

第 113 号

シルバー浜松

題字 浜松市長 鈴木康友



公益社団法人
浜松市シルバー人材センター
〒432-8023
浜松市中区鴨江三丁目1-10



【新浜松の自然100選】：「渡ヶ島諏訪神社のクスノキ」天竜区渡ヶ島

写真撮影：会報編集委員

目次



- 理事長新年あいさつ2
- 職場訪問「セーフティ・チェック」天竜事務所3
- 「新人用務員接遇研修会」開催4~5
- 会員のひろば6
- 委員会だより7
- 事務局だより8

新年のごあいさつ



理事長
瀧本典彦

新年あけましておめでとうございます。会員のみなさまには健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。また日頃はシルバー人材センターの事業運営にご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

毎年多くかで大きな自然災害が発生していますが、昨年は7月に熊本地方を襲った豪雨被害が記憶に残ります。一方、台風は発生が少なく、本土に上陸した台風がゼロだったのは助かりました。

夏の異常な猛暑の連続には参りました。8月17日には浜松市中区で41・1度を観測し、2018年に埼玉県熊谷市で記録した国内の観測史上最高に並びました。

安倍総理の突然の辞任を受け誕生した菅新政権の掲げた政策理念「自助・共助・公助」はシルバー人材センター事業の基本理念「自主・自立・共助・共助」と共通するところがあ

り身近に感じました。

浜松市においては、「行政区再編」について9月に議会での採決が行われ、3分の2以上の賛成を得て、議会の特別委員会では今後の具体的な議論が行われることとなり、今後の推移が注目されます。

何と言っても昨年の大きな出来事といえば、新型コロナウイルスが世界中を震撼させてしまったことでしょう。日本においても対応に追われ、様々なイベントや行事が中止され、「2020東京オリンピック」が1年間延期になったのは大変残念でした。浜松市でもクラスターが発生し、一時は騒然となりました。マスクと手洗いの日常は、これからも続く新しい生活スタイルになりました。

さて、シルバー人材センターでは、第4次5ヶ年計画も最後の5年目となり、重要課題の目標達成を推進する所存であり、会員の皆さまのご協力をお願いするところです。コロナ禍を乗り越え、今年も健康で幸せな毎日が送れることを祈っています。

謹賀新年

私たちがシルバー人材センター事業に協賛しています。

賛助会員(順序不同)

団体

- ・三ヶ日町農業協同組合
- ・連合静岡浜松地域協議会
- ・龍山森林組合
- ・浜松商工会議所
- ・浜松市老人クラブ連合会

金融・保険業

- ・浜松磐田信用金庫本店営業部
- ・株式会社 静岡銀行浜松営業部
- ・有限会社 ロス・コントロール
- ・株式会社 セレクト
- ・株式会社 アイ舞阪オフィス

製造業

- ・アマノ 株式会社 細江事業所
- ・杉山メディアサポート 株式会社
- ・ソフトブレン工業 株式会社
- ・株式会社 ヤマザキ
- ・有限会社 アイエヌジ
- ・三富印刷 株式会社
- ・杉森印刷 株式会社

各種販売・サービス

- ・株式会社 浜松山福
- ・株式会社 イトーシンミュージック
- ・有限会社 ニシオ
- ・浜松環境維持管理 株式会社
- ・株式会社 アーシス
- ・株式会社 青柳
- ・株式会社 中野町チップ
- ・エヌ・アール・アイ
- ・社会情報システム 株式会社
- ・有限会社 コスモグリーン庭好
- ・株式会社 ビーム
- ・丸大食品 株式会社
- ・中日本特販営業課
- ・大和リゾート 株式会社
- ・THE HAMANAKO
- ・太陽観光 株式会社
- ・株式会社 AZUDアポスト
- ・株式会社 ハマカントラベル
- ・スタジオ・アール
- ・公益財団法人 浜松・浜名湖ツーリズムビューロー



職場訪問



「セーフティ・チェック」

天竜事務所

浜松市シルバー人材センターでは、会員の就業中に多発する傷害・賠償事故の削減を目指し、事故件数の多い草刈り、植木剪定作業を対象に安全パトロール、刈払機の安全講習会、カルマー草刈機の導入など数々の事故防止対策を行ってまいりました。

