

# いきいき シルバー沼津

令和6年4月15日

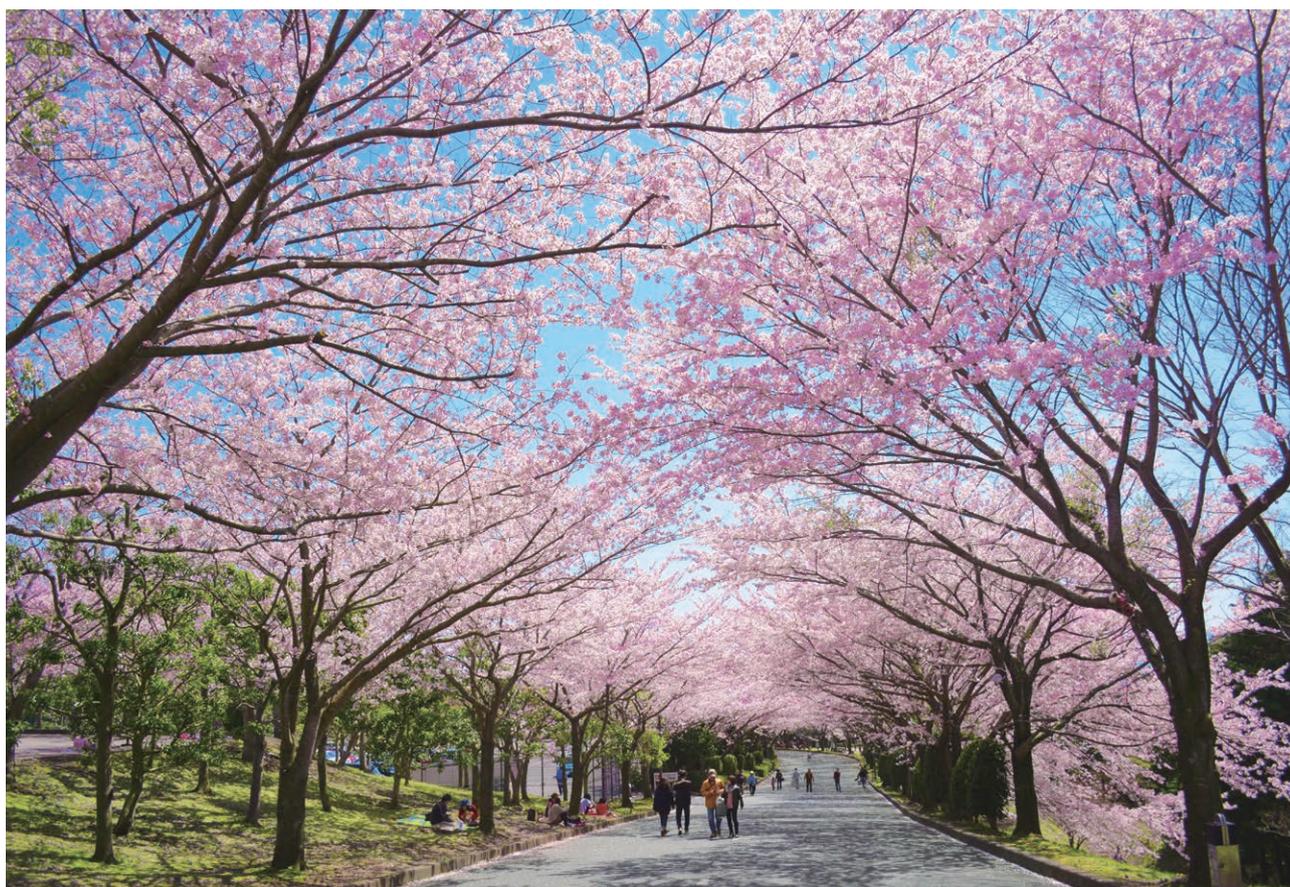
## 第105号



(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をご覧ください。  
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

## 愛鷹広域公園

沼津市北部の森に囲まれた自然豊かな公園です。桜の名所、ホタルの生息地としても知られています。四季折々の自然が楽しめる市民の憩いの場です。

今年3月には当シルバーの会員によるボランティア活動として、約80名が参加し、グラウンドの石ひろいなど清掃奉仕活動を行いました。また活動記念として、ノースポールなど花の苗の植栽も行いました。

