



CONTENTS

- 特集 福岡市に要望 表紙
- 介護保険サービス 2
- コロナフレイルを防ごう 3
- 整理整頓講座 4
- シルバー保険について 5
- 7区通信/会員紹介 6
- 就業先情報 10
- わが町ぶらり 11
- 会員のひろば/事故・実績報告/
お知らせ 裏表紙

シルバーへの支援を福岡市に要望



新型コロナウイルス感染症の世界的規模での拡大という未曾有の事態の中、超高齢社会にチャレンジする全国のシルバー人材センターの決意と活動状況を記した要望書を福岡市に提出しました。

高島宗一郎福岡市長宛の要望書は、7月29日に舟越伸一保健福祉局長へ(写真左上)、伊藤嘉人福岡市議会議長宛の要望書は7月30日に議長へ直接(写真右下)提出しました。

提出にあたり、内田理事長と永田常務理事から当センターの事業進捗状況や課題、地域社会におけるシルバー人材センターの果たしている役割などを説明し、福岡市からの事業発注の確保や補助金の確保など、当センターへの支援について要望しました。

また、令和5年10月に導入予定のインボイス制度について、シルバー人材センター事業に及ぼす影響が極めて大きいことから、安定的な事業運営が可能となる措置について要望しました。



介護保険サービスやっています!!

福岡市シルバー人材センター生活支援事業所です。
介護保険制度で訪問サービスが受けられます。(要支援I・II)

西区 阿部様ご夫妻

近所にお住いのご家族には重たい物の買い物をしていただき、いつもお気遣い頂いています。掃除のときはできることは一緒にしていただいています。見習いたいご夫婦です。



久保会員

コロナ禍でお買い物に出るのが難しくなり、ヘルパーさん来てもらって大変助かっています。これからもよろしくお願いします。

早良区 稲田様

最初は介護保険使うのどうかなあて思っていたんですが、家もすっかりきれいになり、木曜日に来てもらって一緒に掃除するのがとても楽しみにしています。



宮之原会員

食事面が一番心配でしたが、台所がきれいになったら、自分で食べるものを考えて調理して食べられるようになってほんとに良かったと嬉しく思います。

東区 渡邊様

週に一度の訪問を楽しんでいます。私の話相手になってもらい、掃除も丁寧にしてください、とても感謝しています。



渡邊様

坂本会員

毎回訪問する度に、お庭で育てたお花を活けて出迎えてくださるので、気持ちよく仕事をさせてもらっています。

福岡市開催

介護に関する 入門的研修

期間 令和3年10月28日～
令和4年 1月28日

興味がある方は事務局まで
ご連絡ください。



日常生活支援型訪問サービスを平成29年から開始し、今年で5年目に入りました。コロナの感染拡大の中、福岡市全域で現在190件ほどサービス提供中です。資格を持ってお仕事受けてくださる会員さんも、まだ資格を持ってないけど仕事に興味がある会員さんも、介護保険制度って何だろうと思われる会員さんも、お気軽にお問い合わせください。



自粛生活で急増中!

コロナフレイルを防ごう

フレイルとは

「フレイル」は、加齢によって体や認知機能が衰え、介護が必要となる一歩手前の状態になることです。長引く新型コロナによる自粛生活で、高齢者の「コロナフレイル」が増加しています。

「2週間動かないでいると7年分もの筋肉が落ちる」という研究結果もでており、感染予防対策をするとともに、フレイルにならないように生活を見直すことが大切です。



コロナ過で起きている高齢者の変化

- ・外出回数が減った人 → 例年の約3倍
- ・歩行速度が低下した人 → 3.4倍
- ・筋肉量が減った人 → 2.8倍

生活が不活発になった結果、体力や気力が低下して、一気に老化が進むことが懸念されています。

フレイルを防ぐための3か条

1 筋肉と関節を意識しよう

フレイルを防ぐには、筋肉を減らさないこと、そして関節が固くならないようにすることが重要です。テレビを見ていても、コマーシャルの時間は意識して立ち上がるなど、できるだけ座っている時間を減らし、筋肉を動かす筋トレなどを行いましょう。また、骨の健康のためには適度な日光浴も大切です。

2 筋力維持には食事も大切

低栄養の食事はフレイルを加速させるとともに、免疫力も下げてしまいます。コロナウイルスと戦う免疫力を維持するために、バランスの良い食事を心がけましょう。筋肉を維持するためには「タンパク質」をしっかりとする事が大切です。



