

いきいき シルバー沼津

令和2年7月15日

第90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

牛臥山公園

牛臥山公園は、千本松原から狩野川河口を経て御用邸記念公園へ続く「潮の音プロムナード」に位置付けられた牛臥山のふもとにある風致公園。

2008年にオープンした約2万平方メートルの園内の遊歩道と芝生広場は憩いの場として親しまれ、見晴らしデッキからは、島郷から淡島、大瀬崎までの奥駿河湾と鷲頭山、達磨山などの景観を一望できる。

おもな内容

- | | |
|-------------------|-----|
| ・第70回定時総会 | 2 |
| ・元年度センター事業の概要 | 2 |
| ・新型コロナウイルス感染防止 | 3 |
| ・元年度事故発生状況、安全向上標語 | 4 |
| ・理事会等活動報告、講習会予定 | 5 |
| ・いきいきプラザ | 6.7 |
| ・健康長寿3つの柱、新会員紹介 | 8 |

会員数 合計 1,123人(R2.6末現在)
男 776人 女 347人

第70回定時総会



6月26日(金)沼津市千本プラザ音楽ホールを会場に第70回定時総会が開催された。

今年は、新型コロナウイルス感染症防止のため、出席者を役員、地区委員に限定し、その他の会員については議決権行使書による書面表決とした。
出席した会員数 37人
議決権行使者数 897人
総会は午前10時に開会、勝又武利理事長の挨拶の後、議案の審議を行った。

総会に提出された議案
①令和元年度決算報告
(令和元年度事業報告)
②役員の選任
の2件は、事務局からの説明および監事の監査報告などにより、原案の通り承認された。

今回の役員改選により次の方々が退任された。

- 勝又 武利様 (常盤町)
- 岩崎さかゑ様 (大平)
- 宇津木宏臣様 (下香貫藤井原)
- 古原美枝子様 (今沢)
- 増田 一幸様 (高島本町)
- 岩崎 豊様 (大平)

理事長挨拶



国は、企業の雇用確保措置の延伸を提唱するなど高齢者が生涯現役で活躍できる社会づくりを目指している。

昨年度末からの新型コロナウイルスの感染拡大は、市民生活や社会活動に大きな打撃を与え、当センターも受注減少や契約打ち切り、休業要請等による事業実績の低下を危惧する事態に直面している。

このような状況下であっても、引き続き会員の確保、就業先の開拓等に取組み、高齢者の健康で生きがいのある生活の実現と地域社会への貢献のための活動を拡充していくので協力をお願いする。
〔総会の議事が終了後、新役員に

よる理事会が開催され正副理事長、常務理事が選出された。〕

第21期役員名簿

| 役職名 | 氏名 | 住所 |
|------|-------|-------|
| 理事長 | 廣瀬 勝繁 | 松長 |
| 副理事長 | 杉山 恵一 | 清水町 |
| 常務理事 | 大木 保 | 今沢 |
| 理事 | 大川 雅夫 | 沼北町 |
| 理事 | 尾山 茂樹 | 新沢田町 |
| 理事 | 川口 博國 | 東間門 |
| 理事 | 河原 偉男 | 松長 |
| 理事 | 小石川文子 | 大塚 |
| 理事 | 小林美智子 | 植田 |
| 理事 | 下山 憲一 | 商工会議所 |
| 理事 | 鈴木 孝志 | 鳥谷 |
| 理事 | 鈴木 芳信 | 原 |
| 理事 | 芹沢 孝友 | 西沢田 |
| 理事 | 田丸 徹雄 | 戸田 |
| 理事 | 梅根やす代 | 大岡 |
| 理事 | 野田 光雄 | 大平 |
| 理事 | 森 弘 | 今沢 |
| 理事 | 石原 健男 | 南本郷町 |
| 理事 | 仁王 一成 | 白銀町 |



第21期 新任役員

センター事業の概要 令和元年度決算から

令和元年度は、会員の増強のため、行政や事業所への働きかけや訪問開拓を行うとともに、チラシの全戸配布や街頭宣伝、「会員ひとり一会員獲得運動」を展開した。受託件数は、3334件で前年度比2.4%の減となった。

会員数は、1174人で前年度から3人の減、このうち就業会員は855人で就業率は72.8%、就業延日人員は、前年度より3440日人減少して9万6009日人となった。

