

# シルバーつちうら

会員数

男 371人

女 138人

合計 509人

令和2年3月31日現在

2020年（令和2年）4月20日発行

編集・発行 / 土浦市シルバー人材センター広報委員会

〒300-0052 茨城県土浦市東真鍋町2番5号 TEL 029(824)8281 / Fax 029(823)3007

ホームページ / <http://www.tsuchiura-sjc.jp/>

第75号



『自主・自立・共働・共助』  
シルバー人材センター基本理念

## 乙戸沼公園の様です！

新年度に向けての抱負



理事長  
前田 浩

令和二年度の幕開けとなりました。本年度の当シルバー人材センターの重点目標として、「会員の拡大及び資質向上」・「就業開拓及び就業率向上」・「安全就業及び適正就業の推進」などの事業のほか、左記の新たな事業について、会員皆様とともに支えあいの輪を作り、センターの役割を果たして参りたいと思っております。

- 一 家事援助サービス事業への積極的な展開。
  - ・新総合事業および高齢者への「お助け事業」の展開
- 一 ふるさと納税事業の推進
- 一 空き家状況確認サービス
- 一 お墓掃除、お参り代行サービス
- 一 広報活動の推進
  - ・ 広報紙等による情報の発信及び提供
- 一 ボランティア活動の推進
  - ・ 現在展開中の「ボランティア清掃」のほか新たな事業展開
  - ・ など、皆様と力を結集して推進してまいります。

各委員会活動報告

◆就業開拓委員会

昨年度は土浦市のご協力を戴き、ふるさと納税返礼品事業として、「空き家の状況確認サービス事業」「お墓の掃除代行サービス事業」、さらに家事援助サービスの一つとして、「お助け事業」の三つの事業を立上げましたがまだまだ浸透していないのが実情です。

今年度はこの現状を踏まえ更なるPRを行ってまいります。また、

※「就業開拓専門員」を設け、計画的に企業訪問等を行い、新たな就業機会の確保に努めてまいります。

委員長 前田 浩

◆会員対策委員会

会員の拡大と育成に向けて「入会説明会」・「会員相談会」や「ワークショップ」等、会員に拘る様々な諸施策の履行を担当・推進しております。

今年度も「会員募集チラシの全戸配布」や「各地区公民館などでの地区別入会説明会」や新たに「女性向け入会説明会」の開催等、会員拡大を目指して活動してまいります。

また、会員の積極的事業参加への意識付けを強化して『会員一人ひとりが総会、ボランティア活動、技能講習会、その他事業への参加を目標とする』を提案・推進します。さらに※「清掃業務相談員」二名を設け、清掃業務に就業している会員のスキルアップとお客様の満足度向上を目指してまいります。

委員長 池 和親

◇就業開拓専門員について

※計画的に企業訪問を実施し企業ニーズの把握に努め新たな就業先の開拓を目的に、令和元年十一月の理事会において「兵藤文俊理事」が選任されました。

現在、福祉関係施設等を訪問し女性の就業先開拓に努めております。

◇清掃業務相談員について

※清掃業務就業会員のサービス品質の標準化・スキルアップを目的に令和二年二月の理事会において「市村節子理事」と「豆谷和子理事」が選任されました。

現在、新規会員の相談及び清掃方法の指導を随時展開中です。

◇ワークショップについて

計画的なワークショップを行い、就業機会の公平性に努め、共働、共助で楽しく働けることを目的に行っています。令和二年度は次の要領で実施いたします。(令和元年十一月理事会決定事項)

令和2年度ワークショップについて

(令和2年10月1日より適用)

1. 対象者
    - ・同一就業場所に5年以上の者(5年目の就業月末日まで就業可能)
  2. 後任者の選出
    - ・ワークショップで空席になる就業場所へは未就業者及び新規入会者を優先的に充てる(令和2年10月より毎月毎月ワークショップを実施)
  3. 対象者期間の期間満了後の就業
    - ・後任の希望者がいなく同一就業場所で延長の場合・・・6ヶ月間
    - ・別な職班へ移動した場合・・・原則5カ年間
- (例) 職班とは、自転車駐輪場管理の場合は土浦駅西口・地下・東口・神立駅西口を地区公民館の場合は8地区の公民館を同一就業場所とする

