

職場便り (除草、緑地管理)

今回は、表紙も飾られたお庭の除草や施設の緑地管理作業に就業されている、櫻井節子さんにお話をお聞きしました。

櫻井さんは62歳でのご入会。「知り合いにセンターの会員の方がいて。その方に誘われたんですけど、その時は他の仕事をしていたので断ったんです。でも、その仕事が終わった時に、そういえばセンターがあったと思い出して。」ということで、入会したそうです。

入会後から2年半。最初は援農作業に就業されていましたが、現在は主にお庭の除草や施設の緑地管理のお仕事に就業されています。「2,3名ぐらいでチームになり、週に4日程度のペースで就業しています。特に夏場は熱中症対策もあって、なるべく半日で作業が終わるようにしています。」

お仕事で特に意識していることをお聞きす

ると「作業前の内容確認も大事ですが、さらにお客様に喜んでいただけるよう、お客様が何を求めているかを、お客様の立場になって考えてお仕事をすることですね。」とのこと。

最後に「新しい仲間もできましたし、お客様からきれいにしてくれてありがとうって言ってもらえるから、センターでお仕事してよかったです。」という言葉が印象的でした。



玉竜を管理中の櫻井さん

ふるさと便り (栃木県大田原市)

皆さん、こんにちは。飲食店の開店前の清掃作業に就業している穴戸^{まさこ}方子と申します。現在は新型コロナの影響でお休み中です。

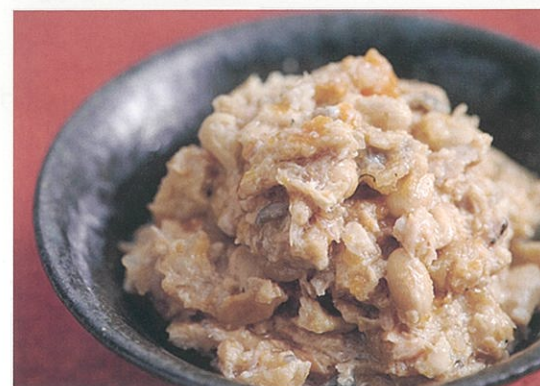
私は、高校を卒業するまで、栃木県北東部の大田原市で暮らしていました。

大田原は、夏は暑く、冬は那須おろしが吹き付けてとても寒いという土地柄です。小さい頃は積雪が30cmほどになり、ビニールを

お尻に敷いて、そり遊びをよくしていました。でも手足に、しもやけがよくできて、辛かったことを覚えています。

実家の近くには、光真寺というお寺がありました。江戸時代の大田原藩の歴代の藩主の大田原氏の菩提寺になっています。小学生のころ、希望者は光真寺で週に1回座禅ができるという行事があり、私は希望して参加しましたが、正直きつかったですね。

好きだった食べ物は「しもつかれ」。サケの頭、大豆、大根おろしなどを酒粕で煮込んで崩した料理なんです。見た目はおからっぽいですね。サケの頭だけがたくさん売り場に並ぶほど人気がある料理で、皆さんも一度たべたら止められないと思います。富里では見かけることはないけれど、昔を思い出して久々に食べたくくなりました。



郷土料理の「しもつかれ」

編集後記 第30号は、緊急事態宣言が出されている中の編集作業となったため、特別編集号となっています。新型コロナウイルス感染症が拡大してから1年が過ぎました。しかし、未だに収束していません。皆さんも、感染予防には努めてらっしゃると思いますが、足元をすくわれないよう、転倒に注意して下さい。(事務局)



今回の表紙は、マンションの緑地管理作業です。

「今から」を「今こそ」へ
「今だから」シルバー人材センター



編集・発行:公益社団法人富里市シルバー人材センター 〒286-0221 千葉県富里市七栄653-2 富里市福祉センター内

電話:0476-90-1375
ホームページ:http://www.sjc.ne.jp/tomisato/
メールアドレス:tomisato@sjc.ne.jp

「転倒事故」をなくすために

●転ぶことは実はとても怖い事故

聞き手 今回は、転倒事故について公益社団法人富里市シルバー人材センターの脇田潤事務局次長にお話をお聞きします。シルバー人材センターでは、転倒事故の防止について、力をいれているということですが、それはなぜでしょうか。

脇田潤（以下「脇田」） センターでは、残念ながら、毎年会員が就業中に転んでケガをしてしまう事故が発生しています。その中には、手術が必要なケガもあります。しかし、転ぶことについては、皆さん軽く考えがちなので、「転ぶ」=「転倒事故」とらえていただき、実はとても怖い事故だということを、日常生活から意識してもらえよう、会員の皆さんに注意喚起している状況です。

