いきいき シルバー沼津

令和５年10月15日
第103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
https://palangel.jp/r2/us/numazu-sjc/
※右上のQRコードよりHPをご覧いただけます。
E-mail numazu.sjc@theia.ocn.ne.jp

［写真：沼津市提供］

新・ぬまづの宝100選 から

明石　海人(あかし かいじん)

現代の万葉歌人といわれる明石海人は明治 34 年、当時の片浜村に生まれました。若くしてハンセン病を発病、妻子と別れ故郷を離れ療養生活に入りました。闘病中も文学を志し、歌人としてたゆまぬ精進を続けていきました。代表作の歌集「白描」が出版されたのは昭和 14 年、亡くなる直前でした。

この歌碑は平成 13 年、生誕 100 年を記念して、千本浜公園に建立されました。

令和５年 12 月 15 日から沼津市芹沢光治良記念館で開催される企画展「沼津ゆかりの文学者たち」（第２回）で、明石海人が紹介される予定です。

会員数　男性 685人　女性 305人　合計　990人(R5.9月末現在)

安全管理委員会

安全就業の取り組み

◆事前の確認不足が事故に

当センターの今年度上半期の事故発生件数は6件で、昨年同期と同じ件数でした。（9月末現在）

近年は減少傾向にあった、草刈り作業中の事故が増加しています。

【今年度上半期の事故の概要】

◎傷害事故が1件発生

【事故発生状況】

①5月2日　男性（70）

就業後、バイクで帰宅途中に、急に道路に飛び出してきた自転車との衝突を回避した際に転倒。全治6カ月の重傷を負った。

◎損害賠償事故が5件発生

【事故発生状況】

①6月18日　男性（72）

企業敷地内の草刈り作業中、草刈機で監視カメラの埋設ケーブルを切断した。

②7月24日　男性（75）

公園の草刈り作業中、草刈機で小石を飛散させ、近隣個人宅のサンルームのガラスを破損した。

③8月4日　男性（66）

企業敷地内の草刈り作業中、草刈機で電源ボックスから出ている電源ケーブルを切断した。

④8月19日　男性（69）

草刈り作業中、草刈機で小石を飛散させ、駐車車両の後部窓を破損及び車体を傷つけた。

⑤9月12日　男性（76）

公園の草刈り作業中、草刈機で小石を飛散させ、近隣の駐車車両の車体側部を傷つけた。

3ページに掲載しましたが、草刈り・剪定作業をしている会員さんは、作業前にそれぞれの「注意マニュアル」を必ずチェックし、十分に安全確認してから作業に入ってください。

手慣れた仕事でも、毎回細心の注意を払って作業しましょう。

【就業中の虫刺されに注意】

特に10月はスズメバチがまだ繁殖期にあり、非常に狂暴になります。

就業中に巣を発見した時は、直ちに作業を中止し、発注者に連絡して専門の業者等にお願いするようにしましょう。

第一回安全パトロール

安全管理委員会では7月28日に就業現場7か所を対象とした安全パトロールを実施しました。今回は3班に分かれて、作業点検表による安全対策の確認、また作業中の会員と事故防止に関する意見交換を行いました。

■パトロール結果

作業点検表に基づくチェックでは全現場で大きな問題なく就業が行われていました。

会員の皆さんが枝葉や草の処分搬入を行う処分場も視察しました。枝葉に異物が混入するとチッパーの故障や、発火の恐れがあるので十分に注意をしてください。と処分業者からのお願いがありました。

製品点検（大塚）

剪定（我入道）

倉庫整理（宮前町）

処分場の確認（東熊堂）

安全管理委員会

安全・適正就業推進研修会の報告

◆県内各センターの会員が参加

7月19日、静岡市で県シルバー人材センター連合会主催の「安全・適正就業推進研修会」が開催され、当センターの安全管理委員3名が参加しました。

◆基調講演・事例発表

「危険予知トレーニングで事故を防止する」

労働安全衛生コンサルタントの川瀬幸嗣氏から、「危険感受性を高めて健康に働くために」という副題で講演がありました。

「講演骨子」

加齢に伴う身体機能の衰えは避けられませんが、人の限界を知り、自身の日々の小さな変化に気づければ、大きな災害は防ぐことができます。そして豊富な経験で危険を予知し、いままで培った技術・能力で危険感受性を高め安全対策をして下さい。

続いて安全・適正就業について、愛知県連合会より事例発表がありました。

草刈・剪定作業をしている会員さんへ

必ず注意マニュアルをチェック・提出してください !!