◇就業情報

◇駐輪場管理

●土浦駅西口地下  
週 2〜3日  
4交替

●土浦駅東口  
週 2〜3日  
2交替

●神立駅西口  
週 2〜3日  
2交替

●公民館等の施設  
8時30分〜16時30分  
奇数月 4〜6回  
偶数月 2〜4回

◇カート回収  
●ジャパニミート (男性1名)  
平日 3時間30分  
土、日、祝 4時間30分

◇屋内清掃欠員補充  
●学校法人筑波学園(女性1名)  
週 2〜3日  
9時〜14時

※他にも就業情報有!  
詳細は事務局迄問合せ下さい。



鹿嶋市シルバーセンターでの視察研修の様子



◆広報委員会

広報紙「シルバーつちうら」を  
一月・四月・七月・十月の四回発  
行し、会員みなさまへ多くの情報  
を提供してまいりました。

なお、二月十八日（木）委員会  
で年六回発行している鹿嶋市シル  
バーセンターを訪問し、広報関係  
者の方々と意見交換会を行い、委  
員の活動状況など生の意見を聞く  
ことが出来ました。今後の作成に  
役立て、より良い広報紙を目指し  
て参りますので、みなさまのご協  
力をお願いいたします。

委員長 古屋 義幸

◆ボランテニア活動委員会

四月十九日（日）に開催される  
予定でした「かすみがうらマラソ  
ン2020」ではコースキャスト  
（走路員）ボランテニアとして、  
五十名の会員に参加申込みをいた  
だいておりましたが、新型コロナウイルス  
ウィルス感染症防止のため、中止  
となつてしまいました。申込み  
いただいた方には感謝いたします。

来年の大会が無事開催されるこ  
とを願い、より多くのご参加をお  
願ひいたします。また、今年の十  
月三日を「シルバーの日」とし  
て、国体会場周辺の清掃ボランテ  
ニア活動を実施しました。今年も  
新たな活動を企画したいと考えて  
おります。

清掃ボランテニア  
中止について

毎月第二木曜日に実施しており  
ます土浦駅周辺のボランテニア清  
掃活動は、五月・六月・七月は中  
止致します。八月以降の活動再開  
については次の広報紙（第76  
号）においてお知らせします。

委員長 美和 靖昭

安全就業だより

「あなたひとりの身ではない」  
快適な日常生活を過ごすには、  
就業中の事故は何としても防がな  
ければなりません。

事故の原因として、考えられる  
のが、気の緩みから、梯子を下り  
る時、最後の一段を踏み外しての  
転倒、床面が濡れていて、履物が  
滑つての転倒、防石ネットの未使  
用による飛び石事故、ヘルメッ  
ト・安全帯の未着用による打撲事  
故、加齢による反射機能の衰え  
や、筋力・骨などの老化により若  
い時は、打撲で済んでいたのが骨  
折となつてしまう、作業手順に従  
わず自己流でやる、仕事に対する  
マンネリ化で気持ちが先走り体が  
ついていけない、共同作業で相手  
との呼吸が合わない、作業の終了  
する直前・帰宅途中での事故、「こ  
のくらい」「そのくらい」と  
今まで何事もなかったからと云う  
甘さの中に事故の素が潜んでいる  
のです。

一人ひとりが安全の基本を繰り  
返し習慣化に心がける必要があります。  
更に、「健康管理」が大切に

す。

安全作業を維持するためには、

【あなたひとりの  
身ではない】を

肝に銘じ、合言葉として、明か  
るく楽しい生活を過ごしましょう。

事故件数が減少

令和元年度のパトロール目標四  
回を実施しました。

会員皆様の安全に対する意識の  
高揚により、前年度の事故件数十  
六件から二件と大幅に減少しまし  
た。ご協力ありがとうございました。  
令和二年度も「事故ゼロ」を  
目指し、楽しい生活を送るため  
にも、安全作業を励行しましょう。

委員長 中村 久生

事故件数推移



★新入会員の紹介  
(一月四日～三月三十一日)

