

高齢者の豊富な知識技能を地域社会に

会報

とっとり

第2号
2000,1月号



鳥取砂丘・(社)鳥取市シルバー人材センター提供

目次

| | | | |
|----------------|---|-------------------------|-------|
| 新年にあたって | 2 | シルバー人材センターの紹介 | 6 |
| 平成11年度事業実施状況 | 3 | (社)鳥取市シルバー人材センター | 6 |
| シニアワークプログラム事業 | 3 | (社)米子広域シルバー人材センター | 7~8 |
| 就業機会開拓専門員研修会開催 | 4 | (社)鳥取県シルバー人材センター連合会会員名簿 | 8 |
| 第3回事務局長会議開催 | 4 | 健康シリーズ① | 9 |
| シルバー祭の開催 | 4 | 会員の広場 | 10 |
| 経験交流大会開催 | 5 | 講習会に参加して | 10~11 |
| 就業機会開拓専門員の声 | 5 | | |

新年にあたって

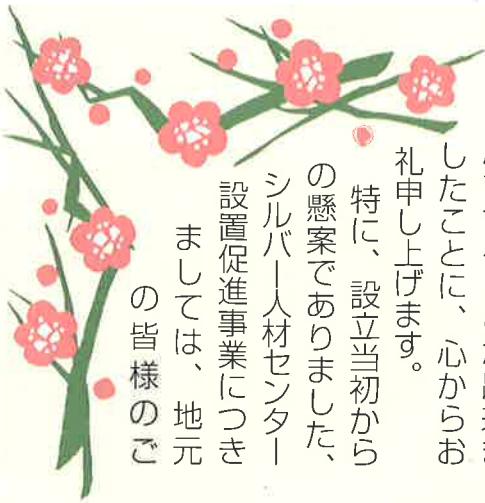


（社）鳥取県シルバー人材センター連合会
会長 川口 貞良

新年おめでとうございます。皆様には、新春を健やかに迎えることと、心よりお慶び申し上げます。

当連合会は、一昨年十月一日発足以来二度目の新春を迎えましたが、昨年中は各拠点シルバー人材センターをはじめ、県及び市町村の関係者のご協力により、連合会としての業務を順調に発展させることが出来ましたことに、心からお礼申し上げます。

特に、設立当初からの懸案でありました、シルバー人材センター設置促進事業につきましては、地元の皆様のご



理解とご協力をいただき、新しく赤碕町シルバー人材センター、また、日野町シルバー人材センターが設置されましたことは、今後の未設置町村への設置促進に繋るものと期待しております。

また、経験交流大会をはじめ各種の会議や、技能・介護講習等のシニアワークショップ事業につきましては、関係官庁や各種事業主団体等の強力なご支援をいただき、シルバー人材センター事業と併せて高齢者の雇用機会の確保・提供等について成果があったと確信しております。

さて、わが国はバブル崩壊以後、長期に亘り景気の低迷が続き、また、相次ぐ企業の倒産や、リストラ等の影響を受け完全失業率は、政府の景気対策から多少の改善はみたものの未だに四・六パーセントの高水準で推移しております。

このようななか、本県のシルバー人材センター事業は、会員数、就業率、事業契約金額等いづれにおいても過去の実績を上

回っており、シルバー人材センター事業は次第に地域に根ざして、着実に成果を揚げていることとはご同慶に存する次第であります。

わが国は、少子・高齢化の一層の進展に伴い、今後世界に例をみない超高齢社会を迎えようとしていきます。

このように高齢化社会が進展していくなかで、活力をなお維持していくためには、シルバー人材センター事業は欠くべからざるものであります。

そのため、国においてはシルバー就業機会開発プロジェクト事業として、就業機会開拓専門員の配置を行い、就業機会の開拓をさらに促進するとともに、また、市町村からの新規事業発注に対し新規事業奨励金を交付するなど、シルバー人材センター事業の拡大と強化に取り組んでおります。

この社会的な情勢を踏まえ、当連合会としては、今後とも拠点シルバー人材センターと綿密な連携を図りながら、鳥取県シ

ルバー人材センター事業の更なる発展に向け、新たなる気持ちをもって鋭意努力を続ける所存でございますので、皆様方の変わらぬご協力をお願いし、新年のご挨拶といたします。

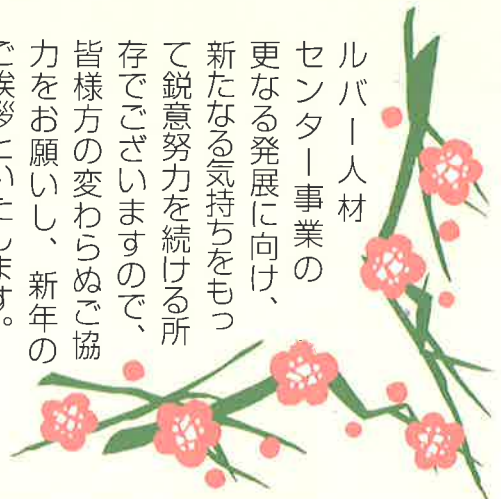
新春のお慶びを

申し上げます

（社）鳥取県シルバー

人材センター連合会

役員一同



平成十一年度事業実施状況

平成十一年度 シニアワークプログラム 事業について

シニアワークプログラム事業は、平成十年度から都道府県シルバー人材センター連合が、労働省の委託にもとづき活力ある高齢化を実現するため、高齢者の雇用・就業機会の確保を促進することを目的に、事業主団体等の参画・協力のもとに技能講習会、合同面接会を実施する事業であります。