請負、委任契約の契約金額は、4億6475万円で1002万円減少した。このうち、公共事業は1億211万円で0.4%増加したが、民間事業は3億6264万円で2.8%減少した。

県シ連が事業主体となって実施するシルバー派遣事業の沼津市事務所の事業実績は、契約金額5142万円で、549万円、12.0%増加した。これによりセンターの全体事業規模は5億1617万円となった。

「新しい生活様式」で 新型コロナウイルス感染症防止

新型コロナウイルス感染症が拡大し、私たちの暮らしに大きな影響を与えています。

国は、ウイルス感染拡大防止のための「新しい生活様式」を公表しました。主なものを紹介します。

■1人ひとりの感染防止対策

- 身体的距離の確保
 - ・ 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける。
 - ・ 遊びに行くなら屋内より屋外を。
 - ・ 会話は、可能な限り真正面を避ける。
- マスクの着用
 - ・ 外出時、屋内でも会話の時は症状がなくてもマスクを着用。
 - ・ マスクは取扱方法を読み、正しく



着ける。使い捨ては1日1枚。

□ 手洗い

- ・ 帰宅後はまず手や顔を洗う。直ぐに着替えてシャワーを浴びる。
- ・ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんでいいねいに洗う。
- ・ 手指消毒薬の使用も可。

- 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際は、体調管理をより厳重にする。
- 感染が流行している地域への移動や旅行は控える。
- 地域の感染状況に注意する。
- 発症のときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。

■日常生活上の基本的な生活様式

- 咳エチケットの徹底
 - ・ ティッシュ、ハンカチで口と鼻を覆う。なければ上着の内側や袖で口と鼻を覆う。

□ こまめに換気

- 3密（密集、密接、密閉）の回避
- 毎朝の検温、健康チェック。
- 発熱、風邪の症状時はムリせず自宅で療養する。

□ 買い物

- ・ 1人又は少人数ですいている時間に。
- ・ 計画的に短時間に済ませます。
- ・ レジでは前後にスペースを。

□ 食事

- ・ 大皿は避けて、料理は個々に。
- ・ 持ち帰りや出前も利用。
- 娯楽、スポーツ、屋外
 - ・ 狭い部屋での長居はしない。
 - ・ 公園はすいた時間、場所に。
 - ・ すれ違ふときは距離をとる。

□ 冠婚葬祭、親族行事

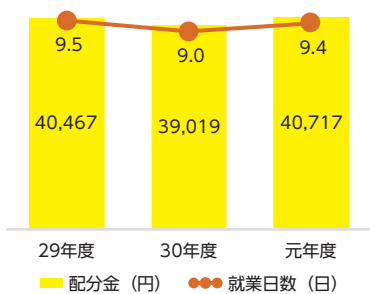
- ・ 多人数での会食は避ける。
- ・ 発熱、風邪症状時は参加しない。

■新型コロナウイルス感染症は、

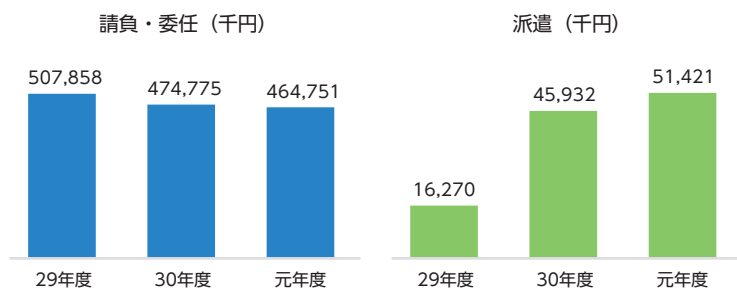
無症状や軽症の人でも、他の人に感染を広げることがあります。自らを感染から守るだけでなく、周囲に感染を拡大させないように注意しなければなりません。

「新しい生活様式」を実行することが、大事な家族や友人、隣人の命を守ることにつながります。

月1人当たりの配分金と就業日数 (平成29年度～令和元年度)



契約金額の推移 (平成29年度～令和元年度)



