

事務局だより

人事異動

令和6年 4月1日付	《採用》職員	新	氏名	旧
	再任用職員	浜松中央事務所	藤田 光紀	新規採用
	《昇任》職員	浜名事務所長兼湖北支所長	伊藤 弘和	新規採用
	《異動》職員	浜松中央事務所主任	白石 誠也	浜松事務所主事
	再任用職員	浜名事務所(兼湖北支所)主任	根木 万由実	北区支所主任
	再任用職員	浜松中央事務所	黒崎 恵美子	浜北事務所
	再任用職員	湖北支所	山下 利恵	本部
令和6年 3月31日付	《退職》再任用職員	藤本 正明	浜北事務所長兼北区支所長	
	嘱託職員	浅場 英里子	浜松事務所	

作品募集中

絵画・手芸・写真など、会員の皆さまの趣味の作品を掲載させていただきます。

作品掲載を希望される方は、所属事務所にご連絡をお願いします。

会員の「声」募集中

会員の皆さまから、会報へ掲載する記事を募集します。

- 会報を読んだ感想
 - 旅行などの体験記
 - 日頃思っていることなど、テーマは自由。
- 所属事務所にご連絡をお願いします。

第71回定時総会

とき 令和6年6月17日(月)
午後1時30分より

ところ 浜松市福祉交流センター小ホール
中央区成子町140-8

- * 会場の都合により、規模を縮小して開催いたします。
- * 駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。
- * 後日郵送される総会資料をご持参ください。

配分金支払日

- 4月19日(金)
- 5月20日(月)
- 6月20日(木)
- 7月19日(金)
- 8月20日(火)
- 9月20日(金)
- 10月18日(金)
- 11月20日(水)
- 12月20日(金)
- 1月20日(月)
- 2月20日(木)
- 3月19日(水)

会員の現状

令和6年3月1日現在

浜松中央事務所	2,662名
浜名事務所	1,344名
天竜事務所	490名
合計	4,496名

編集後記

会報には毎号「会員のひろば」が掲載されていますが、今回は若干興味があった登山ということでインタビューに参加させてもらう機会を得ました。今回の会員さんは高い山を中心に登っていますが、私の場合は主に低い山で登山というよりトレッキング又はハイキングで標高1,000m前後の山が中心です。元々高齢者仲間(60代から80代)の体力維持が目的で始めたのですが、低い山でも頂上に到着した時の達成感や頂上でいろいろな景色を見ながら持ってきた弁当を食べるのも楽しみの一つになっています。今回のインタビューでは、いくつかのきれいな山の写真を見せてもらい、高い山が多いだけに私たちが行く山と違い壮大さも感じられました。登山の目的は人それぞれ違うと思いますが、健康であれば年齢に制限はありませんので少しでも長く続けられることを願っています。

会報編集委員 小杉敏夫



令和6年(2024年)4月

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

ホームページ

<https://hamamatu-sjc.com/>
スマートフォン等で読み込んでください。



シルバー浜松

令和6年
4月
第123号

題字：赤塚多恵子会員(浜松中央事務所)



目次

- 事務所名、担当地区変更のお知らせ・・・ P.2
- クイズに答えて、チケットをもらおう! .. P.2
- 会員限定講習会 .. P.3
- 職場訪問 .. P.4
- 会員のひろば .. P.5
- 安全就業推進員 .. P.6



事務所名、担当地区の変更について

浜松市の行政区の再編に伴い、令和6年4月1日より浜松市シルバー人材センターの各事務所の名称、担当地区が以下の通り変更となります。

各事務所の名称、担当地区

旧	新
浜松事務所	浜松中央事務所【担当：中央区】*1
浜北事務所	浜名事務所【担当：浜名区(旧北区を除く)】
北区支所	湖北支所【担当：旧北区(三方原地区**2を除く)】
天竜事務所	天竜事務所【担当：天竜区(佐久間町、水窪町を除く)】
佐久間連絡所	佐久間連絡所【担当：佐久間町、水窪町】

