

# 輝くシルバー いなべ

平成21年7月

10  
号

## 地域社会に輝くシルバーパワー



ふじわら ぼたんまつり (いなべ市農業公園)

緑溢れる農業公園にピンク色の大輪のぼたん  
華麗な花姿は女王の名にふさわしい花です

撮影者/武田 浩氏 (藤原支部)

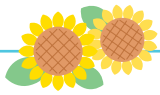


社団法人 **いなべ市シルバー人材センター**

本部 〒511-0428 いなべ市北勢町阿下喜2624-2  
TEL(0594)82-1800 FAX(0594)72-7741  
E-mail hokusei-sj@sepia.plala.or.jp  
ホームページ <http://www.inabe1800.jp/>



QRコード(携帯電話で見られます)▶



# 平成21年度基本方針について

社団法人いなべ市シルバー人材センター

常務理事 川瀬 典男

いなべ市シルバーは、合併後5カ年が経過し、新年度を迎え「第二次中期事業計画」を策定致しました。21年度は、①組織と財務を固める ②就業先や会員の輪を広げる ③役員、会員の資質を高め、情報を活用する。以上3項目を基本方針と致しました。

## 《今年度の具体的な実施項目は》

- ◆ 会員、役職員の研修を実施し資質の向上を図る
- ◆ 地域班の規程作成と職群班の充実
- ◆ 編集委員の任命（会報、ホームページ）
- ◆ 本部集中方式へ段階的に移行（21年4月から）
- ◆ シルバー保険料一部会員負担（21年4月から実施）
- ◆ 一般労働者派遣事業へ参画する
- ◆ 指定管理、公共事業の受託プロジェクトチーム設置
- ◆ 入会説明会の充実
- ◆ 会員主体の独自事業展開

## 《21年度・事業目標数値は》

①会員数：730名      ②契約金額：3億2千5百万円      ③就業率：93.5%

新年度は厳しい経済環境でのスタートとなりました、会員・役職員全員でこの難局を乗り越えたいと思います。

## 設立5周年記念式典・平成20年度第2回通常総会

とき：H21年3月26日開催      ところ：北勢市民会館 さくらホール

平成15年12月、平成の市町村合併により「いなべ市」が誕生し同時に県下13番目となる「社団法人いなべ市シルバー人材センター」が設立され本年で5周年を迎えることができました。

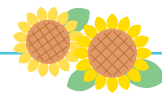
設立5周年を祝して、記念式典が去る3月26日いなべ市長を始め各界の関係代表者のご臨席をいただき厳粛に行われました。

引き続き同会場において、平成20年度第2回通常総会が開催され、下記の議案について原案通り承認可決されました。



### 承認された議案

- 第1号議案 平成20年度補正予算について
- 第2号議案 平成21年度事業計画(案)について
- 第3号議案 平成21年度収支予算(案)について
- 第4号議案 会員会費の改正について
- 第5号議案 派遣事業の取り組みについて