令和元年度事故発生状況

□ 傷害事故 (6件)

| 原因 | 月日 | 会員 | 事故発生の状況 |
|------|-------|------|----------------------------|
| 転倒 | 4/1 | 男81歳 | 屋外清掃中に段差につまづき転倒、顔面を強打 |
| | 12/29 | 女70歳 | 屋内作業中に足を乗せた台車が動き転倒、腰骨を圧迫骨折 |
| 転落 | 11/1 | 男80歳 | 剪定中、脚立から転落、肩の腱を損傷 |
| | 1/14 | 男75歳 | 剪定中、脚立から転落し、腰部と臀部を打撲 |
| 虫刺され | 4/9 | 女71歳 | 草取り中にあしなが蜂に左大腿部を刺された |
| 交通事故 | 10/23 | 男71歳 | 就業途上に、対向車と接触、胸骨を骨折 |

□ 損害賠償事故 (7件)

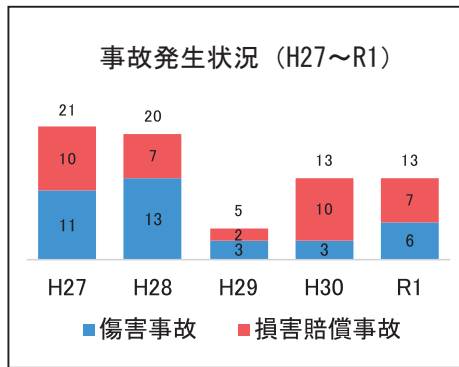
| 作業 | 月日 | 会員 | 事故発生の状況 |
|----|-------|------|-------------------------------------|
| 草刈 | 5/4 | 男75歳 | 草刈機により小石が飛び、駐車中の車の窓ガラスを破損 |
| | 6/18 | 男79歳 | 草刈機の刃が駐車中の車のバンパーに接触し損傷 |
| | 7/19 | 男70歳 | 草刈機により小石が飛び、店舗の窓ガラスを破損 |
| | 10/17 | 男77歳 | 草刈機により雑草内の水道管を切断 |
| | 11/6 | 男75歳 | 草刈機により小石が飛び、駐車中の車の窓ガラスを破損 |
| 清掃 | 8/7 | 男69歳 | 清掃作業中、デッキブラシの先端が外れ落下、駐車中の車のボンネットを破損 |
| 剪定 | 10/26 | 男68歳 | 剪定作業中、脚立を移動した際に、脚立の足が給湯器の配水管に当たり破損 |

**7月は安全就業強化月間
事故ゼロを目指す行動**

元年度の事故は、前年度と同数の13件発生。センター事業は安全で楽しく働くことが基本。事故防止の意識を高め行動で示す。

傷害事故 前年度比2倍増の6件発生。転倒は2件ともスパー業務中。転落2件は脚立からの転落。慣れた職場や作業でも油断は禁物。忙しい時にも慎重に行動する。道具の適正な使用と安全確認を面倒がらずに必ず実行する。

損害賠償事故 前年度(10件)から3件減の7件発生。うち5件が草刈中の飛び石事故。事前の安全対策と慎重な行動は作業者の責務。事故はセンターの信頼と発注先を失う背信行為である。当事者の猛省を促したい。



○安全管理委員会の意見

- ◆ 傷害事故が増えたのは残念。つまづき、転倒は高齢者の表われ。慎重な行動を。
- ◆ 草刈事故が無ければ事故は激減。草刈機は危険な道具と認識すること。
- ◆ 作業マニュアル通りに作業していれば、事故は起きない。
- ◆ 損害賠償事故は、ペナルティ、自己負担を検討すべき。

第14回安全向上標語

入選作決まる

安全意識の向上と普及をはかり、事故の発生を防止するため、安全向上標語を募集。22名から44点の力作が寄せられた。役員及び安全管理委員による慎重な選考の結果、次の作品が入選した。

最優秀作

「作業基準 みんなで守って

事故ゼロへ！」

優秀作

「読み返す 安全心得

10箇条」

佳作

「無理しない 安全第一」

最優先」

大川 育男さん(開北)



入選者の皆さん(前列)
左から大川、杉本、伊藤さん

理事会活動

令和2年度第1回理事会

令和2年5月25日(月) 議事

- 定時総会の開催方法について
- 令和元年度事業報告
- 令和元年度決算報告(案)
- 役員を選任
- 報告事項
 - ・正会員の入会
男29人 女15人 計44人
 - ・会員研修委員会等活動報告
 - ・事業実施状況他
 - ・地区役員の異動

