

いきいき シルバー沼津

令和2年4月15日

第89号

(公社)沼津市シルバー人材センター

〒410-0867 沼津市本字千本1910番地の206
千本プラザ内

☎055-964-1153・FAX055-964-1156

<http://triton.dataeast.jp/~numazu-sjc/>

E-mail numazu.sjc@theia.ocn.ne.jp



沼津市提供

ぬまづの宝百選から

香貫山香陵台の桜

標高 193 mの香貫山は、市街地に隣接した沼津市のシンボルとして親しまれている。

山頂付近の展望台からは沼津市街地や駿河湾が一望でき、富士山の眺望も素晴らしい。

中腹にある香陵台には、戦没者を慰霊する五重塔や若山牧水の歌碑が建立されている。広場を囲む桜は、薪を燃料としていた頃に植えられたといわれており、春には満開の桜を楽しむ人々で賑わう。

おもな内容

- ・ 会員研修会 1 2
- ・ 会員研修会 2. 安全就業、標語募集 3
- ・ 理事会・部会等活動、技能講習 4
- ・ 職群班・地区等活動、新入会員紹介 5
- ・ いきいきプラザ 6.7
- ・ 行事予定、事務局体制、お知らせ 8

会員数 合計 1,174人(R2.3末現在)
男 808人 女 366人

会員研修会

誤嚥(ごえん)防止と接遇マナー向上をテーマに、会員研修会が開催され、200余名が参加した。
 日時 2月20日(木)
 場所 千本プラザ音楽ホール

誤嚥(ごえん)性肺炎予防

「食べる幸せいつまでも」

NPO法人メディカルケア協会

東京代表理事 小野有香里氏



《研修のポイント》

- ・ 誤嚥とは、水分や食べ物、だ液等が食道でなく、誤って気管から肺に入ってしまうこと。
- ・ 誤嚥性肺炎は、誤嚥を繰り返すことで引き起こされる肺炎。
- ・ 肺炎で死亡する97%以上が65歳以上。高齢者の肺炎の多くは誤嚥性肺炎が原因。
- ・ 高齢者は食べる筋力や反射の働きが衰えて飲み込むタイミング



が、ずれやすくなる。

- ・ 高齢者は食べづらく、噛みづらく、飲み込みづらく、噛みやすい、飲み込みやすいものだけを食べていると、栄養が偏り、食事の量と水分の摂取量が減り、次第に虚弱の連鎖に陥る。
- ・ 食べ物を飲み込む力を低下させない予防とトレーニングが大切。

●誤嚥のサイン(左記)に注意!

- ・ お茶や汁物でむせることがある。
- ・ ノドに食べ物が残る感じがする。
- ・ 食事や薬を飲み込むのに苦労することがある。
- ・ 食べる時間が遅くなった。
- ・ 時々、口から食べ物をこぼす。
- ・ 食事中や食後に声が変わる。
- ・ 硬いものが噛みにくくなった。
- ・ カゼでもないのに微熱がある。
- ・ 口が渇きやすい。
- ・ よく咳をする。
- ・ 睡眠中のむせない誤嚥にも注意。

●誤嚥防止のポイント①

「生活習慣で予防する」

- ・ 口の中をきれいに。歯磨きと入れ歯の洗浄を欠かさない。
- ・ きちんと合った入れ歯を使う。
- ・ 大口食い、早食い、ながら食べ、はしない。
- ・ 食事は、ゆったり落ち着いた気持ちでひと口ひと口味わって。
- ・ 唇を閉じて、舌を上あごにつけて、食べ物をうしろに送り込む。
- ・ 飲み込むときは下向き姿勢。
- ・ 食後は、すぐに横にならない。
- ・ 食べる力に合わせて調理を工夫。

●誤嚥防止のポイント②

「食べる力を鍛えて予防する」

- ・ 噛む力、飲み込む力、エヘンと咳を出す力を鍛える。
- ・ 食事の前に、首と肩のストレッチ。舌やノドの動きがなめらかになり、誤嚥予防に効果がある。
- ・ 「パ・タ・カ・ラ」発声トレーニングで、飲み込み力をアップ。

「パ・タ・カ・ラ」
 発声トレーニングで、口と舌の力を鍛えよう!