3 お口の筋肉も鍛えよう

人との会話は、認知機能低下予防やストレスや不安の解消にもつながり、心理的フレイルの防止ばかりでなく、口や喉の周りの筋肉の衰え(オーラルフレイル)を防ぎ、これによって引き起こされやすい誤嚥(ごえん)性肺炎などの予防につながります。感染予防をしながら、人との交流の機会を持つように心がけましょう。また、お口を清潔に保つことが、コロナウイルスなどの感染症予防にも有効です。毎食後・寝る前の歯磨きを徹底しましょう。



ちょっとしたことで
うまくいく!!

整理収納基本講座



7月27日(火)に福岡市NPO・ボランティアセンター「あすみん」にて、福祉・家事援助班「掃除講習会」が開催されました。今回のテーマは「整理収納の基本講座」。

19名の家事援助班会員が参加し、片付かない部屋の改善ポイントや衣類の収納方法などを意見交換や実践を交えて学びました。



なかなか捨てられないものをみんなで考えてみました。

- ・人からもらったもの
- ・親や子供のもの
- ・昔の契約書類

など、みなさんのお家にも沢山たまっていませんか?



何でも捨てる事が断捨離ではありません! 物のストーリーに寄り添って整理をしましょう。

衣類は、素材に合わせた畳み方をマスターする事で、とっても収納しやすくなるんです。

- ### 講座の内容
- 1 整理収納の意味を知ろう!
 - 2 物への価値観を共有しよう
捨てられないあんなもの・こんなもの
 - 3 すぐに改善できる3つのポイント
 - 4 収納の知識と実践
クローゼットや押入の収納/
衣類の収納/収納グッズの選び方 等



畳みにくいパーカーやヒートテックインナーもすっきり!「早く帰ってお家で実践したい」というお声もあがっていました。



11月開催予定!

次回の「掃除講習会」は、「スッキリキッチンで新年を! キッチンの整理収納講座」を開催予定です。ご興味のある方は各出張所へお問合せください。

シルバー保険について

シルバー人材センターの会員さんが、センターから提供された仕事に就業中、あるいはその途上で傷害を受けた時、一般労働者のように労災保険が適用されないため、これに代わるものとして用意されている保険です。また、就業中に他人の身体・財物に与えた損害について、損害を補てんする賠償責任保険にも加入しています。

● 団体傷害保険〈シルバー保険〉

傷害の原因となった就業中の「急激かつ偶然な不測の」事故、あるいは通常の経路で就業途上の事故で、身体に傷害を受けた場合に、規定により保険金が支払われます。

| | | | |
|---------|-------|----|--------|
| 死亡・後遺障害 | | 最高 | 900万円 |
| 怪我で入院 | | 1日 | 3,000円 |
| 怪我で通院 | | 1日 | 1,000円 |

※ 傷害保険が適用されない場合

- ① 故意による事故
- ② 病気が原因で傷害を被った場合
- ③ むちうち症・腰痛などで他覚症状のないもの
- ④ 熱中症など
- ⑤ 再び就業を始めた日以降



● 総合賠償責任保険〈シルバー保険〉

就業中、他人に傷害を負わせたり、他人の財産を損壊するなど、誤って第三者に損害を与えた場合に、規定により損害賠償賞金が支払われます。

(注) 自動車運転中の場合は車に付いている保険で対応することになります。

| | | | |
|------------------|-------|--------|-------|
| 人身賠償 | | 1事故につき | 最高3億円 |
| 財物賠償 | | 1事故につき | 最高3億円 |
| ※ 1事故につき (免責1万円) | | | |

● 自動車保険〈シルバー保険〉

| | | |
|---------------|-------|-----|
| 対人 | | 無制限 |
| 対物 | | 無制限 |
| 車両(地震以外すべて対象) | | |

※ 車両 (免責5万円)

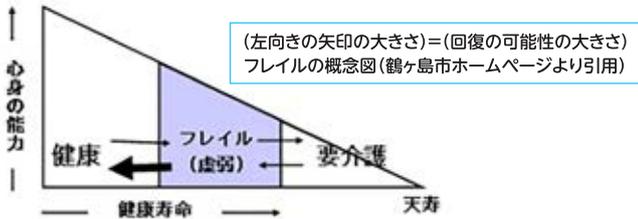


※ 詳細については、事務局にお問い合わせください。

西区 にしく

コロナ禍で苦戦する 西出張所活動の記録(その①)

