



会報  
第66号

# シルバーいなぎ

発行 平成29年1月  
公益社団法人  
稲城市シルバー人材センター  
所在地：稲城市東長沼2112-1  
稲城市地域振興プラザ3階  
☎ 042-377-2212

平成29年

謹賀新年

稲城市シルバー人材センター名誉会長  
稲城市長 高橋勝浩

新年明けましておめでとうございます



平成29年の年頭にあたり、謹んで新春のお慶びを申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈りいたします。

旧年中は、理事会役員の皆様をはじめ会員の皆様には、市政運営に対しまして温かいご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

現在、わが国は総人口が減少するなかで高齢者人口が増加しております。総務省の統計によると、65歳以上の人口は3,461万人で、総人口に占める割合が27.3%と過去最高の数値を記録しました。

昨今の社会経済情勢から、雇用環境はいまだ厳しさが続いておりますが、そのような中、貴センターにおかれましては、積極的な事業の受託により、会員の皆様に広く就業機会を提供され、働く喜び、生きがいの増進に大きなご貢献をいただいております。

生産年齢人口の増加が厳しいと言われている中で、経験と能力のある高齢者の社会参加は、企業や地域社会の活性化にも大いに資するものであり、貴センターへの期待はますます高まることと存じます。

本市といたしましても、貴センターと連携を図りながら、高齢者の就業機会の拡大とその生きがいの増進に努めてまいりますので、今後とも、皆様の一層のご理解とお力添えを賜りますようお願いいたします。

結びとなりますが、皆様にとって本年も輝かしい一年になりますことをご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

稲城市シルバー人材センター会長  
三澤一彦

新年明けましておめでとうございます



会員の皆様には、穏やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

稲城市シルバー人材センターは会員の皆様のご理解とご協力のもと厳しいながらも円滑な運営に努めてきています。また、お客様の多様なご要望にもお応えできる派遣事業も始めたところでございます。

センターの円滑な運営は、何と言っても会員ひとり一人の努力と理解、加えて市民の信頼を頂くことです。このためには、まずは健康であること、仕事に対しては親切、丁寧、情熱、そして共に働く仲間に対しても「感謝する気持ち」をもち、愛されるセンターを築いていくことが大切となります。

お陰様で、これまでお仕事を頂いたお客様からは、高い評価をいただいているところでございます。

我が国はこれまで経験をしたことのない早さで高齢化が進んでおり、一方、社会を支える原動力となる労働者人口が減少してきていることから、健康保険や年金など社会保障制度の安定的な運営が危惧されています。

健康面につきましては、シルバー人材センターの会員は医療機関にかかる割合も低いといわれており、いかに社会に関わることや仲間とのふれあい、就労などを通じで体を動かすことが健康の維持に大切か物語っています。

最後になりましたが、会員の皆様にはくれぐれも健康にご留意され、益々ご活躍されることをお祈りいたします。

### 就業希望者募集

#### ★希望職種の募集

今回は、希望職種（文化センター受付等）の募集はありません。次回は掲載予定です。

#### 11月までの事業実施状況（速報）

##### ●事業実績（4月～11月累計 速報値）

- ・受託件数 1,910件
- ・契約金額 195,822千円  
(前年同期比2.6%減)

※ほぼ計画通りに推移しています

- ・就業実人員 576人(11月就業率89.7%)

##### ●11月末日現在会員数

- ・会員数 642人 平均年齢 73.4歳
- 男 439人     "     73.9歳
- 女 203人     "     72.3歳

※前年同月比増減なし

##### ●地区別会員数(平成28年4月1日～同11月末日)

地区名	H28 3/31	入会	退会	現在
矢野口1	19	5	0	24
矢野口2	34	6	6	34
矢野口3	45	9	1	53
押立	37	7	3	41
東長沼1	46	1	0	47
東長沼2	32	6	2	36
大丸1	40	8	2	46
大丸2	32	2	3	31
百村	36	1	1	36
向陽台	88	10	4	94
坂浜	16	3	0	19
平尾1	48	5	3	50
平尾2	49	9	1	57
長峰	38	4	3	39
若葉台	28	7	0	35
合計	588	83	29	642

※新規入会者を募集中です

### 定例研修会の報告と開催案内

#### 仕事別グループリーダー研修（報告）

就業グループリーダーを対象に研修会が開催されました。

- ・日時：平成28年11月29日(火)14:00～
- ・会場：地域振興プラザ4階
- ・参加：53名
- ・テーマ：適正就業、接遇、グループ内コミュニケーション（4頁に関連記事を掲載）

#### 入会3年 理念再研修（報告）

入会3年を経過した会員を対象に理念再研修が開催されました。

- ・日時：第1回平成28年11月25日(金)、  
第2回同年11月30日(水)14:00～
- ・会場：地域振興プラザ4階
- ・参加：2回合計 39名
- ・テーマ：就業時のマナーについて



ビデオ、グループ討議形式  
グループごとの活発な議論を経てリーダーが討議内容を発表しました。

#### 入会6年 理念再研修（開催案内）

- ・日時：平成29年1月26日(木)14:00～
- ・会場：地域振興プラザ4階
- ・研修：健康講座を予定しています
- ・対象の方には、センターよりご連絡します。必ず出席するようお願いします。