◆嚥下(えんげ)力を上げる体操

- ① 口をすぼめて呼吸
- ② くびを回す
- ③ 肩の上下運動
- ④ 胸郭の運動
- ⑤ 舌の運動
- ⑥ 唇とほほの運動
- ⑦ 口の運動
- ⑧ 深呼吸



・ 「食べにくくなった」「むせることが多くなった」ら医師に相談。

◎ 受講者アンケートから

「誤嚥のこわさがよくわかった。」
 「歯磨き、発声トレーニング、嚥下力アップ体操、続けていきます。」



接遇マナー研修

「感じの良い人は得をする」

(有)グロー 根上 裕恵氏 (上)

田口奈緒美氏 (下)



- ・接遇マナーの基本はおもいやり。
- ・第一印象は「服装、表情、態度」と「挨拶」で決まる。
- ・挨拶は、心を開いて相手に迫る。
- ・お辞儀は、「語先後礼」。目を見て、言葉をかけてお辞儀。
- ・仕事は事前打合せで始まり報告で完結。その間に相談と連絡を。
- ・報告は、鮮度と正確さが命。
- ・簡潔に要領よく事実を伝える。
- ・記憶より記録。大事なことは必ずメモに残す。
- ・ハラスメントに注意すること。

安全就業の推進

センターは、前年度に策定した5箇年の「安全就業推進基本計画」に基づき、会員の安全就業の徹底に努めてきた。

基本計画は、会員の安全意識の高揚とセンターの組織的な安全管理の推進により、事故を防止することを目指している。

センターは、安全管理委員会を中心に、安全教育や巡回調査、啓発活動等を実施し、会員は、「安全心得10箇条」(下記)を守り、事故の防止に努めなければならない。

安全向上の標語を募集

会員の皆さんから安全向上に関する標語を募集します。

テーマ 事故防止・健康管理

応募点数 1人2点まで

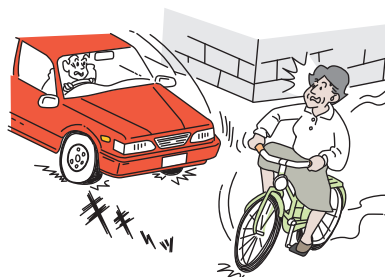
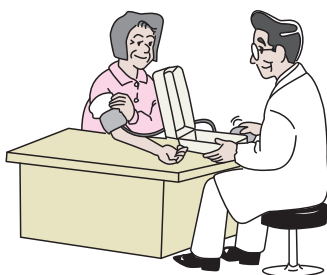
応募期限 令和2年5月8日(金)

応募方法 センターに提出または、ファックス、郵送

入選者(最優秀賞、優秀賞、佳作)には表彰状と賞金を贈呈し、作品は定時総会や安全啓発活動に活用するとともに、国、県等の安全標語コンクールに出品します。

安全心得10箇条

- ① 安全第一を心掛け、急がずあわてずに
- ② 道具類は、使用前に必ず点検
- ③ 作業に合った動きやすい服装、履物で
- ④ 作業前は、体操で体をほぐす
- ⑤ 加齢での機能低下を意識し無理しない
- ⑥ 作業現場は、常に整理整頓
- ⑦ 共働作業は、合図・連絡を正確に
- ⑧ 帰宅するまで仕事のうち、交通事故に遭わない、起こさない
- ⑨ 健康に注意！いつも健康な状態で
- ⑩ 仕事の前日は、十分に睡眠をとる