○技能講習第一種では、ちなみに、平成十年度（昨年度）は、

（連合会で実施）

技能講習 五コース

介護講習 三コース

○技能講習第二種

（各センターで実施）

技能講習 二十四コース

介護講習 十二コース

本年度の事業計画は、

○技能講習第一種

技能講習 十コース

介護講習 五コース

（ホームヘルパー三級）

○技能講習第二種
技能講習 五十九コース
介護講習 二十七コース
又技能講習第一種の実施状況及び予定は、次の通りです。

平成11年度 シニアワークプログラム(技能・介護講習事業)第1種 実施計画及び実施状況

◎技能講習 第1種

| 講習内容(講習名) | 開催地区 | 開催月日 | 開催日数 | 開催場所 | 備考 |
|------------|------|-----------------------------|------|--------------------|--------------------|
| オフィスクリーニング | 米子会場 | H11. 8. 23~ H11. 8. 27 | 5 | 米子広域 シルバー人材センター | 受講者 25名 修了者 19名 |
| 〃 | 鳥取会場 | H11. 8. 30~ H11. 9. 3 | 5 | 鳥取市 福祉文化会館 | 受講者 28名 修了者 20名 |
| 〃 | 倉吉会場 | H11. 9. 6~ H11. 9. 10 | 5 | 倉吉市 人権文化センター | 受講者 22名 修了者 17名 |
| パソコン | 倉吉会場 | H11. 9. 13~ H11. 9. 28 | 10 | (有)スイコー商会 | 受講者 15名 修了者 14名 |
| 〃 | 倉吉会場 | H11. 10. 28~ H11. 11. 30 | 10 | (有)スイコー商会 | 受講者 15名 修了者 13名 |
| 左 官 | 鳥取会場 | H11. 11. 8~ H11. 11. 16 | 6 | 鳥取県左官業協同組合 | 受講者 17名 修了者 15名 |
| 接客サービス | 米子会場 | H11. 11. 8~ H11. 11. 12 | 5 | 米子商業センター | 受講者 24名 修了者 18名 |
| 塗 装 | 鳥取会場 | H12. 2. 14~ H12. 2. 18 | 5 | ポリテクセンター鳥取 | |
| 〃 | 米子会場 | 〃 | 5 | 未 定 | |
| 〃 | 境港会場 | 〃 | 5 | 〃 | |

◎介護講習 第1種

| 講習内容(講習名) | 開催地区 | 開催月日 | 開催日数 | 開催場所 | 備考 |
|-----------------------|------|----------------------------|------|---------------------|--------------------|
| ホームヘルパー(3級課程) 養成講座 | 智頭会場 | H11. 6. 21~ H11. 7. 8 | 10 | 智頭町 老人福祉センター 他 | 受講者 20名 修了者 20名 |
| 〃 | 鳥取会場 | H11. 7. 16~ H11. 8. 6 | 10 | 鳥取勤労者 総合福祉センター 他 | 受講者 18名 修了者 18名 |
| 〃 | 倉吉会場 | H11. 9. 6~ H11. 9. 27 | 10 | リフレプラザ倉吉 他 | 受講者 19名 修了者 19名 |
| 〃 | 米子会場 | H11. 11. 10~ H11. 12. 6 | 10 | 米子市福祉 保健総合センター 他 | 受講者 20名 修了者 20名 |
| 〃 | 境港会場 | H12. 1. 17~ H12. 2. 3 | 10 | 境港商工会議所 他 | 受講者 23名 |

実施状況は平成11年12月6日現在



技能講習



介護講習

就業機会開拓専門員 研修会開催

本年度のシルバー就業機会開拓専門員（十七名）が配置されたことに伴い、八月六日（金）、倉吉市の倉吉シティホテルにおいて就業機会開拓専門員研修会を開催しました。

研修会は、（株）米子広域シルバー人材センター事務局長宇野治巳氏より「シルバー人材センター事業の概要」、さらに、仕事の開始にあたっての留意事項等について具体的な説明をいただき、また、意見交換では各センターにおける就業開拓計画等について多くの発言もありました。

就業機会開拓専門員の皆様方が、八月から来年三月まで八ヶ月の間、健康等にご配慮をいただきながらご活躍されますよう期待をしているところであります。

第二回事務局長会議開催

本年度第二回事務局長会議を十月二十五日（月）米子市内のホテルサンルート米子において開催いたしました。

会議では、本年度事業実施状況報告及び本年度十月以降の事業計画について説明、意見交換等が行われ、引き続き、鳥取県福祉保健部長寿

社会課参事 田中謙氏より「介護保険制度の仕組み」についての講義を聴講し、質疑等を行い、福祉・家事援助サービス事業の体制の整備強化とその拡充を図るための参考といたしました。

