かせることで損傷を防いだ。蹄鉄自体が1か月で6ミリから9ミリ伸びる。そのため定期的に蹄鉄を取り換える必要があった。前足はU字型、後ろ足は三角形で釘は6本打つ。馬は柱に足を上げ縛られ、爪を焼かれ、釘を打たれ、蹄鉄を打たれる。トラクター耕運機の普及で、馬や牛が農業で使われることはなく、交通手段も車になり、馬車は消えた。

炭鋳夫

宇部は炭鋳で栄え一躍有名になった。石炭は「黒ダイヤ」とも呼ばれ、炭鋳夫は炭鋳の地下数百メ

ートルの坑道で真っ黒になりながらも、採掘に従事した。石炭の採掘は江戸時代の末期から行われていたが、本格化したのは明治時代になってからである。労働条件は厳しく、禪一枚で地下を掘り続けなければならず、女性も半裸の姿で働いていた。炭鋳夫は、「斜坑人車」というリフトに乗って地下300メートルほどの採掘現場(切羽という)に向かう。仕事は主に「掘進」と「採炭」に分けられていた。「掘進」は、採掘現場までの坑道を掘る仕事で、「先山」と呼ばれる熟練工が、「後山」と言う経験の浅い者を使って仕事を進める。火薬で岩を崩し、崩れた岩を先山が運びやすいように小さく砕く。後山がこれらをトロッコで運ぶ。岩を運ぶと、天井が崩れ落ちないように板や木で枠組みをする。「採炭」は、先山がツルハシとスコップで単層を掘り、後山が掘り出された石炭を集めて、トロッコ(炭車)に載せ、坑道の出口まで運んだ。炭鋳夫にとっては花形で、給料も良かった。(井上記)



あなたは知っていますか？ 認知症のこと



高齢化が進み、認知症になる人は増加しています。宇部市においても令和5年には認知症の方が1万2千人を超え、令和12年には高齢者の約4人に1人が認知症高齢者となると見込まれています。

認知症とは？

認知症は、脳細胞が減少したり、働きが悪くなっていく病気で、**誰にでも起こりうる可能性**があります。仮に認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけではありません。もの忘れや、時間・人・場所の見当がつかなくなったり、理解力や判断力が低下したりしますが、周囲の方の見守りや支援で、できることもたくさんあります。声をかけるときはゆっくりわかりやすくなど、安心できる関わり方を心掛けましょう。

認知症を予防するには

認知症の予防とは、**認知症発症及び進行のリスクを少なくすること**です。

ポイント① 生活習慣の改善

- ・食事はバランスよく食べる
(タンパク質が不足しないように)
- ・1回につき10分以上の有酸素運動
(ウォーキングやストレッチ体操等)
をこまめに取り入れる
- ・高血圧、糖尿病などの生活習慣病
はしっかり治療する
- ・お酒はほどほどに

ポイント② 脳の活性化

- ・人との交流を楽しむ
- ・心地よい刺激や笑うことを意識する
- ・役割や日課をもつ
- ・ほめる、ほめられる
- ・2つ以上のことを同時に行う
(歌いながら、掃除をする等)

相談先

高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）

高齢者の方の総合相談窓口です。認知症を含むさまざまな相談をお受けします。一人で抱え込まず、お住まいの地区のセンターにご相談ください。

担当地区	センター名	電話	FAX
東岐波・川上	東部第一高齢者総合相談センター	39-6971	39-6972
西岐波・常盤	東部第二高齢者総合相談センター	39-6151	39-6502
西宇部・厚南	西部第一高齢者総合相談センター	45-3969	45-1224
黒石・原	西部第二高齢者総合相談センター	43-9307	43-9308
上宇部・小羽山	中部第一高齢者総合相談センター	43-9551	35-9206
新川・鶴の島・藤山	中部第二高齢者総合相談センター	39-6131	39-8134
厚東・二俣瀬・小野	北部東高齢者総合相談センター	62-5858	62-5959
船木・万倉・吉部	北部西高齢者総合相談センター	67-0506	67-1413
恩田・岬	南部第一高齢者総合相談センター	38-8551	38-8552
見初・神原・琴芝	南部第二高齢者総合相談センター	38-3220	38-3221