*1：中央区：旧中区、旧東区、旧西区、旧南区、旧北区(三方原地区)

*2：旧北区(三方原地区)：初生町、三方原町、東三方町、豊岡町、三幸町、大原町、根洗町

会員限定講習会(スマホ講座)

令和6年2月下旬に会員限定スマホ講座を「LINE」「アプリ」「YouTube」のそれぞれ3つの内容で開催し、約100名の会員の方にご参加いただきました。

それぞれの講座では、実際にご自身のスマホを操作しながら、基本的な操作や便利な機能の使い方などを学び、和気あいあいとした雰囲気の中、皆さん楽しそうに受講されていました。

受講された方からは、「知らなかったことを知ることができ大変勉強になった」「今後もスマホ講座を開催してほしい」などの声がありました。



クイズに答えて、チケットをもらおう!!



浜名湖花博2024が浜名湖ガーデンパーク会場、はままつフラワーパーク会場にて開催中です。

そこで、下記のクイズに答えていただいた正解者の中から、抽選で**10名の方にペアチケット(セット入場券)**をプレゼントいたします。なお、応募につきましては会員の方のみとさせていただきます。

浜松地名クイズ!これはなんて読む?

クイズ 1 平田町(中央区) ①ひらたちょう ②なめたちょう ③なめだちょう

クイズ 2 八幡(浜名区) ①やはた ②やわた ③はちまん

クイズ 3 日明(天竜区) ①ひあき ②ひあがり ③ひあり

ご応募は、官製はがきに答えを書いて送ってください。

〒432-8023 浜松市中央区鴨江三丁目1番10号
 送り先 公益社団法人 浜松市シルバー人材センター
 会報 シルバー浜松 チケットクイズ係 宛

裏面に「Q1～3までの答え」と「会員番号」「氏名」をご記入ください。

締切 令和6年4月19日(金)必着

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



会員の「声」

「健全な長生きを目指して」 浜松中央事務所 星野知子 会員

長生きは、長く深く息を続ける事が肝心。日々のルーティン¹にパラダイム²を取り入れ、筋力増強をはかる。歩く、笑う、歌う、人と会話を楽しむ。フレイル³に陥らない工夫を常に心掛ける。よく噛み、頭に刺激を与える。読む。考える。心地よい情報のみキャッチ。無理、無駄、むらをできるだけ少なくし、健康な生活を続けたい。

1：日常的に行われる決まった手順や仕事、習慣のこと 2：模範とすべき例や手本のこと

3：加齢により心身が老い衰えた状態のこと



職場訪問
(天竜事務所)

東海自然歩道の管理業務を取材

東海自然歩道の管理業務は、当事務所が天竜区まちづくり推進課から受託しているもので、3地域(天竜、龍山、春野)で6人の会員が就業しています。

今回は、春野地域で就業しているお二人(鈴木昇会員、天野悌延会員)を春野町和泉平の「新宮池」で取材しました。

～ 就業会員から ～

春野地域では、春埜山から秋葉山登山口までの約16kmを担当し、休憩舎やトイレの清掃、除草、案内板の点検など月1回就業しています。

登山者も多く、冬季の積雪や凍結、夏季のヤマビル対策、清掃用の水を持参しなければならないなど大変なこともあります。登山者から「お疲れ様。ありがとう。」と声を掛けられ、大きなエネルギーをいただき励みにもなっています。

これからも登山者の皆様が安心して登山することができるよう業務を行っていきたく思います。



新宮池



東海自然歩道とは?

