

働くよろこびと 社会参加の輪を広げよう

33号

静岡県シニアだより



「手作りおもちゃ作品展」に出展された作品（一部）

第33号 もくじ

会長挨拶	2
子育て支援事業「手作りおもちゃ作品展」を開催	2
センターからの情報（南伊豆町シルバー人材センター）	
海から伝わった南伊豆の文化	4
転ばぬ先の体力づくり	
高齢者の健康体操	5
平成24年度シニアワークプログラム地域事業実施状況	7
安全・適正就業推進委員会から	8

発行者

(公社)静岡県シルバー人材センター連合会

〒420-0851
 静岡市葵区黒金町5番地の1
 (静岡県勤労者総合会館4階)
 TEL (054) 254-7240
 FAX (054) 205-4540
 E-mail shizuren@abelia.ocn.ne.jp

発行日 平成25年3月1日
 発行人/大村 脩平
 編集人/村松 靖則

会長挨拶

静岡県シルバー人材センター連合会

会長 大村脩平(伊東市S.C)

寒さも徐々に和らぎ、木々の緑も日毎に色めく季節となりましたが、会員の皆様には、ますますご健勝でご活躍されていることとお慶び申し上げます。

さて、昨年四月に公益法人に移行してから早くも一年が過ぎようとしております。各センターにおかれては、各種の業務処理において公益認定基準を順守しつつ、適正就業の拡大等に向けて鋭意努力されていることと存じます。

超高齢化が進展する中で、シルバー人材センターを取り巻く社会環境は、その役割は一段と増しているものの、必ずしもシルバー人材センターの活動には反映されておらず、まだまだ十分な活動が展開されているとは言い難い状況にあります。

しかしながら、この様な状況ならばこそ各シルバー人材センターの底力を発揮して、会員皆様のこれまでの諸活動を通して得られた地域の皆様方の信頼感・安心感等を最大限に活かされ、「魅力ある地域づくり」に貢献していただくようご期待申し上げております。

当連合会としまして、さらなる会員皆様との結束を固め、安全かつ適正な就業を推進することにより、地域の皆様方からいつまでも信頼されるシルバー人材センターであり続けるよう一層努力してまいります。

会員の皆様には、健康にご留意いただき、ますますのご活躍をお祈り申し上げます。

子育て支援事業

『手作りおもちゃ作品展』を開催

この「おもちゃ作品展」の開催は、昨年度の企画提案事業の中で、「子育て支援事業」を先進的に実施している近隣県の中から岐阜県(可児市・土岐市・美濃加茂市)各シルバー人材センター)の状況を視察した際、周辺センター間で連携を取りながら、非常に上手く運営されていることに感心した。

当連合会でも、常々センター間の連携が必要不可欠であると考えていたことから、その一つの方法として提案されたのが、こ



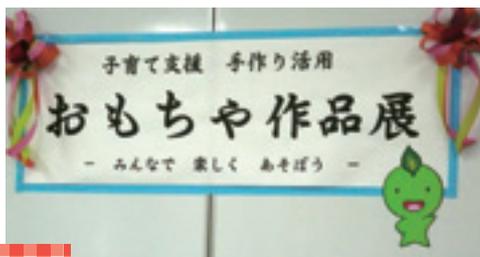
テープカット

の「おもちゃ作品展」を実施することでした。作品展は、子育て支援を実施しているセンターで実際に使っている「おもちゃ」を一堂に展示して、センター関係者をはじめ一般の方々にも見ていただき、情報・意見の交換等の場を提供することにより、近隣センター間の連携が生まれる契機になることを期待しての実施となった。

計画の当初段階では、作品展を開催しても「作品がどれくらい集まるか」また「何人の方に見ていただけるか」等々の心配の声もありましたが、実際に作品を集めてみると一〇六種類にもおよんだこと。また、来場者も百人を超えるなど、関係者は予想もしなかった好結果に「うれしい悲鳴」を上げることとなりました。

