会報

鳥取

第23号
2010年8月

花回廊（フレンチマリー花の丘）

目次

新任挨拶（鳥取商工労働部）……2
新任理事長挨拶（南部広域・大山町）……3
新任理事長挨拶（日野町・日南町）……4
平成22年度事業計画書……5
平成22年度SP事業計画……6
平成22年度SSP事業計画……7
平成22年度事業実施状況……8～10
平成21年度下期事業実施状況……11～12
平成21年度SP受講者データ……13
平成22年度SSP事業実施状況……14
健康シリーズ……15～16
センター紹介……17
趣味のひととき……18
会員のひろば……19
SP講習を受講して……21～22

社団法人 鳥取県シルバー人材センター連合会

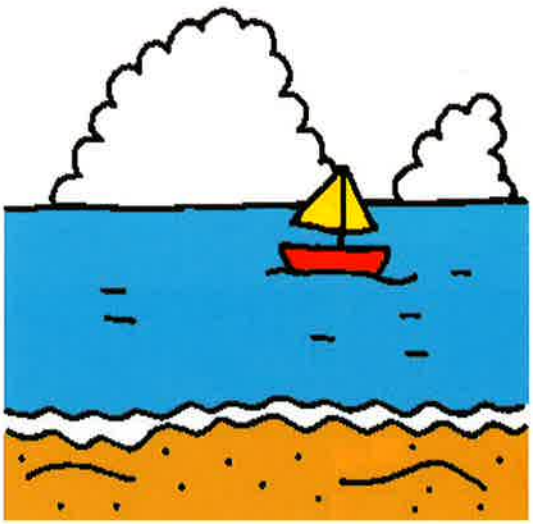
就任のごあいさつ

鳥取県商工労働部
部長 山根淳史

本年1月1日付けで、鳥取県商工労働部長を拝命いたしました。厳しい経済・雇用情勢の中ですが、本県の経済・雇用対策に全力で取り組む所存でございますので、よろしくお願いいたします。

現在、シルバー人材センターを取り巻く環境は、一昨年の金融危機以降の経済情勢の悪化、更には事業仕分けによる大幅な補助金削減等、かつてなかった程の厳しい状況にあります。

現役世代の雇用が危ぶまれる中で、高齢者の雇用の場の確保に関しては、短期的には困難な状況が続くものと思われます。しかしながら、長期的に見れば、労働力の減少は不可避であり、その中で、社会のあらゆる場面で様々な技能を培ってこられた高齢者の果たす役割が大きいものであることには変わりありません。



また、会員の世代交代に伴い、会員のニーズは以前にも増して、多様な方向性を持ってきているものと思われます。

この様な状況の中、センターの運営にあたっては、従来の請負事業等に加え、労働者派遣事業も手がけられるなど、内外の状況変化に伴い、適切に対応してきておられるところですが、これからもセンターと会員の皆様が一丸となって、シルバー人材センター事業を取り巻く状況の変化に応じた運営の方向性を打ち出されることを願ってやみません。

県といたしましても、センターの果たす役割の重要性を十分理解し、今後とも積極的に支援を行ってまいりたいと考えております。

終わりに、鳥取県シルバー人材センター連合会の益々の御発展と、会員の皆様方の御活躍を祈念いたしまして御挨拶とさせていただきます。

新任理事長の挨拶

㈳南部広域シルバー人材センター

理事長　**安達幸男**

この度、6月8日付で理事長として重責を担わせていただくことになりました。身に余る光栄と同時に、重い責任を感じているところであります。

もとより微力ではありますが、会員の意思を大切にされた前、田子理事長の想いを引き継ぎ、シルバー人材センターの発展に最善を尽くして参る所存でございますので、前任者同様ご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

今日、シルバー事業を取り巻く環境は行政改革という名のもとに、国・町からの補助金の削減、景気後退による企業からの撤退と、大きな波が押し寄せており、大事に至らないまでにと、我がシルバー人材センターでは、機構改革という防波堤を築き上げたところであります。シルバーの基本理念である「自主・自立・共働・共助」のもとに、役職員・会員が一体となって知恵と工夫を出し合い、魅力あるシルバー人材センターの構築と、強い基盤の確立を目指し、懸命に頑張っております。

また、今荒れ狂う大きな波の中で、どうしても避けたいのが事故でございます。安全就業はシルバー事業遂行の基幹をなすものであり、地域からの信頼をいただくことが大事なことであります。安全就業の意識の高揚と徹底を図り、真剣に考えていくことが重要との思いが、この度の全国シルバー人材センター事業協会より安全就業優秀賞受賞につながったと思っております。誠に会員の協力の賜物と感謝しているところでございます。

この受賞を励みとして、引き続き安全就業に努めてまいります。

更に、事業を遂行する上で、大切なものが信用です。中国の孔子の言葉に、国を治めるには「武器・食料・信用」を大切とする「治国三要」が必要で、中でも、どうしても残さなければならないのが信用だそうです。

「信なくしてシルバー人材センター成り立たぬ」を教訓とし、努めてまいります。

今後、更に高齢化が進み、高齢者が共に助け合い、健康で楽しく生きがいを感じていただくため、私たちの果たす役割がますます重要となってきます。共に元気で働く仲間が増え、地域の活性化と活力あるシルバー人材センターを目指し、頑張ってまいります。

最後になりましたが、皆様のご活躍とご健勝を祈念いたしまして、就任のご挨拶とさせていただきます。

㈳大山町シルバー人材センター

理事長　**近藤昭夫**

去る5月28日の通常総会において理事に選任され、理事長の大役を仰せつかることになり、身の引き締まる思いでございます。

一昨年後半の米国の金融機関の破綻を契機として、全世界に不況の波が席捲し、本年に入りヨーロッパでも財政破綻の国が発生し、大変な時代に突入しています。

一方、我が国においては国も地方自治体も緊縮財政であり、その上、政権交代による変革もあり、先の見えない様相を呈しています。

シルバー人材センターにおいても指定管理者制度の導入による公共関係の請負の削減・事業仕分けによる補助金の縮減等々難問は山積みしつつあり、このような時期に理事長の要職を授かることの難しさを痛感しているところです。

しかも、大山町では平成22年6月1日現在人口が一万八千三百十三名で、20年後は一万三千八百九十名（65歳以上40％）と試算しており、人口の減少・少子高齢化が加速的に進み、集落の存続さえ危ぶまれています。

このような現状の中、シルバー人材センターが地域の担い手の中核になって、地域の活

性化に一役買う良い機会ではないかと思っております。

そのためには、町役場・社会福祉協議会・商工会・観光協会等と連携し、企画提案による事業運営体制を確立することが最重要課題ではないかと考えております。

「自主・自立・共働・共助」の基本理念のもとに会員・役職員一丸となって会員の獲得、就業の開拓等に更に意を注ぎ、働く意欲のある健康な高齢者が生き甲斐をもって活躍できる長寿社会を目指して邁進したいと考えております。