## 設立5周年記念式典



記念式典風景



(社)三重県シルバー人材センター連合会 小畑会長の挨拶



抽選会

## 第2回通常総会



森田理事長の挨拶



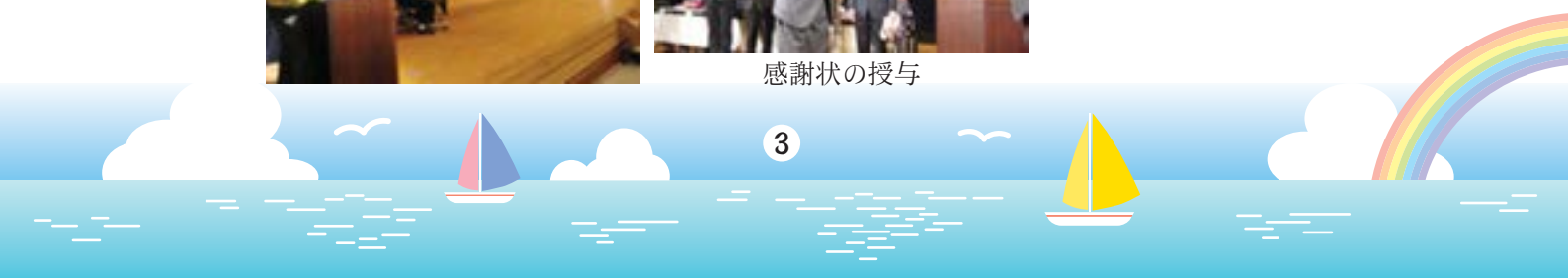
総会受付

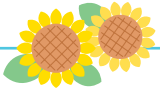


感謝状の授与



総会会場風景





# 設立5周年記念

# ア ト ラ ク シ ョ ン



市民とともに5周年

講演会風景・さくらホールにて



講演をされる早川一光氏

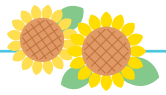


盛り上がった会場風景



津軽民謡一座  
ぎゆうかい  
義結会の演奏風景





# 上手に長持ちする身体をつくりましょう



いなべ総合病院

院長 水野 章

平成18年の日本人の平均寿命は男性が79.0歳、女性が85.8歳となり、世界でも有数な長寿国になっていることはみなさんご承知のとおりです。最近の統計によれば平成16年に日本では90歳以上の人口が100万人を超えました。これは国民120人に1人が90歳以上の高齢者であることとなります。そして平成21年には100歳を迎えた方が5万人を越えたので、このままいくと平成62年には100歳以上の人口が100万人を超えるとWHOは推計しています。実に日本人100人に1人が100歳以上となり、随分、高齢化社会を迎えていることとなります。

せっかくこれだけ長生きできても、自分の身の周りのことは自分ででき、元気に生活できなければ長生きした意味がありません。願わくば天寿を全うするまで自立した生活がしたいものです。

さて私達が病気を認識する時はどんな時でしょうか？きつと身体がだるいとか、どこかが痛いことが続いて初めて病気を考えるのが普通です。しかし、実際はもっと前から少しずつ変化が始まり、未病とか予備軍といわれる時期があるものです。その時に、即ち症状が出る前に病識をもち、対策を講じて実践していくことが病気の発症を遅らせたり、病気を未然に予防したり、丈夫な身体を維持していくことに繋がっているわけです。

例えば身近な病気をあげてみましょう。最近、生活のアンバランスで発症する生活習慣病が話題になってきていますが、その代表に糖尿病があります。平成14年の糖尿病患者は740万人、糖尿病予備軍が880万人いて、合計1,620万人でした。それが平成19年になると糖尿病患者は890万人、糖尿病予備軍が1,320万人になり、合計2,210万人になってしまいました。恐ろしいほどの増加数です。この状態は国民5人に1人が糖尿病もしくは糖尿病体質になっていることを意味しています。

「糖尿病はただ尿に糖が混じる病気でしょ！」と安易に捉えてはいけません。常に血糖値が高いことがどれだけ身体に悪影響をもたらしているのか知るべきです。糖尿病になって5年も経過すると糖尿病性神経障害が出てきます。最初は足先のしびれから足、脚と広がり、障害は全身におよびます。自律神経にも影響が出てきますので、顔面神経麻痺、立ちくらみ、消化器症状、勃起障害もきます。痛みさえ感じなくなってしまう。もう一つは糖尿病性血管障害で、全身の血管に影響を及ぼしさまざまな症

状を呈してきます。糖尿病性網膜症になって眼が見えにくくなったり、失明したりします。毎年5,000人の方が失明しているそうです。糖尿病性腎症になって、腎臓で尿が作られなくなり、人工透析を導入せざるをえなくなる患者が毎年15,000人いるそうです。糖尿病性壊疽といって足の先が腐ってくる病気にもなります。そればかりか肺炎や膀胱炎、腎盂炎などの感染症になりやすく、なかなか治りにくくなるのも特徴の一つです。手術をすれば出血しやすく、血は止まりにくく、傷は治りにくく、縫った傷に細菌がついて化膿してくる創感染を起こしやすいなど合併症の宝庫になってしまいます。また、血管が細くなったり、詰まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞にもなりやすいといわれています。実はこんなに恐ろしい病気が糖尿病です。

しかも、困ったことに最初の数年間は全く症状がありません。数値に異常が出ていても、私達は体調が良く元気なら健康だと思っているはず。ここに落とし穴があります。定期的に健康診断をして自分のデータを知り、病気は予備軍のうちに健康管理をスタートさせることが、病気の発症をくい止めます。