この作品展の実施は、一般の方々にはシルバー人材センターの活動内容に対する「イメージアップ」につながったこと。また、センター間には「交流契機の提供」になったものと自負しており、今後の連携推進に期待しています。

入場された方々は、展示されている遊具を見た途端、遊具を手にし、自分が遊んだ時の様子などを懐かしさ一杯の笑顔で他の



入場者に語りかけるなど、今風のおもちゃとは異なり「なんとなく心温まる」ような、また「素朴」な昔ながらの「おもちゃ」を懐かしんでいました。

来場した幼児の中には、見たこともないおもちゃに興味を示し、ひとつひとつ手に取り遊び方について一緒に来た母親・祖母に聞きながら、悪戦・苦闘しながらも楽しんでいました。

★アンケート調査

入場いただいた方に、「問：気に入った・良いなと思った作品」を教えてください。（複数回答可）のアンケート調査にご協力いただきました。作品数の多い中、入場者それぞれの思いで投票していただきました。

どの作品にも票が入りましたが、総得票数(二〇〇)のうち票が多かった上位三つの作品は次表のとおりです。

順位	1位(富士市SC)	2位(富士宮市SC)	3位(熱海市SC)
品名	いないないバアー	風車付竹笛	猫のお手玉
作り	ミトンで作った動物(5体)(目隠し顔と笑顔の表裏)	息を吹き込むと、音が出て風車が回る。	猫の顔を配したお手玉
評価	<ul style="list-style-type: none"> 表情も可愛らしく、温かみがある。 小さな子が喜びそう。 ミトンが良い。 	<ul style="list-style-type: none"> 竹笛に風車を付けた発想が良い。 良い音がしそう。 精工に出来ている。 	<ul style="list-style-type: none"> とにかくかわいい。 孫が喜んで遊びそう。 お手玉としても、飾りとしても良い。



2位 風車付竹笛



3位 猫のお手玉



1位 いないないバアー

★ご意見・感想について★

(お寄せいただいたご意見・感想の一部をそのまま転記しています。)

- 身近な物(牛乳パック)から、本格的な物(木工品)など数多くあり楽しめました。
- 手作りの良さ、温かさがあり、懐かしいです。
- エコで、アイデアも良く考えられています。
- シルバーセンターのイメージが変わりました。シルバーの役がまだまだあるんですね。
- 作った方と直接お話しが出来るのが良かったです。
- 遊び方の説明があると良い。
- 全体的に耐久性がほしいと思った。

センターから

南伊豆町シルバー人材センター

海から伝わった南伊豆の文化

平成の市町村合併も静岡県内においては落ち着いたようであるが、東部特に伊豆、賀茂地域における大きな合併がならなかったことをよく理解できない住民も多い。観光立町を詠う伊豆の経済状態の厳しさは深刻なものがあるが、合併による行政の効率化に伴う景気高揚策は認めても、旧村・集落間の利便性、生活習慣の違いが大きく、

踏み切れなかったものと考えられる。合併騒動の中、合併により忘れ去られ、あるいは変わっていくと思われるそれぞれの地区の風習や歴史上の事物を記録しておく市・町・村史は大部分の地区で終わっている。遅ればせながら南伊豆町でも一昨年から編纂事業に取り組んでおり渦中に入っている。

加畑神社（南伊豆町下賀茂）に江戸時代から伝わる籠獅子の舞



伊豆は天城を境にして北と南ではいろいろな面で違いがある。気候は言うまでもないが、東海道から伝えられる文化についても南は隔絶感があり陸の孤島と言われてきた。それだけに海とのつながりが深く、黒潮がもたらす温暖な気候の為もあり、小さな山々が連なる谷間々には、早くから人が住んできた。特に最先端の南伊豆町は五七キロの海岸線に一〇の集落があり、中でも東の手石港（鯉名湾）、西の妻良湾（子浦）、先端の長津呂湾（石廊崎）は古来より風待ちや荷物積み下ろしの重要な港として活用されてきた。