当センターでは就業中の事故防止の対策として「草刈作業　注意マニュアル」「植木剪定　作業注意マニュアル」による、作業前安全確認がルールとなっています。
作業後のセンターへのチェック結果提出も確実にお願いします。

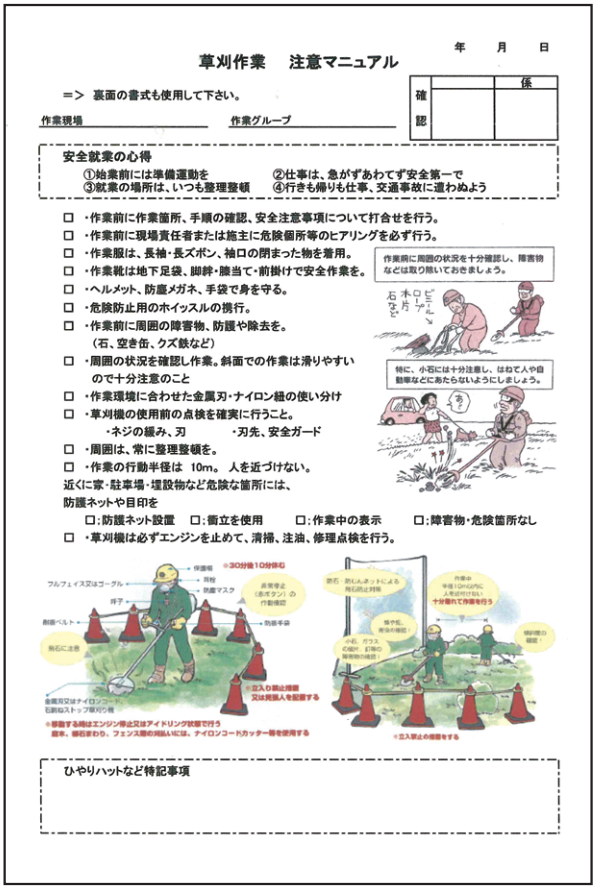
保険金が出ない恐れも !!

モーターを使用した草刈機を使用中に、回転歯に巻き込まれた物が飛ぶというのは、これまでの各シルバー人材センター様の事故率からみても確実であり
“考え得る飛散防止対策をしないまま草刈りを行った場合は、起こるべくして起こった事故ということになりますので、免責扱いとなりかねません。”

保険会社からは「草刈機による飛び石事故」に関して上記のような文書が届いています。

つまり保険金が出ない可能性があるということです。

会員の皆さんには、飛散防止ネットの使用や車両の移動などの対策の周知・徹底をお願いします。



草刈作業　注意マニュアル

年　月　日

=> 裏面の書式も使用して下さい。

確認　係

作業現場　　作業グループ

安全就業の心得
①始業前には準備運動を　②仕事は、急がずあわてず安全第一で
③就業の場所は、いつも整理整頓　④行きも帰りも仕事、交通事故に遭わぬよう

- □ ・作業前に作業箇所、手順の確認、安全注意事項について打合せを行う。
- □ ・作業前に現場責任者または施主に危険個所等のヒアリングを必ず行う。
- □ ・作業服は、長袖・長ズボン、袖口の閉まった物を着用。
- □ ・作業靴は地下足袋、脚絆・腰当て・前掛けで安全作業を。
- □ ・ヘルメット、防塵メガネ、手袋で身を守る。
- □ ・危険防止用のホイッスルの携行。
- □ ・作業前に周囲の障害物、防護や除去を。（石、空き缶、クズ鉄など）
- □ ・周囲の状況を確認し作業。斜面での作業は滑りやすいので十分注意のこと
- □ ・作業環境に合わせた金属刃・ナイロン紐の使い分け
- □ ・草刈機の使用前の点検を確実に行うこと。
  ・ネジの緩み、刃　・刃先、安全ガード
- □ ・周囲は、常に整理整頓を。
- □ ・作業の行動半径は 10m。人を近づけない。