新型コロナウイルス感染が益々拡大する中、西出張所の業務にどのような影響が出ているか、その業務担当者と関係者への8月19～23日の取材に基づいて纏めてみました。ところで、新聞やテレビなどの最近の報道によると、外出などを過剰に自粛し筋力などが衰え、社会との繋がりも低下し、介護が必要になる一步手前の「フレイル」状態(概念図参照)の高齢者が増加しています。市区町村(地域包括支援センター/写真参照)が中心となり、地域で支え合う体制をつくり、これらの高齢者の健康寿命を延ばすための総合的な取組みが介護予防・日常生活支援総合事業(以後「総合事業」と略記)です。



「総合事業」参加の業務(介護保険利用の訪問型生活支援)では、感染を避けるためのサービス利用の休止が増加しています。また介護保険利用の手続の中の会議での感染を避けるため、サービスの新規利用も停滞気味です。サービス提供者(就業会員)の為の研修も休止しています。なお、サービス利用者へは、毎月の抗原検査を含む可能な限りの感染予防対策を就業会員が行っていることを、お知らせしています。

福祉家事援助業務では、うつ状態のサービス利用者や、複雑な生活状況の利用者もあり、利用者の精神面のケアや利用者ごとの個別対応の必要性が増加しています。



福岡市地域包括支援センター(西第8)の外観

広報委員 川口 雅正

東区 ひがしく

筆耕勉強会



東出張所の筆耕班の勉強会は、毎月1回行われています。8月の「筆耕勉強会」は、3日(火)午前10時から正午まで、出張所2階の会議室で、藤澤班長はじめ女性会員9名が出席して開かれました。

出席した会員は、それぞれお手本を参考に、一字一字美しく整った文字をめざして書写に

励むと同時に、順番に小林真喜子先生の所へ賞状や宛名書き、文字の書写など課題を持参し、個別に指導を受けました。

小林先生は、課題を持ってきた会員一人一人に横に座ってもらい、書写された文字を見て、偏へんや旁つくりなど文字のバランスや折れ方、はね方、止め方、伸ばし方などの線の書き方、点の打ち方など朱を入れて正し、整った文字になるようにわかりやすく丁寧に教えておられました。

指導を受けた受講生の皆さんは、自宅で練習を繰り返してレベルアップを図っています。

広報委員 宮川 洋

城南区 じょうなんく

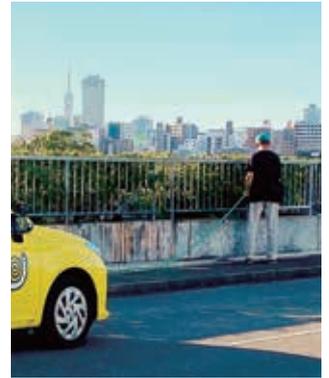
“季節業務”水撒き



季節業務は7月26日から9月17日までの8週間、月・水・金・午後4時から7時まで笹丘イオン周りとマイマイスクール周辺の植木への水撒きです。

夕方とはいえ暑さは厳しく熱中症対策は欠かせません。この仕事は夏場の単発のため専任の会員はいません。新入会員を除けば他の仕事の合間を利用して参加している会員がほとんど。

城南出張所の光吉業務担当からお話を聞きました。「マイマイ興産の水撒きは3名体制です。油山観光通り側は1名、笹丘イオン樋井川沿い側は2名で



分担して行います」「植木に水を撒く作業なので難しくはないが、ホースの引き出し、戻しに2人の息が合わないと苦労します」とのこと。

就業中の武石会員は「特に樋井川沿いからマイマイスクール入口までの上りは一番堪えますね」。もう一つ、「屋上のマイマイスクールは練習している車に邪魔にならないよう、ホースは道路上に最小限置くように配慮しながらやっています」とのこと。

最後に光吉担当は、「特に今年は8月上旬から長雨が続き、中止が多く就業日数が減少するのが悩みの種ですが、自然の力で植木が喜ばば良しとしましょう」と話していただきました。