大国主神の国譲りを助けた後、賀茂族を率い伊豆七島に居を構えた事代主命（三島

神）は下田白浜に、又は手石の港に渡り勢力を拡大した。南伊豆町の神社は大半が事代主命とその一族を奉る神社であり、それにまつわる多くの伝承がある。かつて、三國一の大湊と詠われた鯉名湾は今、度重なる沖積みにより、広い農地と弓ヶ浜と言う海水浴場に姿を変えたが、ここから三キロほど奥地の町の中心地下賀茂で近年発見された弥生時代から平安時代まで一〇〇〇年続いた大きな集落（日詰遺跡）も海とのかかわりが大きい事が分かっている。

また、この港から奈良の都に「かつお節」が送られたこと、伊勢神宮へ鍬五〇丁が送られた等の記録も残っている。妻良や長津呂の港は風待ち中に伝えられた出来事が多い。明治三八年の天城トンネルの開通を皮切りに内陸との交通網も急速に進められ、舟の需要も減っていったが、もたされた文物の多さ、それに支えられてきた生活を決して忘れてはならない。

現在行われている町史編纂には、町内各地区に残されている古文書が基盤となるが、一〇年前のシルバー人材センターの仕事として行った文化財調査も、参考資料として大いに役立っている。

渡邊守男

（南伊豆町史編纂委員会委員長並びに南史会代表）

高齢者の健康体操『転ばぬ先の体力づくり!!』

自宅でできる転倒予防に効果的な運動

ある一定の年齢になってくると、毎日の生活ではほとんど動かさない（使わない）筋肉が増えます。また、高齢になってくると、小さな段差につまずいたり、小さな動きにもついていけなくなります。そして体のあちこちに損傷（骨折、腰痛、関節痛、肩こりなど）も出てきます。そのため、毎日「無理のない程度の運動」が必要となってきます。

運動は継続させることが肝心です。自分のその時々々の体調をしっかりと把握して、無理のない範囲で毎日少しずつでも実践するようにしましょう。決して無理をせず、軽い気持ちで楽しくできるように心掛けてください。

注意事項

- 1 運動のための医学検査を行い、自分のからだの状態を把握した上での運動の実践が重要である。
- 2 無理のない範囲で、毎日一度は実践する。
- 3 軽い気持ちで、楽しくできるように心掛ける。
- 4 自分の体力水準を考慮し、出来る項目から始める。出来ない動作は時間をかけて慣れるようにする。
- 5 疲労が残らないように運動時間と項目を調整する。
- 6 十分な準備運動後、筋力アップ運動を行う。特に、腰に負担がかかる項目には十分注意する。
- 7 各動作は余裕を持ってゆっくり行う。

- 1 その時の体調に合った運動プログラムを選択し、気軽に実施可能な項目から始めましょう。
- 2 運動プログラムは、3～5週間継続した後変更してみましょう。
- 3 運動の量は、項目ごとにその時の体調等を考えて5～15回反復しましょう。
- 4 一つのプログラムは、できれば1日2～3回実践しましょう。
- 5 一日の運動時間は、20～60分程度にしましょう。

留意事項



脳の活性化に有効な指の刺激 基本体操

1) 指先の屈曲・伸展

- (1)足を肩幅に開き、自然に立って肘を90度程度に曲げる
- (2)指を伸ばす
- (3)指に力を入れ、第2関節を軸にしっかりと曲げる
- (4)指を伸ばす
- (5)指先だけに力を入れて、屈曲・伸展を10～15回反復する。



2) 両手の指の押し合わせ

- (1)両手の指先を胸の前で合わせる
- (2)両手の指をゆっくりと押しながらつけ根までを合わせ5秒間押しした後、緩める動作を反復する
- (3)指先を合わせたまま肘を少し持ち上げると刺激が大きくなる



