

# 輝くシルバー いなべ

平成23年7月

14  
号

## 地域社会に輝くシルバーパワー



### 《いきいきフェスタに向けて》

福祉班手芸仲間によるオリジナル作品です。お互いにアイデアを出し合い、個性と魅力にあふれた作品に指先を集中しています。あなたも仲間になりませんか…

製作者／水谷 史子（大安支部）

## 公益社団法人 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 [inabe-sj@m3.cty-net.ne.jp](mailto:inabe-sj@m3.cty-net.ne.jp)

ホームページ <http://www3.cty-net.ne.jp/~inabe-sj/>



## 理事長挨拶

公益社団法人 いなべ市シルバー人材センター

理事長 市川 明夫

日頃は、いなべ市シルバー人材センターの事業運営に当たり会員の皆様始め行政、企業、及び地域の皆様には温かいご支援とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。先の「東日本大震災」でお亡くなりになられた方々に謹んでご冥福をお祈りすると共に、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

この国難を乗り越えるため今こそ日本人が一丸となって底力を発揮し、この試練をくぐり抜ければ必ず復旧、復興できるものと信じています。

さて、本年度の事業展開に当たって当面する課題について報告いたします。我が国の経済状況は海外経済の改善や政府の景気対策等により穏やかな回復基調にありましたが、雇用・所得環境は依然として厳しさが続き個人消費は将来の不安等もあって低迷したまま推移しました。このような状況下で、平成22年度の事業実績は、新しくバス事業を受託し、公共及び企業からの受託も前年並みを確保し、3億8,800万円と目標に対し、前年に比べ3.5%増加し達成することができました。

しかしながら、23年度は東日本大震災の影響から日本経済が一時的に低迷することは必至の情勢であり、また、先行きが不透明なことも相まって、当センターへの影響も決して楽観できません。更に、国等からの公的補助金が毎年削減され非常に厳しい環境となって来ました。そのため、今後は自主・自立に向けて新しい就業先の開拓、確保を図るため、会員皆様の永年培った知識や経験を生かして、日頃から情報の収集や提供など地道な取組みが重要になってきますので、積極的な協力をお願いいたします。

当センターは、4月から新しく公益社団法人としてスタートしました。従前より公益部分が中心となり、財政面の制約も厳しくなって、これを踏まえた運営が必要となってきました。また、予算案の承認は理事会で行われるなど、理事の責任が重くなり、役員は日頃から担当部門等と十分に意思疎通を図っていくことが不可欠と考えております。

バス事業は、本年度から初めて派遣事業として、三重県シルバー人材センター連合会いなべ市事務所が管理運営することになりました。しかし、運営形態が変わっても市民への安心・安全を提供する姿勢はいささかも変わりなく、安全運転を最優先に取り組む方針であります。

安全・適正就業については、安全適正委員会が毎月「安全就業ニュース」を発行して会員への啓蒙、「安全パトロール」の実施及び安全装具の活用等に取り組んだ結果、徐々に会員の安全就業への認識も高まって来ました。

一方、適正就業は高齢者の「臨時的かつ短期的」な働き方が可能な体制づくりに努めます。また、ワークシェアリングを推進するため、会員は勿論企業等へも「適正就業に関する取扱規定」を制定し、理解と協力を求めて行く考えです。

毎月のいなべ総合病院「草取りボランティア」は全国的にも珍しい取り組みで、人間ドッグでチェックすることにより、会員の健康保持と疾病の早期発見、早期受診が図られ、病院の環境整備と併せ一石二鳥の効果が期待できます。その他、各種のボランティア活動にも積極的に参加して、その奉仕の精神を行動で示すことが「人との絆、地域との絆」を強める方向に進めば、当センターの存在意義も高まると考えます。

最後に、今回の大震災では“何か人の役に立ちたい”として善意の人達が全国各地から被災地に駆けつけ、瓦礫処理などのボランティア活動に汗を流しております。

私たちは、今まで電気は無尽蔵にある、水道は蛇口をひねれば幾らでも出るという錯覚に陥っていたのではないのでしょうか。今こそ資源には限りがあることを認識するべきだと思います。そして、便利さに慣れきっていた生活を改めると共に、お金だけが人生ではない生活へこれを機会に見直し、自然と共生できる世の中になるよう一人ひとり努めて行くことが肝要と考えます。