糖尿病で治療中の方は薬を正しく服用あるいは注射して、厳格に血糖値の管理をして下さい。糖尿病予備軍の方は

1. 過食をやめ、野菜中心の食事に努めましょう。
2. 適正体重を維持しましょう。
3. 間食はゼロカロリーを目指しましょう。
4. 汗をかくほど身体を動かしましょう。とにかく歩きましょう。
5. 十分な睡眠をとりましょう。

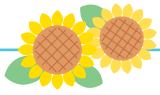
私達は一生病気にならずに過ごすことはできません。

病気を予防しながら生活し、場合によっては病気と共存していくことも必要でしょう。かかりつけ医の先生とよく相談し、継続的に診て頂いて、丈夫で長持ちする身体を作ってください。そのためには40歳代から自分で自分の健康管理をする力をつけていきましょう。それにはどうしたら良いかも一度、考えてみましょう。



山アジサイ  
(北勢町川原にて)





# 企業紹介

各支部でお世話になっている企業の紹介をします。

## 北勢支部

### 有限会社 シルバークラブ 山郷

[住所] 北勢町大辻新田287-1

#### 会社の沿革及び概要

当施設は民家を利用して、利用者の皆様に家族の一員として過ごせるように、きめ細やかな介護サービスを提供しています。園芸療法、書道教室、ゆらゆら体操、料理クラブ、そして押し花クラブ等、利用者の自立心を高める工夫をしています。

#### 最近の景況は

- ・月曜日から土曜日の午前9時～午後5時まで営業
- ・定休日は日曜日と年始1～3日
- ・利用の相談、見学、体験利用等、介護の悩み事の相談が多いです。

#### 今後シルバー人材に求めることは

現在シルバー会員の方は4名で明るく親身に介護のお手伝いをしていただいております、皆様から感謝されています。



## 藤原支部

### 生興株式会社 三重工場

[住所] 藤原町篠立字舞谷3387-22

#### 会社の沿革及び概要


書庫、ロッカー、カウンター、パーティションを主としたオフィス家具製造、販売。創業明治43年、本社は大阪府中央区で現在南大阪、東大阪、三重の3工場で製造。三重工場は平成3年から営業、機能的で安全なアメニティ空間を具現化する企業です。有機溶剤を使わない低公害、省資源、地球環境保護を考慮した粉体塗装を導入しています。

#### 最近の景況は

官公庁、学校、大手企業への備品納入が景気悪化により減少。建築数の減少でオフィス家具の需要も減少傾向。

#### 今後シルバー人材に求めることは

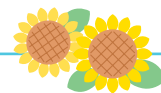
人にやさしく、人に学び常に謙虚さを失わない企業として、シルバー人材センターの豊富な人材力を期待します。

**山中嘉子会員**

事務所、工場内の清掃を山中国枝さんと二人でしています。皆さんとても親切です。





## 藤原 支部

### つかさ寿し

[住所] 藤原町大貝戸1498

#### 店舗の沿革及び概要

昭和24年、先代が大貝戸で魚屋として店を始める。

平成15年に3代目である現在の店主が『つかさ寿し』の屋号で宴会場を兼ねた新店舗を国道306号西野尻の信号を南に入った場所に開店し現在に至る。

#### 最近の景況は

開店当初は地元のお客が多く、6年目を迎え藤原町以外のお客からもパック料理、オードブル、お寿司の注文や配達を受け、また冠婚葬祭に宴会場を利用されるお客が増えてきました。

#### 今後シルバー人材に求めることは

現在4名のシルバーさんにお世話になっています。ベテラン主婦ならではの感性と創意工夫による盛り付けは安心して任せられるので本当に助かっています、今後もシルバーさんの力を期待します。



#### 古瀬洋子会員

アットホームな雰囲気の中で楽しく、意気はつらつと仕事をさせてもらっています。

## 北勢 支部

### 勢々庵

[住所] 北勢町阿下喜2039

#### 店舗の沿革及び概要

当店は、平成元年に新しく改装して以来、現在のところで営業しております。ホクセイショッピングセンターへご来店の際に多くの方々に気軽に食事して、休憩等にご利用いただいております。

#### 最近の景況は

当店では6月からお客様のニーズにお応えするためランチサービスを始めました。セットメニューを中心に種類を増やすほか冷やし物を追加するなど高齢者に喜ばれるメニューを提供、従来にまして来店者数が増加しております。