3) 指反らし

- (1)片方の指をもう一方の手で持つ
- (2)肘を伸ばす
- (3)親指を除く4本の指のつけ根の関節を、息を吐きながらゆっくりと手の甲側に反らす
- (4)5秒程度反らした後、緩める
- (5)5～10回反復後、手を交代する



肩こり予防に効果的な体操 基本体操

1) 腕の上下(1)

- (1)足を肩幅に開き、親指の先を肩峰に合わせ、脇をしめて自然に立つ
- (2)肘を外側にゆっくり持ち上げて、下げる動作を5～10回反復する
- (3)肘を肩よりやや高く上げると効果的である

2) 肩回し(2)

- (1)基本姿勢は、腕の上下と同様
- (2)肘を内側から外側にゆっくりと大きく回す
- (3)肘を外側から内側にゆっくりと大きく回す



3) 腕の開き閉じ

- (1)胸を張り背中を真直ぐに伸ばして、指先を耳の下に合わせる
- (2)両腕を肩幅に開く
- (3)両腕の肘を外側に90度以上にゆっくり開く
- (4)ゆっくりと元に戻す
- (5)呼吸に合わせてリズムカルに5～10回反復する

足の筋力アップ

筋力アップ

1) 踵上げ

- (1) 壁向きに立つ
- (2) 爪先を軸に踵を上げ、3～5秒間停止後下げる動作を5～10回反復する
- (3) バランスを取りにくいときには、壁に軽く片手を付けて行う
- (4) 爪先の筋力アップと全身のバランス能力の向上につながる



2) 片足膝曲げ

- (1) 壁に向かって自然に立つ
- (2) 安全のために、片手を壁に当ててバランスを取る
- (3) 片足を上げる
- (4) 反対側の足に体重をかけるとともに膝を曲げる。膝を曲げ過ぎないように注意(約30°程度が適当)する
- (5) 5～10秒程度曲げた後、膝を伸ばす。5～10回反復後、足を交代する



**「膝に負荷がかかるので、膝が痛い人は無理にする必要はない」

3) 足首の伸展・屈曲

- (1) 両足を揃えて、膝を伸ばして座る
- (2) 両手は後ろにして上体を支える
- (3) 背中を伸ばす
- (4) 両足を最大に内側に反らし(1)、5秒程度停止した後、外側にしっかり伸ばす(2)動作を5～10回反復する
- (5) 下肢により強い力を入れるためには、反らす時に踵を持ち上げる気持ちで行うと効果的である



4) 足の前後交差

- (1) タオル(線)を境に片方の足は前に、反対の足は後ろに置く(1)
- (2) 上体は後ろ斜めに伸ばし、腕で支える
- (3) 両足を同時に持ち上げ、空中で2～3秒停止しながら(2)、ゆっくりと前後交差する動作を5～10回繰り返す



体の柔らかさを高める体操

基本体操



1) 腕伸ばし

- (1) 足を肩幅に開いて、両手を胸の前で組んで立つ
- (2) 両腕をゆっくりと大きく外側に伸ばす
- (3) 完全に伸ばした時には腕に力を入れ、5秒間停止する
- (4) ゆっくり元に戻す動作を5～10回反復する

**「伸ばす時に、顔を腕の中に入れ肩を曲げてよい」

2) 腕の押し上げ横曲げ

- (1) 足を肩幅に開いて、両手を胸の前で組んで立つ
- (2) 両腕をゆっくりと大きく頭上に押し上げる
- (3) 肘を伸ばしたまま、右側に少し曲げ5秒間停止する
- (4) ゆっくり元に戻し、左側に少し曲げ5秒間停止する
- (5) 元に戻し、腕を胸の前に下げる動作を5～10回反復する
- (6) 横に曲げるときに真横に曲げ、反動をつけない