会員数 男性 699人 女性 327人 合計 1,026人(R6.3月末現在)

# 令和6年度 事業計画の概要

3月11日に開催された理事会において、令和6年度の事業計画が承認されました。基本方針並びに実施計画の主な概要は次のとおりです。

## ◆基本方針(概要)

近年の会員数や事業規模の縮小に歯止めをかけるべく、特に会員の増強と育成、デジタル化の推進に重点を置き利便性を向上させ、会員増に努める。

会員の増強については、特に、女性会員拡大等の課題に向け注力し、女性会員の活動の一層の活性化や新規女性会員の獲得等を図る。

また、デジタル化の推進については、経費削減のみならず、会員や入会希望者の利便性の向上等を図るために、センター全体としてデジタル化を推進する。

今後も、センターの安定運営とセンターが提供するサービスの質の向上を目指す。

## ◆実施計画(概要)

【普及啓発活動】  
マスコミや行政広報の活用、ホー

ムページによる情報発信など、効果的なPR活動に努める。

## 【会員の増強と研修】

生きがいづくりや健康維持、社会貢献といったシルバーにおける活動の魅力を発信し、会員増強を図る。

就業機会の拡大を図るための技能講習会や、安全就業のための講習などを開催し会員の資質向上を図る。

## 【女性会員の拡大】

女性会員向け研修会・講習会・イベント等の開催や、女性会員の活動状況の積極的な広報などを推進すると共に、女性委員会の設置など組織的な取り組みを進める。

## 【安全就業の推進】

新たな安全就業推進基本計画に基づき、講習会の開催や巡回指導を実施する。感染症や熱中症対策など健康管理に関する情報発信を強化する。

【就業機会の拡大と公平・適正化の推進】  
新規及び継続的な受注確保のため訪問開拓活動を積極的に展開すると共に派遣事業の推進を図る。

【福祉・家事援助サービス】  
福祉・家事援助サービス事業の拡大を図り、地域福祉を支える活動の推進に努める。

## 理事会活動

頼重市長・市議会議長を表敬訪問

1月25日、杉山理事長を始めとした理事13人が、頼重市長並びに市議会議長を訪ね、シルバー事業に対する更なる協力と財政支援、より良いまちづくりについてなどの要望を行いました。



男7人、女8人  
各部会及び委員会活動状況  
事業実施状況ほか

## 部会・委員会活動

シルバーまつり実行委員会(1/10)  
事業実施状況、次年度計画ほか  
会員研修委員会(1/17)  
・会員研修会の実施について  
公平適正就業推進委員会  
(2/13、3/14・15)

・「特定の業務」就業候補者の選考  
安全管理委員会(3/8)  
・安全就業推進基本計画と実施計画について

・草刈機カルマーの利用推進について

## 地区活動

大平地区区会員懇談会を開催  
2月17日、大平地区センターにて  
会員11名が参加しました。

事務局から就業状況や行事等について説明を行った後、参加者全員で就業率の向上や技能向上などについて、活発な意見交換を行いました。



## 第6回理事会(1/25)

### 【報告事項】

- ・正会員の入会(12月、1月分)  
男4人、女6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

## 第7回理事会(3/11)

### 【議題】

- ・安全就業推進基本計画の一部改正
- ・令和6年度事業計画
- ・令和6年度収支予算ほか

### 【報告事項】

- ・正会員の入会(2月分)