令和2年度第2回理事会

令和2年6月26日(金) 議事

○正副理事長他の互選

部会等活動(4月～6月)

- 地区委員会議(6/8)
- 定時総会の運営
- 総務部会(6/19)
- 令和元年度事業報告
- 令和2年度事業計画
- ・日帰りバス旅行の検討

・シルバーまつりの検討
事業部会(6/19)

- 令和元年度事業報告
- 令和2年度事業計画
- 公平適正就業推進委員会(6/4)
- 令和元年度事業報告
- 令和2年度事業計画
- 「特定の業務」の確認
- 適正就業の推進
- 安全管理委員会(6/10)
- 安全向上標語の審査
- 令和元年度事故分析結果
- 安全・適正就業強化月間活動

職群班活動(会議・懇談会)

◇上下水道施設緑地管理班

令和2年4月17日(金)



「今年も安全第一。無事故記録更新中」

野菜づくりボランティア活動

5月24日、西椎路の遊休農地に、サツマイモの苗約500本を植え付けた。秋の収穫までの育成管理ボランティア会員を募集している。申込みはセンター事務所へ



講習会予定(10月～12月)

「家事援助講習会」

◇暮らしの片付けセミナー(10/20)

講師 西川明美氏(暮らし工房 yamaneco代表)

内容 ごみ減量で地球に優しく

定員 12名

◇健康講習会(10/23)

講師 武井章子氏(NPO法人

国際保健技療学会理事)

内容 食事と健康の役立つ話

定員 10名

◇体操講習会(11/13)

講師 小泉敏枝氏(ウエルスマネージャー)

内容 ストレッチで腰痛予防

定員 10名

「技能講習会」

◇表具サービス(10/15・16)

講師 表具店主
内容 障子、ふすまの張替え

◇そば打ち講座(10月(6日間))

講師 伊豆二八会代表

内容 水回し、練り、切り実習

◇草刈機取扱い講習(12月初旬)

講師 農業機械整備技能士

内容 法令、安全対策、草刈実

習(受講後、修了証交付)



※新型コロナウイルスの感染状況により、変更する場合があります。詳細は、広報ぬまづ、ホームページ等でお知らせします。

沼津に来てみて

(第一)
上山崎 静枝

3年ほど前に、沼津に転居してきました。沼津の第一印象は、気が穏やかで日差しが明るいうことでした。冬の風が強いのは驚きましたが。

富士山が素敵です。仕事先に向かう途中で自転車を停めて、富士山を眺めていると癒されます。

食べ物おいしい。中でも箱根野菜はみずみずしく味も濃いです。

これまでなじみのなかった野菜でサラダや煮物などのメニューも増え、新しい味に出会えました。

沼津の人は、真面目で温厚。ごみ出しや信号待ちなどお行儀がよいと感じます。

沼津は旧東海道の宿場町だったとか。宿場町の人は旅人を迎える社交的な一方で、用心深い面もあると聞いたことがあります。

そんな土地柄も影響しているのでしょうか。

初対面るときはとっつきにくく無愛想と感じることもありますが、親しくなると親切で深いお付

き合いができます。

入会して間もなく、スーパーのカゴの整理の仕事を紹介され、現在も続けています。

それまでは、事務系の仕事が多かったのですが、初めは疲れましたが、今では慣れて楽しく仕事をしています。特売デーなど忙しいときでも、「笑顔とありがとうございます」は忘れないように心がけています。

新型コロナウイルス感染予防のため、春から店内のアルコール消毒が始まりました。社員さんとカゴやカートを消毒していると、お客さまから「ご苦労さま。おかげで安心して買物ができます。」と声を掛けられたりします。

大好きなコーヒー店が昨年、沼津に2店もオープン。楽しみが増えました。

仕事とオフを私なりに切替えながら、これからの沼津ライフを楽しみたいと思います。



鳩レースの楽しさ

(金岡北)
内藤 俊雄

かつて伝書鳩として通信文や軽量の物資の運搬に利用された鳩がいました。

東京での中学生の頃、近所にあった洗濯工場の食堂の方が伝書鳩を飼っていました。鳩舎を見に行こうちに、親しくなりヒナを譲ってもらいました。

その後、鳩も増え、飼育の楽しみに加えて、鳩レースの楽しさを知りたくて日本鳩レース協会に入会しました。

鳩レースは、鳩が自分の巣に帰ろうとする特性を利用したレースです。レース鳩は、神社や公園にいる土鳩に比べて骨格も太く、羽ばたきも強く大きく、帰巢能力と飛翔能力が高いのが特長です。