理事会活動

沼津市長及び沼津市議会副議長へ、センター事業への支援を要望

令和2年1月17日（金）



令和元年度第5回理事会

令和2年1月17日（金）

報告事項

- ・正会員の入会
男11人 女3人 計14人
- ・部会等活動報告
- ・事業実施状況他

令和元年度第6回理事会

令和2年3月9日（月）

議事

- センター事務局職員の給与及び旅費支給規程の一部改正
 - 令和2年度事業計画、収支予算
 - センター事務局長の選任
- 報告事項

- ・正会員の入会
男3人、女性7人 計10人
- ・部会等活動報告
- ・事業実施状況他

部会等活動

会員研修委員会 (2/5・3/17)

- ・会員研修会実施計画他

安全管理委員会 (3/17)

- ・元年度事故発生状況

シルバーまつり実行委員会 (2/7)

- ・シルバーまつり実施報告

公平適正就業推進委員会 (2/14・3/5)

- ・「特定の業務」応募者の選考



応募者の選考

庭園サービス講習

令和2年2月12～14日（3日間）

沼津御用邸記念公園で、会員対象の講習会を開催。参加者11名は生垣刈込みや、針葉樹と落葉樹の剪定実習の基礎講習を受講した。



受講者アンケートから「道具の使い方から剪定の手順まで勉強になった。自己流を反省。」「造園業主の講師から仕事に対する心構えを聞くことができ感謝。」「習った実技を活用したい。他の会員にも受講をすすめてほしい。」

沼津垣製作講習

令和2年3月10～13日（4日間）

高齢者就業センター作業所で開催。受講者5名は、細い篠竹を網代編みして、幅半間（約90cm）の沼津垣を製作、自宅に設置した。



福祉・家事援助サービス講習

高齢者等の生活支援の担い手として活動する女性会員の拡大、資質及びサービス向上の講習会等を高齢者就業センターで開催した。



認知症予防講座
2/19 (16名)
認知症の知識と予防



家事援助会員懇談会
1/22 (5名)
サービス向上に向けて



食に関する講習
1/10 (26名)
野菜生活で健康増進

地区活動

2 地区で懇談会が開催され、センターから事業実施状況の報告と、会員増強や就業拡大などの意見交換が行われた。

地区懇談会は、センターとの情報交換や会員相互の親睦を深める大切な機会です。全地区の開催と、多くの会員の参加が望まれます。

戸田地区 2月12日 戸田保健センター 19名

大平地区 2月22日 大平地区センター 13名



太平地区懇談会

新会員の紹介 (入会 ~3月16日まで)
(○の番号は班番号)

- 1 第一地区 ①佐藤 勝巳 ①萩原 清至
②立川あや子
- 6 第五地区 ①木村なみ江 ①長嶋 茂美
②山口 正一 ③関 誠
③諸星 邦親
- 7 開北地区 ①山本 誠一
- 8 片浜東地区 ③橋本 洋明 ④秋山 輝子
④望月 義江
- 9 片浜西地区 ①麻場 博 ③酒井 令子
- 11 門池地区 ④坂上 妙子
- 12 金岡南地区 ③佐野 正人 ③森 留男
- 15 大岡中地区 ②向笠 芳秋
- 16 大岡南地区 ③青木 孝道 ④越後 君江
④佐野 晶彦
- 17 大岡西地区 ①遠藤 幸枝 ③市川 裕子
- 19 愛鷹西地区 ①山田 満夫
②(南) 川口 一彦
- 20 大平地区 ①渡辺 隆司
- 21 三浦地区 ①佐藤 治利 ②後藤 春子
③小池 秀俊 ③永井 恵代
- 22 原東地区 ③景山 愛子 ④石田 利夫
④蜂谷かつ江 ⑤折笠 辰三
- 23 原西地区 ③杉本 良悦 ③渡辺 潔
④奥村 鶴男

職群班活動

職群班では、グループ内の連携を図る活動として、懇談会が開催され、これまでの活動報告と今後の活動目標などの意見交換が行われた。また、班活動の拡大を図るとともに、共働・共助のもと、健康管理と安全就業に努めることを確認した。



