

第 117 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】：「都田総合公園の緑」北区都田町

写真撮影：会報編集委員

目次



- 第5次5ヶ年計画.....2
- 委員会だより「令和3年度事故発生状況」.....3
- 会員拡大イベント「農作物の収穫体験」.....4
- からだ衰え度チェック.....5
- 職場訪問「デイサービスやすらぎ」浜松事務所.....6
- 会員のひろば「私の趣味」天竜事務所 山口邦男.....7
- 事務局だより.....8

第5次5ヶ年計画(令和4～8年度)

～ シルバーパワーで 地域に 元気と活力を ～

令和4年度～8年度の新たな中期計画である「第5次5ヶ年計画」が策定されました。
超高齢社会への進展、コロナ禍による経済への影響、浜松市へのコミットメントを踏まえて目標数値を設定し、更なる飛躍と発展を目指します。

《 目標数値 》

| 項 目 | 令和4年度 | 令和5年度 | 令和6年度 | 令和7年度 | 令和8年度 | |
|-----|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 会員数(人) | 4,320 | 4,390 | 4,460 | 4,530 | 4,600 |
| | 男性 | 2,670 | 2,695 | 2,720 | 2,740 | 2,760 |
| | 女性 | 1,650 | 1,695 | 1,740 | 1,790 | 1,840 |
| | 女性比率(%) | 38.2 | 38.6 | 39.0 | 39.5 | 40.0 |
| 2 | 就業率(派遣含む)(%) | 79.2 | 79.4 | 79.6 | 79.8 | 80.0 |
| 3 | 【請負・委任】 契約金額(千円) | 1,852,000 | 1,922,200 | 2,005,400 | 2,074,800 | 2,172,600 |
| | 内 配分金額 | 1,526,000 | 1,581,800 | 1,639,300 | 1,698,500 | 1,759,500 |
| | 材料費等 | 193,200 | 186,900 | 190,600 | 194,500 | 198,400 |
| | 事務費 | 132,800 | 153,500 | 175,500 | 181,800 | 214,700 |
| | 【派遣】 契約金額(千円) | 127,700 | 135,400 | 143,700 | 152,400 | 163,200 |
| | 内 賃金 | 100,800 | 106,900 | 113,400 | 120,300 | 128,800 |
| | 県シ連手数料等 | 15,800 | 16,700 | 17,800 | 18,800 | 20,200 |
| | センター手数料 | 11,100 | 11,800 | 12,500 | 13,300 | 14,200 |

《 キャッチフレーズ 》

会員の皆さまに募集したところ35点の応募がありました。
多数のご応募、誠にありがとうございました。
中期計画策定委員会において、厳正なる選考をした結果



～ シルバーパワーで 地域に 元気と活力を ～

浜松事務所：笠原敏明 会員

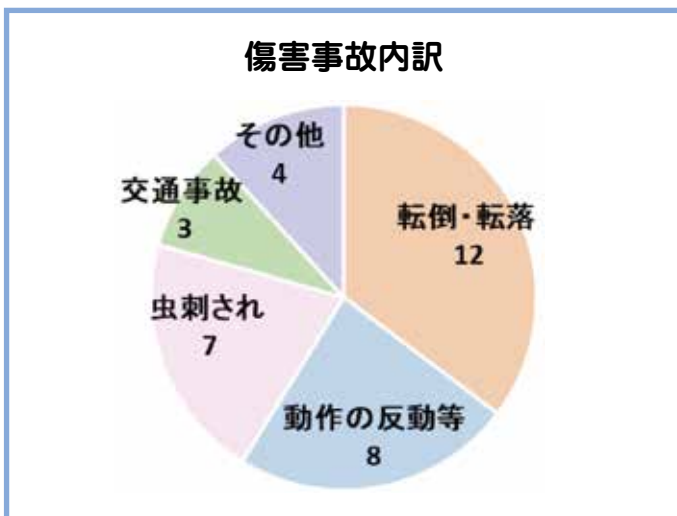
のキャッチフレーズに決定しました。

令和3年度 4月～2月 事故発生状況

4月～2月事故件数

| 年度／事故 | 傷害（件） | 賠償（件） | 合計 |
|-------|-------|-------|----|
| 令和3年度 | 34 | 26 | 60 |
| 令和2年度 | 28 | 35 | 63 |