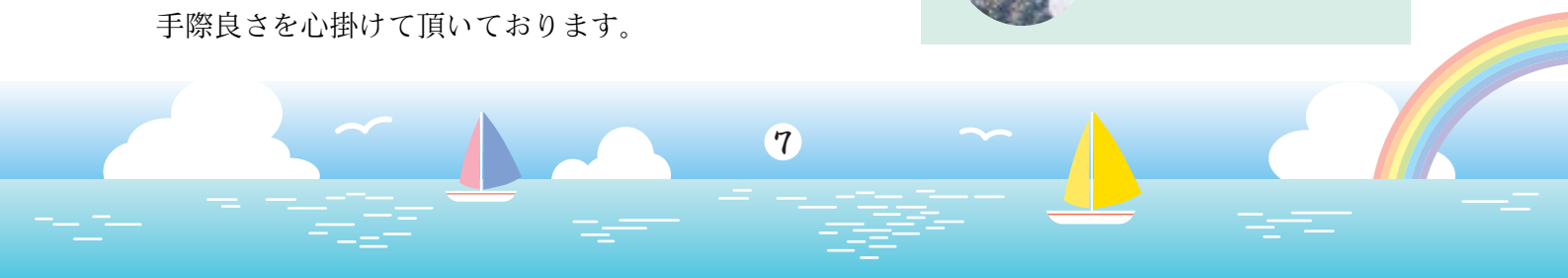
#### 今後シルバー人材に求めることは

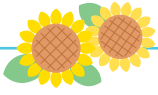
3名の会員の方々は料理経験も豊富で、煮物の味付け等でご好評を頂いています。一方で当店はセルフサービス方式を採用しているため、特に高齢者に対する気配り、手際良さを心掛けて頂いております。



#### 中村志津江会員

毎日いろんな料理を作っており、家庭でも大変役に立ちます。





# 職群班 だより

## 福祉班

担当理事 片山 鞠子

班長 水谷 史子

昨年11月に福祉班（まごころ会）としてスタート、福祉事業所や個人の依頼も徐々に増えつつあります。就業内容も多様な為、多くの課題に直面することもあります。昨年11月には津市で開催された推進大会「いきいきフェスタ」に25名の会員さんが参加され活動パネル展、作品展示、講演に充実した一日を過ごしました。

また、12月には管理栄養士さんを講師に「高齢者向けの食事と病人食」のテーマで研修会を開催、多くの会員参加があり今後予想される福祉受託に対する意欲と関心の深さを感じました。今後も勉強会を通じ直面する課題をクリアしていきたいと思えます。



## 草刈班

担当理事 門脇 敏夫

班長 多湖 勝

### 合同草刈始まる...この目的は

草刈の忙しいシーズンを迎えました。暑さと湿気、水分補給は充分行って頂きたいと思えます。さて、本年5月から合同草刈り作業を導入し、会員皆様の協力を得て取り組んでいます。

### 【合同草刈の目的】

- (1) 委託先の要望に迅速にお応えすることにより顧客の満足度を向上させる。
- (2) 緊急かつ広い面積で多人数を要する場合は短期的に作業を終了させる。
- (3) 就業を分かち合い就業率の向上と一定の配分金を確保する。

上記の目標を達成するには、会員皆様の協力、共助の姿勢が不可欠と考えます。また、合同草刈り作業の今後の方向としては、各地域に班長を設け班長によるスケジュール調整、人員手配等自主体制へ移行できればと考えております。

# 安全委員会だより

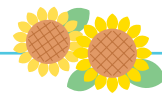
安全委員長 市川明夫



## “ 気のゆるみ慣れと油断が事故のもと ” 安全委員会の取組

安全委員会では、傷害事故・損害事故ゼロを目標に安全パトロールを始め、交通マナー研修等各種の方策で取り組んできましたが、残念ながら20年度も傷害事故5件、損害事故7件、合計12件と多発しました。事故の状況をみますと、常に安全帽・安全帯を着用して一人ひとりが安全に対する意識を持って無理をせず、慎重に作業を行うこと等「安全就業基準」を守っていれば防ぐことが出来た事例が大半を占めています。安全を軽視することは当シルバー人材センターにとっては命取りにもなりかねません。幸いにも重篤な事故は発生していませんので、今一度、会員自身が安全就業を肝に銘じ、無事故で毎日が送れることを切に願うものです。