植木剪定 広町班
11/30 (6名)
今沢
健康と安全が第一



植木剪定 土屋班
12/12 (7名)
岡宮
職群班活動スタート



千本公園清掃・草刈班
12/13 (7名)
箱根町
頼れる仲間たち



愛鷹運動公園班
12/20 (7名)
原
ワンチームで行こう



家事援助 はまゆう班
2/19 (7名)
五月町
奉仕の気持ち大切に

この他、下記の職群班が活動しています。

- ・愛鷹運動公園 施設清掃班 (8名)
- ・植木剪定 松本班 (6名)
- ・上下水道施設 緑地管理班 (8名)
- ・駐輪班 (28名)
- ・沼津市斎場班 (6名)

芹沢光治良記念館と私

(第一)
仁王 一成

芹沢光治良記念館は、沼津市の名誉市民である作家、芹沢光治良の生誕の地からほど近くの我入道公園内の松林の中にある。

著名な建築家、菊竹清訓設計の斬新的な建物には芹沢光治良の多くの書籍や写真などのゆかりの品々が所蔵、展示されている。

平成21年春に沼津市に寄贈され、同年秋に開館した。ちょうどその年に定年退職した私に、同館の館長を再就職先にと勧められた。

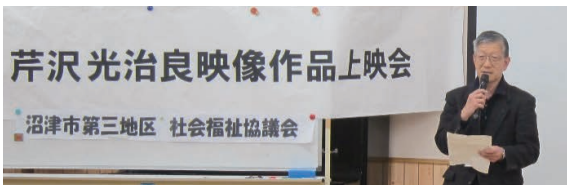
郷土出身の高名な作家としての名前は知っていても、作品を読んだことも、さしたる知識もない私が務まるかと一抹の不安もあったが、定年後の再チャレンジの貴重な機会と引き受けることにした。着任後の初仕事は大掃除だった。貴重な直筆原稿や資料は収蔵庫に保存されていたものの、竣工後40年を経た館内は、補修と清掃が急務の状態。何んとか済ませて、開館の日を迎えることができた。

文学館は、一般的には愛好家以外は来館者が少ない地味な施設。

そこで多くの方に芹沢文学の素晴らしさと業績を知ってもらうため、若い職員たちとアイデアを出し合い、林芙美子との交流や作品の背景を紹介する企画展をはじめ講演会などを開催した。

記念館のロゴ入りジャンパーを着て、沼津港飲食店街でパンフレットを配りPRしたこともある。2階の市民ギャラリーでは写真や絵画の展示、軽音楽コンサートなどのイベントを開催した。

没後20年の平成25年には、「第6回沼津文学祭」を市制施行90周年記念事業として開催。市民文化センターで小学生と公募市民による市民演劇「芹沢光治良・その青春・運命の人」(全2幕)を3回上演。定員を超える入場者で大盛況であった。記念館がアニメ「ラブライブ! サンシャイン!!」の舞台になった



あとは「聖地巡礼」の来館者が急増した。

作品や氏について説明すると興味深く聞き入り、帰りに市内の書店で書籍を購入する方もいる。

若い人たちと芹沢文学の出会いの場になったかと思うと嬉しい。在職9年間、多くの出来事と人々との触れ合いを得て一昨年退職。来館者も大幅に増え、貴重な経験と忘れがたい思い出が出来たことに感謝している。

日々の喜び



(原東)