ちなみに、当日の講義については、本県では、片山知事が提唱される「県民とともに歩む県政」を推進するための「重点施策の説明事業」が実施されており、講師派遣を要請いたしました。

シルバー祭の開催

社会福祉法人鳥取県社会福祉協議会ことぶき高齢者事業センターの主催で、明るい長寿社会づくりを推進するために、県内の東部、中部、西部、三会場で開催されました「いきいき健康福祉まつり'99」に、当連合会では、地域住民との直接なふれあいを通して、事業のより深い地域への浸透を促進し、均衡ある発展拡充を図るため、各会場に「シルバー祭コーナー」を開設して、連合会及び会場地域内の各シルバー人材センターより多数の役員、会員が参加して、来場者にパンフレット、ポケットティッシュなどの広報資料を配付するとともに、シルバー事業のシステムなどを紹介するパネル展示、会員の就業

風景写真による事業の紹介・相談、会員の手造り作品、農産物等の展示即売を行い、シルバー人材センター事業の広報活動を実施しました。

また、西部会場では、シルバー祭コーナーの一郭に（株）米子広域シルバー人材センターの会員による無料サービスのお茶席を設け、多数の来場者から好評を得ました。

なお、開催日時等は次のとおりでした。

東部会場

平成十一年九月五日（日）

中部会場

平成十一年十一月十四日（日）

西部会場

平成十一年十月三十日（日）

米子市民体育館



西部会場



中部会場



東部会場

経験交流大会開催

県・市町村の行政担当者及びシルバー人材センターの役員・職員・会員が一堂に会し、学習と情報交換を行い、相互の連携を深め、事業運営の進展を図るため、平成十一年十一月十七日(木)倉吉市の倉吉シティホテルにおいて、百三十余名の関係者が集い経験交流大会を開催しました。

大会は来賓の鳥取県商工労働部長、倉吉市長よりご祝辞を戴き、「超高齢社会へ向けてのシルバー人材センター事業について」の演題で、(社)全国シルバー人材センター事業協会管理部長熊田満勇氏の基調講演に続き、(社)水戸市シルバー人材センター管理係長村上長子氏、(社)米子広域シルバー人材センター事務局長宇野治巳氏よりそれぞれ「福祉・家事援助サービスの推進について」「就業機会開拓業務の推進について」と題して、事例発表を戴き、引き続き意見交換を行い、最後に熊田管理部長より講評を戴いて実のある経験交流の場としての有意義な一日を過ごしました。



就業機会開拓専門員の声

過疎の山村地域を守る
シルバーを目標して



智頭町シルバー人材センター
就業機会開拓専門員

古谷章二

就業機会開拓専門員を拝命し開拓の一端を述べさせていただきます。当、事務局長の方針で「徹底的に普及啓発推進をしよう、就業の開拓にもなる」とのこと、現在十数回以上広報紙を発行、機関紙「生きがい」第一号も発刊し、いずれも全戸配布しました。

また、老人クラブ、婦人会等々の諸会合には出席させて戴き、PRと個別訪問による両輪の活動中、会合で農家のある老人が「若い者は職を求めて村を離れ、農業する者がいなくなつた、先祖代々続いた田畑を自分の代で荒らしてしまえば、定年で息子達が帰っても、農作物は作れない、私も病気がちで通院中で困つたものだ」とポツリと話された。

農業の活性化の片棒をシルバー人材センターが担えればと考え早速「JAいなば智頭支店」と相談、「特産物の生産農家の手伝いも頼む」との事、「農家の皆さんへ」と題して、JAいなば、シルバー人材センターの連名で広報紙を作成し発行、現在は農作業全般のどんな仕事も対応出来、近隣町村からも受注が舞い込む

ほどになりました。
智頭町も総人口
は年々減る一方、

逆に六五歳以上の高齢者率は、平成七年には二四、二％、平成十一年は二七、四％と四年間で三、二％と年々増加の傾向です。

これに対処するため「三級ヘルパー講習会」「介護技術入門講習会」が行われ、福祉・家事援助サービスをより充実するための思考中、幸に「日本財団」より「全自動リフト式車椅子」仕様の自動車を戴き、この自動車を本格的に活用し、介護・移送サービスシステムを作り、社会的弱者を、大互助会で助け、高齢化社会の二一スにあつた就業開拓中です。少子化、高齢化はますます進む、深刻な時代、これ乗り越えるのは、元気で働くことに生きがいを感じる高齢者が大切なシルバー人材センターは、必要欠かさざる存在だと思えます。