終わりに、会員の皆様をはじめ各種団体のご支援・ご協力を強くお願い申し上げて、就任のご挨拶といたします。

日野町シルバー人材センター

理事長　**恩田孝雄**

平成22年度、シルバー人材センターの理事長に専任され、今後の方向性にどう向き合っていくべきか考えさせられるところである。

第一に会員を増やす。

第二に安心安全な事故のない作業

第三に会員相互の関係・賃金等のこともあろうが、共に手をつなぎ、シルバー人材センターが少しでもよい方向に向かっていけるようにと思っている所である。

日南町シルバー人材センター

理事長　**矢吹隼之**

この度、日南町シルバー人材センターの理事長という大役を仰せつかり、全く何も分からず、会員の皆さんに迷惑をかけると思えば、鳥肌の立つ思いです。

諸先輩方の歩んでこられた道をしっかりと見つめ、一年生になった気持ちで任期期間を努力していきたいと考えています。どうかよろしくお願いいたします。

私たちの日南町は、県内の十分の一の広大な面積を持ちながら、過疎高齢化率は全国でもトップクラスの位置にあります。会員も、設立当初は百人以上でしたが、現在は80人を割るという状況であります。会員全体が高齢となり脱退者も続出し、新入会員は年に一人か二人と苦しい運営であります。

しかし、私たちも腕をこまねいているわけにはいきません。町内各支部からの理事の皆さんに知恵を借りながら、策を練り、積極的に会員の拡大を図り、町内の保護・安全を呼びかけ、住みよい町づくりのために尽くしていきたいと考えています。

県内各位・先輩・仲間の皆さん、私たち日南町シルバー人材センターも、微力で前途多難ではありますが、歯を食いしばって険しい崖をよじ登っていくように頑張る覚悟であります。力を貸してください。温かい輪の手を差し伸べてください。

明日の日南町を、鳥取県を守る一員として加えていただきますよう、切にお願いいたしまして、ご挨拶とさせていただきます。

平成二十二年度事業計画書

基本方針

少子高齢化を伴う人口減少社会が進行する中で、高齢者が生涯現役として、多様な形で社会参加することが求められており、シルバー人材センターの果たす役割は一層重要となっております。

このような中、シルバー人材センターを取り巻く環境は、国・地方公共団体の行財政改革の加速化による補助金の見直しを始め、昨年実施されました政府における「事業仕分け」の名の下の予算要求額の縮減など先行き不透明の中、事業運営を取り巻く環境は厳しさを増しております。

シルバー人材センター事業は自主的・自立的な運営基盤の強化をはじめ、時代の要請に的確に対応する刷新強化が一層求められております。

また、市町村の政策プランに連携して実施する、教育・子育て・介護・環境分野の企画提案方式事業の推進を行うほか、企業等のニーズに対応した高齢者・団塊世代の専門知識・能力を活かすことと、適正就業の観点からも、シルバー登録会員による労働者派遣事業の更なる推進を図ることとします。

事業実施計画

一　安全・適正就業推進事業

「安全が全てに優先する」ことを念頭に次の事業を実施する。

(一) 安全・適正就業推進委員会の開催
(二) 安全パトロール担当者会議の開催
(三) 安全就業研修会の開催
(四) 安全パトロール指導員による巡回相談

二　普及啓発事業

(一) 連合会機関誌の発行（年二回）
(二) シルバー事業普及啓発月間（十月）の行事
(三) ポスター、各種普及啓発用リーフレットの作成・配付
(四) ホームページの充実

三　就業開拓事業

(一) 就業機会開発推進委員会の開催
(二) 就業開発推進員の配置
(三) ホワイトカラー就業機会開発員の配置

四　交流研修事業

(一) 鳥取県シルバー経験交流大会
(二) 連合役職員研修

五　シルバー派遣事業

(一) シルバー派遣事業の推進
(二) 派遣事業の円滑な推進を図るため実務を中心とした研修会の開催
(三) 事務の連合会への集中化

六　福祉・家事援助サービス

(一) 研修会の開催
(二) 普及啓発

七　指導相談事業

八　最終年度となるシルバー人材センター事業活性化計画の推進

九　企画提案方式事業

実施センター
㈳鳥取市シルバー人材センター
（単独型複合分野～介護・子育て）
（単独型複合分野～教育・子育て）
㈳米子広域シルバー人材センター
（単独型複合分野～介護・子育て）
㈳倉吉市シルバー人材センター
（単独型単独分野～介護）
（単独型単独分野～子育て）

十　シニアワークプログラム事業の推進

(一) 技能講習
① 長期講習　十五会場講習人員三百四十人
② 短期講習　五会場講習人員九十五人

十一　シニア就業支援プログラム事業の推進

平成22年度シニアワークプログラム地域事業 実施計画

シニアワークプログラム地域事業は、(社)鳥取県シルバー人材センター連合会が活動拠点の協力のもと、多種多様な技能講習を事業主団体と連携をはかりながら実施する事業です。

講習の種類は、長期講習（40時間を超える講習）と短期講習（20時間を超え40時間迄）の2種類となります。

平成22年度は、長期講習15回（介護講習3回を含む）、短期講習5回を計画し、順次実施しております。

1．長期講習

講習名	実施地区	講習日程	講習日数	定員	受講者	修了者
技能講習						
経理事務補助	鳥取会場	5月11日～ 5月21日	9日間	25名	25名	23名
経理事務補助	米子会場	6月 8日～ 6月18日	9日間	25名	25名	23名
農業支援	米子会場	6月15日～12月 3日	11日間	20名	20名	
造園アシスタント1	鳥取会場	6月21日～ 7月 1日	9日間	30名	30名	29名
造園アシスタント1	米子会場	7月 2日～ 7月14日	9日間	25名	24名	20名
調理アシスタント	倉吉会場	8月25日～ 9月 3日	8日間	20名		
社会保険業務補助	米子会場	9月 1日～ 9月10日	8日間	20名		
警備業務アシスタント	鳥取会場	10月 5日～10月15日	8日間	20名		
社会保険業務補助	鳥取会場	10月20日～10月29日	8日間	20名		
造園アシスタント2	米子会場	10月25日～11月 5日	9日間	25名		
造園アシスタント2	鳥取会場	11月 8日～11月18日	9日間	30名		
社会保険業務補助	倉吉会場	11月10日～11月19日	8日間	20名		
介護講習（2級課程）						
訪問介護員養成研修	米子会場	6月28日～ 8月11日	24日間	20名	20名	19名
訪問介護員養成研修	鳥取会場	8月23日～10月 4日	24日間	20名		
訪問介護員養成研修	倉吉会場	9月28日～11月11日	24日間	20名		