しかし、多くの取り組みにも関わらず、結果的に事故件数の削減につなげることができなかったため、これらに加えて平成30年度から、安全管理委員会で事務所毎に抜き打ちにより現場を巡回し、作業の安全性を点検、調査、確認する「セーフティ・チェック員」を設けました。

「セーフティ・チェック員」の業務は、会員の就業場所の情報入手し、現場に出向き確認表に基づき、会員の装備、服装の状況、熱中症対策や作業現場の状況など細部にわたる項目をチェックし、作業の様子を写真撮影

し、事務所に報告する事が業務です。

天竜事務所においても、会員の鈴木登さん、森下茂司さんのお二人にセーフティ・チェックの業務をお願いし、例月で現場を巡回していただいています。

お二人とも、草刈り、植木剪定の業務の経験も長く、制度設立時から快く業務を引き受けていただき現在に至っています。今回は、「苦勞している点」や「やりがい」などについて次のようなお話を伺うことができました。

まず、作業現場を確認するのが一苦勞で、事務所での事前情報だけでは、実際出向いても既に作業が終了していたり、天候の関係で作業スケジュールが変更されていたりして、無駄足となってしまうことも少なくないとのことでした。天竜事務所管



セーフティ・チェックはしっかり記録して



作業会員へのちょっとしたアドバイスも

内は、天竜、春野、佐久間、水窪、龍山地区で構成され、面積は浜松市全体の61%と非常に広いため、移動距離が長く、現場に出向いても無駄足となった場合には、精神的、物理的なダメージは大きなものであるとのこと。最近では、事務所と、より連携を強くし、無駄足とならないよう最新情報を入手する努力をしているとのこと。

また、「やりがい」としては、「セーフティ・チェック員」を始めた頃は、同じ会員の作業の仕方を採点するということに正直気が引けるような消極的な気持ちもあったようです。しかし、現在は作業現場に出向くと、概ね作業表示用の三角カラーコーンが設置してあり、ヘルメットを着用し、飛び石防止用の防護ネットやパネルを使用し作業をしているなど、安全

対策に会員が前向きに取り組んでいる様子が見られ、今まで地道に各現場を巡回してきて良かったと感じているとのこと。

お二人とも、これからも「セーフティ・チェック員」として現場を巡回していくことで「事故が少しでも未然に防止できれば、こんなにやりがいのある仕事はない」と笑顔でお話いただきました。

「セーフティ・チェック員」の巡回をきっかけにして、就業する会員一人ひとりがヒヤリハット等の異常を少しでも見逃さないようになれば、自然と事故件数は減少していくと思います。

会員のお二人には、取材にご協力をいただき、まことにありがとうございました。



チェック作業を無事終えてホッとするお二人

「新人用務員接遇研修会」開催

8月下旬に浜松事務所大会議室、浜北文化センター、みをつくし文化センターにおいて新人の学校用務員向けの接遇研修会を開催し、総勢94名が受講しました。

研修の目的は、児童・生徒を第一に考え、良いマナーで接することができ、思いやりを持ち、チームワークを大切にできるようにすることです。

新型コロナウイルスが猛威を振るう中、感染防止のために会場の人数制限、受付時にアルコール消毒、検温、マスク着用を徹底し、また休憩時には部屋の換気やマイクの消毒を行いました。



検温の様子(浜松)

講師は浜松市内の株式会社SSブレイン(新人研修・ビジネス研修などを行なう経営コンサルティング会社)に依頼しました。

研修の概要は次のとおりです。

- 1 私たちに期待されていること
- 2 好感を与えるコミュニケーションのベースを整えましょう
- 3 仕事のコミュニケーション「ホウレンソウ」
- 4 電話対応の基本を身につけましょう
- 5 来客対応の基本を身につけましょう
- 6 会員同士のコミュニケーションを良好にしましょう



休憩時の換気の様子(浜松)



マスク越しにも笑顔が見られる受講者(浜松)

研修開始早々に隣の席の方とペアになって自己紹介を行いました。氏名だけでなく、趣味や最近のマイブーム、学校用務員として気をつけていることを話し合う内に、最初は初対面で緊張していた受講者の皆さんからマスク越しに笑顔が見られるようになりました。



研修会の様子(浜松)