智頭町シルバー人材センターは設立一年七カ月の月日の浅いシルバー人材センターですが、会員約二六〇名、月平均六〇〇人日以上を目標に、休日返上、二四時間体制で、潤いのある町づくりをシルバー人材センターで作ると、頑張つておられる、局長、職員には頭のさがる思いです。微力ながらこのような活動ができたのは、職員のご指導の賜と心より感謝申し上げます。

残された期間、人との出会い、交流を大切にしながら、就業開拓に専念したいと思えます。

シルバー人材センター紹介

**シルバー人材センターの使命
自主・自立・共働・共助精神の統一**

（社）鳥取市シルバー人材センター

一、事業実績

| | |
|---------------------------|-----------|
| 平成10年度 (平成10年4月~11年3月) | |
| 会 員 数 | 527人 |
| 受託件数 | 5,208件 |
| 就業延人員 | 37,246人 |
| 契約金額 | 158,239千円 |

二、センターの状況

（社）鳥取市シルバー人材センターは昭和五十六年七月、九十三名の会員により山陰で最初のセンターとして設立しました。来年の二十周年へ向けて、さらなる飛躍、進展を目指しています。

三、会員数の状況

昭和六十一年度から平成八年度まで三百人台の会員数で推移し市の人口規模からみる入会率の低さが自立ち、会員増強が長年の懸案でしたが八年度より『会員ひとり一会員加入運動』を、地域班の重点課題として取り組み、十年度末には五百二十七名の会員数に至りました。

四、センターの組織活動について

理事会役員が中心となって活動する五つの専門部会制度は平成三年度に組織され、各部会ごとに年間計画を立案し率先行動で事業を行っています。

地域班は平成元年に設置され、十九の地区会により組織されています。

前記運動も継続しつつ今年度は『受注増強運動』として取り組んでおり成果を上げつつあるところであり、会員に自主性、自発性を高める上でもセンターの事業運営に重要な中核的組織であると考えています。

職群班についても同様、ヨコの連携による会員間の組織化が必要として平成二年度結成されました。

このように何れの組織についても垂直思考でなく、水平思考で流動的な方向で検討して行かねばならないと考えています。

五、独自事業について

平成二年度より『自転車再利用事業』として、再生自転車の販売、平成九年度より、小学生4・5年生の補習的学習を中心とした『学習教室』を運営しています。

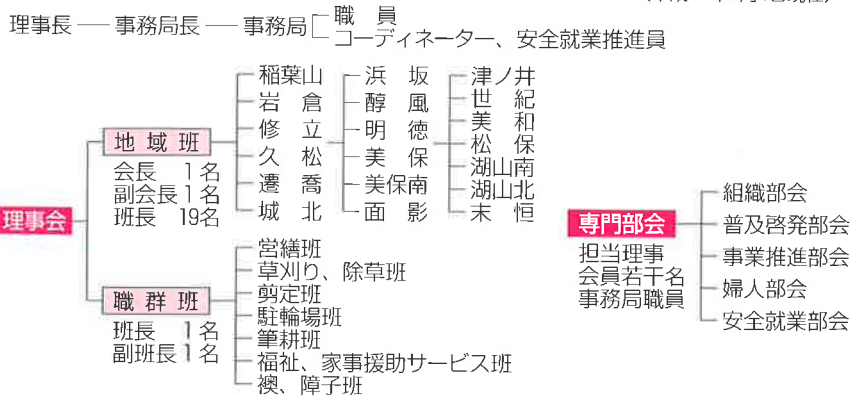
その他新規事業の提案、検討も各専門部会等で行なわれていますが、現在の建物が仮施設設ということも

あり実現に至っていません。一日も早いワークプラザの建設が望まれているところです。

終りに、新しい一歩には勇気がいります。自主・自立・共働・共助の精神で、自分の経験と力が社会から期待され、自らもそれに応えて社会貢献しようと頑張る限り、老化や病気、ボケとは無縁の元氣な高齢者でいられることを確信します。

〈社団法人鳥取市シルバー人材センター組織図概要〉

(平成11年4月1日現在)



婦人部 健康講習会



鳥取砂丘一斉清掃参加

日常生活に密着した

事業展開

（社）米子広域シルバー人材センター

当シルバー人材センターの地域の米子市、日吉津村は鳥取県の最西端に位置し、島根県に隣接する地域です。業界大手の製紙工場を擁する日吉津村を卸小売、サービス業など第三次産業が高い割合の米子市が取り囲む十四万人の人口地域です。東は国立公園大山の山すそで、南部には標高百メートル程度の山が点在するだけの傾斜の少ない平坦な地形に位置します。

昭和五十八年一月米子市シルバー人材センターとして設立され、平成二年十月日吉津村を区域に加え一市一村の広域センターを展開。平成十一年三月末現在、会員規模は初年度の四・七倍、契約金額は初年度の二十四・七倍に拡大し、地域のニーズに応えるため事業の拡大を図っています。昭和六十年には地域班、職能（群）班の結成を開始し、昭和六十一年の法制化で翌年には「無料職業紹介事業」が付与されました。平成三年度には地域班内に地区班を設けて組織機能の充実強化を推進しました。平成四年度にはそれまでのサー