1973年に完成した長距離自然歩道で総延長は約1,700km。東京都八王子市「明治の森高尾国立公園」から大阪府箕面市「明治の森箕面国立公園」までを結んでいます。浜松市内では、天竜区の春埜山、秋葉山、西川(龍山)、熊を經由して愛知県の鷹ノ巣山、鳳来寺山へと続いています。



春埜杉 樹齢1,300年



秋葉山表参道



就業者と編集委員

～ 取材して ～

東海自然歩道の一つ、春野町の新宮池は高い山の中にあり、満々の水をたたえた神話の中にでてくるような不思議な空間にありました。

これらの管理を任されているのが会員のお二人で、その仕事は広範囲に及んでいます。どこが道かわからない様な山の中で、道標を拭いたり、まわりを清掃したりと、もくもくと作業をしていました。

こうした作業をしてくれる人がいるからこそ、みんなが安心して出かける事ができ、美しい景色を楽しむことができるのだと改めて実感しました。

取材日：令和5年11月24日(金)

取材者：嶋田、宮澤



趣味紹介

～ 会員インタビュー ～

浜名事務所 小山 政雄 会員

《登山で気をつけていることは?》

高山では2～3人で、低山では5～6人のグループで登ります。経験がある人が年代や登山経験等を考慮し体力にあったルートを決めます。初心者は2番手をお願いしその方のペースにあわせます。人数が多いと荷物はなるべく少なくしたいのでテント泊はせず、山小屋に泊り昼に山頂に着くようにしています。また、雨が降ると岩場は滑りやすく下りは特に危ないため、山小屋の空き状況と天気予報をみてぎりぎりまで日程は決めません。決して強硬策は取らないことが大切だと思います。



大汝山(3,015m) 登頂した小山会員

登山を趣味としている小山会員にお話をうかがいました。

《登山をはじめたきっかけは?》

初めて就職のため浜松へ来るときに富士山を見て、いつか登ってみたいと思いました。

入社して最初の夏休みに富士山へ登りました。当時の会社で同僚と登山クラブをはじめたところ会社から補助が出るようになりました。

《どんな山に登りますか?》

夏は3,000m級の立山連峰や穂高連峰などで、冬は500mから1,000mの尉ヶ峰から富幕山や宇連山などを登ります。高山ではふもとは気温30℃くらいあっても、山頂では5℃くらいで、山小屋ではストーブを焚いています。

《登山のために日々おこなっていることは?》

毎日5時30分から朝食前の1時間半から2時間くらい近所を歩いています。だいたい一万歩になります。また時間があるときは森林公園のアップダウンのある場所を歩いています。

《登山の楽しみは?》

岩場にチェーンがあるような場所では「どこに足をかけようか」とか「どうやって登ろうか」、また万年雪の場所では雪によって地面が見えないので足場を確保しながら歩いています。穂高連峰や槍ヶ岳など多少のスリルがあり、それを攻略し登頂したときに達成感を感じることがとても楽しいです。



槍ヶ岳(撮影:小山会員) 山小屋から見た景色

取材日：令和6年1月15日(月)

取材者：小杉

今日も一日ご安全に!! 安全就業推進員

1.ウォーキングのすすめ

はじめに

新たな年度も始まり、次第に暖かさも増し身体も動きやすい時期になってきました。昨年度は就業会員の傷害事故の件数が増加し、なかでも「転倒・つまずき」によるケガが3割以上を占めていました。

その原因としては、大きく分けて2つあります。1つ目は段差や滑りやすい床など就業環境が良くないこと。2つ目は、自分の身体機能の低下があります。就業環境はすぐには改善が難しいと思われるので、就業時には「**焦らずおちついて作業をするなど**」心がけてください。

今回は、2つ目の「**自分の身体機能を低下させないで事故を未然に防ぐ方法**」を提案したいと思います。

ウォーキングの提案

誰もが齢を重ねるたびに、体力が落ちていくことを実感します。加齢により筋肉量や呼吸機能は低下することがあり、それが著しくなると就業はおろか日常生活にも支障を来すことになってしまいます。

これを防ぎ体力を維持するためには、「有酸素運動」(ウォーキング、ジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など)を行うのがおすすめです。