広報委員 池末 一弥

中央区 ちゅうおうく

健康なればこそそのシルバー



8月27日(金)に、午前、午後3班に分けて開催された役員会で、通常議題の後でコロナ禍における健康管理についての議論がなされました。

冒頭松山委員長から、安全と健康はシルバー人材センターの両輪であること、緊急事態宣言が発令されている中でのマスクの着用実態や、マスクの素材による効能の違い、着用の仕方など、健康に関する意識向上と注意喚起がなされました。

席上、出席役員が現在健康管理上実行していることや、常日頃心がけていることへのアンケートを実施しました。

アンケート結果は次の通りです。



| | |
|--------------|-----|
| ①うがい・手洗い・消毒 | 93% |
| ②定期的な健康診断 | 78% |
| ③規則正しい食生活 | 70% |
| ④適切な睡眠 | 59% |
| ⑤ウォーキング(散歩) | 44% |
| ⑥適度な運動(体操など) | 33% |
| ⑦仕事 | 30% |
| ⑧熱中症・風邪予防など | 30% |
| ⑨家庭円満 | 22% |
| ⑩趣味(旅行など) | 19% |

(回答者数27名)



アンケート結果を見ると、会員はそれぞれ自分に合った健康法を着実に実行し、心掛けていることが伺えました。

広報委員 大津 英世

南区 みなみく

高宮駅駐輪場就業の女性たち イキイキ楽しく社会進出の先鞭をつける

福岡市では「放置サイクルZERO宣言」を推進し、その実現のための各種対策を講じています。特に駐輪場は有料・無料を含め、地下鉄やJR、西鉄天神大牟田線の各駅に設置されており、現在は市中の駐輪場に多くのシルバー人材センターの会員が就業しています。



川添順子さんもその一人ですが、従来から駐輪場での就業を希望する女性はきわめて少なく、高宮駅駐輪場では川添さんが初めてのケースです。(3か月後にはもう一人の女性が加わりましたが)

このような事例により、単に男性の職場と思われていた職場への女性の進出という事だけでなく、女性がイキイキと働くことで、後に続く女性たちやシルバー人材センターの活性化などのメリットが期待されています。

川添さんに聞くと・・・

- ① 朝の挨拶などで学生さん達と接する事で自分自身に元気をもらえる。
- ② 適度に体を動かすことで体調も良くなる。
- ③ 簡単な事務処理もあり、少しだけれど頭にも刺激がある。



などのいいことも多く、楽しく仕事をしています。
高宮駅の駐輪所は3カ所あり、ローテーションを組んで月に15日程度の就業をこなしています。
広報委員 伊藤 建規

博多区 はかたく

筆耕勉強会



8月19日午後1時30分から博多出張所会議室にて筆耕勉強会が行われました。

徳丸班長の司会で始まりました。



前回の判定会課題を山田先生(会員)へ提出して各自添削を受けます。

毎月一回2時間程度の勉強会ですが、今回は合計10名の筆耕班のメンバーが熱心に筆を動かしていました。

私(広報松崎)は筆耕班の名前は知っていましたが、どうい仕事なのか全く知らずに取材を始めましたが、想像以上に地道な仕事だという事が総合的な印象です。

筆耕の仕事を受けるには、

① 基礎中の基礎ですが字が綺麗で上手でなければ

始まりません。
② シルバー内部の試験判定会に合格しなければなりません。4つの項目があり、合格した項目のみ仕事が配分されます。有効期限は合格が決定されて2年間です。

文字はすべて楷書で老若男女誰にでも見やすい文字を書く事が大前提です。

試験当日試験会場にて初めて課題が与えられて3時間の間に仕上げて提出します。試験後2~3週間後に可否の発表があります。

コロナ禍で沢山の依頼が来ている訳ではありませんが、この地道な仕事を進んでやっていこうと思われている人が年々少なくなっているのが現状です。なかなか後進の方が増えないのが現実です。

字を書く事、全体のバランスを考えて仕上がった作品というものは素晴らしいと思います。

発注元は官公庁、一般企業、学校、結婚式の案内



状やシルバーのホームページを見た個人のかたからの発注もあるようです。

広報委員 松崎 広昌

早良区 さわらく

刈払機講習会



福岡県シルバー人材センター連合会(以下県シ連)主催の刈払機講習会が9月14日(火)もち文化センターで、翌15日(水)早良出張所及び郵政研修センターで実施され、刈払機の技能習得を希望する13名の出席で開催されました。講師は福岡経営者労働福祉協会の渡邊主任、進行役は県シ連の大坪・諸岡両コーディネーターが務めました。