高齢者の活躍を促進する

人材育成に取り組んでいます

シルバーでは、高齢者の一層の活躍を支援するために、技能の習得や健康維持を図るための講習会やセミナーを開催しています。

●技能講習会

第4回 スマホ教室

2月7～9日の3日間で開催しました。自身のレベルに応じて教室が選べ、今回は「LINEやマップの使い方について学ぶ」が人気でした。



また、今回、デジタルサポーターとしてシルバー会員が、講師のサポート役を務めました。

庭園サービス講習会

4月2日、沼津御用邸記念公園でシルバーのベテラン会員2名を講師に開催しました。

剪定作業は、年間を通して受注依頼の多い業務で、就業を希望する会員15名が参加し、道具の取扱いや生垣の刈込み、樁の木の剪定実習を行いました。基礎を学びました。



●家事援助サービス講習

健康講習会

1月15日「歩くための足ケア」と題し、健康講習会を行いました。

参加者は歩行時に主に使う筋肉を意識しながら姿勢や足の動きなどについて学んだ後、痛みのない範囲でストレッチや運動を行いました。



暮らしの片づけセミナー

2月6日「少ないもので豊かに暮らす整理収納」をテーマにセミナーを開催しました。

日々の片づけを楽にするためには、今あるものを消費し、新たに買うものを制限するなど「モノを増やさない暮らし方」に努め、「探さ



なくてすむ収納」を心掛けることが大切だということを学びました。

福祉家事援助(基本編)講習会

2月14日、福祉サービス業関連への就業を目指す方を対象とした講習会を開催しました。介護や認知症についての基礎知識から、高齢世帯を支援するための家事援助の仕方、緊急時の対処方法などについて学びました。



健康体操講習会

(健康測定・エクササイズ)

3月6日、「骨力・筋力アップで若い体をキープ」をテーマに開催しました。骨密度測定・体脂肪測定を行い、自分の体の状態を把握したのち、筋力アップを目指してエクササイズを行いました。



沼津垣製作講習会

2月27日は座学、3月7～10日は連続4日間で実技を学ぶ、沼津垣製作講習会を開催しました。「沼津垣の魅力再発見と次代への継承」を目的に、平成7年度から続いています。参加者は5名で、講師はシルバーの会員4名が務めました。

伝統と特色ある沼津垣の製作技



術を基礎から学び、最終日にはみごとな沼津垣が完成しました。

安全管理委員会

## 安全就業の取り組み

### ◆安全就業推進基本計画

会員の安全就業の徹底や健康管理の推進を図るため、「安全就業推進基本計画」を一部改正しました。また、令和 6 年度から令和 10 年度

までを計画期間とする新たな実施計画を策定しました。新たな計画には、「感染症対策の徹底」を加え、感染症情報や対策情報の即時配信などにより、一層の注意喚起を促します。また、草刈り時の飛び石事故撲滅を目指し、安全な草刈り機・カルマの導入を推進するなど、より安全な器具の使用を進めるほか、安全パトロールを実施し、安全意識の向上に努めていきます。



▲安全パトロール



▲草刈り機講習会

## 安全就業推進基本計画（5カ年計画）

### 1 安全管理体制

安全管理委員会の定期的な開催（3回/年）

### 2 安全意識の普及啓発

- ①安全向上標語設定（入賞作を web などでも周知する）
- ②安全普及月間の設定（7月を普及月間とし PR 活動）
- ③安全啓発資料の会員への周知  
（県シ連などの安全啓発ビデオなどを web で公開）

### 3 安全教育

安全講習会の開催  
（作業機械取扱い・交通安全などの講習会開催）

### 4 事故防止対策の推進

- ①安全就業基準の周知  
（新入会員への説明・「安全心得 10 箇条」の再確認）
- ②安全就業マニュアルの周知徹底（チェックシート利用）
- ③安全保護具の着用励行（蛍光ベストの貸出・着用の徹底）
- ④事故発生後の原因分析・対策と注意喚起  
（事故発生を HP/LINE で即時発信し注意喚起）  
（会員による安全管理委員会での事故対策報告の実施）  
（安全な器具。機器などの導入検討 例：カルマーなど）
- ⑤就業先及び事故発生現場の巡回調査  
（安全パトロールの定期的な実施 2回/年）

### 5 健康管理

- ①定期健康診断受診の奨励（会報・HP・LINE での周知）
- ②健康に関する講座などの開催  
（定時総会・会員研修会などでの開催）
- ③感染症対策の徹底  
（感染症情報・感染対策情報の会報・HP・LINE でのタイムリーな提供）

### 安全講習会開催のご案内

#### ●草刈り機取扱い講習会

- ・日時 5月23日（木）、9時～16時  
雨天の際は5月30日（木）に延期
- ・場所 高齢者就業センター
- ・対象者 刈払機作業安全衛生教育を未修了の会員、または再受講を希望する会員
- ・募集人数 20人（先着順）
- ・参加料 1500円（テキスト代）
- ・申し込み 4月23日（火）10時から  
電話でシルバー事務所へ