一中地区

平沢 博 滝澤真代子

平内 民子 漆原 輝實

柳町 貞一

二中地区

堀越 久子

三中地区

野辺地達夫 門部 順子

松嶋 寛 根本 恭子

緑川 芳美 田部井光和

助川 明 久保木道廣

四中地区

椎名 克美 近藤恵美子

渡邊 伸一 水島 一枝

石川 俊昭 長谷川恭子

佐々木正男

五中地区

長谷川 清 飯塚 寅夫

小松 貢 宮本 定夫

上田 武弘 中澤 昭彦

桜井 一夫

六中地区

白石 忠夫

都和中地区

明内百合子

会員紹介

地区公民館で働く  
女性軍です。(まだ続きます)



内藤さん



薄井さん



深谷さん



大澤さん



坂本さん



竹俣さん



浜田さん



福田さん



高橋さん



大友さん



阿世賀さん



橋本さん



伊藤さん



五十嵐さん



北原さん

会員ひろば

「振り返ってみて」 太田 吉久

何かと話題となる団塊世代の昭和二十三年生まれの年男です。

還暦を迎えるに当たり、定年後の健康寿命は七十五歳と仮定し、その間どの様に過ごすかを考えてみました。そこで、趣味の家庭菜園・散歩・山歩き・ゴルフ・読書等々の七つの目標にして毎日を愉しく過ごして参りました。

目標の中の一つでもありました、メダカの飼育を一昨年より始め、

昨年は二世も誕生し餌をやりながら、成長していくのを楽しみにしている毎日です。

そろそろ終活を考えなければならぬと考え始め、その為にも健康寿命を一日でも長く保ち、シルバーでの仕事を続け社会参加をしていきたいと思っています。

神立駐輪場がリニューアルオープンしました。





互助会だより

昨年度は、恒例の旅行会の他に、バーベキュー大会やカラオケ大会、新年会等、新しい企画が催され大勢の方々に参加いただき、楽しく親睦を図ることが出来ました。

今年度も『自主・自立・共働・共助』のシルバーの基本理念のもと、さらに、明るく楽しい会員親睦・交流が図れるよう、幹事一同頑張つて企画・活動してまいります。皆様方の更なるご支援・ご協力の程、宜しくお願ひします。

会長 前田 浩

今後の活動予定

- 1.暑気払い  
日時：8月25日(火)  
場所：「レストハウス水郷」 会費：2,000円
- 2.ボーリング大会  
日時：10月20日(火)  
場所：「パニックボール」 会費：2,000円
- 3.日帰り旅行会  
日時：調整中  
場所：調整中 会費：6,000円
- 4.忘年会  
日時：12月28日(月)  
場所：「魚ひろ」 会費：4,000円
- 5.新春カラオケ大会  
日時：令和3年2月1日(月)  
場所：「ブルーム」 会費：2,000円

※詳細は別途  
随時連絡しま  
す!!

同好会活動計画

各同好会では常時会員を募集しています。興味がある方、または入会を希望される方は是非各世話人までご連絡下さい。

会員大募集!!

◆ボーリング同好会

場所：土浦市中  
「パニックボール」  
日時：毎月第3火曜日  
10時から3ゲーム

参加費：一、〇〇〇円

世話人：井能、金谷

連絡先：井能

(090-8865-10891)

※開催日時は世話人迄ご確認願ひます

◆ゴルフ同好会

場所：近郊のゴルフ場で年2回  
開催  
日時：四月、十月

参加費：一、〇〇〇円

(プレー費は各自実費清算)

世話人：高津、小林(大)、池

連絡先：池  
(090-4454-0574)

◆カラオケ同好会

場所：沖宿町

カラオケカフェ「ブルーム」

日時：令和三年二月一日  
10時30分から

参加費：二、〇〇〇円

世話人：堀井、小菅

連絡先：堀井

(090-7208-1965)

※「新春カラオケ大会」として  
開催します

◆写真同好会

場所：近郊各所にて撮影会実施  
及び随時作品品評会実施

日時：決定次第連絡します

年会費：一、二〇〇円

世話人：林、高橋、東

連絡先：林

(090-5425-5382)