2．短期講習

講習名	実施地区	講習日程	講習日数	定員	受講者	修了者
保育・子育て支援	米子会場	7月27日～ 8月 2日	5日間	15名	24名	23名
経理事務補助	境港会場	8月 3日～ 8月10日	6日間	20名	20名	20名
造園アシスタント	智頭会場	8月31日～ 9月 6日	5日間	20名		
造園アシスタント	南部会場	10月13日～10月19日	5日間	20名		
室内装飾アシスタント	北栄会場	1月24日～ 1月28日	5日間	20名		

平成22年度 シニア就業支援プログラム事業実施計画

鳥取県シルバー人材センター連合会では、本年度も厚生労働省鳥取労働局の委託事業で、『シニア就業支援プログラム事業（ＳＳＰ）』を実施しています。

企業・団体等を退職した幅広い職業経験を持つ55歳以上の方の多様な雇用・就業や社会参加ニーズに対応して、技術・技能・ノウハウ等を登録し、ワークショップ・セミナーの実施や就業ニーズと企業・事業団体・地域コミュニティー等の人材ニーズをマッチングし、再就職等地域社会への参加を支援するものです。

具体的には――

○必要とされている人材のニーズ調査の実施
○企業・事業主団体などに対する人材ニーズ開拓の実施
○高齢者技術・技能・ノウハウ等の登録
○企業・団体・地域コミュニティー等が必要とする人材・技術・技能・サービス等の登録
○高齢者の技術・技能等と企業等の人材ニーズのマッチングの実施
○高齢者の求職相談・求人情報の提供による就業支援
○就業支援講座の実施
○多様な働き方に応じたワークショップの実施

を主な活動として、地域社会に密着した雇用・就業や社会参加の場を提供します。

【事業実施期間】
平成21年4月8日～平成22年3月31日

【事業目標】
○登録者数　一、〇〇〇名以上
○登録者の雇用就業率　20％以上
○ワークショップや就業支援講座への参加率　50％以上

【事業実施計画】
○事業の広報・登録会員募集・企業・団体等の地域社会ニーズ調査、地域ネットワークの構築など年間を通して実施しますが、ワークショップ6コース・セミナー開催6回を予定しています。

○ワークショップ
米子会場　定員一〇〇名
（11月上旬予定）

○セミナー
鳥取会場　80名受講（6月実施済）
〃　50名
（11月下旬～12月上旬予定）
倉吉会場　50名（8月24日予定）
米子会場　50名
（9月29日～10月上旬予定）
〃　〃　50名（1月下旬予定）
〃　〃　50名（2月上旬予定）

【登録会員からの相談】
○鳥取（東部）地区　第2火曜日　11時～12時
○倉吉（中部）地区　第2金曜日　13時～14時
○米子（西部）地区　毎日（平日のみ）　10時～12時

《前日までに電話等で申込が必要》

また、登録会員の希望により、生活プランの策定・適性検査などにより簡単なキャリア・コンサルティングを実施します。

平成二十二年度 事業実施状況

第一回通常総会

五月二十八日㈮倉吉市において第一回通常総会が開催されました。

総会は宇野連合会会長挨拶に続いて、議長に㈳北栄町シルバー人材センター理事長日置勝彦氏を選出し次の議案について審議が行われ、いずれも原案のとおり可決承認されました。

議案

第一号議案
㈳鳥取県シルバー人材センター連合会平成二十一年度事業実施報告書㈱及び収支計算書㈱について［監査報告］

第二号議案
㈳鳥取県シルバー人材センター連合会平成二十二年度収支補正予算書㈱について

第三号議案
㈳鳥取県シルバー人材センター連合会給与規定の一部改訂㈱について

安全・適正就業推進委員会

7月6日（火）倉吉市で開催。

議題
㈠ 平成22年度安全・適正就業推進事業実施計画について
㈡ 平成21年度傷害事故等発生状況及び安全・適正就業パトロール実施状況について
㈢ 平成21年度活動拠点センターの安全・適正就業の取組について
㈣ 安全・適正就業憲章の制定について
㈤ その他

平成22年度 安全・適正就業研修会

平成22年7月22日㈭に倉吉市において、平成22年度安全・適正就業研修会が開催されました。

宇野連合会長の挨拶に続き、平成22年度の安全標語の表彰が行われ、北栄町シルバー人材センター事務局長の道祖尾　弘光氏の『なぜ着けぬ　安全装備は　家族の願い』が優秀作品に選ばれ、他に入選5作品、佳作5作品が同時に発表されました。

続いて、全シ協総会で表彰を受けられた安全就業優秀賞の南部広域シルバー人材センター、同じく優良賞の境港市シルバー人材センターの紹介がされました。

基調講演では、鳥取市シルバー人材センターの山﨑年憲事務局長より『安全・適正就業の推進及びセンターが抱える課題と対策について』の講演があり、午前の部を終了しました。

午後に入り、鳥取県警察高齢者交通安全教育指導員の松岡博之氏による『高齢者の交通事故防止について』の講話があり、その後、南部広域シルバー人材センターの安達幸男理事長から『安全は日々の声掛けから』と境港市シルバー人材センターの松本光彦事務局長から『安全就業について』の事例発表があり、最後に全員で安全・適正就業宣言の唱和を行い、研修会を終了しました。