1日目は開講式後、刈払機に関する知識、刈払機を使用する作業、刈払機の点検・整備、重大事故を含む事例等について詳しく説明がありました。



2日目午前中は刈払機を目の前に置いての講習です。機械の構造、安全装置、メンテナンス等の説明があり、一部分解して組み立てる事による整備・点検等も行われました。午後は郵政研修センターのグラウンドで実地研修があり、ネットの組み立て、燃料注入、エンジンのかけ方等を各自が体験した後、交代しながら刈払機を実際に操作しました。

これらの作業を終えた後出張所に戻って修了式が行われ、県シ連及び福岡経営者労働福祉協会よりそれぞれ参加者全員に修了証が渡されました。2日間を通じて何度も強調された事は安全第一、事故・怪我の防止についてでした。今回は刈払機初心者の方が対象でしたが、皆さん熱心に受講され、大変有意義な講習会でした。

広報委員 金田 博保

会員紹介



はら まさえ
原 政江さん

(城南区)

【入会のきっかけ】

いろんなお友達と知り合え健康的にも良いし、まして、シルバーは資格もいらないので今までの経験を少しでも活かせるかなと思い、平成19年4月に入会しました。

【就業について】

家事援助を皮切りに区役所窓口や出張所などを経て、現在は金山駐輪場で就業しています。女性なので夜の就業は免除していただいています。朝一番からの就業は早く、前日から体制を取らないといけないうのが難点だが、一緒に就業されている方がいい方ばかりなのでトラブルも嫌なこともありません。人と話すことも

好きなので楽しいです。平成22年7月から平成24年3月まで城南区の女性の副委員長を務めました。

【趣味の絵手紙】

公民館で8年ほど前から「絵手紙」を習っていましたが、講師の方が都合で辞められ、家でひとり書いても



中々書けないので、委員長に相談して去年9月DonDon内で同好会として発足。現在会員は10名、指導者はいないけど「上手じゃなくてもいい、下手がいい」をモットーに和気あいあいで活動しています。秋にはDonDon内で作品展を予定しています。



今日の作品

広報委員 池末 一弥



わが町ぶらり散歩 ~南区那珂川沿い周辺~

80



1 塩煮塚……塩原

7~8000年前の縄文時代に日本列島沿岸の海水面が上昇し、陸地に海水が入り込みました(縄文海進)。そのため、現在の塩原は海辺となり、天神周辺は海の中でした。塩原では海水を煮詰めた製塩業が行われ、その跡地(現在の塩原中央公園)には「塩煮塚」の碑が建立されています。昔、この辺りでは暗い夜には鬼火、ひとだまが見かけられたと貝原益軒が記しています。また、その鬼火に向かって「太郎ヨイ」と声をかけると若武者の顔が浮かび上がったという話もありました。



2 古代官道……向野

福岡は金印でも知られるように、古来倭の奴国と称されて新羅や中国との交流が盛んでしたが白村江での敗戦の後、唐・新羅からの攻撃に備えて大宰府に水城を築きました。その西門から鴻臚館へ向かって、一直線に幅12¹/₂の官道が現在の県道31号線(警固断層跡)に沿って通っていました。

南区向野にあるジョイフル横の高台にあるお地藏さんの前の小路が古代官道の跡です。



向野のジョイフル横にある「石投げ地藏」の前にある小路が古代の官道の跡。下を通るのが県道31号線

3 老司の堰……老司



時代は下り、大坂夏の陣の後、黒田長政が福崎に福岡城を築きました。時はまだ戦国

時代の気風が残っており、いつ戦になるかわからない時代でした。戦に備え、いざ攻められたときの防御のため、**1**の博多古図でも分かるように福岡の土地が低いのを利用して、那珂川沿いの老司に井堰を作りました。これは攻められたとき堤防を切って城下を水浸しにし、敵の侵入を困難にするというものです。