●「転倒」は「寝たきり」につながる

聞き手 日常でも転倒することってあると思いますが、なぜとても怖いのですか。

脇田 内閣府によると、高齢者が「要介護」となる主な原因は、脳血管疾患（脳卒中）、認知症、高齢による衰弱と続き、「骨折・転倒」は全体の12.2%を占め、4番目の多さになっています。転倒することによって動けない状態が長く続くと、歩行機能が衰え、「要介護」となる可能性があります。

聞き手 転んだだけなのに、「要介護」になってしまうんですか。



脇田 特に転倒が原因で起こりやすい大腿骨の骨折は、歩けるようになるまでに時間がかかるため、そのまま「寝たきり」になることも少なくありません。またケガがなかったとして



脇田潤事務局次長

も、転倒により自信を失ったり、自力で動くことに対して恐怖心を持ったりすると、体を動かさなくなり、筋力が次第に衰え始めて、身体機能の低下を招くこともあります。このように転倒は、高齢者の生活に大きく影響を与えることがあるから、とっても怖い事故なのです。

●高齢者の転倒の原因は何なのか

聞き手 転倒が怖いことはよく分かりました。では原因としてどのようなことが考えられているのですか。

脇田 まず、生活環境から来る「外的要因」です。自宅内には転倒につながる外的要因が多く潜んでいます。例えば、室内のわずかな段差。歩幅が小さい高齢者にとっては、普通なら段差と認識しない程度のちょっとした敷居でもつまづくことがあります。ほかにも、すべりやすいフローリング、手すりが設置されていない階段や玄関、浴室などは転倒リスクの高い場所です。

聞き手 「外的要因」があるということは「内的要因」もあるのですか。

脇田 はい。身体的なものに起因する「内的要因」があります。病気や疾患、加齢による筋力の低下、身体機能の低下が挙げられます。ほかにも、薬の副作用による足元のふらつきや眠気、外出意欲の減退なども転倒の原因になると考えられています。

聞き手 最後に転倒するリスクってどうすればわかりますか。

脇田 次のページの「安全・健康」コーナーにおいて転倒リスク・チェックリストを掲載しました。ぜひご活用をいただき、日常生活から転倒事故を無くしていきましょう。

あなたの転倒リスクを確認してみよう

転倒リスクチェックリストを使って高齢者にとっての転倒の危険性を知る

年齢が同じでも、転びやすい人とめったに転ばない人がいます。高齢になるにつれて、転倒リスクに差がでるためです。以下の「転倒リスク・チェックリスト」で、あなたの転倒リスクを調べておきましょう。

チェックリストで「はい」がついた方は、対策を参考に、予防していきましょう。



- | | | |
|------------------------------|----|-----|
| 1 この1年間に転倒しましたか？ | はい | いいえ |
| 2 横断歩道を青信号の間に渡りることができますか？ | はい | いいえ |
| 3 1kmぐらい続けて歩くことができますか？ | はい | いいえ |
| 4 片足で立ったまま靴下をはくことができますか？ | はい | いいえ |
| 5 水で濡れたタオルや雑巾をきつく絞ることができますか？ | はい | いいえ |

対策 適度な運動で歩行能力とバランス能力を高め、筋力をアップしよう

1日の生活スケジュールの中に、散歩や軽い体操などを組み入れていきましょう。

- | | | |
|-------------------------|----|-----|
| 6 この1年間に入院したことがありますか？ | はい | いいえ |
| 7 立ちくらみをすることがありますか？ | はい | いいえ |
| 8 今までに脳卒中をおこしたことがありますか？ | はい | いいえ |
| 9 今まで糖尿病といわれたことがありますか？ | はい | いいえ |

対策 転ばない環境づくりと、安全に外出するための備えをしよう

自宅では段差をなくす。廊下や階段に手すりを付ける。外出時は歩きやすい靴をはく。

- | | | |
|----------------------------|----|-----|
| 10 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用していますか？ | はい | いいえ |
|----------------------------|----|-----|

対策 薬は医師の指導のもとで正しく服用しよう

睡眠薬等の薬は、正しく服用しないと、副作用のため、転倒につながる可能性があります。

- | | | |
|----------------------------|----|-----|
| 11 日常、サンダルやスリッパをよく使いますか？ | はい | いいえ |
| 12 家の中でよくつまづいたり、すべったりしますか？ | はい | いいえ |