## 趣味のコーナー

本年3月に初の試みとして会員主体の趣味、技を生かした手作り作品の展示販売会を実施し、好評のうちに終了致しました。

今後も機会をみて実施して行きます。



▲作品販売風景

### シルバー即売会に想う

門脇敏男（大安支部）



▲北勢市民会館バザー会場にて

「いらっしゃいませ」、「見ていってください」、と呼びかけると“ナアニー”あんたも手芸しとるの…即売会での楽しい出会い、久しぶりに会った友達とのふれあいです。

気の合った仲間で作品を作り技術を教えながら楽しむことが仕事の疲れも取れ心癒されるひと時です。手芸は私の若さを保つ秘訣です、これからも続けていきます。

### 皆様趣味を持ってみませんか！

小林 功（員弁支部）

何でも結構です、好きなことに夢中になれる事を持つことは大切なことです。

私は、日本の竹の良さを生かした竹細工に興味をもっています。

趣味を通じて、話が弾む友人ができることは素晴らしいことです。皆様どうぞ趣味を持って余生をより楽しく過ごそうではありませんか。



### 蕎麦打ち教室体験談

西口敏雄（北勢支部）

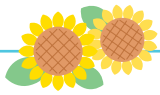


▲夢かなえ荘で開催に参加して

講師の指導で、粉から水まわし、こねる・延ばす・切る、の工程を経て自分で打った出来たての蕎麦をその場で茹でて試食、最高の美味しさです！

最初は、チャンコ麺か、きしめん状態…。回を重ねるうちにコシのある自称本物の蕎麦が作れるようになりました。

蕎麦打ちの奥深さに気づけばハマること間違いなしです。



# 元気 コーナー

## 長寿の秘訣、ここに有り

### 80歳表彰者

右から

井後一夫様  
後藤 茂様  
藤田三郎様  
川添芳子様  
杉山さが様



### 井後一夫

(北勢支部)



#### 長寿(健康)の秘訣は

長寿の表彰を頂きありがとうございました。健康には「毎日のリズムを崩さないように」、「好きな小説を読んで」「訪れたことのない場所へ二人で出かけて」と考えながら、今日を楽しんで居ります。

#### あなたにとってシルバー人材の存在は

草取りボランティア、同好会の行事には参加して居ります。

### 後藤 茂

(大安支部)



#### 長寿(健康)の秘訣は

早寝早起きを毎日実行しています。常に考えることです。(畑に草が生えていないか?次は何を植えようか?等)

#### あなたにとってシルバー人材の存在は

たくさんの仲間がで、体を動かすことができ感謝しています。

### 藤田三郎

(藤原支部)



#### 長寿(健康)の秘訣は

人生一代健康と仕事、たくさんの方々から広く学ぶことを心がける。ボケ防止、携帯電話で子供、孫にメール、絵文字を送る。

#### あなたにとってシルバー人材の存在は

信頼されお客様に喜んで頂く仕事。たくさんの友達に出会い色々勉強させてもらい一度の人生未永く。

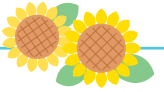
### 川添芳子 (藤原支部)

### 杉山さが (藤原支部)

#### 長寿(健康)の秘訣は

「くよくよせず」、「よく体を動かす事」、「食べ物は好き嫌いなく」、「睡眠はよくとる」事です。





# 互助会だより

## 日帰り親睦バス旅行

日 時：10月28日(水) 大安・藤原  
 10月29日(木) 北勢・員弁  
 11月 1日(日) 4支部混合

参加費：4,000円  
 ※行き先、参加募集など詳細は8月の事務局だよりにて同封の予定です。

## 今年の行事予定

### 交通安全街頭指導

- ・春の交通安全指導 4月 8日(水)
- ・夏の交通安全指導 7月15日(水)
- ・秋の交通安全指導 9月24日(木)
- ・冬の交通安全指導 12月16日(水)
- ★役員・班長・世話人さん各回15地区

### シルバーの日奉仕活動

- ・奉仕活動日時 10月17日(土)  
(地域班により繰上げ実施あり)  
午前中の2～3時間程度
- ★小学校・保育園など地域班で決めた場所の清掃・除草・剪定などの奉仕活動