#### 安全向上標語を募集

令和 6 年度の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 5月13日（月）
- ▽応募方法 センターに持参、またはファックス、メール  
LINE、郵送で

入賞者（最優秀、優秀賞）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します。また、国・県等の安全標語コンクールにも応募させていただきます。

会員研修委員会

接遇マナーと口腔ケア  
会員研修会を実施

◆140名の会員が参加

2月20日、千本プラザ音楽ホールで、「接遇マナー向上」と「口腔フレイルの予防」をテーマに会員研修会を開催しました。

当日は、新入会員などを中心に約140名の会員が参加しました。

接遇研修 「基本のマナー」  
「感じの良い人は得をする」



講師：(有) グロー  
遠藤 茂瑚 さん

◎印象の良い人になりましょう

人の第一印象は、最初の3秒から5秒で決まり、そこで与えたイメージを後から変えることは難しいと言われています。

まずはこちらから印象の良い人になるよう、清潔で人に不快感を与えない身だしなみを整えましょう。

笑顔の効果も大切です。口角を上げて笑顔をつくることで、他人にポジティブな印象を与えるだけでなく脳に幸せだと指令が伝わり、自分自身にも良い影響を与えます。

◎挨拶とおじぎ

返事も立派な挨拶です。「はい」の返事とひとことで、お客様とのコミュニケーションが深まります。

美しいおじぎは、それだけで丁寧な印象を与えます。会釈・敬礼・最敬礼のポイントを学びました。

顔の見えない電話での会話は、ちよつとした対応で印象が決まります。「明るく、親切、丁寧」を心掛けることが大切として、会場では会員が参加して電話対応の実演講習を行いました。



会員も参加したおじぎと電話対応の実演講習



最後にシルバーで実際にあった事例を交えて、どのような対応が望ましかったかなどを紹介し、次の仕事につながるポイントを学びました。

オーラル  
口腔フレイルの予防

講師：歯科衛生士



榎山 幸子さん



長谷川 佳津江さん

フレイルとは加齢による虚弱状態をいいます。近年、口の中の健康状態が全身の健康にも大きく関与し、口のケアは誤嚥性肺炎の予防にもつながると言われています。

講演では、チェックシートによるフレイルチェックから予防ポイントなどを解説していただきました。

歯磨きの基本や入れ歯の清掃ポイント、口の中を清潔に保つ大切さ、唾液腺マッサージや舌の運動、活舌と飲み込み機能がアップする、大きな口を開けてパ・タ・カ・ラと発声するパタカラ体操など、お口のトレーニング方法を、全員で実践し楽しく学びました。

正しくケアして健康長寿を目指しましょう。



●ボランティア活動

清掃ボランティア活動

3月21日に、愛鷹広域公園で、3月13日には戸田中央棧橋付近でそれぞれ清掃ボランティア活動を実施しました。

愛鷹広域公園では多目的広場の清掃、記念の花苗の植樹などを行いました。

戸田地区では枯れ葉、ごみなどを回収しました。



野菜づくりボランティア活動

西椎路の遊休農地を利用してサツマイモを育てます。5月から10月まで育成管理を担っていただける、ボランティア会員を募集しています。興味のある方はシルバー事務所まで電話ください。

特集

いきいき輝く女性会員

—第8回—

今回は、自宅で賞状のあて名書きなどの筆耕の仕事に従事している岩瀬さんにお話を伺いました。

プライベートではアクティブに活動され、充実した毎日を送られています。



岩瀬 靖子さん (金岡北地区)

Q 入会のきっかけは？

市内の企業で事務職として長年勤務してきましたが、令和2年、退職を契機にシルバーに入会しました。

きっかけは「筆耕」の仕事があるということでした。誰がみてもキレイだなという字を書きたい、文字や文章の勉強ができる、ほかの仕事に就いても並行して長く続けられると考えました。