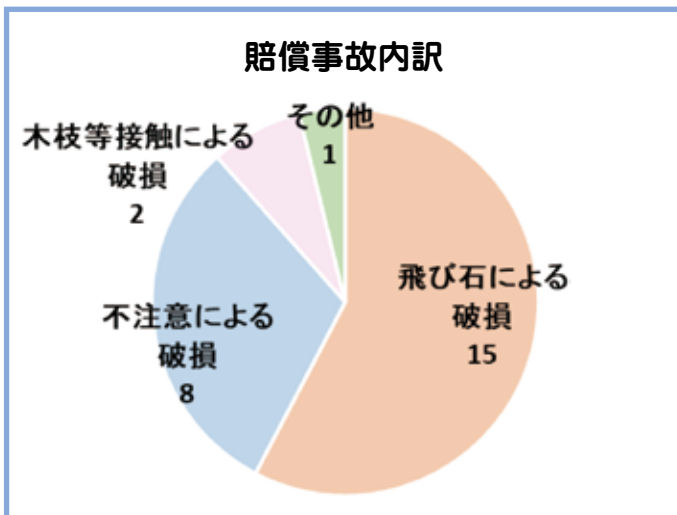
傷害事故 34件の内訳と状況



清掃の就業中、荷物を両手で持ちながら階段を降りる際、最後の1～2段を踏み外し、右足人差し指の根元近くを骨折した。

機械刈り中、急な斜面を降りる時にツルに足をとられ1mほど転落し、左手をつき骨折した。

賠償事故 26件の内訳と状況



安全就業チェック表

植木作業では切った枝やハシゴが当たり、家屋や車を破損する事故が2件となっています。また除草作業での窓ガラス破損が10件となっています。

作業前後に「安全就業チェック表」による確認を必ず実施してください。

車庫にかかっている枝を切り落とそうとしたところ、足を踏み外し、駐車してあった車の上に落下し、破損させた。(無理な動作によるもの)

防飛ネットを張らずに作業した。飛び石により現場の畑近くの住宅駐車場に停めてあった車両の窓ガラスが破損した。

会員拡大イベント
 ～農作物の
 収穫体験～

◇旬の新タマネギの収穫を体験
 してみました!!

1月20日(木)にJAとびあ
 浜松の協力を得て、新タマネギ
 の収穫体験イベントを開催しま
 した。

浜松市西区篠原地区で生産さ
 れているタマネギは出荷が日本



広いタマネギ畑で作業の説明

最初にJAとびあ浜松の職員
 から産地概要についての説明が
 あり、今回ご協力いただいた園
 主の横井様の農園に移動して新
 たまねぎの収穫・根切りの注意
 点を指導してもらいました。

横井様にはたまねぎの収穫業
 務に平成18年からシルバー人材
 センターを利用して頂いており
 ます。「毎年丁寧な仕事をして

一早く、収穫後すぐに出荷され
 るため柔らかくみずみずしいの
 が特徴です。

この「新タマネギ」の収穫体
 験に10人の方が参加してくれま
 した。



ていねいに根切り作業

らい大変助かっている」と好評
 です。

作業は1時間程度、収穫から
 根切りまで行いましたが、参加
 者の方からは「あっという間だっ
 た」「もっとやりたい」と名残惜
 しそうでした。

一連の作業後には、新タマネ
 ギのお土産付きで収穫体験を終
 了しました。

参加者の方からは、「新タマ
 ネギ」の特性や収穫時に注意す
 るべきことを教えてもらい、と
 もためになった」

「今後はみかん収穫体験などを
 行ってほしい」



たくさん収穫できました

などの要望も寄せられました。

これからも新しい体験型の企
 画を通して会員拡大に努めてい
 きます。



詰め放題のお土産をいただいて





姿勢バランスチェック

などを令和3年12月9・10日に
浜松事務所会議室にて実施し、

- ◇血管年齢測定
- ◇脂肪燃焼力チェック
- ◇姿勢バランスチェック

令和3年度の傷害事故のうち「用務員業務中に段差につまずき骨折」「斜面を降りる際ツルに足をとられて転倒」：など、バランスを崩すことによる転倒が例年より多い傾向にあります。