なかでも「ウォーキング」は日常生活に気軽に取り入れることができ、無理に身体を動かすことなく機能低下の予防に役立つといわれています。

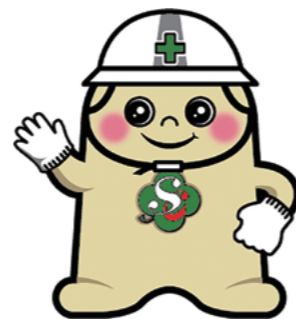
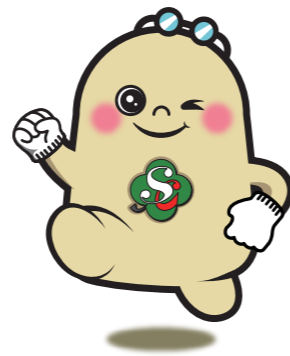
ウォーキングの方法

気軽に取り組める「ウォーキング」ですが正しい方法を身に付け無理をしないで習慣づけるのがよいといわれています。

腕をしっかり振り、自分に合った速度で、運動時間は毎日20~30分ぐらいが適当です。

その効果を得るには継続することが一番で、万歩計やスマートフォンのアプリなどで歩数を毎日計測すると数値が記録され、目標が達成しやすく、楽しく継続ができます。

是非、一日の中にちょっとした時間をみつけ、自分の体調と相談しながら、就業時の事故を未然に防ぐことのできる「ウォーキング」を始めませんか?



2.令和5年度 事故の状況について(3/11現在)

傷害事故

事故内容	件数
転倒・つまずき・落下	20
ハチ・毛虫刺傷	10
交通事故	5
トリマー切創	4
自転車転倒	3
その他	8
計	50



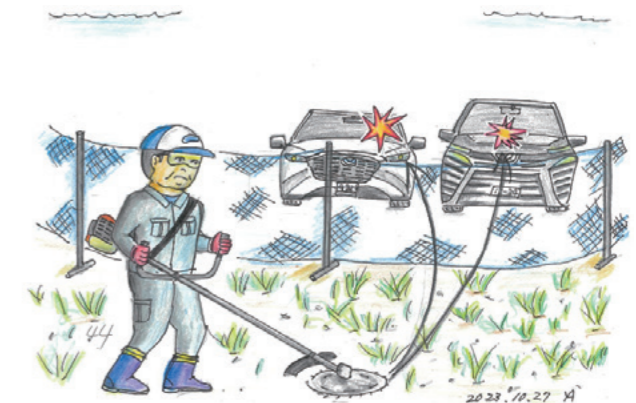
傷害事故**50件**のうち転倒・つまずき・落下によるものが**20件**となっています。転倒は骨折、頭部外傷など高齢者の場合大きなけがを招きやすくなります。日頃から軽い体操などで筋力を低下させないよう健康維持に努めてください。

ハチ等の刺傷も多く、刺されたことで全身にアレルギー反応(アナフィラキシー)が出る場合があります。心配な方は救急科や皮膚科を受診してください。なお、作業前には必ずハチの巣の有無などを確認するようにしてください。

植木剪定作業中に、トリマーの刃先で手指を切創する事故も増加しています。刃物は慎重に扱いケガの防止に努めてください。

賠償事故

業務内容	件数
除草(機械刈り)	14
カート回収	1
その他	3
計	18



賠償事故**18件**のうち**14件**が除草(機械刈り)によるもので、そのうち**13件**が「飛び石」によるものです。「飛び石」事故は、駐車車両や通行車両の窓ガラスや車体への破損によるものが多く、賠償額は1事故で200万円を超える莫大な額に達したものであります。

作業現場付近に車両があれば発注者に移動をお願いし、移動を確認した上で作業を行うなどの慎重な対応をお願いします。

作業の際には、飛び石防止ネットの設置、高刈りの励行、石トバサースなどの小石の飛びにくい刃の使用、中低速回転での刈払機の使用など、飛び石事故防止に努めてください。

飛び石事故防止のため、今年度より以下の取り組みを実施いたします。

- ・次のような場合は、除草の受注をお断りします。
 - ア：過去に事故が発生した現場(事務所が危険と判断した場合)
 - イ：車両の移動が困難な現場(駐車場や作業現場など)
- ・石の飛びにくい刈刃(石トバサース)をお求めしやすい金額で提供いたします。