レースは、脚輪を付けた鳩を同じ場所から一斉に放ち、鳩舎までの距離と帰るまでの時間から、速度を計算し順位を決めます。

帰還までの所要時間は特殊な時計で計りますが、最近では脚輪にICチップを内蔵して自動的に帰還

時刻を記録する電子入舎システムも普及してきました。

鳩の優劣を左右するのは血統です。優勝歴のある鳩の子孫は優秀です。もちろん訓練も大切です。

ヒナ鳩は、生後45日位から鳩舎から出して周りの景色を覚えさせます。70日位から短距離(30〜50km)を飛ばして訓練を始めます。

その後は、中距離(100kmまで)の訓練を繰り返します。

レースシーズンに入ると麻の実、大麦、トウモロコシなどのエサの配合を工夫しながら、調子を上げていきます。

レースでは、200〜1000km位を平均時速約70kmで飛びます。向かい風の時は追い風に比べてスピードが落ちます。

東京から北は北海道の稚内まで1100km、西は韓国済州島1235kmなど多くのレースに参加し、勝利の喜びを味わいました。

レースの途中で迷子になったりハヤブサや鷹に襲われる鳩もいて、すべてが帰ることはありません。

長距離レースや悪天候では帰還率が落ちます。

済州島〜東京間のレースでは21日目に帰ってきました。

千羽を超える鳩が一斉に翔ばた

き飛び立つ光景は壮観です。

本能とはいえ、懸命に鳩舎を指して大空を飛ぶ姿をイメージする楽しさや、手塩にかけた鳩が帰ってきたときの喜びは愛鳩家だけの醍醐味です。無事に帰巢した鳩は一層愛おしく感じます。

新型コロナウイルスの影響で春のレースのいくつかが中止になりました。これからは市内に鳩舎を自作し、知人から譲りうけた鳩で、来年はレースに参加したいと思っています。

東京から沼津に転居しセンターに入会して2年。建設業の経験を生かした仕事をはじめいろいろな仕事をやってきました。

鳩のほかに、クレー射撃、ゴルフ、空手など長年楽しんできた趣味はたくさんあります。何かの機会にお伝えできればと思います。



農業と私



(愛鷹東) 三澤 幸男

私は、戦後に農家の三代目として生まれた。当時の愛鷹地区は、農家がほとんどで、どこの家でも茶摘みや田植えの農繁期になると小中学生は貴重な労働力として農作業を手伝った。

日本経済が高度成長期を迎える中で、私はサラリーマンの道を歩み、40年の勤務を終えて、定年後、農業を継ぐこととなった。

さて、当初は右も左も分からない新参者、見よう見まねで野菜作りに取り組んだ。しかし、プロの方たちにはとてもかなわない。

まず、本屋に行き自分に合った本を購入し、それをテキストに活用した。本で分からないところは近所の先輩たちに教を請うた。毎年、経験を重ねて早や10年。

農業から実に多くのことを学んだ。農業は毎日が自然との知恵比べである。そこからは成長を見守る忍耐力の大切さや情熱を持って取り組む喜びを知り、また達成感、満足感、感動を味わうこともでき

た。私の第二の人生は、農業を通して豊かな時間となっている。今、農業に携わりながら世の中を眺めて見ると、心配なことがある。

それは農地の荒廃化である。先祖代々受け継がれてきた日本の美しい「農」の風景が失われようとしている。さらに、耕作放棄地の増加が食料自給率の低下という大きな課題に繋がっている。

そんな中で、私たち農業従事者ができることはないだろうか。大きなことはできないが、これまでの経験してきた農に取り組む素晴らしさを多くの人に伝え、体験してもらい、関心を持ってもらうこと

が些細なことだが大切だと思う。大地から生命を育み、自然の恵みに感謝して生活を楽しむ。これ以上の幸せや喜びがあるだろうか。同じ思いの人が少しずつ増えていけば、日本の農業も明るい方向への道が開けてくるのではないかなと思う今日この頃である。