対策 歩きやすい靴をはき、身の回りから転倒の原因を取り除こう

足にぴったり合い、滑りにくく、歩きやすい靴を履く。身の回りの整理整頓を心がける。

- | | | |
|----------------------------|----|-----|
| 13 (新聞や人の顔など)目は普通によく見えますか？ | はい | いいえ |
| 14 (会話など)耳は普通によく聞こえますか？ | はい | いいえ |

対策 見えにくい、聞こえにくいときは医師に相談しよう

早めに医師に相談する。眼鏡や補聴器を使用するときも、専門医の指導を受ける。

- | | | |
|----------------------------------|----|-----|
| 15 転倒への不安が大きい、または転倒が怖くて外出を控えますか？ | はい | いいえ |
|----------------------------------|----|-----|

対策 転倒の原因を事前に取り除き、外出する自信をつけていきましょう

「また転ぶのでは」と家に閉じこもると、筋力が低下し、ますます転びやすくなるので注意。

60歳以上の方注目!!登録無料!!希望の仕事があった時に入会!!



シルバー人材センター

ネクストメンバー制度

内容

ネクストメンバーとは

- ・登録は無料です。申込書にご記入いただいて、登録します。
- ・センターは、登録された内容をもとに、お仕事の情報提供を行います。
- ・ご希望のお仕事があった時は、センターに入会して就業していただきます。

メリット

ネクストメンバーのメリット

- ・入会したけど自分にあった仕事がない、という不安がありません。
- ・入会まで会費等のご負担はありません。

待遇

正会員との違い

- ・正会員としての権利義務はありません。
- ・お仕事の提供は、正会員が優先されます。



①相談・登録は無料です。
お気軽にどうぞ。



②ご希望のお仕事が出たらセンターから連絡があります。



③（仕事をする場合）センターに入会して、正会員になっていただいた後、就業します。



公益社団法人 **富里市シルバー人材センター**

ご相談・
お問合せ

0476-90-1375

富里市福祉センター内 **富里市シルバー** 



「生涯現役時代」を支えていく

シルバー人材センターの特色

- ▶センターは、60歳以上の働く意欲を持つ富里市民によって運営されている公益法人です。
- ▶入会希望の方は、シルバー人材センターへ個人事業主の立場で入会し、就業します。
- ▶市民の方や事業主からセンターに依頼されたお仕事を、センターが正会員に提供し、就業した後もサポートすることにより、「生涯現役時代」を支えていくことを目的とした事業です。
- ▶シルバー人材センターから提供があったお仕事について、ご希望、経験の有無や現在の体力等の会員個々の条件に合わせて、任意に働くことができます。

シルバー人材センターの正会員になるには

- ▶①センターの目的や事業内容に賛同する、②原則60歳以上の、③健康で就業を通じて生きがいの充実や社会参加等を希望する、という富里市にお住まいの方ならどなたでも入会できます。
- ▶入会するには、所定の手続きが必要になりますので、事務局にお問い合わせください。
- ▶会の運営費として、3,600円(保険等の費用を含む)を毎年度納めていただきます。



就業にあたって

- ▶正会員は、会の構成員として個人事業主の立場となりますので、センター及び発注者とは雇用関係は発生しません。
- ▶正会員が、就業中や途上においてケガをした場合や、就業中に他人の身体や財物に損害を与えた場合は、シルバー保険での保障となります。
- ▶シルバー人材センター事業なので、収入等の保証はありません。

地域の担い手として活躍できる

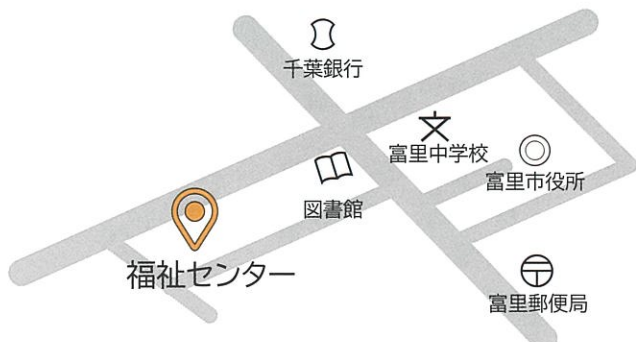
未経験でも楽しくお仕事できる

県下トップクラスの就業率が

会員の期待に答えている証

健康維持に収入と一石二鳥

新たな仲間を作ることができる



(R0203)

公益社団法人

富里市シルバー人材センター

ご相談・
お問合せ

0476-90-1375

<http://www.sjc.ne.jp/tomisato/>

千葉県富里市七栄653-2 (富里市福祉センター内)