3) 体前屈

- (1) 足を肩幅に開いて、背中を伸ばして立つ
- (2) 膝を伸ばし、背中を伸ばしたまま上体を曲げる
- (3) 両手をお尻 ①、太股 ②、膝 ③、足首 ④ の順にゆっくり下げる
- (4) 足首の後ろで5秒間停止する
- (5) ゆっくりと立つ動作を5回反復する
- (6) 曲げる時に、反動をつけない



**「腰痛の人は無理にする必要はない」

腹部の筋力アップ

筋力アップ

1) 腹筋運動

- (1) 仰向けになり、膝を立てる
- (2) 両手を頭の後ろで組み、へそをのぞくような感じでゆっくり上体を起こす
- (3) 頭を上げて、5秒程度停止した後、ゆっくりと元に戻す動作を5～10回反復する
- (4) 頭の下に枕などを入れると下げる時の衝撃予防に効果的である



2) 両足持ち上げ屈伸

- (1) 仰向けになり、膝を立てる(1)
- (2) 両足の膝をゆっくり持ち上げる(2)
- (3) 持ち上げた両膝を頭の方向に屈伸する(3)
- (4) ゆっくり元に戻す動作を5～10回反復する
- **「腰にかなりの負荷がかかるので、体力・健康水準の高い人に勧める項目である」
- **「体力・健康水準の低い人は、両足持ち上げだけでも効果的である」



3) 膝上げ腰ひねり

- (1) 仰向けになり、膝を立てる(1)
- (2) 両手を横に伸ばして床に付ける
- (3) 両足を5～10cm程度持ち上げる(2)
- (4) 両膝を片側に倒して腰をひねり、5秒間停止する(3)
- (5) ゆっくり戻し、反対側にひねる
- (6) 5～10回反復する



**「腰にかなりの負荷がかかるので、体力・健康水準の高い人に勧める項目である」

4) 足上げ骨盤屈伸

- (1) 仰向けになり、膝を立てる
- (2) 両足の裏側を合わせて、膝を開いたまま持ち上げる(1)
- (3) お尻を上げて、頭の方向へと屈伸する(2)動作を5～10回反復する
- **「腰にかなりの負荷がかかるので、体力・健康水準の高い人に勧める項目である」



腰の筋力アップ

筋力アップ



1) 四つん這い腕立て

- (1) 四つん這い姿勢で、両腕を軽く曲げる(1)
- (2) 曲げて3～5秒間停止後、ゆっくり基本姿勢に戻る(2)動作を5～10回反復する

2) 四つん這い背中の上屈伸

- (1) 四つん這い姿勢で頭を下げながら腰を引き上げ丸める(1)
- (2) 丸めて3～5秒間停止後、ゆっくり基本姿勢に戻る
- (3) 反対に、腰を下に突き出し、頭を上げながらできるだけ腰を反らし、5秒間停止する(2)
- (4) 上下屈伸動作を5～10回反復する
- **「腰痛の人や腰が弱い人は注意する」



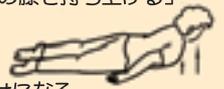
3) うつ伏せ片足(両足)膝上げ

- (1) 両足の膝を曲げて、うつ伏せになる両手は顎の下に置く
- (2) 膝を曲げた状態で、ゆっくりと片足(両足)の膝を持ち上げる
- (3) 上げて5秒間停止した後、ゆっくり下げる動作を5～10回反復する
- **「腰にかなり負荷がかかるので、体力・健康水準の高い人に勧める項目である」
- **「体力水準が少し弱い人は、片足の膝を持ち上げる」



4) うつ伏せ上体持ち上げ

- (1) 両足を揃えて、両手は体の横に置き、うつ伏せになる
- (2) 下肢を床に付けたまま、上体をゆっくり持ち上げる
- (3) 上げて5秒間停止した後、ゆっくり下げる動作を5～10回反復する
- (4) 両手を体の横、顎の下、横に伸ばすなど変えて行うと効果的である
- **「体力・健康水準の高い人は腰を中心に上半身と下半身を同時に上げてよい」
- **「腰にかなり負荷がかかるので、体力・健康水準の高い人に勧める項目である」