植松みや子

公立保育園の給食業務を30年

余り続けて、退職しました。在職中にできなかったことを頑張つてやって1年ほど過ごしてみると、家事の繰り返しだけでは終わってもメリハリもないことに気が付きました。

そこで、少しだけ外に出てみようとして4年前にシルバー会員に登録しました。孫の世話があるので、平日昼間の短時間が希望と伝えると家事援助の紹介を受けました。

現在3件の高齢者のお宅で、洗濯や掃除などを行っています。

皆さんいい方ばかりで、私が来るのを待っていてくれます。仕事中に話しかけられることもあります。話し相手も仕事のうちと会話を交わします。

ご家族のことや思い出話など尽きませんが、心に残ることも聞くことができるので有意義な時間です。家事援助は楽しくてやりがいのある仕事です。

仕事のない日は、7人家族の家事を済ませてからは、自分の時間を持つようにしています。

公民館の「いきいきサロン」では、高齢者が音楽やゲームで楽しむかたわら、準備や食事づくりのボランティア活動に参加します。

週に1度は太極拳の練習です。運動不足解消で始めた太極拳ですが、24式の動作は次第に難しくなり奥深さを実感、昇級試験に向けて汗を流しています。

長く続いている趣味は山歩きです。独身時代に勤労青少年ホームの仲間に誘われて始めましたが、結婚と子育てで中断。子供が手を離れてから山歩きの会に入会しました。会では、脚力に応じた登山コースを歩きます。



これまで、北アルプス、南アルプスをはじめ、北は、利尻岳、大雪山から男体山（日光）、宮之浦岳（屋久島）までの日本百名山のいくつかの山々に登りました。3年連続で娘と孫たちと富士山に登ったこともあります。菩提寺の住職さんの指導による御詠歌の練習や、年数回の友達との温泉旅行も楽しみです。健康シニアの元気の秘訣は、今日すべき用事「今日用（きょうよう）」があり、今日行く所「今日行（きょういうく）」があることだそうです。

今年も、神様が与えてくれた用事をこなしていくために、行くところがある私は幸せです。昨年、古希を迎えましたが楽しみはこれから。健康で充実した暮らしに感謝して、笑顔で過ごしていきたいと思っています。

老いて夢を



（片浜東）
高島 茂樹

シルバー会員になり、早や7年になります。この間、小学校の勤務員を5年、夏季の海岸清掃を2期務めさせていただきました。私の母は、100歳まで畑仕事をし、満106歳で亡くなりました。私も母と同様に長生きするのではと思うと、これといった趣味もなく「この先いかにしたら元気な日々を過ごすことができるか」が切実なテーマでありました。

「目的をもつて挑戦できるものはないか」と考えていた時に、勤務員の仕事を紹介されました。用務員は、現役時代の建築や営繕の知識と技術を生かせるので感謝され、生徒や教職員との毎日楽しく働くことが出来ました。更に、ここで老後におけるライフワーク「郷土の歴史を語り継ぐ」を見つけてきました。

きっかけは、生徒たちと触れ合えとの歴史」についての知識が目新しいことに驚いたことでした。

そこで、私自身がふるさとの歴史について語ることができないだろうかと思いつき、先ず身近な片浜の歴史から調べ始めました。片浜のあちらこちらから出土した弥生時代の遺跡や遺物、律令期までの集落の跡、戦国時代末期に片浜の各村に到着した落人たちのこと等々、郷土の歴史を調べれば調べるにつれ興味をそられるようになっていきました。

現在は故郷を歩き、多くの方々と接し、会話する健康法を実践しながら史料調査を行っています。昨年、作業半ばながら「我が故郷、片浜の歴史」と題した本を

自主出版し、地区センターや市立図書館の「沼津ふるさと講座」で講演する機会も得ました。これからも、健康を維持し地域や子供たちのため、漫画なども取り入れた更に興味深いふるさとの本作りなどのライフワークを進めていけたらと考えています。



新規会員大募集!

人生100年時代、70歳ではまだまだ現役、余力があります。働くことを通じて生きがいの充実を図れる



シルバー人材センターの仲間になりませんか?

入会の条件は、市内に在住する60歳以上で、健康で働く意欲があり、センターの趣旨に賛同された方。

入会するには、月1回の入会説明会に出席が必要です。事前に沼津市シルバー人材センター ☎964-1153 へお電話ください。

入会説明会 3月16日、4月15日、5月15日・・・

女性会員大歓迎! 地域が貴女を必要としています。



請負・委任のほか「シルバー派遣業務」もあります。

- 事業所のほかの従業員と同様、発注者の指揮命令の下で就業します。
- 業務中や通勤途上の災害で負傷した場合には、労災が適用されます。
- 厚労省の定める最低賃金の適用を受けます。(静岡県では885円/時間)