### ユニカール同好会

- (代表：日沖真衛 ☎77-0287)
- ・第1回大会 10月10日(土)
  - ・第2回大会 H21年3月13日(土)
  - ★場所はいずれも北勢体育館で実施します

### パークゴルフ同好会

- (代表：近藤勝敏 ☎46-2360)
- ・第1回大会 6月6日(土)
  - ・第2回大会 12月5日(土)
  - ★場所はいずれも藤原パークゴルフ場です

### 歩こう同好会

- (代表：大橋力雄 ☎78-2292)
- ・秋の歩こう会 9月頃
  - ・冬の歩こう会 11月頃
  - ・春の歩こう会 H21年 3月頃
  - ★詳細は事務局だよりにて同封予定です

### パソコン同好会

- (代表：定岡義明 ☎74-3523)
- 「ワード・エクセルの初歩から応用まで」
- ★初心者、パソコンのない方も参加できます
  - ・毎週水曜日 13:30～15:30開催
  - ・北勢福祉センター2階

## 今年度の互助会役員・班長

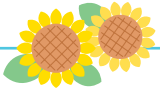
### 役員

会長：伊藤 俊夫  
 副会長：岡 昭十三  
 会計：出口 信明  
 監事：藤井 幸夫  
 監事：中島 儀明  
 幹事(北勢)：江上 士  
 幹事(員弁)：多湖 実  
 幹事(大安)：岡本 実郎  
 幹事(藤原)：近藤 勝敏

### 班長

北勢	阿下喜：清水 秀夫 山郷：江上 鋈爾	十社：瀬古 忠継 治田：小高 徳夫
員弁	員弁東：蛭薙 善實 員弁西：多湖 直夫	
大安	笠間：日沖 国夫 丹生川：神谷 信昭	三里：因 豊一 石樽：篠木 重和
藤原	立田：加藤 嘉次 白瀬：近藤 稔 西藤原：近藤 勝敏 (兼)	中里：杉本 勝 西藤原：近藤 善弘



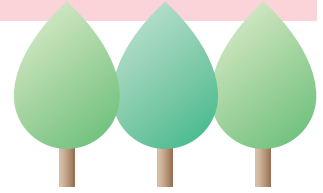


# おしらせ

## 平成21年度 シニアワークプログラム講習案内

### 緑樹管理講習

日時 11月18日(水)～11月20日(金)  
 場所 北勢福祉センター 他  
 受講日数 3日間 (24時間)  
 講習内容 剪定のビデオと実技、チェーンソーの取扱い座学・実技



## 事務局だより

### 安全・適正就業研修会

20年7月から21年6月まで入会の会員を対象に、安全・適正就業研修会を下記のとおり開催します。該当者には改めて通知文を発送します。2日間・2会場で行います。いずれかで必ず受講していただきますようご案内申し上げます。

- 日時 8月21日(金)  
場所 員弁コミュニティプラザ
- 日時 8月28日(金)  
場所 北勢福祉センター

県シ連局長 佐野元武氏及び県交通安全アドバイザーをお迎えし、『安全適正就業』及び『高齢者の交通安全』についてお話しを伺います。

### 入会説明会

健康で働く意欲のある方をご紹介下さい。

- 日程
- |              |              |
|--------------|--------------|
| 21年 7月21日(火) | 22年 1月18日(月) |
| 8月17日(月)     | 2月15日(月)     |
| 9月24日(木)     | 3月15日(月)     |
| 10月19日(月)    |              |
| 11月16日(月)    |              |
| 12月21日(月)    |              |

- 全日程共通
- 時間 午後1:30～  
 場所 北勢福祉センター 2階会議室

### 会員の訃報 (平成21年1月～6月)

お二人の会員が死去されました。

- 【奥野好寿様 (75歳) 北勢支部・1月】
  - 【小林利一様 (69歳) 大安支部・6月】
- 謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

### 編集後記

井後一夫

会員皆さんの会報誌10号ができました。発刊は7月7日(七夕の節句・小暑)です。この日から暑気に入る季節であり、これからの暑さ対策を十分に考えて健康に留意しましょう。

会報はシルバーの新しい内容や情報をお届けし、更に会員の職場の仕事の様子や、趣味、生活なども紹介していきます。話題を多くし、親しみやすい編集に努めます。