米子市ワークプラザ

ビス群などの事業拡大を図る新たな補助事業「福祉・家事援助サービス推進事業」の取組みを開始し、また独自事業の「おさらい教室」が立ち上がりました。平成五年度「シルバー安全就業対策推進事業」で会員活用による安全就業推進員が配置され就業等に係る事故防止対策の徹底を図ることとなりました。平成七年度には「高齢者労働能力活用円滑化事業」の適用で会員の働く拠点としてワークプラザが建設整備され、平成八年度独立の施設として開館しました。受託事業では事業開始当初からの傾向ですが、受注件数の八割弱、契約金額の四割弱が個人家庭からの仕

事で、全体の九割以上が十日未満、一件当たり就業延べ十・三人日、金額四万三千円平均で小さな仕事が多いのが特徴です。一件二千元、三千円ぐらいの植木の水遣り、葉の受取り、レール戸車取替えなどから一千万円余の管理の仕事まで多様な仕事を受注しています。仕事の種類別では契約額全体の三十八%が「一般作業群」で最も割合が高く、次いで襖・障子張替え、庭木の手入れ、畳修理、大工などの「技能群」が三十一%、「管理群」が十二%、「サービス群」が九%ですが、件数では全体の六十二%、三千四百余件が「技能群」で、ここでも個人家庭からの顕著な需要がみとれます。また、発注別では契約額の五十%が一般企業等（件数では十八%。以下、同）、個人家庭が三十九%（八十%）、公共九%（二%）、独自事業二%で民間事業が九割の展開となっています。そのうち、ワークプラザでの事業は襖・障子張替え、畳修理、独自事業の「おさらい教室」「書道教室、大工・塗装、手内職、日曜街路市事務など十室前後の作業室で全体の二割程度を担っています。

無料職業紹介事業では民間企業の業務社員の短期補充や公共機関、公社の臨時業務職員などのあつ旋を手掛け、近年、紹介三千〜四十名、



地域班長・連絡員会議

就職延べ二〜三百人日の実績です。組織は次の通りです。複数の小学校区を単位の十の地域班には会員数の増加とともに一班百二十名余のところもでき、情報の伝達や活性化など機能の面から再編成の必要性が生じています。具体的な就業のためには二十五の職能（群）班・グループが編成されていますが、現在、全会員に対して三割弱の組織化で理念の発現として引き続き編成を推進し、さらに事業の効率化を図りたいと考えます。理事会にはそれぞれ三〜五名の会員理事による課題別担当制の総務部会、事業部会、普及啓発部会の専門部会が置かれ課題毎の検討が



平成11年度通常総会

なされ、同時に会員理事懇談会で具
体的な業務執行の検証、原案の策定
をおこなっています。専門部会のも
とには担当理事、会員、班長らで構
成される安全管理委員会、会報編集
委員会なども設置され、より具体
な情報が反映した活動がおこなわ
れます。
産業経済活動の成長が低迷してい
ます。昨今、高齢者層の労働力需要の
対応を視座においたシニアワークプ
ログラム事業、緊急雇用対策の一つ
のチャンネルとしてのシルバー就業
機会開発プロジェクト事業も連合体
制での新たな事業として積極的な対
応を図りながら、地域の各層へのシ



平成11年度通常総会

| 平成10年度事業実績 (平成10年4月～11年3月) | |
|-------------------------------|-----------|
| 会 員 数 | 812名 |
| 受 注 件 数 | 5,581件 |
| 就業延人員 | 57,517人日 |
| 契 約 金 額 | 2億4,351万円 |

ルバー事業の普及啓発と浸透を進め、
高齢社会の進行に伴う事業への期待
役割に応えることができるように拡
充に努めたいと考えます。

会 員 名 簿

| 名 称 | 所 在 地 | 電話番号 | 備 考 |
|---------------------|-----------------|--------------|-----|
| 社団法人 鳥取市シルバー人材センター | 鳥取市幸町73 | 0857-22-0050 | |
| 社団法人 米子広域シルバー人材センター | 米子市錦町一丁目110 | 0859-32-2633 | |
| 社団法人 倉吉市シルバー人材センター | 倉吉市鍛冶町一丁目2971-2 | 0858-22-0870 | |
| 社団法人 境港市シルバー人材センター | 境港市竹内町40 | 0859-45-6661 | |
| 社団法人 南部広域シルバー人材センター | 西伯郡西伯町大字法勝寺170 | 0859-66-4011 | |
| 用 瀬 町 シルバー人材センター | 八頭郡用瀬町別府31-1 | 0858-87-2302 | |
| 北 条 町 シルバー人材センター | 東伯郡北条町田井46-2 | 0858-36-4527 | |
| 淀 江 町 シルバー人材センター | 西伯郡淀江町淀江676-2 | 0859-56-6200 | |
| 中 山 町 シルバー人材センター | 西伯郡中山町赤坂766-1 | 0858-49-3012 | |
| 郡 家 町 シルバー人材センター | 八頭郡郡家町宮谷254-1 | 0858-72-0021 | |
| 国 府 町 シルバー人材センター | 岩美郡国府町麻生4-2 | 0857-22-1880 | |
| 岩 美 町 シルバー人材センター | 岩美郡岩美町浦富1041-1 | 0857-72-2511 | |
| 江 府 町 シルバー人材センター | 日野郡江府町久連7-1 | 0859-75-2942 | |
| 東 伯 町 シルバー人材センター | 東伯郡東伯町浦安152-3 | 0858-52-1001 | |
| 智 頭 町 シルバー人材センター | 八頭郡智頭町智頭1795-1 | 0858-75-1070 | |
| 大 栄 町 シルバー人材センター | 東伯郡大栄町瀬戸36-2 | 0858-37-4522 | |
| 羽 合 町 シルバー人材センター | 東伯郡羽合町上浅津123-2 | 0858-35-4130 | |
| 赤 碓 町 シルバー人材センター | 東伯郡赤碓町赤碓1113-1 | 0858-55-1124 | |