Q 仕事のやりがい、喜びは

小学生の時から書道を習い始め、子育てで中断しましたが、退職を前に通信教育で師範の資格を取りました。東京で開かれる「創玄展」「毎日書道展」には毎年出品しています。

筆耕は自分の思いを表現する芸術作品の書道と違って、誰にも分かりやすい文字を淡々と書き続けます。

人生の節目節目にいただく賞状・証書・年賀状など受け取った方の心に残るよう、真心を込めて書いています。レイアウトを考えて下書きをして清書と、地道な作業ですが、間違えないよう早めに仕上げるよう努めています。



Q いま楽しんでいることは？

健康維持のためにポウリング場に週2〜3回通っています。クラブに

は90歳代の先輩もいらつしやり、生涯楽しめるスポーツだと思っています。

新型コロナウイルス感染拡大で控えていた今年88歳になる母(シルバー現役会員)との国内旅行も昨年から再開し、春には三春の滝桜、秋は黒部深谷の紅葉を楽しみました。

これからも色々なところに連れて行ってあげたいと思っています。



Q これからやってみたいことは？

筆耕の仕事は続けていきたいです。趣味の世界では、社交ダンス、カラオケ、ゴルフ、テニスなどにチャレンジしたいですね。リフレッシュになるし、体を動かす事が大好きなんです。

新会員の紹介(1月〜3月)

※○内の数字は班番号

- 1 第一地区
  - ② 河合英俊
- 3 第二東地区
  - ① 石ヶ谷譲二
  - ④ 坂本のり子
  - ⑤ 鈴木章夫
- 4 第三西・我入道地区
  - ② 真野正利
  - ④ 秋山光政
- 5 第四地区
  - ④ 木所喜美代
- 6 第五地区
  - ① 島田聡子
  - ① 島田嗣三
  - ② 飯塚房子
  - ③ 佐藤清子
- 7 開北地区
  - ① 若林孝往
  - ③ 渡邊芳彦
- 8 片浜東地区
  - ② 緒方数昭
  - ③ 山内能教
- 9 片浜西地区
  - ③ 一杉純子
- 10 今沢地区
  - ⑤ 卯月町子
- 11 門池地区
  - ① 増田正明
  - ③ 滝口扶久子
- 13 金岡西地区
  - ② 宇野美喜
- 14 金岡北地区
  - ⑤ 服部剛和
- 15 大岡中地区
  - ① 成富啓子
  - ④ 石橋幸子



宇津木 宏臣さん (第3東地区)

宇津木さんは平成25年にシルバーに入会し、主に剪定作業に従事しています。「庭園サービス講習会」の講師や「そば打ち講座」の講師も務めていただいています。

そば打ち講座をきっかけに

私は行政書士、建築士として工務所を営んできました。その仕事も一段落ついたころ、シルバーが主催する「そば打ち講座」に参加しました。その奥深さに魅入られて、参加者を募り、同好会「千本二八会」を立ち上げました。同時にシルバーに入会し、植木に興味があったので、剪定の仕事を希望し、松本班を紹介してもらいました。

そば打ちも剪定も基礎をしっかり身に付けたいという想いからの入会でしたが、先生や先輩、仲間の丁寧な指導や励ましで、今日まで続けることができました。ある程度基礎を

習得すると、仕事のやり方、出来上がりにいい悪いではなく、その人の個性が出てくるのが面白いですね。覚えることも多く、一生勉強です。

ありがとうの言葉を励みに

剪定の仕事は直接お客様のお宅を訪問します。朝の気持ちのいいあいさつを大切にしています。そこから良いお付き合いが始まると思います。

仕上がりを見てもらって「明るくなったね」「きれいになったね」「ありがとう」と直接、喜びの声を聞くことができることはうれしいですね。

剪定の仕事もそば打ちも技術の向上に終りはありません。無心になれたり、全身運動にもなるので続けていきたいですね。

車を相棒にソロキャンプ

まとまった休みがとれた時、ベッド、キッチンを備えた愛車での一人旅が楽しみです。一昨年は車中泊での北海道一周を果たしました。

キャンプを重ねての登山も楽しみです。テントを張って満天の星が輝く夜空を眺めての一杯は最高ですね。

美しい朝焼けを眺め、夏ならば高山植物を愛でながら、頂上を目指します。単独行が多いので、安全に気をつけ、登頂の達成感を一杯のコーヒーと共に味わっています。

何度も訪れて出会えた、北アルプス「酒沢カール」の紅葉、それは見事なものでした。



長野方面へは毎年出かけ、友人もできました。今後は多少仕事をセーブして、体と相談しながら色々な土地を訪ねてみたいと思っています。



沼津市シルバー人材センターLINE友だち募集中!!