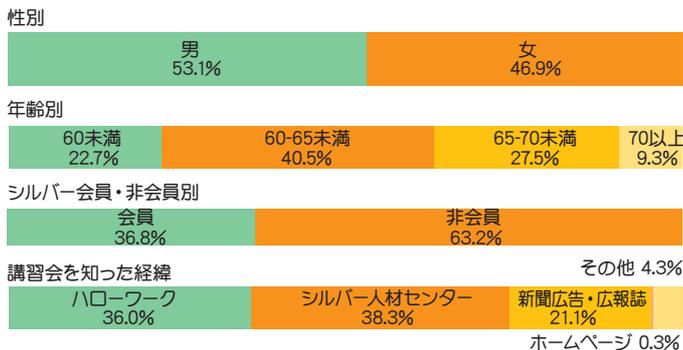


平成24年度シニアワークプログラム地域事業 (SP講習会等) 実施状況

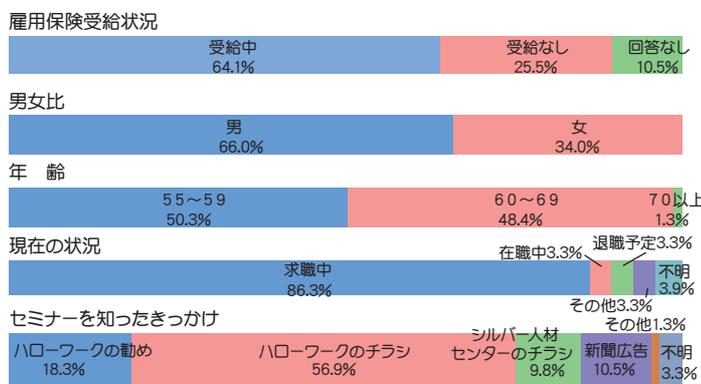
SP講習会実施状況

	講習会名称	実施回数	申込者数	修了者数
重点	ヘルパー 2級資格取得	6	150	150
	福祉用具専門相談員	1	27	23
	食生活アドバイザー 3級	1	22	21
	介護食士 3級	1	11	9
	サービス介助士 2級	2	19	18
	玉掛け・クレーン	1	9	8
	マンション管理実務	2	22	20
	パソコン ワード・エクセル	3	76	59
	ガイドヘルパー資格取得	1	29	22
	介護技術	1	17	17
	小 計	19	382	322
通常	宅地建物取引主任者補助	1	10	7
	庭園サービス	4	78	71
	家事援助	1	10	10
	子育て支援	2	53	46
	フォークリフト	3	64	51
	造園緑化サービス	3	52	48
	駐車場整理	1	30	26
	家事援助 (お掃除)	1	29	22
	小 計	16	326	281
	技能講習計	35	708	603
職場体験 (単独型)	計20講習		133	129
職場体験 (技能講習一体型)	計20講習		405	346
	職場体験計		538	475

SP講習会修了時アンケート集計結果



就職支援セミナー修了時アンケート集計結果



講習会修了者の今後受講してみたい講習分野



就職支援セミナー開催状況

会場	タイトル	申込者数	参加者数	満足度
沼津市(第1回)	自分のめざす働き方、適職・再就職にチャレンジ!	11	10	80%
沼津市(第2回)	高齢者雇用の雇用環境と就職状況について	15	15	67%
静岡市(第1回)	介護の仕事ってどんなこと? 介護労働の状況について	18	16	63%
静岡市(第2回)	シニアの再就職活動の進め方	35	33	91%
静岡市(第3回)	知っておきたい年金基礎知識	17	16	75%
静岡市(第4回)	高齢者雇用の雇用環境と就職状況について	31	29	90%
浜松市(第1回)	自分のめざす働き方、適職・再就職にチャレンジ!	15	13	77%
浜松市(第2回)	高齢者雇用の雇用環境と就職状況について	24	21	52%