近くに家・駐車場・埋設物など危険な箇所には、防護ネットや目印を
□:防護ネット設置　□:衝立を使用　□:作業中の表示　□:障害物・危険箇所なし

- □ ・草刈機は必ずエンジンを止めて、清掃、注油、修理点検を行う。

作業前に周囲の状況を十分確認し、障害物などは取り除いておきましょう。

特に、小石には十分注意し、はねて人や自動車などにあたらないようにしましょう。

ひやりハットなど特記事項

理事会活動

第3回理事会（7／21）
【報告事項】
・正会員の入会（6・7月分）
　男14人、女9人
・各部会及び委員会活動状況
・事業実施状況
・事故報告

第4回理事会（9／25）
【報告事項】
・正会員の入会（8・9月分）
　男11人、女5人
・各部会及び委員会活動状況
・事業実施状況
・事故報告ほか

委員会活動

安全管理委員会
・安全・適正就業推進研修会（7／19）
・第1回安全パトロール実施（7／28）

シルバーまつり実行委員会
第1回（8／8）
・開催計画案、運営方法等
第2回（9／8）
・出店計画・役割分担等

野菜作りボランティア活動

5月に西椎路の遊休農地に植え付けたサツマイモの苗は、猛暑の影響もありましたが、順調に育っています。ボランティア会員はツル上げや草取りを行いながら生育を見守っています。秋には地元の園児たちと一緒に収穫会を行い、サツマイモはシルバーまつりに出品するほか、福祉施設等にも寄付する予定です。

健康講習会

8月23日「歩くための足ケア」と題し、健康運動指導士の真野明美氏の指導の下、座学やストレッチ・筋トレを行いました。

家でも取り組みやすいトレーニング方法を学び、日頃の運動不足解消に役立つ内容です。

参加者の体調に合わせた指導で毎回好評の講座です。

お掃除講習会

9月13日「日本ハウスクリーニング協会」の佐藤早苗氏を講師に迎え、時短につながる、適切な洗剤と掃除道具の組み合わせ、お掃除の仕方を学びました。参加者は、様々な道具の紹介や洗剤の作り方の説明を熱心に聞いてメモをとっていました。

シニア向けパソコン基礎講習会

7月26・26日の2日間コースで、シニア向けパソコン基礎講習会を開催、市内在住の15名が参加しました。和やかな雰囲気のなか、パソコンに慣れるための基礎知識、文章・表計算の標準ソフトとなるワード・エクセルの初歩を学びました。

第2回　スマホ教室

8月22日から9月28日まで延べ8日間、シルバー会員向けの第2回スマホ教室を実施しました。今回は入門編・基本編に加えて応用編も開催し、内容の濃い、充実した講座となりました。

カメラ、Wi-Fiとオンラインサービスやマップの使い方などを楽しく学習しました。

沼津市SDGs推進パートナーとして登録しました

当センターでは、より良い未来のために、SDGs（世界中にある環境問題・差別・貧困等の課題を、世界のみんなで解決していくための計画・目標）の達成に向けた取り組みを進めています。その一環として、市が新たに設けた「沼津市SDGs推進パートナー登録制度」に申請しました。

8月29日に市役所で交付式が行われ、杉山理事長が賴重市長から登録証の交付を受けました。

特集　いきいき輝く女性会員 ―第7回―

今回は平成26年に入会され、原地区の老人ホームで入居者の方のお食事の配膳やお茶の準備などに従事されている内田さんにお話を伺いました。

内田加代子さん（原西地区）

Q　入会のきっかけは？

以前の勤務先で施設の管理をされていた方がシルバー会員で、「シルバーなら短時間で無理なく働けるからいいよ。」と勧められ入会しました。

現在の就業先は家から近いので通うのに便利ですし、週2日・3時間の勤務なので、自分のペースで働けることが魅力ですね。

Q　仕事での楽しみや喜びは

つねに入居者の皆さんの望まれることは何か、考えて対応しています。自立心の高い方もいれば、依頼心の強い方もいます。プライドを傷つけないようにお声がけをしています。

お世話をしている方々から感謝され、すてきな笑顔で「ありがとう」の言葉をいただけると、うれしくて、やりがいを感じます。毎回、人との関りを通して、刺激を受けられる仕事だと思っています。

Q　健康維持の秘訣は？

毎朝10分間、自分で考えた下肢強化の体操を続けています。今の仕事は立ち仕事が中心なのですが、最初のころは短時間でも感じていた疲れを今は感じなくなりました。継続は力なりとはこのことですね。

Q　これからチャレンジしたいこと

コロナ禍前は友人と小旅行に出かけたり、カラオケやランチに行ったりと外出する機会がありました。

お出かけが難しくなってからは、脳トレや大人の塗り絵などを楽しんできました。

今はパソコンの動画配信サービスに加入して「韓流ドラマ」や「中国ドラマ」を楽しんでいます。

コロナが収まったら、友だちの顔を見ながら、食事を楽しみたいです。また、ドラマの舞台となった韓国の地を旅行したいですね。

内田さんが就業中の老人ホームでは4名の女性会員が活躍中です。高齢化が進む中、ますます期待が高まる、やりがいのあるお仕事だと感じました。

お正月飾り製作講習会　参加者募集!!