安全就業標語の表彰作品

「優秀作品」

なぜ着けぬ　安全装備は　家族の願い
道祖尾　弘　光
㈱北栄町シルバー人材センター

「入選作品」

慣れ仕事　油断大敵　再確認
寺　﨑　三　郎
㈱鳥取市シルバー人材センター

一瞬の　心の隙に　事故潜む
乾　伊佐夫
㈱鳥取市シルバー人材センター

安全安心　守る習慣　事故はなし
坂　口　富士男
㈱鳥取市シルバー人材センター

気をつけよう　仕事の始まり　終わる前
高　見　勝　子
㈱大山町シルバー人材センター

安全は　ふみ出す足の　一歩から
中　井　一　榮
㈱境港市シルバー人材センター

「佳作作品」

足掛けた　ハシゴをもう一度
小　谷　博　正
日野町シルバー人材センター

安全作業　共働・共助で　支え合え
小　原　萬伎子
㈱倉吉市シルバー人材センター

その作業　自信のかげに　事故ひそむ
上　田　　香
㈱南部広域シルバー人材センター

九分九厘　終わった後に　事故潜む
神　谷　壽　亮
㈱米子広域シルバー人材センター

「さあ仕事！」　互いの顔見て　健康確認
田　鍬　美知子
㈱琴浦町シルバー人材センター

平成21年度下期事業実施状況

第2回通常理事会

平成22年3月15日㈪米子市において、平成21年度第2回通常理事会が開催されました。

審議された議案は原案どおり承認されました。

議案

第1号議案　平成21年度収支補正予算㈹について

第2号議案　平成22年度事業計画㈹について

第3号議案　職員給与規程の一部改訂㈹について

第4号議案　平成22年収支予算書㈹について

第5号議案　理事辞任について

報告事項について

イ　平成22年度シニアワークプログラム事業実施計画㈹について

ロ　平成22年度シニア就業支援プログラム事業実施計画㈹について

ハ　平成22年度派遣事業実施計画㈹について

ニ　平成21年度事業実施状況・実績概要について

ホ　定款変更について

第2回通常総会

平成22年3月24日㈬米子市において、平成21年度第2回通常総会が開催されました。

宇野連合会会長の挨拶に続いて、議長に㈳大山町シルバー人材センターの林原彦一理事長が選任され、審議が行われ、原案どおり承認されました。

議案

第1号議案　平成21年度収支補正予算㈹について

第2号議案　平成22年度事業計画㈹について

第3号議案　職員給与規程の一部改訂㈹について

第4号議案　平成22年収支予算書㈹について

第5号議案　理事辞任について

報告事項について

イ　平成22年度シニアワークプログラム事業実施計画㈹について

ロ　平成22年度シニア就業支援プログラム事業実施計画㈹について

ハ　平成22年度派遣事業実施計画㈹について

ニ　平成21年度事業実施状況・実績概要について

第3回理事長・事務局長会議

平成22年2月23日㈫に倉吉市において、第3回理事長・事務局長会議が開催されました。

会長の挨拶に続き、全国連合会会長会議と全国連合会事務局長会議の伝達が、それぞれ宇野連合会会長と伊藤連合会事務局長よりされ、その後に、「平成22年度シルバー事業に対する市町村の対応について」と「公益社団法人への取組み状況について」種々論議を交わしました。

福祉・家事援助サービス事業推進担当者研修会

平成22年2月15日㈪倉吉市において、各シルバー人材センターの役職員等の参加のもと、福祉・家事援助サービス事業推進担当者研修会を開催した。

「子どもたちが健やかに育つお手伝い」～シルバー人材センターの子育て支援～と題したビデオ鑑賞の後、㈳倉吉市シルバー人材センター理事（育児支援班班長）の松田　輝子氏による「育児支援サービスの活動について」の事例発表が行われました。