健康シリーズ①

中高年者の健康

健康保持と食事について



山陰労災病院副院長
森田 積二

我が国は世界一の長寿国となりました。日本人の平均寿命は、縄文時代一五歳、江戸時代二〇歳、明治時代三〇歳（推定）、昭和二二年に五〇歳を越え、昭和三五年に女性が昭和四六年に男性が七〇歳を越え、平成三年には男性が七六・一歳、女性が八二・一歳となり遂に世界一の長寿国となりました。七〇歳はまだまだ若い時代となったのです。

日本はかつてないスピードで高齢社会を迎えています。一九七〇年から一九九六年（平成八年）のわずか二六年間で高齢者の比率は七%から一四%になりました。高齢者の倍増する期間を諸外国と比較してみますと、フランスでは一五〇年かかると、アメリカでは六六年かかるといわれています。ところが日本はアメリカの三分の一弱の早さで高齢化が進んできているというような、世界に類をみない社会を体験しつつあります。と同時に日本は出生数が少なく少子化も進んできています。二一世紀は中高年者と女子が労働力の不

足を補う時代となるでしょう。

健康で幸せな家庭を作り、長生きしたいのは、あらゆる人の願いです。しかし長生き（長命）しているだけが良いのではなく、健康で生き生きと長生き（長寿）することがたいせつです。

健康とはWHO（世界保健機構）によれば、「病気でないということだけでなく、何事に対しても精神、肉体および社会的適応状態をいう」とされています。言いかえれば、例えば病気（高血圧や糖尿病など）を持っていても朝目覚めた時に、今日は爽快であると感じた日は健康であるということです。シルバー人材センターに出でられる方々には、まさに健康の定義に合致していると思います。

中高年者の人生を豊かにするための基本は身心の健康を保持することがまず第一であります。その為には、病気（主に生活習慣病）を予防またはコントロールし、心の健康にも注意することが重要であります。

病気を予防するには、一次予防（早寝早起きの習慣、ラジオ体操などして病気にうちかつ身体を作ること）、二次予防（健診やドックを受けて病気の早期発見、早期治療をする）、三次予防（高血圧や糖尿病の病気を持つていても治療をうけて、良いコントロールをすること）があります。このようにして予防することも大切です。

健康を保持するためには、食事、運動、休養、生きがいの四つが大切であります。今回は、このうち食事について述べます。

一、食事は規則正しく一日三食たべること

朝抜きの人が増えていますが、よくない習慣です。

二、一日三〇品目の食品を摂るように心がける

人間は雑食動物であるので、多くの種類の食品を摂ることにより、必要な栄養素を補い合つてとることが出来ます。例えば魚を食べると脳卒中の予防効果があるということで魚ばかり食べていると栄養のかたよりが起こりますし、ビタミンAが癌を予防するといつてビタミンAを多く含む物ばかり食べていると過剰症すら起こります。

三、転ばぬ先のカルシウム

骨粗しょう症による骨折を予防するにはカルシウムとビタミンDが大切です。日本人の栄養調査で不足しているのはカルシウムのみです。カルシウムは一日六〇〇mg摂る必要があります。目やすは牛乳一本二二〇〇mgで、牛乳・小魚・乳製品・緑黄色野菜を十分とるとカルシウムとビタミンDが十分補えます。ちなみに一〇〇歳以上の二三人の食生活調査では