本年度、役職員力を合わせ当センターの発展のため、努力する所存でございますので皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



## 平成23年度事業計画について

公益社団法人 いなべ市シルバー人材センター

常務理事 川瀬 典男

前年度の事業概況は、バス事業の新規取り組みをはじめ従来の事業も微増し、事業実績3億8,800万円、契約先企業は255社、会員数729名、就業率95%となりました。

これを受け23年度の事業計画は、景気の不透明さに加え東日本大震災や度重なる国庫補助金の減額等、厳しい状況の中、新規契約先の開拓と徹底した経費節減を行い運営の安全をはかりたく下記の事業を実施しますので、会員の皆様にはご理解とご協力をお願いします。

### ❖ 主な事業計画

- ①公益社団法人に基づいた事業運営
- ②派遣事業の取り組み
- ③新規契約先の開拓と経費節減
- ④安全適正就業の徹底
- ⑤ボランティア活動への積極的な参加

### ❖ 23年度目標

会員数：760名  
 契約額：3億5,000万円  
 派遣額：5,000万円  
 就業率：94%

## 平成23年度定時総会開催

公益社団法人移行後初めての定時総会が開催されました。

とき：H23年5月20日開催 ところ：さくらホール

日沖靖市長、日沖正信県議会議員、シルバー連合会青木淳副会長他来賓多数のご臨席を頂き、会員309名出席を頂き盛況の内に開催されました。市川理事長からは事業実績が目標を達成したこと、平成23年4月から公益社団法人に移行したこと、バス事業が派遣事業へ運営形態が変わったこと、安全就業は、事故発生件数が減少した等の挨拶がありました。

引き続き来賓の祝辞後、式次第に基づいて議案審議に入りました。議長は北勢支部の関谷光男会員にお願いし下記の議案が原案どおり承認されました。

### 【議 事】

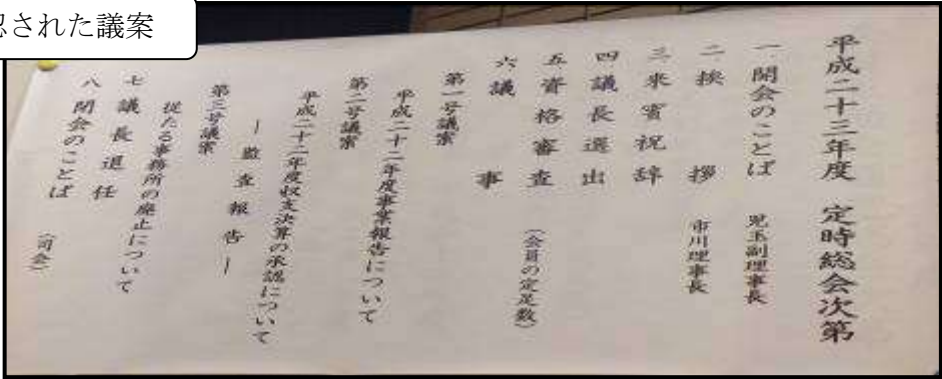
- 第1号議案
- 第2号議案
- 第3号議案

- 平成22年度事業報告について
- 平成22年度収支決算の承認について
- 従たる事務所の廃止について



# 定時総会開催

承認された議案



いなべ市  
日沖市長の挨拶



役員席

市川理事長の挨拶



三重県シルバー人材センター連合会  
青木副会長の挨拶



事務局長の説明



総会受付



会場風景



## “認知症にならずに過ごしましょう。”

いなべ総合病院  
院長 水野 章

私がいなべに来て、今まで行ってきた地域内での講演は百数十回になりましたが、押しなべて“元気に長生きする。”という共通のテーマがありました。

日本人の男性の平均寿命は 79.6 歳に、女性の平均寿命は 86.4 歳になりました。この 62 年間で 25 年前後も長生きできるようになったことになります。それにはいくつかの理由がありますが、せっかく長生きしていても寝たきりや、高度の認知症になっていては意味がありません。そこで今回は長生きの大敵“認知症”のお話をしましょう。私は認知症の専門家ではありませんので、その旨、お含み頂いたうえお読みください。