◇土浦では現在「りんりんポート土浦」を始めとしたサイクリング施設が整備され、市を挙げて自転車活動の町として、サイクリング活動を推進中です。これを機会にあなかもサイクリングを始めてみませんか？

◆サイクリング同好会

サイクリング同好会を立上げました。只今会員募集中です。詳細は世話人梶原迄連絡願ひます。

世話人：梶原

連絡先：梶原

(090-8726-5235)

※5名以上の会員活動は、同好会として登録することが出来ます。活動によって会員同士の親睦を深めて頂きたいと考えております。

◇一月二十七日に三十七名の会員が参加し新年会を開催しました。



今年も元気で頑張ろうー 乾杯 !!

### フレイルの予防

フレイルとは、昨年の入会セミナーで講師・羽田美智子さんのお話の中でもありました、加齢に伴い心身の機能(運動機能・認知機能)が衰えた状態を『フレイル』と言い、健康な状態と要介護状態の間にある状態を言います。

こんな覚えがある方は、もしかしてフレイルかも？

- ◎身体的要因
  - ・歩く速度が遅くなってきた。
  - ・この1年間で転んだことがある。
  - ・6か月間で3kg以上体重が減少。
  - ・固いものが食べにくくなった。
  - ・お茶や汁物でむせることがある。
- ◎心理的要因
  - ・今日が何月何日かと日付かわからない時がある。
  - ・周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われる。
  - ・毎日の生活に満足していない。
- ◎社会的要因
  - ・外出の回数が週1回未満である。
  - ・友人などとの付き合いが減った。

当てはまる方は要注意です。

フレイルを予防・改善するには！

身体機能を維持するために、散歩などの有酸素『運動』を生活に取り入れること。栄養を維持するために、筋肉などを作るもととなる「タンパク質」、体を動かす原動力となる「エネルギー(カロリー)」を摂取して、低栄養を防ぎ、食事をおいしく食べるために、口の健康にも気を配ること。また、ボランティアなどに参加して、地域や社会との関りを持って、積極的に外出することが認知機能の衰えを防ぎ、生きがいにもつながっていきます。

### 『会員相談会』の開催

#### 【開催日】

- 四月 三十日(木曜日)
- 五月二十八日(木曜日)
- 六月二十五日(木曜日)

#### 【時間】

13時30分～15時30分  
※二十分程度を予定しています

#### 【場所】

シルバー人材センター談話室

※事前に電話等で事務局にお申し込み下さい。

### 事務局より

#### 定時総会開催予定

日時：六月二十二日(月)

10時から

場所：四中区区公民館

(国分町十一―五)

#### ◎新年度会費納入について

年会費及び会員互助会費の納入につきまして、配分金などの支払い『ゆうちょ銀行口座』より五月二十九日(金) 自動払込みとさせていただきますので、よろしくお願ひいたします。また、現金での納入の方は、五月二十九日までに事務局まで持参してください。

#### 【健康診断受診のお願い】

年に一度、健康診断を受診して結果を事務局まで持参願います。

#### ◎講習会等の予定

- ・シルバードライバースeminar
- ・清掃技能講習会
- ・生活支援担い手育成講座
- ・接遇講習
- ・運転業務従事者講習
- ・植木剪定講習

- ・交通事故防止、詐欺被害防止
  - ・普通救命講習
- 日程につきましては、決まり次第会員皆様にご連絡いたしますのでご参加よろしくお願ひします。

◎**新型コロナウイルス**の感染者が周辺で確認されています。「**手洗い**」「**マスクの着用**」を行い、**感染リスク**が高い場所への外出は控えるなど、一人一人が実践して、**感染予防**に努めましょう。

#### あとがき

会員の皆様からの情報をいただきながら、より多くの情報を伝えていきたいと考えておりますので、今後も皆様のご協力よろしくお願ひします。

- |     |       |
|-----|-------|
| 委員長 | 古屋 義幸 |
| 委員  | 池 和親  |
|     | 高橋 和興 |
|     | 竹廣 紀文 |
|     | 中村 久生 |
|     | 林 勝之  |