【私たちに期待されていること】では、「節度のある接し方」「安全でよい良い環境づくり」をテーマにペアで意見を出し合い発表する機会もありました。

そこで意見として最も多かったのが「先生に対する態度、言葉」に気を付けることでした。学校はたくさんの方が出入りする場所であり、誰が、どこで見聞きしているかわかりません。過剰な敬語を使う必要はありません。語尾に「です」、「ます」を付けるだけで印象は変わります。相手に与える印象を考えて接することが学校用務員として就業する上で大切です。

また、守秘義務の遵守についても学びました。浜松市内でも新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生し、市民の皆さまも敏感になって



自己紹介をし合う受講者(浜松)



ロールプレイングの様子(北区)

【電話対応の基本を身につけよう】では、電話の受け方、取り次ぎ方についてロールプレイング(役割演技)形式で行いました。電話は「見えない学校の窓口」です。電話を通じて相手に与える印象が、学校の印象を決めてしまいます。皆様にも電話に出た人の対応が悪かったことで、その会社、団体が悪い印象になってしまいう経験があるのではないのでしょうか。



身振り手振りで説明する講師(浜北)

最後に、明日からの努力目標を一つ考えてもらい、隣の席の方と宣言し合い終了しました。受講者からは「内容が一般的では

また、間違いなく電話を取り次ぐために「カタカナでメモすることがコツ」との説明がありました。理由は漢字よりも画数が減り、すぐに書けるからです。

割演技)形式で行いました。電話は「見えない学校の窓口」です。電話を通じて相手に与える印象が、学校の印象を決めてしまいます。皆様にも電話に出た人の対応が悪かったことで、その会社、団体が悪い印象になってしまいう経験があるのではないのでしょうか。



熱心に研修を受ける様子(浜北)



最後は正しいお辞儀で研修会を終りました(北区)

研修終了後の受講者から早速、礼儀正しく、さわやかな笑顔で「今日はありがとうございました」と言ってもらいました。今回開催した事務局としてはうれしい限りでした。

なく、学校用務員向けで具体的でわかりやすかった」「早速今日学んだことを活かしたい」「電話対応でメモする時はカタカナで書いてみる」といったような声が挙がりました。また、研修時間は2時間半と長時間の研修でしたが、講師からの一方的な話を聞くのではなく、ロールプレイング形式で研修を行った結果、あつという間に時間が過ぎたという声もありました。



「渡ヶ島諏訪神社のクスノキ」
天竜区渡ヶ島
天竜川右岸の渡ヶ島諏訪神社の社叢にクスノキの巨木が2本立っている。いずれ劣らぬ立派な巨木だが、社殿に向かって右手前のクスノキが樹高36mで幹回り8m、奥のクスノキが樹高46mで幹周りは7.5mである。
社叢は1987年(昭和62年)9月に浜松市(旧天竜市)指定天然記念物に指定された。

表紙写真

会員のひろば

日本語の良さは漢字、かな、カタカナで表現できることだと思います。筆書きにすると優しさや力強さ等の表現が際立つところに魅力を感じます。

今後、精進し、心に伝わる文字を手紙や壁掛け等にして生活の中に取り入れ、心豊かに暮らしたいと思えます。

北区支所 森上 裕子
(雅号 森上 裕翠)



健康十訓

- 一、少肉多菜
- 二、少塩多酢
- 三、少糖多果
- 四、少食多嚼
- 五、少衣多浴
- 六、少言多行
- 七、少欲多施
- 八、少憂多眠
- 九、少車多歩
- 十、少憤多笑



精進



名所の四季

佐藤春夫

春はあけぼの むらさきに
横ぐもにほひ たたよひぬ
引佐細江は 潮みちて

那智のみ山に 夏ぞ好き
すずしき朧の おもかげを
うすものまどふ 美女と見て

八嶽の山裾 野邊山に
秋くさあまた 花さけど
尾花ぞわびの 好もしき

十和田の湖の 雪げしき
見るは雲間の 月ばかり
訪ふものは たたふぶき

※「名所の四季」は

佐藤春夫作詞・山田耕筰
作曲の歌で昭和二十八年
のラジオ歌謡で歌われました。

柿本人麻呂歌集

足引の山河の瀬農 響留なへル
由槻可嶽に雲多知渡る

転倒事故が多発しています!!