■ 参考になった ■ どちらとも言えない ■ 参考にならなかった

今後希望するセミナーのテーマ



今後のシルバー講習会への参加の意思



◆安全・適正就業の取り組み状況◆

県シ連では、平成二十一年度に「安全・適正就業教育、事故防止対策の推進等」を基本とする「安全・適正就業推進基本計画（H21～H25）」を策定するとともに、県内の東・中・西部ブロックから選任されたセンターの理事長と事務局長により「安全・適正就業推進委員会（委員6名）岩崎豊委員長Ⅱ沼津市SC理事長」を設置し、事故発生件数の多い「植木・造園作業等」を中心に安全・適正就業パトロールを実施するなど、事故撲滅に向けて、県シ連と全センターが一丸となって取り組んでいる。

また、不幸にも発生した事故に適切に対処するため、平成二十三年度から県シ連が契約者となり、各センターが加入（任意）する「団体傷害保険」を導入している。

◆安全・適正就業推進委員会◆

七月五日、男女共同参画センター「あざれあ」で、県内三十四センターの安全適正就業推進員をはじめ役員、会員等一一八名が参加し、「推進研修会」を開催しました。

基調講演は県林業技術者協会様による「草刈り作業、樹木整理作業におけるトラブル」及び静鉄保険サービス(株)法人営業部様による「こんなときどうしたらいい？事故時



の対応と保険での補償」、また、富士市SC安全・適正就業パトロール指導員より、「安全就業の取り組み」について事例発表を行いました。

◆刈払機取扱作業安全衛生教育講習会◆



十一月十三日静岡会場、十一月二十日磐田会場、十一月二十七日伊豆会場にて各センターの協力の下、会員一〇〇名の参加により安全教育を実施しました。刈払機作業中の事故防止や刈払機の作業方法等に関する知識と関係法令の講義及び点検・整備の実技等を学びました。受講者全員に林業・木材製造業労働災害防止協会から修了証が交付されました。

◆安全・適正就業パトロール◆

安全・適正就業推進委員会の安全巡回を、七月十八日伊豆市SC、七月二十六日焼津市SC、八月三日掛川市SCのそれぞれの就業先において実施しました。昨年度県内において一件の重篤事故が発生したことから、安全就業における事故防止対策をより強化するため、会員一人一人の自己管理をはじめ、連合会と一体となっ



て安全就業に取り組む必要性をお願いするとともに、改めて次のことについてお願いをしました。また、各SCにも同様のお願いをしました。

作業前の安全確認の徹底並びに事故が発生した場合には「①事故発生原因の分析、②事故発生原因回避の対策及びその実施方法等」について必ず検討を行い、その内容を会員に周知し、以後同様の事故が発生しないように指導すること。

◆自然満喫・シルバー農業◆

平成二十三年度から実施している企画提案事業「自然満喫・シルバー農業」は、農家の高齢化、後継者不足に悩み、耕作放棄が目立つなど危機的状況にある農業に対して、新たにシルバー会員が農業に係る知識技術等の能力を習得し、地域農業の活性化、農地の保全、農産物の特産化や地産地消などを進める事業です。

今年度は、九モデルセンターを指定し、農地の権利関係、会員が農業に関わるための栽培技術の習得や農作物の選択、販路の確保等について、実驗的に事業を行い、シルバー事業への新たな取り組みを実施した。

●編集後記●

会員の皆様には、何時までも元気で活動していただきたく、今号では「高齢者の健康に関する体操」を取り入れてみました。毎日、体調に合わせて少しでも実践していただければ幸いです。

(M・K)