【お問合せ先】 高齢福祉課 TEL 34-8303 FAX 22-6026



「山ザクラ」
琴芝地区 井上ヒロミ



モクレン「自然への愛」
琴芝地区 井上ヒロミ



難読漢字

- Q 1. 着熟す
- Q 2. 香母酢
- Q 3. 数多
- Q 4. 真面
- Q 5. 粗相
- Q 6. 嘎れる
- Q 7. 復習う
- Q 8. 詭える
- Q 9. 海鼠
- Q 10. 水雲
- Q 11. 蛹
- Q 12. 酢橘
- Q 13. 何卒
- Q 14. 予て
- Q 15. 寸寸
- Q 16. 夫々



「咲き誇る」
常盤地区 桶田敏治



会員情報交流のひろば

作品発表・交歓の頁

—お気軽に投稿下さい—



「宇部空港 誰もが楽しく遊べるインクルーシブ大型遊戯」
常盤地区 成重元規

岬地区
宇野典彦



色紙

百人一首 第四十六番
曾祢好忠
ゆらのとを
わたる舟人
梶をたえ
ゆくゑも
しらぬ
恋のみち
かな

川柳

新製品 機能多くて使えない
お彼岸に会いに行く友が増え
我が家では生前退位 五十まで
しっかりとメモした紙が不明です
全国の議員につける 葉なし

東岐波地区 小栗 敬一
五割引き 買ってはみたが 期限切れ
セルフレジ 可愛いあの娘どこ行った
政治家は 裏でコソコソ 悪たくみ
今日だけは 熱爛の本 誕生日
サクラ咲く 春よ来い来い 我が家にも

琴芝地区 井上ヒロミ

■事務局だより

事務局だよりは、大事なお知らせを掲載しております。必ず読みましょう。

定時総会開催のお知らせ

令和6年度宇部市シルバー人材センターの定時総会を次のとおり開催いたします。

多数の出席をお願いいたします。また、出席される方は5月中旬ごろに各会員に議案書を送付しますので、当日必ずご持参ください。

開催日 5月31日(金)

13時30分～

会場 宇部市多世代ふれあいセンター2階 大ホール

会費納入のお願い

～会費の支払いがコンビニで～

令和6年度会費請求書を4月1日に送付いたしました。

今年度より会費納付の利便性を図るため、コンビニエンスストアで納入いただけるようにしました。

納入手数料は事務局にて負担いたしますので、お近くのお店でお支払いください。納入期日は4月末までとなっております。

夫婦会員会費減額制度・サポート会員制度の申込はお済ですか？

令和4年4月より右記の制度が始まっています。夫婦会員会費減額制度は、夫婦で会員登録されている方、サポート会員制度は、1年以上在籍後、就業は希望しないが、行事には参加したい方が会費半額になる制度です。

申込を希望される方は、申込書を事務局に設置してありますのでお申込みください。



配分金振込日程の変更について

令和6年度より配分金振込日を概ね毎月15日から概ね毎月20日に変更いたします。大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

7ページ 難読漢字解答

- | | |
|------------|------------|
| A 1. きこなす | A 2. かぼす |
| A 3. あまた | A 4. まとも |
| A 5. そそう | A 6. かれる |
| A 7. さらう | A 8. あつらえる |
| A 9. なまこ | A 10. もずく |
| A 11. さなぎ | A 12. すだち |
| A 13. なにとぞ | A 14. かねて |
| A 15. すたすた | A 16. それぞれ |

ご存じですか？ 配分金のこと 配分金には消費税が含まれています！！

就業に関する発注者さんへの請求は内税方式で行っています。請求の内訳は「配分金」「材料費」「事務費」「交通費」となっております。すべて内税として消費税を含んだ金額となっております。センターでは納税事業者としてこれらの収入に対して税務署に消費税を納付しております。就業された会員も同様に消費税法上では、「事業者」となっておりますので、納税の義務が生じますが、基準期間内の課税売上高（配分金）が1000万円以下の場合、免税となります。

編集後記

気候の変化にも負けず芽吹く草花に生命力の強さを感じるこの頃です。今年も庭先では野鳥が巣作りの材料集めにやって来る季節が始まります。春には新しい家族を連れた親鳥たちに会える、その日が今から楽しみです。暖かくなってきたらウォーキングや軽い山登り、自然観察など楽しみたいと思っています。

「シルバー宇部150号」ができあがりました。「毎回来るのが待ちどおしい」と思っていただけるよう頑張っています。「会員情報交流のひろば」では、皆さんの投稿を募集しています。身の周りの出来事や写真、短歌、俳句、身近な情報、などジャンルは問いません。詩や絵手紙なども大歓迎です。

お問い合わせについては、事務局、編集委員までご連絡いただけたらと思います。よろしくお願いたします。

(杉山明美記)