認知症とは一旦、正常に発達した知能が脳の器質的障害により低下した状態をいいます。

原因別にみますと脳梗塞などに伴って発症する血管性認知症とアルツハイマー型認知症やパーキンソン病など脳細胞の変性由来する認知症とがあります。2010 年には既に 226 万人の患者さんがいて、2025 年には 292 万人にも上ると推測されています。およそ 4 人に 1 人は認知症の時代がやってきそうです。年代別に認知症の出現率をみると 60 歳代では 1%、70 歳代では 10%、80 歳代では 20%、90 歳代では 50%にもなると云われ、高齢化に伴って急速に出現率が高まってゆきます。かつて明石家さんまが「人が痴呆になるのは死に対する恐怖から逃れるためだから、引き戻してはいけない。」と言ったとか云わなかったとかという話がありますが、そんな神のご褒美かもしれません。しかし、できるだけ長く自分の足で歩いて、身の回りのことは自分でできて、生活に支障をきたすような認知症にならずに天命を全うしたいものですね。

さて認知症になるとどんな症状が出るのでしょうか？

よく物を置き忘れる。本当に鍵を閉めたか、湯沸かしのガスを切ったか覚えがない。云われたことをすぐ忘れてしまう。人の名前を思い出せない。などなど誰でも身に覚えがあるでしょう。こんな症状は気にすることはありません。

しかし、食事したことを忘れるようになったり、昼夜逆転したり、もの盗られ妄想が出始めたら本物ですのでお医者さんにかかりましょう。

認知症の予防になることは 1. 食事、2. 習慣、3. 運動、です。

まず 1 日 2 回もしくは 3 回規則正しく食事をとり、脳細胞が元気になる食材を食べましょう。例えば、色素の豊富なリンゴ、緑茶、ブルーベリー。お魚なら鮭と DHA や EPA の豊富な青み魚。お野菜ならトマト、ブロッコリー、人参、かぼちゃ、大豆製品。その他、生姜、トウガラシ、ウコン、納豆。お酒はやっぱり赤ワインです。

次に必要なのは生活習慣です。食事は良く噛んでゆっくり戴きましょう。何事にも関心を示すことも有効です。年齢をとってくれば、誰でも物忘れは酷くなってきますよ。そこで私のお勧めはまず、ものを置く場所やしまっておく場所を決めておくことです。ハサミ、爪切り、玄関の鍵、メガネなどは使ったら面倒でもすぐ元の場所に片付ける事です。次に常に手帳を持参して、予定を立てたらその場で記録すること、毎朝、毎晩手帳を確認する習慣を身につけることです。そうすれば物忘れはずいぶん減ると思います。日記をつけることも記憶を蘇らせるので脳細胞にはとても良い訓練のようです。3 番目は運動です。炊事、洗濯、掃除、畑仕事、庭いじりなど身体を良く使う習慣をつけましょう。また足腰の悪くない方はできる範囲でエスカレーターやエレベーターには乗らないで階段を使いましょう。よく歩くことも、ヨガ、日本舞踊、頸の体操、スクワットをすることも良い姿勢を保つことも脳を活性化するようです。タバコは脳の血管を縮めますので、血管性認知症には大敵です。

これらの方法は長生きする健康法ととてもよく似ています。すべて自己管理能力に由来しますので、ご自分の身体は自分自身で守るようにしましょう。

### 年代別認知症出現率

|       |     |
|-------|-----|
| 60 歳代 | 1%  |
| 70 歳代 | 10% |
| 80 歳代 | 20% |
| 90 歳代 | 50% |

# トピックス

2011

## 今回は福祉バス事業が派遣事業になりましたので紹介いたします

### バス事業の業態変更

平成23年度からバス事業がシルバー派遣事業になりました。従来通り市内9路線を福祉バスが、またスクールバスも10路線走っています。1年を経過して利用者の方も、いなべ総合病院への連絡が、すべての路線から連絡しているため、早い時間のバスは満席に近い状況です。利用者はお年寄りの方が多いので、スピードと発進・停止には十分に注意をして乗務しています。運転をしていて下車されるときに、

「ありがとう」の一言が運転者にとって嬉しい一言です。運行時間も各路線の連絡乗継もあるため、しっかりと管理されています。車を運転される方は、福祉バスの運行時間・コースによっては狭い道幅等でのすれ違いなど、ご協力をお願いします。