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 8月17日、9月15日、10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1910-206 千本プラザ内

新会員の紹介 (入会～6月15日まで) (○の番号は班番号)

- | | | |
|-------------|--------|--------|
| 1 第一地区 | ①長澤香代子 | ①牧野ゆきゑ |
| 3 第三東地区 | ①後藤 和子 | |
| 4 第三西・我入道地区 | ①古屋 秀樹 | ②長谷川純夫 |
| | ⑤鈴木 正俊 | |
| 5 第四地区 | ②中野 宏 | |
| 6 第五地区 | ④成鳥 理恵 | |
| 7 開北地区 | ④栗原 守 | |
| 9 片浜西地区 | ②秋山 義廣 | ③金子 洋義 |
| 10 今沢地区 | ②杉本 健次 | ③岩本 和男 |
| 11 門池地区 | ①工藤 昭義 | ③永島 良剛 |
| 13 金岡西地区 | ①後藤 修 | ①須藤 守 |
| | ②鎌田 昌子 | |
| 14 金岡北地区 | ②杉山 高明 | ③渡邊 和子 |
| | ⑤青木 潤子 | |
| 15 大岡中地区 | ①渡邊 仁 | ④笹原 直由 |
| 16 大岡南地区 | ①岩崎喜代子 | ④内田 暉吉 |
| | ④山田 善啓 | |
| 17 大岡西地区 | ②池田 雅代 | ②惟村 信義 |
| 18 愛鷹東地区 | ④高田 育子 | |
| 19 愛鷹西地区 | ①石川 達司 | ①白井 孝二 |
| 21 三浦地区 | ②野村 弘 | ③相磯 泰吉 |
| | ③佐藤 武彦 | ③中田 勝 |
| 22 原東地区 | ②中嶋 正雄 | ⑤小池 章郎 |
| | ⑤福田 幹治 | |
| 23 原西地区 | ④黒沼 安子 | ④坂倉 久男 |
| | ④露木 恵子 | |
| 24 浮島地区 | ①川口 暁夫 | |
| 25 戸田地区 | ②宮下キミエ | |

健康長寿3つの柱

高齢者は新型コロナウイルス感染を恐れて外出や活動を控えすぎると、動かないこと（生活不活発）により心身や脳の機能が低下します。運動や食事など日頃から気をつけたいポイントを紹介します。

- ① 日常的な運動で足腰を鍛える
- ・座っている時間を減らす。
- ・テレビを見ながら足ふみや関節の曲げ伸ばし、ストレッチ体操。
- ・天気の良い日は散歩を楽しむ。

- ② バランスの良い食事で栄養補給
- ・肉と魚でタンパク質を摂る。
- ・三食欠かさず、しっかりと食べて栄養と免疫力をつける。
- ・口腔ケアで嚥下力低下を防ぐ
- ・毎食後、寝る前は必ず歯磨き。
- ・清潔な口は感染症を予防する。
- ・会話は口の周りの筋力アップに
- ③ 孤独を防ぎ 社会性を保つ
- ・日頃のお付き合いを大切に。
- ・電話やおしゃべりで情報交換。
- ・家族や近所との交流、困ったときには相談と助け合い。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構
「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」

センター事業を支援 いただいている賛助会員

- スルガ銀行(株)沼津セントラル支店
- 沼津商工会議所
- 沼津市自治会連合会
- 沼津市老人クラブ連合会
- 沼津市商工会
- 大岡建設工業株式会社
- 株式会社フジイ
- 静岡県市町村職員年金者連盟沼津支部
- 沼津市水道部
- 伊藤塗料株式会社
- 株式会社富士根産業
- 株式会社ケーオー商会
- 沼津信用金庫
- 静岡発条有限公司
- 沼津市立病院
- みどり美術印刷株式会社
- 株式会社松井農機製作所
- 株式会社黎明社
- 有限会社湯原自動車工業
- 伊豆箱根タクシーグループ
- 東邦印刷包装株式会社
- 静鉄保険サービス株式会社

センターからのお知らせ

会員の岩崎さかゑ（大平）、古原美枝子（今沢）、樋口絹代（門池）の皆さんから寄贈された「手作り布マスク」を、会員や希望者に配布させていただきました。