- (1) 牛乳をよく飲む
 - (2) 魚を好む
 - (3) 野菜をよく食べる
- という習慣がありました

四、塩分をひかえる

塩分をひかえることにより、高血圧を予防し、ひいては脳卒中、心疾患（心筋梗塞や狭心症）の予防効果も期待できます。

日本人は一日一二gの塩分を摂っていますが、これを一日一〇g以下にする

ことが大切です。その為には味は淡味にして漬物などには醤油をかけぬ工夫もよいと思います。

五、肥満に注意

肥満は、あらゆる生活習慣病（高血圧、糖尿病、脳卒中、心疾患、大腸癌など）のもとです。標準体重のプラス一〇%以内にするように心がけてください。

六、食事はみんな楽しく食べる習慣を

コーカサス地方の長寿国グルジアでは、大家族がみんな食事を楽しめる習慣があります。

七、果物は十分とる

果物にはカリウムが多く含まれており、血圧を下げる作用もあります。但し腎臓の悪い人は制限する必要があります。

以上、食事についての一般的な事柄について述べましたが、高血圧、糖尿病、高脂血症などの疾患をもつ人は医師にご相談下さい。

老化を予防するには食事の他に、運動、休養、生きがいも重要です。

シルバー人材センターと労災病院（労働福祉事業団）は共に労働省の関連団体であり、いわば兄弟でもあります。次回からの健康講座では、健康保持増進対策について一つ一つとりたいと思っています。

（当院では毎月一回、山陰労災病院健康講話の会を開いていますので、ご利用下さい）

会員のた場

これからも



（御倉吉シルバー人材センター）
横田 公雄

昨秋上高地を旅し、雄大で繊細な美しさを見せてくれる穂高の山々にかこまれ、さまざまな言い方ですが、謙虚で寛容な年寄りになりたいと思いました。思えば、私たちには大山があるんですね。

私はシルバー人材センターの会員となり初めて教わった襖、障子張替えの仕事に七年余り精を出してきましたが、なかなかこれでよいという境地には達しません。けれど、会員同士仲良く働けるのを楽しみに、お客様に喜んでもらえるのを励みにして、すこしでも良い仕事ができるよう、知識や経験をもっと身につけて技能を磨きたいと願っています。

この数年、近隣新設の人材センターや地域公民館ボランティア活動のための技能講習会に、私たちが技能をお伝えする者として招かれる機会があり、ひらかれた「共働・共助」のひとつのカタチと考へようこんでいます。元氣な高齢者が、やむなく元氣をなくした高齢者のお世話を。人

材センターが力を入れている家事援助の仕事に就くのが、私のもう一つの希望です。いつも、これからやりたい事を考えていたいと思います。

周囲の手本を大切に



（御境港市シルバー人材センター）
片桐 修

輝かしい新春の暁光を会員の皆様健やかに迎えのことと心からお喜び申し上げます。私もシルバー人材センターにお世話になっておりますが、昭和五十四年の春、三十数年勤めた職場を定年退職した。当時、米子市は、助役篠田伊三郎氏の先を見越した考察による生活環境公社設立の最中で、私は氏の卓越したこの考えにいたく同感し、この公社に勤めることにした。かつて先の職場退職の際、地域や社会からの恩恵に少しでも報いるべきと決めており、公社への勤めも何一つ心配はなかった。シルバー人材センターへ入会をされた方は、

自分の作業の内容や手順等、大半の方は素人に近いと認識するが、勿論私も同様でこれが当然でありこれよといと思っている。私達は専門家でなく素人である。しかし出来栄えやその手法また作業過程は専門家から貪欲に自分の手法の中へ取込むことだ。

職場を拡大するために。

「どうしたら」を常に念頭に置く周囲には思いがけないところに自分の作業と関係する手本がある。常に努力を忘れず周囲からよい手本を掘りだそう。作業方法の勉強をすることによって、努力、努力しよう。

シルバー人材センターは楽しい



（御南部広域シルバー人材センター）
川本 重義

シルバー人材センターに入会して十数年経ちました。その頃のシルバー人材センターは西伯町を初めとして米子市、日野郡を股にかけての仕事でした。何でも屋の仕事で面白味もあり、又、苦勞もありましたが、十年一昔その頃が思い出となりました。シルバー人材センターも大世帯になり入会者も多くなりましたが、皆顔なじみの人ばかりで楽しいですが、ひとし取ると体が動かず皆様に迷惑を

かけます。仕事先では可愛がられるよう頑張る事が大切だと思っっています。シルバー人材センターでの仕事が楽しいです。鼻歌でも歌って元氣を出します。大きな声で歌うと大家さんからその歌、何頃流行した歌と聞かれることがあります。これは自作自曲でと、又、大きな声で歌う毎日

す。馬鹿に飲ませる薬はない。でも、面白いです。十時の休憩ともなれば、お茶をよばれて、話に花が咲く、お金を貰ってこんな楽しい事はありませんと喜ぶ毎日です。

あの町この町のお年寄りの皆さんと顔なじみになりました。手をあげての挨拶等シルバー人材センターだから遠慮しないでよと、肩たたく長く長く元氣でねと。雨でも降れば休みです。愛の輪のボランティアに出掛けます。電話が掛ります話はボランティア、シルバー人材センターの事も話の種です。面白く楽しく話すそれが一番です。皆さんが、喜ばれる事を手伝います。昔話で花を咲かせて大笑い大笑い世間が広くなりました。皆様お元氣で、又、お会いしましょうね。