- 工場内軽作業
- 加工・組み立て
- 受付・一般事務
- 商品管理・品出し
- レジ打ち・接客 他



公益社団法人沼津市シルバー人材センター
〒410-0867 沼津市本字千本1810-208 千本プラザ内

センターからのお知らせ

☆定時総会のお知らせ

第70回定時総会を、次の通り開催します。

期日 令和2年6月26日(金)

午後1時30分

会場 市民文化センター小ホール
議案 平成31年度決算報告、事業報告、役員を選任

定時総会は、センター事業に関する重要事項を審議する会議です。

閉会後に研修会を開催します。多くの会員の出席をお待ちしています。議案書は、6月上旬に配布予定です。

☆会費納入のお願い

今年度の会費を4月末日までに納入してください。

納入方法は、センターに届けるか、銀行、郵便局、JA等から振り込みをお願いします。

※3月に就業した会員は、4月分の配分金から控除するので納入の必要はありません。

※派遣会員は、賃金から控除できないので、センターに届けるか、金融機関から振り込みをお願いします。

最新の求人情報を紹介「ホームページ」を充実

「会員向け就業情報」を掲載

発注者から依頼された仕事の情報(職種、就業場所、就業日、配分金額等)をホームページに掲載し、随時更新しています。

仕事を希望している方や現在どんな仕事があるのか知りたい方は、ホームページのトップページの「お知らせ」、「会員向け就業情報」欄をご覧ください。

希望の仕事が見つかった方や詳しい内容を聞きたい方はセンターにお問合せください。

◇ホームページ検索方法

「沼津市シルバー」で検索、「沼津市シルバー人材センターサイト移転のお知らせ」を選択します。「お気に入り」に登録して下さい。◇ホームページに関するご意見、ご要望をお寄せください。

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。マスク、手洗い、うがい、消毒等の感染予防と日頃の健康管理に注意しましょう。

講習会予定(5月〜7月)

◇片付けセミナー(5/27(水))

講師 暮らしのスタイリスト
内容 整理・整頓のアイデア

◇草刈機取扱い講習(6月)

講師 農業機械整備技能士
内容 法令、安全対策、草刈実習

◇体操講習(7/21(火))

講師 ウエルネスマネージャー

◇パソコン基礎講習(7月、2日間)

講師 PCインストラクター
内容 基本操作、インターネット

※詳細は、広報ぬまづ、ホームページ等でお知らせします。

令和2年度 行事予定

定時総会	6月26日(金)
日帰りバス旅行	9月下旬
ぬまづシルバーまつり	11月15日(日)
会員研修会	2月下旬
清掃奉仕活動	3月中旬
技能講習・家事援助講習	8月以降は次号掲載
御用邸花苗ボランティア	毎月第2金曜日
野菜づくりボランティア	5月〜10月
安全パトロール	随時

※詳細は、会報、HP等でお知らせします。多くの会員の参加をお待ちしています。

賛助会員紹介

農林業機械 販売・修理



株式会社 ケーオー商会

〒410-0036

沼津市 平町 5-20

TEL 055-963-2311 (代)

令和2年度 事務局体制(担当業務・地区等)

局長	大木	事務総括
次長	石川	総括補佐、学校用務員、(大平、三浦、市外、NTT、西部浄化C)
主事	工藤	(第五、金岡、大岡)
主事	栗田	(片浜、今沢、愛鷹、原、浮島)
主事	坂井	(第三東、第三西・我入道、開北、門池)
主事	佐々木	公共事業
主事	杉山	公共事業、技能講習、高齢者就業センター、(戸田)
主事	土屋	(第一、第二、第四)
主事	中村	福祉・家事援助、訪問理髪、地域組織、会員管理
主事	山下	経理、庶務、シルバー派遣総括
臨時	阿部	就業コーディネーター、新規開拓、会報
臨時	下山	就業開拓、会員拡大、職群班、公共事業補助