引き続き、㈳鳥取県シルバー人材センター連合会の松本業務担当より全シ協主催の「福祉・家事援助サービス事業推進担当者研修会」の報告が行われた。

発表後には、福祉・家事援助サービス事業について、活発な意見交換が行われた。

第2回通常理事会

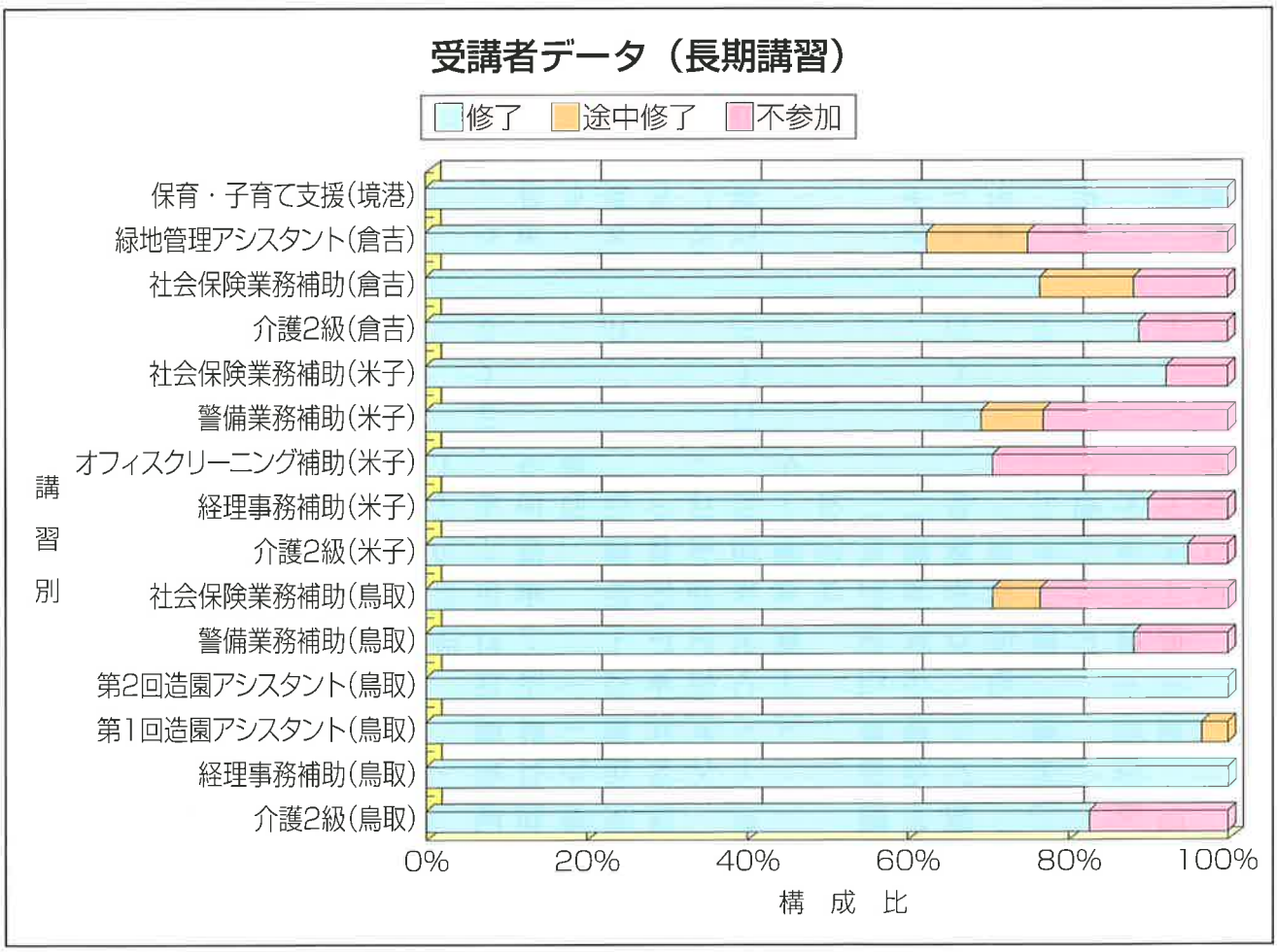
第2回通常総会

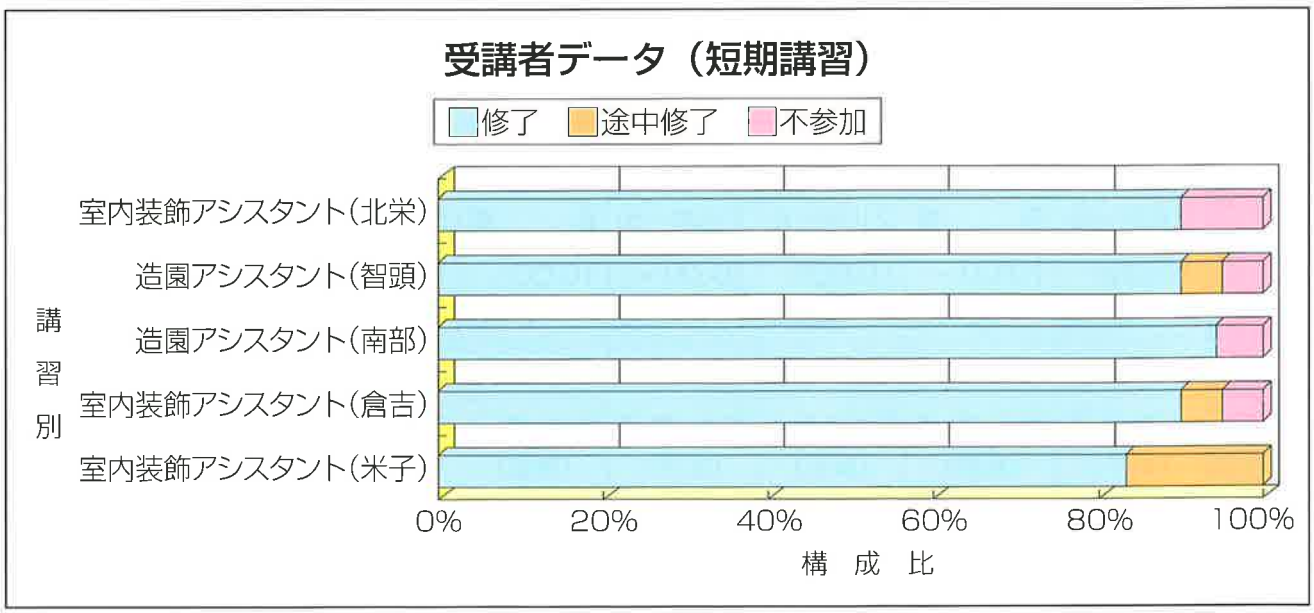
第3回理事長・事務局長会議

福祉・家事援助サービス事業推進担当者研修会

平成21年度SP講習受講者データ

	定員		受講者内訳				達成率		修了率（修了者/受講者）	進捗率	
	最終	現在	受講者	修了者	途中修了	不参加	受講者/現在定員	修了者/現在定員		受講者/最終定員	修了者/最終定員
長期	320	320	302	264	7	31	94.4%	82.5%	87.4%	94.4%	82.5%
短期	100	100	113	102	5	6	113.0%	102.0%	90.3%	113.0%	102.0%
合計	420	420	415	366	12	37	98.8%	87.1%	88.2%	98.8%	87.1%





平成21年度 シニア就業支援プログラム事業実施状況

平成21年度からスタートした新事業『シニア就業支援プログラム事業』（厚生労働省鳥取労働局の委託事業）は、コーディネーター2名、地域ニーズ開拓員2名の合計4名でこの1年間活動してまいりました。

以下に、その主な取組み状況について報告します。

一、事業の登録者数　五〇二名

二、登録者の内マッチングによる雇用就業率　20％

三、登録者の内ワークショップ又は就業支援講座への参加率　69％

で、登録者数は目標を達成できませんでしたが、雇用就業率及び支援講座等への参加率は目標を達成することが出来ました。

主な活動内容

4月～6月　広報資料作成・印刷
　会員募集用・企業団体用のチラシ・登録申込書・相談記録・ワークショップの申込台帳等、所内事務の必要な書類作成。
　PCのマッチングシステム作成
　打合せ

6月～7月　チラシ等広報資料が出来上がり、事業の広報及び事業推進協力依頼に県内のシルバー人材センターや関係機関等を訪問。

6月～8月　県庁・市役所の関係機関・公民館・自治会・市民利用施設（美術館・公会堂・文化ホール等）訪問。

7月～8月　公立・市立の保育園・幼稚園の現状調査及び人材ニーズ調査。
　PCのマッチングシステム完成。

8月　協議会の発足準備、委員就任の依頼に各種団体・関係協力機関を訪問。会員募集用・企業団体用のリーフレット作成。

8月～9月　県庁・市町村役場関係部門、社会福祉協議会・県市町村民利用施設訪問。（一二〇カ所余）

10月　西部地区第1回就業相談会開催（会員80名に案内状を発送し、二日間で39件の相談あり）

10月～11月　企業団体への人材ニーズのアンケート調査（第1回）
　対象327社
　回答99社の内、雇用計画21社
　高齢者の活用を検討する37社

11月～12月　会員募集DM一、〇〇〇通発送
　会員登録185名。

1月　セミナー講師、会場手配、広報（新聞・チラシ）
　セミナー開催（1回西部）

2月　セミナー開催（東部　1回
　西部　2回）

3月　セミナー開催（東部　1回
　西部　1回）
　ワークショップ開催

セミナーの開催・就業開拓・会員募集等については、鳥取・米子のハローワーク及び県下の各シルバー人材センターから温かいご支援・ご協力を頂きました。

大変ありがとうございました。

平成21年度　セミナー一覧

	1月27日	2月9日	2月17日	2月25日	3月9日	3月16日
地区	米子	鳥取	米子	米子	鳥取	米子
会場	米子市文化ホール	さざんか会館	米子市文化ホール	米子市文化ホール	さざんか会館	米子広域SC
時間	10:00～12:00	10:00～12:00	10:00～12:00	10:00～12:00	10:00～12:00	10:00～12:00
講師	井元敏明	三ツ國全代	福井正樹	涌嶋博文	福井正樹	河津英雄
ハローワーク	河原辰哉（米子）	横地素子（鳥取）	升井久美子（米子）	高地孝幸（米子）	横地素子（鳥取）	宮平弘治（米子）
定員	30	30	30(50)	30(50)	50	50
受講者	34	37	39	36	54	53

健康シリーズ

食べ過ぎる食生活を考える

山陰労災病院
栄養管理室長
井上　浩

痩せる必要のある方、無い方

痩せたい、でもなかなか痩せない。この痩せたいについて食べ方から見てみましょう。

痩せたい気持ちがある、でも本当に痩せた方がよいのでしょうか。スマートになればもっともてる。病気予防の為に痩せるように云われている。痩せないと生命予後に関わるといわれている方までおられると思います。

一般的に健康上痩せる必要のあるのは標準体重より20％以上太っている肥満と云われる方です。標準体重の出し方はいろいろありますが、一般的には

身長（m）×身長（m）×22

で示されることが多いようです。例えば身長160㎝の方の標準体重は1.6×1.6×22＝56.3kgとなります。これの20％以上が肥満ですから56.3×1.2＝67.6kgとなります。身長160㎝の方の体重が67.6kgより多いと肥満となります。以下に身長と標準体重と肥満の基準を示します。