シルバーでは、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。

右のQRコードから「友だち追加」登録できます。



- 24 浮島地区
  - ① 望月育夫
- 23 原西地区
  - ③ 百瀬愛子
  - ④ 金子亨子
- 21 三浦地区
  - ① 酒井整治
- 19 愛鷹西地区
  - ③ 渡邊清太
- 18 愛鷹東地区
  - ① 加藤二三江
  - ② 高遠明
- 16 大岡南地区
  - ① 安齋和代
  - ② 芦澤美由貴
  - ③ 井出恒夫

シルバーからのお知らせ

☆定時総会のお知らせ

第74回定時総会を、開催します。
期日 令和6年6月26日(水)
午後1時30分

会場 沼津市民文化センター
小ホール

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。

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。

☆会費納入方法の変更について

会費の納入方法が変更となり、従
来の銀行、郵便局等からの振り込
み、シルバー事務所での支払いに代
わり、専用はがきによるコンビニ払
いとしています。

専用はがきが届いた方は、最寄り
のコンビニでお支払ください(手
数料はシルバーが負担)。

※3月に就業した会員は、4月分
の配分金から会費を控除しますの
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、コンビニでの支払いをお
願います。

講習会予定(5月~7月)

◇シルバー会員向けスマホ教室

5/8(水)・9(木)・10(金)
会場 高齢者就業センター
定員 各日 10名

◇庭園サービス(剪定)

6/5(水)
会場 沼津御用邸記念公園
定員 15名

内容 剪定の基礎、講義・実習
講師 シルバー会員



昨年度の講習
での実習風景

◇パソコン基礎講習

7月、2日間
会場 高齢者就業センター
定員 15名(抽選)

内容 基本操作、インターネット
講師 PCインストラクター

※詳細は、広報ぬまつ、
ホームページ、リー
NEなどでお知らせ
します



シルバーフレンドリーショップ

シルバー人材センターの「会員証」を提示するだけで、様々
な割引・特典サービスを受けることができる「シルバーフレ
ンドリーショップ(会員優待割引)制度」です。

左のサインプレートが掲出され
たお店では、会員証をご提示いた
だくと、商品の割引や特典
を受け取るこ
とができます。
協力店名、サービスの内容は、お
手持ちのスマー
トフォンで下記
のQRコードを
読み込んで確認
できます。
↓



賛助会員紹介

静鉄保険サービス株式会社

損害保険代理店業務 生命保険代理店業務
【沼津支店】
〒410-0891 沼津市通横町 8-9 マキヤ御成橋ビル6階
TEL 055-928-5511 FAX 055-928-5510
【本社】静岡市葵区日出町 8 番 3 号(静鉄日出町ビル2階)
【藤枝支店】藤枝市青木 3-2-20 駿遠運送本社ビル3階
【しずてつ保険ステーション MARK IS 静岡店】
静岡市葵区柚木 1026 番地 MARK IS 静岡3階
ホームページ https://www.shizutetsu-hoken.com

令和6年度事務局体制 担当地区・業務

後藤 事務総括
門口 総会、地区会議、総務・財務・予算、技能講習、沼津垣
久保田 (第五、金岡、大岡、片浜) ボランティア活動
坂井 (第三、開北、門池) 安全管理、派遣事業指導
野村 (公共事業・駐輪場、斎場、学校他) シルバーまつり、女性会員拡大
日吉 (公共事業・公園、最終処分場他) 公平適正就業、総務部会
山下 総務、経理、庶務、派遣総括
中村 (福祉・家事援助、訪問理髪) 地域組織、会員管理、派遣業務
宇田川 (第一、今沢、愛鷹、原、浮島) 会員研修
大村 (第二、第四) バス旅行、健康体操、会員拡大・就業開拓
中嶋 (三浦、大平) 広報活動、空き家対策、一般研修、ICT
栗田 (戸田) OJT 指導