今回は「30分フィットネスクラブ Curves」の株式会社カーブスジャパンとコラボして

からだ衰え度チェック



血管年齢測定

60〜85歳までの62人が参加してくれました。

参加者の方からは、「自分の健康具合がわかってよかった」「家でできる体操を覚えることができた」など好評でした。

「家でできる体操を覚えること
「家のできる体操を覚えること
今後は、地域を拡大して開催
していく予定です。奮ってご参
加ください。」

また、全国シルバー人材センター事業協会と株式会社カーブスジャパンが優待割引に関する契約を締結したことにより下記のとおり料金で入会できることになりました。

30分フィットネスクラブ Curves 優待割引のご案内

浜松市内には女性専用12店舗・男性専用（メンズカーブス）1店舗があります。

「予防・健幸都市の実現」を目指す浜松市の推進組織である浜松ウエルネス推進協議会にも（株）カーブスジャパンは参画しています。

この度全国シルバー人材センター事業協会と（株）カーブスジャパンが優待割引に関する契約を締結しました。

通常の入会金 15,000 円（税抜き）⇒ 5,000 円（税抜き）に割引

※ 再入会の場合は通常料金となります。

※ 別途、月会費がかかります。月会費は選択されるコースによって異なりますので、お近くのカーブス店舗にお問合せください。

（HP：<https://www.curves.co.jp> で検索）

対象となる方：シルバー人材センターの会員、その家族。※ 専用番号（パスワード）がありますので申込前に必ず所属事務所にご連絡ください。

申込方法： **必ずお電話（専用ダイヤル 0120-441-029）で申込** となります。



通所者の方の年齢層は60歳から102歳までで、人数は55人程度いらっしゃるようです。提

「デイサービスやすらぎ」は浜松市中区向宿の修学舎中・高等学校の北側にある通所介護サービスを提供する事業所です。当センターは、「デイサービスやすらぎ」から平成26年3月から、書道や折り紙、フラワーアレンジメント等の講師の依頼をいただいております。



その他にも通所者のお楽しみイベントとしてフラワーアレンジメントや習字、作品作り等を行っております。そのお楽しみイベントで活躍しているのが、書道講師の天野泉会員と、フラワーアレンジメント講師の小栗喜代子会員です。今回は職員の平野様をお訪ねし、お客様の声を中心に話を伺いました。

提供するサービスの内容はマシンを使つての下肢・上肢筋のトレーニングやひとりひとりにあつた歩行・立ち上がりの訓練、入浴・食事などの日常生活支援です。



熱心に書道講座を受ける皆さん



フラワーアレンジメントに挑戦

「小栗会員のフラワーアレンジメント講座」小栗会員は池坊教授の資格をお持ちで、令和3年6月から月

【天野会員の書道講座】天野会員は元体育教師ですが、書道講師の資格をお持ちです。令和3年3月から月1回第2金曜日に講師をされています。天野会員の講座はひとりひとりをよく見て、わかりやすく熱心に説明をし、褒めながら参加者のやる気が出るよう工夫されています。参加者の方から大変人気があるとのこと、書道講座の参加者も増えてきているそうです。



参加の皆さんの作品

※連絡先 浜松事務所

☎454-2377

この会報をご覧になった会員の中に「我こそは!」といった会員の方がいらっしゃいましたら浜松事務所までご連絡をお願いいたします。

1回、おもに第3火曜日に講師をされています。いつも丁寧に指導され、センスが良く季節に合ったお花を用意してくれるため、作品を見た利用者さんから「わあ〜っ」と歓声が上がることもあるそうです。

現在「デイサービスやすらぎ」では水引細工や、つまみ細工、ハーバリウム、パッチワーク、土いじり等の講師を募集しているとのこと。

会員のひろば

【私の趣味】

天竜事務所 山口邦男

65歳定年と同時にシルバー人材センターに会員登録してもうすぐ7年になります。現在、学校用務員、施設管理事務補助の仕事をしていただいています。

休日は近くの運動公園でジョギングなどをして、私の趣味である「お城巡り」に備えて足腰を鍛えています。

公益財団法人日本城郭協会が定める「日本100名城」「続日本100名城」が拍車をかけ、お城ブームになっていますが、近年「城ガール」と言う言葉も聞かれ、女性の方にも人気があります。