「表1：身長、標準体重と肥満の基準」

身長（㎝）	標準体重（kg）	肥満（kg）
145	46.3	55.6以上
150	49.5	59.4以上
155	52.9	63.5以上
160	56.3	67.6以上
165	59.9	71.9以上
170	63.6	76.3以上

痩せることはよいことか

痩せることが必要になった時に考えたいのは、痩せることは良いことなのかと云うことです。確かに太っている方は痩せることが必要ですが、身体の方はそうは思っていないようです。なぜなら、人類は数十万年の昔から餓えとの戦いだったのです。人類が野山を駆けめぐって食べ物を集めていた時に、食べ物が少し見つからないだけで体力が落ちてしまうような人は今に生き残っていないのです。

食事量が減ったら、身体の方に痩せない防御反応が働いて痩せない努力をしているのです。よく言われるリバウンドは身体の防御反応のひとつです。食事量を減らすと体重が減ります。身体の方は餓えを感じて体重が減るのは良くないと判断し何とか体重が減らないように努力しています。このときに、少し食べる量が増えてきますと、身体の方は千載一遇のチャンスととらえて減った体重を早く元に戻そうとします。これがリバウンドです。リバウンドしにくいように減量するには、身体が餓えを感じないようなゆるやかなダイエットが必要なのです。それは無理をしないことです。

痩せるメカニズム

体重は食べている量と、身体を動かして使っている量の差が体重になります。使う量より食事量が多い方は太ってきます。食べる以上に身体を動かしていると痩せてきます。

実は身体が使っている量は変わっていくのです。

痩せたいと思って食べる量を減らすと、身体は痩せない努力を開始します。食べてくれないのであれば使う量を減らそうとします。例えば、髪の毛や爪を伸ばしたりする速度を少しゆるめたり、体温を少し下げたりして、身体が使うエネルギー量、いわゆる基礎代謝を減らして痩せない努力をします。

ダイエットをして体重が減る時に筋肉も少し減る方がおられます。筋肉量が減ると同じような生活をしていても使うエネルギー量が減ってしまいます。

これは、ダイエットを繰り返すたびに使う

エネルギー量が減り、痩せにくい身体を作っていることになります。

ダイエットを繰り返している方が「私は水を飲んでも太るのよ」といって、少ししか食べていないのに痩せないのはこの基礎代謝が下がったり、筋肉量が減っている方だったりします。

ダイエットを繰り返して、下がってしまった基礎代謝や筋肉量を上げるにはスポーツ等を行い、活動的な生活をすることが必要と言われています。でも、一旦下がった基礎代謝や筋肉量は簡単には上がってくれないようです。なぜなら年齢とともに活動的な生活に制約が出てくる方が多いからです。

無理しないダイエット

ダイエットは繰り返さないことが成功の秘訣です。短期間はできても、すぐ終わってしまうような方法は、痩せにくい身体を鍛えていることになるのです。ダイエットは長く続くものを選んで欲しいのです。

今すぐ痩せないと命が危ないと言われている方は別にして、ダイエットは無理しない方法を選んで欲しいのです。

無理しないダイエット方法のひとつに、行動療法があります。今回のテーマである食べ過ぎる生活について表に示します。ここに書いてあるような生活をしていると食べ過ぎてしまうことが多いようです。いきなり該当する項目をゼロにしなさいとは云いませんが、ひとつでも減らすことができれば食べ過ぎを減らすことができそうです。皆さんもチェックしてみませんか。

「表2：食べ過ぎるチェック表」

買う物を決めないで買い物に行く	
おいしそうな物はつい買ってしまう	
料理は多めに作ってしまう	
イライラすると食べてしまう	
他の人が食べているとつられて食べる	
菓子や果物を身近に置いている	
果物や菓子があるとつい手が出る	
もったいないと思うと食べてしまう	
残り物は食べてしまう	
食後でも好きなものなら入る	
食べ過ぎを人から注意される	
早食いである	
あまり噛まない	
麺類が好き	
濃い味が好みである	
大皿に好きな量を取って食べる	
鍋物や焼き肉が好き	
油濃いものが好き	
和食より洋食が好き	
食事の時間が不規則である	
夕食は遅いほうだ	
三食の食事以外に間食をする	
夜食を食べる	
朝食は少ない。又は、食べない	
１日の中で夕食がいちばん豪華だ	
甘いものには目がない	
果物は身体によいのでよく食べる	
好き嫌いが多い	
口当たりのよい飲料が好き	
冷蔵庫に食べ物が少ないと不安になる	

いくつ当てはまる物がありましたか。

シルバー人材センターの紹介

(社)鳥取市シルバー人材センター

事務局長　**山崎年憲**

鳥取市は、平成16年11月1日に、国府町、福部村、河原町、用瀬町、佐治村、気高町、鹿野町、青谷町との9市町村合併により人口20万人を超える特例市として誕生しました。

本市には、世界ジオパークネットワーク加盟認定を目指す鳥取砂丘・日本最大の池・湖山池、白兎海岸、三滝渓、因幡万葉歴史館、青谷上寺地遺跡、鳥取温泉、浜村温泉、吉岡温泉、鹿野温泉、しゃんしゃん祭りなど、名所・旧跡・観光スポットが沢山あり、中でも鳥取砂丘で行われている「砂の美術館」は、県内外からの観光客等に大変好評です。

鳥取市シルバー人材センターは、昭和56年7月1日に設立され、昨年度の会員数は七百三十四人で、毎年増加傾向にあり、契約金額は二億四千五十七万六千円（前年度対比百三・二％）、就業率は九十二・四％（就業実人員六百七十八人）で前年度を四・六ポイント上回ることができました。

また、5月に開催された総会では、「公益社団法人への移行について」から、関連する「定款・諸規程変更の案」まで全ての議案の承認をいただきましたので、今後、公益社団法人認定の申請に向けて一層の努力を行ってまいります。

厳しい経済状況の中ではありますが、社会の担い手としてシルバー事業に参画する会員のため、知識や経験を活かすことが出来る就業の場の確保・体制の確立が重要な課題となっています。

近年の行財政改革等により、公益法人を取り巻く厳しい環境の中『自主・自立・共働・共助』の基本理念のもと、地域社会から信頼され、地域社会に貢献するセンターを目指します。

日野町シルバー人材センター

事務局長　**生田良和**

日野町は、鳥取県の西南部に位置し、岡山県と県境を接し、出雲街道の宿場町で本陣跡もある要所であった。最近では、県鳥「おしどり」の飛来地として、また開運、金運を求めて多くの参拝客で賑わう「金持神社」は全国的によく知られています。