講習会に参加して

シニアワークプログラム
介護講習を受講して



（御島取市シルバー人材センター）
山根寿々子

この度ホームヘルパー養成講習会を受講しようとした動機は、友人の誘いと何時の日か自分も介護を受ける立場になるかも知れない。仕事として人様のお役に立てるなど容

易な事ではないが知識があれば活用出来る機会もあり得るではないかと思い参加することに致しました。

開講式当日、総勢十八名は緊張の中にもこれから始まる五十時間の研修課程に取組む真摯な態度が漲る。

先ずホームヘルプサービスのための知識と方法の二冊の分厚いテキストを戴き日程表が配られ本格的な講義が始まった。

一生懸命聴きノートをとるという学生時代には何でもなく出来た事が今は苦痛さえ覚える。三十度を越える暑さと睡魔との闘いに最後まで頑張る事が出来るかどうか不安がよぎる。苦しいのは私一人ではない弱気になるなど自分を励まし一日が終り二日、三日と経って疲れもピークに達した。都合よく明日は休日だ。一息入れて月曜日から気持を取り直して頑張っていく。

諸先生のユーモアを取り入れた講義に最初の気負いが少しほぐれて楽しく受講出来るようになった。

介護技術の実技では体位移動等、相当てこずり、二軒のお宅に伺った在宅介護サービス実習では、ヘルパーさんと共に、掃除、洗濯、食事、介護のお手伝いをし、午後からはデイサービスセンターに来所中の方達のお世話をし、帰宅の際にはマイクロボスの乗降介助等とヘルパーの仕事の

大切さを体験しました。

「相手の立場になって質の良いケアをしてあげる事が第一条件だ」との教訓を肝に銘じ自他共に満足出来る介護を心掛けたいと思っています。

インターネットの体験



(株)米子広域シルバー人材センター

松本和子

十月八日から十二日まで米子商業センターに於いて、シニアワークプログラム技能講習会の接客サービスを受講しました。

私は、初めの二日間は仕事がありまして、三日目のインターネットの体験から始まりました。パソコン、文字情報、電子メール等言葉だけは知っておりましたが、恥かしいけれど機器を見たのは初めてでした。

マウスを持って人差指を軽く動かして矢印（ポインタ）を目当てにしてOKが出てアドレスを打つ事を教えて貰いました。活字の小文字の中に大文字が三字あって捜しても無いので、小文字で打ったら出てこないの、手を上げて係の人に聞いたら左の端の中央辺りに交換するキーを押すように云われて、打ち直ししたら、先に打ったのが又、そのまま出てきました。おかしいな間違っ

いのにと又、手を揚げて係の人に聞きました。今二十台も一度に使っているの、待つように云われました。

下の中央辺りのブルーの帯が端まで行ったら変ると聞いて待ちました。待ち時間の長かったこと。でも、Eメールは一本の線で一度に三十人も

の人と連絡が執れる事や、ネットワークで好きな情報が好きな時に手に入る等、勉強になりました。面白かったです。

電話の受け方、掛け方、取次ぎ方、クレームへの対応の仕方等、普段使っているの、習ったように私は気を付けていたかと肝に銘じました。

四日目はのし紙を書いて商品の包み方でした。一部の人は経験者でしたが初めての人は大変でした。

五日目は贈答・返礼の在り方、企画、エチケット、マナーについて等、最後は基本販売用語を使って前に出て行きました。自分流の言葉が出たりして会場一杯笑いの渦で終了しました。ありがとうございました。

日野町シルバー人材センター設立

- 所在地 日野郡日野町黒坂 一二四七一
- 代表者 理事長 谷本忠光
- 設立年月日 平成十一年十二月一日
- 会員数 五十一名

お知らせ

・投稿募集

俳句、短歌、川柳、会員の声
俳句、短歌、川柳は二句(箇)まで
投稿ご希望の方は左記までご連絡をお願いいたします。

米子市錦町一丁目二二

(株)鳥取県シルバー人材センター

連合会

郵便番号 六八三〇八一

電話番号 (〇八九)三七二五三一

FAX番号 (〇八九)三七二五三七

あとがき

残暑厳しい昨年八月に創刊号を発行して早や半年が経過し、新春を迎えて第2号を発行する運びとなりました。ご投稿を頂きましたシルバー人材センター並びに会員等の皆様方に感謝申し上げます。

今後とも、ご投稿等にご協力を得ながらより充実した紙面となるよう努力してまいりたいと考えております。格別のご意見、ご支援をお願いいたします。

| | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 会報 とっとり 第2号 平成12年1月1日 新年号発行 | |
| 発行 | 社団法人 鳥取県シルバー人材センター連合会 |
| 所在地 | 〒683-0811 鳥取県米子市錦町1丁目22番地 |
| 電話 | 0859-37-2531 |
| FAX | 0859-37-2537 |
| 印刷 | ニシキ印刷(有) 鳥取県米子市灘町3-150 |
| 電話 | 0859-32-2250 |

まだまだわきでるシルバーパワー
働く喜びと社会参加の輪を拡げよう



社団法人 鳥取県シルバー人材センター連合会