4 享保飢饉地蔵……横手

享保17年(1732年、徳川吉宗の時代)、この前年の12月から雨が多く、閏5月は毎日のように雨が降り続き、6月にはウンカが発生し、稲が腐り始め、その結果福岡藩では米は通常の年の十分の一ほどしか収穫できず藩内の約6万6千人が餓死、子どもの多くも亡くなりました。福岡の各所には死者を悼んだ飢饉地蔵がいまでも多く残っています。横手では福岡で最初に温泉の湧出した「元湯」の玄関入り口に「横手享保飢饉地蔵」として安置されています。



飢饉の2年後に祀られた地蔵様

5 快傑ハリマオ……五十川



TVの「快傑ハリマオ」

シルバー会員の方たちが子どものころ熱中したテレビの連続活劇「快傑ハリマオ」を覚えている方も多いと思います。ハリマオのモデルは南



谷豊さん

区五十川で床屋をしていた谷浦吉さんの息子の豊さんです。豊さんが2歳のとき、一家でマレーに渡りますが父親の「日本人は日本の教育を受けるべき」ということで豊さんは帰国します。だが、マレーでの排

日暴動の結果、妹が惨殺されその復讐のため再度マレーに渡り匪賊を討って「ハリマオ」(マレーの虎)と呼ばれる一大勢力になります。また、日本軍に協力して数々の諜報活動をしました。その碑は横手の横手宝満公園にあります。



谷豊さんの名前が刻まれています

広報委員 伊藤 建規

会員のひろば

今回の「会員のひろば」は、広報委員の皆さんに質問をしてみました。

テーマは「最近ハマっていること」です。

博多区 松崎 広昌さん

2年後の弟の定年退職を待って、2人でバイクでの北海道ツーリングを計画しています。その為に基礎体力の維持や健康的な生活を送る様に心掛けています。2年後が楽しみです。



東区 宮川 洋さん

日本史が好きなものですから、日本史関連の本や「歴史・時代小説」にはまっています。コロナ禍での図書館休館は残念でなりません。



西区 川口 雅正さん

安らぎとさやかな仕事のある家庭菜園、歳をとっても、健康なら、思いのままですよ!



中央区 大津 英世さん

平成18年(2006年)6月から毎日欠かさず日常の出来事、考えていること、俳句などをブログで発信してきました。これからも体力と頭が続く限り書き続けたいと思っています。



南区 伊藤 建規さん

いつの頃からか、まったく新聞、テレビを見なくなりました。現在はネットで情報を得ています。ネットは玉石混交ではあるけど、その中の石を取り除いて玉を探せば世の中がハッキリ見えてくる気がします。



早良区 金田 博保さん

イサキや真鯛は年中狙えますが、夏はヤリイカ、秋～冬はヒラマサやブリなどを追い、とりわけ青物などの大物とのやり取りには気合が入ります。たまにカツオやマグロ(ヨコワ)ヒラメなども釣れる事があります。



城南区 池末 一弥さん

コロナ禍で居酒屋が閉まり、飲みに行けない友達に日本酒をさげてやって来る。回を重ねる毎に質が上がり各地の純米酒を飲み比べしている。



令和3年度 事故発生状況

| | |
|-------|-------------------|
| 傷害事故 | 13件 |
| 賠償事故 | 11件 |
| 自動車事故 | 7件 |
| 合計 | 31件 (前年同月比+5件) |

心ここにあらざれば、
視れども見えず、
聴けども聞こえず、
食らえどもその味を知らず。
(四書五経)

(令和3年8月現在)

令和3年度 実績報告

| | |
|------|-----------|
| 会員数 | 6,766名 |
| 男性 | 4,134名 |
| 女性 | 2,632名 |
| 就業者数 | 3,607名 |
| 就業率 | 53.3% |
| 事業収入 | 8億4,6204円 |

(令和3年8月現在)

令和3年度会費の口座振替について

シルバーだより8月号(第179号)でお知らせしたとおり、9月21日に会費の口座振替を実施しました。預金残高の不足などで口座振替ができなかった方を対象に、下記の日程で再度口座振替を実施します。振替日の前日までに、登録の預金口座に入金をお願いします。

口座振替実施日 / 令和3年11月22日(月)

「ふくおかシルバーだより」

発行元 / 公益社団法人福岡市シルバー人材センター

◎ご意見やお便りをお待ちしています。

〒812-0044 福岡市博多区千代1丁目25-15

TEL(092)643-8200 FAX(092)651-5000

[HP] <http://www.fukuoka-sjc.org/> [e-mail] honbu@fukuoka-sjc.org