### 請負・委任による就業とシルバー派遣事業との比較

| 項目                | 受託（請負・委任）による就業                          | 派遣事業による就業  |
|-------------------|---|--|
| ●仕事の期間・内容         | 臨時的・短期的な就業<br>又は、軽易な業務<br>(概ね、月10日程度以内) | 臨時的・短期的な就業<br>又は、軽易な業務<br>(概ね、月10日程度以内・<br>週20時間を超えないもの) |
| ●雇用関係の有無          | なし                                      | あり   |
| ●発注者の指揮命令         | 受けない                                    | 受ける  |
| ●事故の際の適用保険        | シルバー保険                                  | 労働者災害補償保険<br>(派遣労働中または通勤途上)                              |
| ●発注者との契約当事者       | いなべ市シルバー人材センター                          | 三重県シルバー人材センター連合会   |
| ●社会保険・<br>雇用保険の適用 | なし                                      | なし   |
| ●会員に対する報酬         | 配分金                                     | 賃金   |

福祉バスの運行  
にご協力を!!



阿下喜駅前  
3路線が乗り継  
ぎするため揃っ  
たところ

# 安全委員会だより



安全適正委員長 児玉 誓吾

## ❖❖ 慣れた手も緩んだ気持ちで事故招く ❖❖

会員の皆様にはお変わりないこととお喜び申し上げます。

3月11日午後、未曾有の大地震と大津波により東日本太平洋沿岸部を襲い3万人近い死者、不明者を出し又福島県では原子力発電所の放射能汚染と言う目に見えない恐怖感で、日本中大きな被害を受けています。

復旧、復興には相当な時間がかかると思います。改めて被災された皆様にご冥福とお見舞い申し上げます。

さて、当シルバーも今年度より社団法人から公益社団法人へと移行致しました。色々な規制のある中で運営していかなければなりません。

日頃安全、適正就業に関しては各会員及び安全委員の方々には大変な努力をして頂いております。ここで昨年度の事故発性状況を振りかえって見ますと15件程増加(21年度より)致しました。

これはバス事業が新しく設けられ不慣れな運行が災いしたものと考えられます。

今年度からバス事業は三重県シルバー人材センター連合会(県シ連)に移管されました。但し就業者は変わりありません。今まで通り安全運行に徹してまいります。

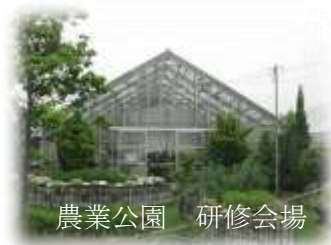
今年度は皆様既に安全就業ニュースでご存知の通り数件の傷害・賠償事故が発生しております。発生状況を見ますと一寸した油断、慣れから起きたものが多く感じられます。今一度原点に戻って「慣れた仕事もバカにせず」守る事しっかり守って事故を減らしていこうと思います。

これから梅雨の時期を過ぎ真夏の暑い時節へと向かいます。就業途上の車の運転又就業中の熱射病にはくれぐれも気をつけていただき安全で安心した仕事に心掛けて頂きますようお願い申し上げます。

23年度も安全・適正就業に取り組む委員会、研修会等の予定が取り組まれています。全員参加で事故撲滅に取り組んで参ります。安全と健康管理に留意して頂きいなべ市シルバーが繁栄する事を切望致します。



## 職 群 班 だより



### 緑地管理・ガーデニング講習会開催される

厚生労働省委託事業の緑地管理・ガーデニング講習会がいなべ市農業公園で好評開催されました。樹木の剪定のほか刈払機の取り扱い講習会等、緑地の管理からガーデニングの基本的な知識や技能について初歩から応用まで充実した内容で研修しました。受講者は22名で5月21日（土）から6日間実施しました。



ガーデニングを学ぶ



剪定の講習



受講された皆さん

## 互 助 会 だより

### お知らせ!! 日帰り親睦バス旅行



日時：10月26日（水）大安・員弁  
10月27日（木）北勢・藤原  
10月30日（日）4支部合同

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同封の  
予定です。



歳月が過ぎるのは早いもので、シルバー本部にお世話になって一年半経過しました。

いなべ郷土のシルバー会員の皆様の、元気で熱心な仕事ぶりに接し感動の毎日ですが、安全作業、無事故作業を願う次第です。今回の会報誌は、経費節減で、手作り発行となりました、50年前の学生時代、学友と学校新聞をガリ切して輪転機で印刷したことを思いだし、苦笑した次第です。