「和モダン」風の正月飾りを手作りしてみませんか？

日　時　12月19日（火）13時30分～16時
場　所　高齢者就業センター地下研修ルーム「松」
定　員　10名（先着順）
受講料　500円（材料費）
申込み　10月26日（木）9時から、電話でセンターへ

川口　数夫さん
（第３西・我入道地区）

川口さんは平成22年にシルバーに入会され、主に学校関係の建物管理の業務に従事しています。

今年、趣味の鉄道旅行でＪＲ全線の完乗（完全乗車）を果たしたと聞き、お話を伺ってきました。

はじめは史跡巡りから

若い頃から歴史と旅は好きでしたが、特に鉄道ファンではありませんでした。しかし、会社勤め中に鉄道ファンにとって特に有名なＪＲ飯田線を乗り通し、移り変わる車窓風景に魅了されました。63歳で退職し、子供も巣立って、時間的余裕もできました。シルバーに入会するとともに、本格的に鉄道の旅を再開しました。

お得なきっぷを味方に

市販されている「ＪＲ全線乗りつぶし地図帳」を購入し、ＪＲ全線完乗を目指しました。これには安価な切符が必要です。学生の長期休みに合わせ発売される「青春18きっぷ」（5日間乗り放題）、秋に発売される「鉄道の日きっぷ」（3日間乗り放題）、期間限定で発売される「ＪＲ東日本フリーパス」を大いに活用しました。

また65歳からは「ジパング倶楽部」に入会し、これで新幹線や特急列車も割引で乗車でき、目標に向かって快適に旅を続けることができました。

ローカル線では一本列車を逃すと数時間待ちということがよくあるため、計画は綿密に立てますが、旅程には可能な限り観光の時間も確保し、旅行の楽しさも十分に味わいました。

一番印象に残っているのは、荒涼とした原野を最果てに向かう、ＪＲ北海道・宗谷本線の車窓からの眺めそして、終着駅・稚内の佇まいです。

全線完乗を達成して

全線完乗を目前にして、新型コロナウイルスが流行してしまい、3年ほど足踏み状態が続きました。今年になってようやく出かけることが叶い、残っていたＪＲ北海道・根室本線の廃止予定区間に乗車し、6月28日ついにＪＲ全線完乗を果たしました。

旅先でのスナップショットから…

通算13年をかけて目標を達成した時は、充実した思いと共に、若干の寂しさも味わいました。今後は仕事を続けながら、無理をせず、日本全国・私鉄路線完乗を目指そうかなと考えています。

新会員の紹介（7月～9月）

※○内の数字は班番号

1 第一地区
①鈴木 龍彦 ①山田 耕一
2 第二地区
②濱口 芳夫
3 第三東地区
①鈴木 良美 ②内藤 健一
⑤原 洋
6 第五地区
①福田 早苗
7 開北地区
③渋谷 晃
9 片浜西地区
③長倉 尚美
10 今沢地区
⑤土屋 林也
11 門池地区
②前嶋 芳雄
③松尾 健 ③山本登志子
④渡辺 恭子 ⑤江口 清子
12 金岡南地区
①大塩 とみ ①川村 威介
③加藤 吉和 ③望月 金男
③渡邉 彰

ご一緒しませんか

同好会活動 Vol.1

当センターでは、就業以外にも仲間同士の交流を深め合う、同好会活動があります。ここでは、シリーズでそれぞれの同好会を紹介します。

第1回はゴルフ同好会（銀友会）です。会員の植松さんに伺いました。

タイガーウッズや宮里藍選手の登場などにより、大いに盛り上がりを見せた今世紀初頭のゴルフブームのころ、沼津市シルバー人材センターにゴルフ同好会が誕生しました。

あれから早20年、今年6月には70回目のゴルフコンペを盛大に開催することができました。当初は3～4人でのスタートでしたが、今では色々な仲間が集まり50人ほどの大コンペとなりました。中には、御年91歳のお仲間もいますが、毎回元気に参加され、プレーを楽しんでいます。

この数年間はコロナ禍で厳しい規制を受けましたが、幸い当同好会はみんなコンペを1度も中止することなく開催できました。

これも、「ゴルフを通じて健康づくりに役立て、就業機会の増加につなげよう。マナーの良い明るく楽しい集いとしよう」という、当同好会設立の目的を忘れずに、交流を深めてきたたまものだと思っています。