本町は高齢化率60％超と過疎と高齢化の進む町です。

日野町シルバー人材センターは、平成11年12月に設立され、高齢者家庭の作業を担ってきました。

現在、会員数は39名、少数精鋭で頑張っています。平成21年度の受注件数は198件、就業延人数も710人、契約金額401万円と前年度より20％の減少となりました。作業内容の一番は、草刈、続いて墓所・庭の除草で、昨年、初めて依頼されたのが自家用菜園の耕起から野菜の収穫までの一貫作業でした。こうした高齢者家庭、或いは一人暮らし高齢者に信頼され、活用される作業がだんだん増えてくると思います。

当シルバー人材センターは、公益法人制度は取り入れず、自主運営で頑張っています。

受注手数料は高い率とはなりますが、利用者の理解と単町補助金で運営は成り立っている状況です。しかし、シルバー人材センターに期待される利用者と、豊富な知識と経験・技術を備えた会員の皆様で作る「活力ある地域社会づくり」を目的とした目標達成に向け、一層の努力をしてまいります。

趣味のひととき

マコモダケと正月飾りのコラボ

㈱岩美町シルバー人材センター
小谷正邦

我が町岩美町では、数年前から「マコモダケ」を特産物に育てる取組みを行っています。

それまでは、町内では作られておらず、周知されていない作物でしたので、試験的に栽培して試食品をつくったりして、普及に努めていました。

正月の玄関飾りは伝統文化であり、昔は農村では各戸で自作するものでしたが、今ではすっかり購入するのが当たり前になり、つくる技術を持っている人が数少なくなりました。

シルバー人材センターでは、数年前から藁を使ったしめ飾りの講習会などで伝統継承に注力していました。「マコモダケ」の収穫後の葉を使って正月の玄関飾りを作って販売することで、「マコモダケ」のPRの手助けは出来ないだろうかと、町や生産者の方々など、関係機関と相談して、事業として製作・販売することになりました。事務局を中心として、この取組みを始めて今年で3年になりますが、町内はもとより、鳥取市内などからもご購入いただき、好評をいただいております。会員の「技」とシルバー人材センターの「組織力」で町の特産品づくりに微力ながら、協力しているところです。

今年も、「マコモダケ」の植え付けも終わり、やがて来る9月の収穫期までには、会員から更に作り手を募り、製作個数を少しずつでも増やしていきたいと考えています。事務局の協力のもと、会員の趣味を活かしつつ、文化の継承と実益ある活動にしていきたいと思っています。

気紛れから出た趣味

㈱大山町シルバー人材センター
福見ちとせ

人と仕事に悩まされ52歳で自主退職することを決め、退職届を持参したところ、何か目的があって退職するのかと問われる。つい出た言葉が「お茶を仕上げたいと思います。」といってしまう。後で考えれば大変な言葉である。私は小さい頃より父に頭が悪く、不器用であるので「何も出来ないから、ただ座っていればよい」と言われ、自分から何か進んでするなど考えたこともありませんでした。

小さい頃、祖父に習ったお茶のことを思い出す。祖父や両親がいなくなって、やっと自分で考え出した言葉である。

4月初め退職、その足で気に致していた先生の所に行き、手ほどきを受けることになり、軌道に乗った頃先生が病気になられる。傷口より膿が出、それを拭きながら教えていただいたり、時には横になられたまま習ったり致しました。習い始めて3年目に他界され、次にであった先生に許状を頂くことが出来ました。お茶を仕上げた事で趣味が広がり、お茶に使用する帛紗や古帛紗、茶碗袋などを作っている内、針を持つことが好きになり、パッチワークと広がりました。また、お茶会に出かけ床の軸物を拝見いたしたり、花生けを見たりで、字に興味を持ち、公民館サークルで習字を習ったり、若い頃に習っていた花を見直したり、趣味が広がり友も多くなりました。自分にも自信が付き、人材センターに登録し、障子張りを友といたし、他部落に障子を取りに行くときなど家並みを見たり、その家を拝見させていただき、よき勉強となります。何も考えないでいった言葉から自分の第二の人生が始まり、今では楽しく・忙しい毎日を送っている初老でございます。

会員の広場

「元気のみなもと」

㈱智頭町シルバー人材センター
谷口好子

私はシルバーセンターに入会して早九年、高齢にもなり、ここ数年は日々元気で、畑で農業をしておりました。そんなある日、事務所の方から、智頭病院に入院されている方の洗濯の仕事をしてみないか？とのお話を頂き、「有り難い」「高齢な私でも、誰かの為に役立たせていただける」と思い、感謝の気持で楽しんで洗濯に行かせて頂いております。

週一度の洗濯に行く私を楽しみに待って下さる方々に、私は笑顔と元気をたくさん与えているつもりでいましたが、気がつけば、私自身が元気を頂いているのだと実感する、今日この頃です。

シルバー人材センターの皆様にはこれからもお世話になりますが、元気で体が動くうちは、お仕事を続けられたらと思っております。

これが私の「元気のみなもと」だから。

「シルバー会員となり充実した人生を」

㈱北栄町シルバー人材センター
林芳雄

永年勤務した職場を退職するまでは「何処にも勤めないで家でゆっくり過ごして、趣味などやりたいことをやりながら気楽に生活する」ことを考えていましたが、いざ定年退職し、その立場になってしばらく経ったとき、ふと「明日もこれ、その次もこれ、一ヶ月先、半年先もこれ、これから先ずっとこの生活のままか。」と思ったとき「このままでは、ただ単に年齢を重ねるだけで、惚けるか病気になってしまうのか？」と思ったとき、勤め先があり、その職場に4年9か月間勤めました。

そこを退職し、1ヶ月ほど家で過ごしていたときにシルバー人材センターから電話があり、「会員登録しませんか？」ということで、B&G海洋センターの夕方の施設管理をシルバーが請け負い、他の会員と交代制で働かせていただいています。幼稚園児から高齢者まで幅広い年齢層の方が健康維持に又、トレーニングにと利用されています。設備も器具も整備されていて、健康管理・気力・体力の強化に大変役立っています。

シルバー人材センターは第一線から第二の人生を送り、健康維持・老化防止のために、永年培ってきた様々な技術・能力を活かしながら、世の中の役に立ち、生きがいにもなり、健康で楽しい人生を送ることが出来る大切な施策だと思います。

シルバー人材センターに多くの方々が登録され、充実した人生を送られますよう切望します。

私も一生懸命頑張ります。

講習会に参加して

経理事務補助講習を受講して

（米子会場）

米子市
博田不二雄

6月8日から18日まで延べ9日間の講習でした。

「ワード」「エクセル」「パワーポイント」そして「会計ソフト」の入力を中心とした内容で、受講者は老若男女併せて計25名。

事務局からの「楽しんでください。そして一つでも覚えていってください。」との言葉に緊張もほぐれ、自己紹介からスタート。パソコンにさわったことのない方から経験者まで、幅広い方々でレベルの差もありそう。