姫路城にて



満開の桜と弘前城

有名な観光スポットになっているお城や、人知れずひっそり佇むお城など、整備されていないお城も含めると2万5千以上あると言われています。

天守のあるお城は91城ありますが、現存天守12城(姫路、松本等)、復元天守14城(名古屋、熊本等)、復興天守14城(大阪、小田原等)、模擬天守51城(清州、今治等)です。

私は小さい頃からお城好きでしたが、本格的にお城巡りを始めたのは20年ほど前ぐらいから夫婦で出かけています。当初は天守の建っているお城巡りで

したが、近年は山城と言われる城跡巡りが主になっています。汗を流して登り着いた頂上で、堀、石垣、土塁を見たら疲れも吹っ飛んでいきます。

天守など建造物が無くてもそこから見える風景や香り風などを通して当時の様子や歴史を感じられたら満足。

今まで約320城ほど登城した中で記憶に残る好きなお城は青森県の満開の桜で有名な「弘前城」。兵庫県の雲海が有名な「竹田城跡」。愛媛県の天守小天守櫓の連立式天守の「松山城」。沖縄県の独特な長連石垣の「今帰仁城跡(なきじんじょうあと)」で



雲海で有名な竹田城跡



独特な長連石垣の今帰仁城跡

でしょうか。

200名城中、現在175城制覇、ドライブとカメラ好きな私は、沖縄県以外はすべて車、夜立ち1泊2日、3泊4日で出かけたこともありました。カメラと登山杖は必需品です。

SNSコミュニティで知り合った方々と情報交換をしたり、時にはお城オフ会に参加したりして交流を深めながら楽しんでお城巡りですが、健康だから出来る(仕事と趣味)。

未登城の名城25城制覇を目指して：

健康管理に努めたいと思います。



人事異動

4月1日付

採用

(職員)

・浜松事務所 鈴木 沙那
 ・浜松事務所 村上ちなみ

(再任用職員)

・天竜事務所長 河合 寿
 ・本部 山下 利恵
 ・浜北事務所 黒崎恵美子
 ・天竜事務所 天野 幸夫

昇任

(職員)

・本部主任(本部主事) 足立 佳士
 ・浜松事務所主事(浜松事務所職員) 長沼 俊貴

異動

(職員)

・浜北事務所(浜松事務所より) 宮本 悠紀

(嘱託職員)

・浜松事務所(浜北事務所より) 中山 典子

3月31日付

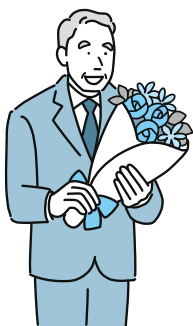
退職

(職員)

・本部参与兼浜松事務所係長 山下 利恵
 ・浜北事務所係長 黒崎恵美子
 ・天竜事務所長 天野 幸夫

(嘱託職員)

・浜松事務所 山崎 泉
 ・天竜事務所 加藤由布子



第69回定時総会の会場について

例年定時総会の会場としております浜松市福交流センター(中区成子町)が令和4年8月まで大規模改修していることから使用することができません。新型コロナウイルス感染症の状況がまだ不透明であるため、第69回定時総会は会員の皆さまの“安全安心を第一に”「少人数で短時間」の観点から、理事会にて下記のとおり決定いたしました。

開催日時：令和4年6月17日(金) 13:30～

開催場所：浜松市勤労会館(Uホール) 23会議室(中区城北1-8-1)



編集後記

急^せいで、は、ことを仕損じる

平日頃は分かっているのに思いがけない怪我や事故、コロナ禍による生活様式の変化も相まって、苛立ち、トラブル、気持ちと行動のバランスが崩れていませんか? 思いおこしましょう

「平常心」。

息を鼻からお腹に3秒位で大きく吸い込んで、口から7秒位でゆっくり吐く。この腹式呼吸を2、3回で気分が変わり、落ち着くでしょう。健康の為にこの呼吸法は有効とされています。

私も自分の性格、年齢を鑑みて、この二つのことを気に留め心がけています。

怪我や事故を減らす為にも参考にして下さい。

会報編集委員 青嶋和芳

会員の現状

(令和4年3月31日現在)

浜松事務所: 2,513人
 浜北事務所: 1,368
 天竜事務所: 489

合計: 4,370人
 { 男性... 2,707
 { 女性... 1,663