コンペは新沼津カントリークラブで年4回開催しています。年会費千円で、お気軽に入会いただけます。

どうぞ、お試しにコンペに参加してみませんか。

特に女性会員の入会は大歓迎です。

シルバーの仕事やゴルフを通じて、生きがいづくり、仲間づくりをしていただければと思います。

第70回コンペにて記念撮影

第9回シルバーまつり

皆さん、お誘い合わせの上、お出かけください！

◆日時
11月12日（日）雨天決行
午前10時～午後2時

◆場所
千本プラザ
（地階多目的ホールほか）

◆作品展示
絵画、習字、写真、切り絵、手工芸品など

◆チャレンジ広場
パターゴルフ、将棋対局、輪投げ、お楽しみ抽選会

◆飲食、物販
手打ち生そば、キッチンカー出店、野菜、果物販売

◆駐車場
千本プラザ、千本浜公園

同好会をPRしてください!!

シルバー人材センターでは、会員の皆さんの親睦のために、いくつもの同好会が活動を続けておられます。ぜひ紙面を通じて同好会活動をＰＲしてください。
お問い合わせは事務局まで

13金岡西地区
① 向笠 惠子
15大岡中地区
① 土肥 武信　③ 芹沢 武広
16大岡南地区
④ 冨田喜美代
17大岡西地区
① 小笹 義則
19愛鷹西地区
② 北 大橋 章悟
22原東地区
① 丹野 毅
23原西地区
② 山口 道夫

見どころ一杯!! 日帰りバス旅行

豊洲市場とスカイツリーの旅（東京都）

今年は日本の台所「豊洲市場」と人気のスカイツリーを巡る旅。64名の会員さんが、2台のバスで親睦を深めてきました。

豊洲市場はちょっと心残り

快晴に恵まれて、まだまだ真夏の暑さが残る9月14日、午前8時沼津駅北口を出発しました。

東名海老名SAにて小休止のあと事故渋滞に巻き込まれて、30分遅れで「豊洲市場」に到着しました。市場は広く、一時間を予定した見学時間が20分程度しか取れず、若干心残りの結果となりました。

おなかを満たして仕切り直し

昼食は明治22年創業の老舗割烹「三州家」にて名物のアサリたっぷり「深川丼」をいただきました。

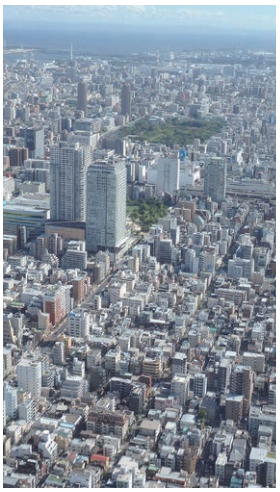
午後の目的地は、自立式電波塔として世界一の高さ634mを誇る「東京スカイツリー」です。エレベーターであっという間に地上高350mの天望デッキに到着しました。

あいにく、富士山はかすんで見えませんでしたが、タワーの足元から70km先まで見渡せるという爽快な眺望を楽しみました。

ショッピングをエンジョイ

眺望を堪能したあとは、お待ちかねの「東京ソラマチ」でのショッピングです。大きな商業施設で店舗も多いため、買い物はバス乗り場に近い一階付近限定としましたが、皆さん買い物を満喫していました。

帰りの車内では、来年のバス旅行を期待する声が多く聞かれました。



●講習会のご案内（11月～1月）

- **そば打ち講座**　11月10日（金）～12月15日（金）　全6回
  13時30分～16時30分・受講料3千円
  - 定員12人（先着順）・申し込み10月25日（水）9時から
- **シニア向け　パソコン中級講座**
  11月14日（火）～16日（木）・3日間 9時～16時・受講料　無料
  - 定員15人（抽選）・申し込み10月30日（月）17時まで
- **健康講習会**　令和6年1月15日（月）13時30分～15時
  - 受講料　無料・定員13人（抽選）
  - 申込み12月18日（月）9時から12月27日（水）17時まで

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

申込みはいずれもセンター事務所へ TEL（964）1153

自動車販売・車検・整備・鈑金・
塗装・保険代理店

(有)湯原自動車工業

〒410-0031 沼津市三枚橋杉崎町426-5
TEL：055-921-2459（代）
FAX：055-921-2587

賛助会員紹介

沼津市シルバー人材センター LINE 友だち募集中

当センターでは、LINEを活用してお仕事の紹介や、イベントの情報などをタイムリーに発信しています。
事務局との連絡調整や情報交換などに、ご活用ください。

右上のQRコードから「友だち追加」登録できます。
※登録方法などご不明な方は来所時にセンター職員にお尋ね下さい。