私自身はパソコン・経理ともに経験者ですが、見よう見真似で覚えたもので、系統立てて学んだことがなく、この機会に基礎からと思い参加いたしました。やはり基本は大切で、忘れていたこと・知らなかったことが数多くあり、大変参考になりました。

いわゆる基礎コースで、講師の方も親切丁寧に説明され、またテキストも初心者向けの分かりやすいものでしたが、それでも限られた時間の中でこの内容を理解することは大変でした。

私の場合、経験があったので多少ましかなと思いますが、初めての方はさぞかし大変であったろうと思います。もう少し時間があれば、もっと良かったと思います。

それでもみんなで助け合い、励まし合い、1名の落伍者もなく修了証書を授受できたことは、受講者全員の熱意と努力の賜であり、うれしく思いました。全員それぞれのレベルにあったスキルアップが図れたのではないでしょうか。

みなさん本当に熱心で出席率はほぼ百%。

中には根をつめるあまり肩こり？腱鞘炎？になられた方もあったくらいです。

この感想文は「手書き」ではなく、この講習会の成果として、私自身が「ワード」でしたためたものです。就職は厳しい状況ですが、このような技術でもお役に立てることがあれば、今回の成果を発揮したいと考えております。

最後に、この講習会をアレンジしていただいたシルバー人材センターならびに講師の方々に厚くお礼申し上げます。

第一回造園アシスタント講習を受講して

鳥取市
谷口大和

カチ、カチ、カチ、鬱陶しい梅雨空を吹き飛ばす、このような軽快な音色。剪定バサミが躍動する。何とも心地のよい音である。渡辺造園・伊藤先生を講師とする九日間の造園講習は三日目を迎えた。

どうした訳か、センターより私に本講習の感想を書けとの難問が与えられたので、この九日間を追った。6月21日から始まった講習は、10時間の座学で庭木についての基礎知識を学習し、残された時間で剪定と整枝の方法に関する実習があった。最後に、日本庭園には付きものの竹垣の作り方を学んだ。

私は、理科系の人間で植物が好きで、剪定や家庭菜園などを趣味的にやっている。

この講座で学んでみると、なんといい加減な剪定で、我が家の庭木をいじめていたことかと、謝りたい気持ちである。庭木の管理として剪定、各種の障害防除、施肥があるが、これらをバランスよく行ってやることが肝心であるはずなのに、思いついた時期に原則もほとんど無視して、美観だけを求めていたようである。

この講座を通じて、生物的な要素・美観的な要素に関して、いくらかの知識が身についたので、今後は多少なりとも樹木を泣かせるようなことなく、接していけると思う。これを契機にもっと知識を増やしていくつもりだ。

この講習を受講して、素人が即、庭園技術者のお手伝いが完璧にできるわけはないが、講習を聞き、知識を得、受講生仲間との交流の中から新しい考えを模索することは貴重な経験であったと感じた。

センターとのふれあい、仲間とのふれあいの中から就業に結びつけば、最も幸いなことであるが、それはそれとして、この九日間は梅雨時期の最中で、体力的には厳しいこともあったが、有意義な時間を過ごすことができた。

お世話になった講師先生をはじめ、関係者の皆さんに感謝の意を表します。

(社)鳥取県シルバー人材センター連合会正会員

(平成22年8月1日現在)

名　　称	〒	所　在　地	電　話	FAX	代表者
㈳鳥取市シルバー人材センター	680-0845	鳥取市富安2-104-1	0857-22-0050	0857-22-0051	木島敏行
㈳米子広域シルバー人材センター	683-0811	米子市錦町1-110	0859-32-2633	0859-32-5823	宇野治巳
㈳倉吉市シルバー人材センター	682-0816	倉吉市駄経寺町2-8-1	0858-22-0870	0858-23-6101	中林正樹
㈳境港市シルバー人材センター	684-0034	境港市昭和町11-22	0859-47-4540	0859-47-4541	西村岩市
㈳南部広域シルバー人材センター	683-0351	西伯郡南部町法勝寺170	0859-66-4011	0859-66-5330	安達幸男
㈳智頭町シルバー人材センター	689-1402	八頭郡智頭町智頭1795-1	0858-75-0170	0858-75-2366	小林實夫
㈳岩美町シルバー人材センター	681-0003	岩美郡岩美町浦富1041-1	0857-72-2511	0857-72-2512	谷口幹彦
㈳湯梨浜町シルバー人材センター	682-0712	東伯郡湯梨浜町上浅津123-2	0858-35-4130	0858-35-4130	足立春人
㈳琴浦町シルバー人材センター	689-2352	東伯郡琴浦町浦安152-3	0858-52-1001	0858-52-1004	足立慎夫
㈳北栄町シルバー人材センター	689-2103	東伯郡北栄町田井46-2	0858-36-6220	0858-36-6227	日置勝彦
㈳大山町シルバー人材センター	689-3332	西伯郡大山町末長269-1	0859-53-4787	0858-53-1310	近藤昭夫
(一・社) 八頭町シルバー人材センター	680-0463	八頭郡八頭町宮谷254-1	0858-72-3351	0858-72-3351	衣笠春寿
江府町シルバー人材センター	689-4413	日野郡江府町州河崎62	0859-75-3211	0859-75-3211	宇田川　勉
日野町シルバー人材センター	689-5131	日野郡日野町黒坂1247-1	0859-74-0870	0859-74-0365	恩田孝雄
日南町シルバー人材センター	689-5211	日野郡日南町生山357	0859-82-0223	0859-82-0223	矢吹隼之
三朝町シルバー人材センター	682-0152	東伯郡三朝町本泉359-1	0858-43-1883	0858-43-1883	馬野忠嗣

表紙のことば

「花回廊（フレンチマリーの丘）」

夏本番、青い空と白い雲の下、花の丘のマリーゴールドが見頃です。

イエローとオレンジの鮮やかなコントラストは、見る人に元気を与えてくれます。

丘の上の方に上がれば、マリーゴールドの向こうには大山の雄姿も眺望できます。

あとがき

今回も、関係各位のご協力によりまして第二十三号が発行できました。まずもって、厚くお礼申し上げます。

最近、全国的に猛暑日が続いていますが、山陰地区でも同様で、特に米子市では日本全国で第一位というあまり嬉しくない記録もいただいています。

こまめに水分と塩分を補給して、熱中症の予防をし、この夏を乗り切っていきましょう。

会報　鳥　取　第23号

平成22年8月発行

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：〒683-0812
鳥取県米子市角盤町1丁目76

電　話：0859-37-2531

ＦＡＸ：0859-37-2537

印　刷：㈲ニシキ印刷
鳥取県米子市灘町3-150

電　話：0859-32-2250