- ① 4月18日 70代女性
清掃作業中、掃除機を取り出そうとしたところバランスを崩し**転倒**、背骨を骨折。
- ② 5月11日 80代女性
清掃作業中にごみ捨てに行く際、段差につまずき**転倒**、左前腕部を骨折。
- ③ 7月8日 60代男性
用務員作業中、雨漏りの確認に行く途中渡り廊下の曲がり角で滑り**転倒**、肋骨を骨折。
- ④ 9月4日 70代男性
除草作業を終え、現場写真を撮影中、坂道が濡れていて滑って**転倒**、唇の切傷と歯折。
- ⑤ 9月8日 60代男性
用務員作業の移動中、渡り廊下の段差につまずき**転倒**、左大腿骨を骨折。

新型コロナウイルス感染拡大により、高齢者の身体活動時間(運動量)は約3割減少(国立長寿医療研究センター調べ)したそうです。高齢者の場合、運動量が低下することで、転倒・骨折しやすくなります。

就業前の準備体操を行っていただくとともに、普段の生活においても下記のロコモーショントレーニングを実施するなど、健康を維持するために積極的に運動し、身体機能の維持に取り組んでください。



ロコモーショントレーニングは、片脚立ちとスクワットの2つの運動が中心です。正しい方法で毎日続けることが大切です。

「片脚立ち」

バランス能力をつけるロコトレ

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片足を上げます。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

「スクワット」

下肢筋力をつけるロコトレ

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

(公益社団法人 日本整形外科学会より)



事務局だより



会員限定

講習会のリクエスト開催について

昨年10月より11月にかけて講習会の募集をしましたところ、多数の応募がありました。ご希望されても抽選で漏れてしまった方から「会員意向調査」等で、追加開催希望が寄せられるなど反響がありましたので、今回「**会員の方限定**」で開催することと致しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の措置を十分に講じて行いますので、皆さまの参加をお待ちしています。

各講習会は複数回開催しますが、内容は同一です。

※電話(053-454-2031)での事前申し込みが必要です。申込締切日:1月5日(金)

受付9:00~17:00(土日・祝日及び12月29日~1月3日は、お休みとなります)

※申し込み多数の場合は抽選となります。受講の決定は郵送でお知らせします。

※シルバー浜松事務所には駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください。

講習会名	No.	開催日	開催時間	定員	会場
美文字講習会 筆ペンで上手にご祝儀袋のお名前書きなどしましょう。(内容は10~11月と同じです)	①	2月 2日(火)	10:00~12:00	10	浜北文化センター
	②	2月 2日(火)	13:30~15:30	10	浜北文化センター
	③	2月 5日(金)	10:00~12:00	10	シルバー浜松事務所
	④	2月 5日(金)	13:30~15:30	10	シルバー浜松事務所
	⑤	2月24日(水)	10:00~12:00	10	シルバー浜松事務所
クラフトバンド 可愛い小物入れを作しましょう。(材料費500円が当日必要)	⑥	1月22日(金)	9:30~12:00	15	シルバー浜松事務所
	⑦	2月15日(月)	9:30~12:00	15	シルバー浜松事務所
	⑧	2月24日(水)	9:30~12:00	15	浜北文化センター

地域連絡会の中止について

例年1~2月に開催しております「地域連絡会」につきましては、インフルエンザの流行時期であり、新型コロナウイルス感染症状況が不透明なことから、本年度につきましては中止することとなりました。

8月17日、午後0時10分、浜松市の最高気温は、二年前、埼玉県熊谷市が記録した日本一の41.1度に並んだ。「未だかつてない」が連呼される昨今の異常気象の現れの一つか。

さて、今年一年はコロナ感染症とそれに関わる話題で持ちきり。「新しい生活様式、自粛、リモート、ソーシャルディスタンス、Goto」等々と聞き慣れない言葉が飛び交った。経済的疲弊、肉体的、精神的疲れとコロナ禍の影響がいたるところに現れた。

前述の最高気温日本一を受けて浜松市は9月1日、「浜松は日本一暑く、人も熱い」の横断幕を市内三箇所に掲げた。コロナ禍の中の酷暑を逆手にとったユーモアのセンスと「やらないか」の心。コロナによって、考え、学んだことも多い。

年の瀬を迎え、新しき年に向けて一歩前へ!

会報編集委員 高林 爾

編集後記