公園などの清掃を担当する環境美化グループでは、2日間の就業前研修（各日3時間程度/配分金無し）を設けています。就業をご希望の方は事務局までご相談ください。

## 会員募集にご協力ください!!

●お知り合いに入会の“声掛け”を!! 会員募集パンフレットをお渡しください

3月までの入会説明会は下記のとおりです（予約不要）

1月10日(火) 2月14日(火) 3月14日(火) 各日13:30～15:30

★追加の会員募集パンフレットは事務局に用意しています

## シルバー健康情報 Vol. 3 ～ウォーキングで健康増進～

介護予防や転倒防止には、手軽に足腰の筋力を維持・強化できるウォーキングが効果的といわれています。



ご自身の健康管理にウォーキングを取り入れている3人の会員の方に「私の健康ウォーキング」について聞いてみました。

### 散歩コースで ハルディック・ウォーキング

向陽台地区 松野紀雄さん（70歳代）

普段のウォーキングに加え、5年ほど前からフィンランド発祥のノルディック・ウォーキングを取り入れています。2本のポールを使うことで膝や腰への負担が少なく、体力に自信のないシルバーにも向いていると思いますね。地面にグッとポールを押して歩くことで歩幅も伸びるし、肩甲骨を大きく動かし歩くので肩コリもありません。



有酸素運動なので、カロリー消費も2割ほどアップすると聞いています。

毎月の例会では、稲城市内の散歩コースを仲間と半日ほどかけて歩き、筋力の維持と親睦を深めています。

### 環境美化の仕事でウォーキング

長峰地区 川城 明さん（76歳）

環境美化の仕事は、概ね週3～4回（1回約3時間）ほどあります。



長峰は坂の多い街で仕事の都度自宅から現場まで最短でも1kmほど坂道の上り下りを歩き、作業では掃除をしながら歩いています。1日の仕事で合計5,000歩ぐらい歩き、午

後の部の仕事がある時は1万歩を超すこともあります。毎回スマホで歩数の記録をとっています。

その他に作業では頻繁に立ったり屈んだりし、重い機械や草や枯葉の入った袋を運搬しているので、自然に膝と太もも、腕の筋力強化運動ができています。



川城さん(右奥)とお仲間

### 温水プールで水中ウォーキング

若葉台地区 Aさん（男性72歳）

腰痛に悩まされ近くの整形外科の診断を受けたAさんは、治療と並行して水中ウォーキングを勧められました。

「水中ウォーキングは体への負担が少ない割に、脂肪燃焼効果が非常に高いことから、お年寄りの健康維持や怪我をした人のリハビリ治療としても最適」とのこと。

そこで、Aさんは早速、稲城市立「オーエンス健康プラザ」のプールに行き、受付で医師から勧められたことを告げると、

- ① 正しい姿勢で歩く。正しい姿勢とは、胸を張って両手を前後に大きく振る。
- ② 30分以上歩く。
- ③ 週2回以上、3ヵ月以上継続する。

との注意点の指導を受け、プール通いをして半年が経ち、Aさんは今のところ腰痛が治まっているようです。



- 歩くことを生活習慣にしましょう
- 自分の目的、体力、持病等に見合った方法と運動量を見つけましょう
- 専門家のアドバイスを受けましょう
- 健康づくりには、適度な運動と肉・魚等の動物性蛋白質を摂ることが大切です

# 会員のひろば

## 市民祭・平尾まつり報告

10月22・23日、稲城の市民祭に当シルバーが参加しました。良く晴れた日で会場は大賑わいでした。パネル展示の他、布ぞうりや洋裁小物の販売をし、大変好評でした。

また、11月13日の平尾まつりにも参加し、手芸品の販売やパネル展示だけでなく、襖・障子張りの実演や包丁研ぎも実施しました。

## 認知症サポーター養成講座

11月24日は、認知症サポーター養成講座が開催されました。

「認知症とはどんなものか?」「認知症の人への良い接し方、悪い接し方」についてのビデオを見て、講義を受けました。

寸劇などを交えた説明は大変分かりやすく、身近な問題として感じることができました。



参加者29名は、普段の生活の中で役立つ基礎知識をたくさん学びました。そして、認知症サポーターの印としてのオレンジ色の輪を受け取りました。地域の中で認知症の方を見かけたら、積極的に活躍できるでしょう。

## 平成28年度リーダー研修会

11月29日 就業グループリーダーの研修会がありました。適正就業や安全就業の話、接遇の研修とグループ討議を行いました。

良いマナーには、

**Sincerity(誠実)**

**Smile(ほほえみ)**

**Smart(てきぱき)**

**Study(学ぶ)**

**Stylish(格好良く)の**

5つのSポイントが求められます。

マナーの基本を守り、魅力ある会員像「**誠実さ・おだやかさ・正確さ**」をみんなで目指しましょう。



また、「グループ内のコミュニケーションの回り方」については、7つのグループに分かれ、熱心に討議しました。

各就業グループでは、それぞれのリーダーさんを中心に、様々な工夫をしながら協力し合い、助け合って就業していることがよくわかりました。

## 秋の健康ハイキング報告

12月6日の健康ハイキングは飛田給駅集合で、味の素スタジアムを丁寧に見学しました。



そして、武蔵野の森公園を歩き、飛燕の格納庫、近藤勇生家跡へと足を延ばしました。



昼食時は調布飛行場を眺めながら、ゆっくり楽しく過ごしました。

その後、サントリ武蔵野工場を見学しました。

## 市内一斉防犯パトロール

市内一斉防犯パトロールは、年2回(夏と冬、28年度は7月20日と12月21日)に市内の各団体が中心となって実施しています。

当シルバーも稲城市の健全な発展を願い、積極的に参加しています。

## 編集後記



歳時曲(さいじきょく)、これは歳時記をもじって、季節や年代の移り変わりによって思っておこす楽曲を表す小生の造語です。

正月の今なら大好きな「早春賦」という曲が自分にとっての歳時曲です。

また、学生時代にはタンゴ音楽に凝っていて、タンゴ喫茶に通い、いつも「カミニート(小径)」をリクエストしていました。

会員の皆さん、多感な青春期や古き良き時代に感動した、あなただけの名曲をこの季に聴くのも良いのではないのでしょうか。 n.