

シルバーだより

2023
2月
No.84

発行 公益社団法人 深谷市シルバー人材センター
深谷市上野台 2567 番地 電話 048 (573) 3345
<https://www.fukaya-sc.or.jp/>



会員数	1,065 人
男	766 人
女	299 人
令和4年12月31日現在	



『ふかや花園プレミアム・アウトレット』オープン

〈シルバー会員 丹羽さん撮影〉

シルバー人材センターは

健康で働く意欲のあるシニアに

地域社会と連携して

知識・経験・技能を活かした「就業の場」を提供し

生活感の充実、福祉の増進を図り

シニアの能力を活かした活力ある
地域社会づくりをめざしています。



『フードロッジ』

センターの理念〈自主・自立、共働・共助〉

- ◆自主・自立:自分のものとして、自分たちの力で育てる。
- ◆共働・共助:一緒になって働き、お互いに助け合う。

こんな仕事もしています

はたらふれあい館の仕事

私は、現在はたらふれあい館（世代間交流センター）で施設管理や清掃、来場者の受付などの業務を行っています。当館は、今から15年前の平成19年3月に宝くじの補助金で建てられた施設で、深谷市の長寿福祉課の所管となっています。

場所は、深谷市東方地域にあり、かつて幡羅小学校があったところと言えれば地域の年配の方にはおわかりになると思います。デマンドバスの停留所にもなっておりバス停は「ほ140はたらふれあい館」です。

当館は、多目的室のみんなの部屋AとB、畳の部屋、及びふれあいサロン（子



1955年（昭和30年）旧幡羅小学校



現在の「はたらふれあい館」



皆様のご利用をお待ちしております。

供ギヤラリー）があり、各部屋共に適正利用人数は10名程度です。駐車場27台（内身障者用2台）の小規模なコミュニティ施設で各種体操、ダンス、ヨガ、スポーツ吹き矢、民謡、カラオケ、詩吟、麻雀等のサークル活動や会議にご利用いただいています。

施設の利用時間は、9時～22時となっております。男女7名でローテーションを組んで、ひと月平均7日～10日の就労で実施しています。日勤夜勤それぞれ一人体制で、いわゆるワンオペで対応しています。

仕事を始めた頃を振り返ると、当日最後の利用者の方が帰られた後の遅い時間帯になると、不気味な静けさに恐る恐る仕事をやっていたことが思い出されます。

この施設を利用される方は高齢者の方が多く、もしもの事故への対応など安全面への配慮が必要です。そして利用料金等の現金の取り扱いもあり、その中で想定外のトラブルが起きれば責任は重大です。トラブルが起らないよう気を配り、利用者の皆様に気持ちよく過ごしていただくことを日々心掛けて仕事を行っています。

おわりに、ここでの就労で良かったところを二点ほど紹介いたします。一点目は、私にとってはたらふれあい館は、母校である旧幡羅小学校の敷地の中にあつて愛着があることです。おそらく当館が建っている場所は、当時講堂があつたところです。そして二点目は、業務を通して利用者の顔と名前がわかるようになったことです。利用者の方から笑顔で「とても楽しかったです」「いつもきれいにしていたいてありがとう」などと言われるととても嬉しく、街で利用者の方とお会いしても自然に挨拶ができるようになりました。

ここは、どなたでもご利用できる施設です。是非、皆様も身近なコミュニティ施設としてご利用してみたいかでしょうか。スタッフ一同お待ちしております。

（会員 田口 彰敏）



シルバーの様々な活動



シルバー人材センターでは、例年様々な活動を行っております。今年度はコロナ禍により限られた行事・活動内容となっておりますが、その活動の様子などをご紹介します。

6月28日、本年度もコロナ禍により、最小限の人数で定時総会を開催しました。



9月28日、植木・草刈り作業等の安全確認・現場巡回を実施しました。



9月29日・30日、接遇研修(初級)(中級)を実施。参加者は初級48名、中級40名



10月18日、20日、21日 普通救命講習会(AED講習)31名が参加しました。



11月5日・6日、普及啓発活動(PR)として産業祭に参加。多くの市民の皆さんとふれあうことができました。



11月25日、交通安全講習会を開催しました。参加者は47名でした。



ギャラリーコーナー

シルバー会員の作品紹介



油絵(雨の駅舎)

作者 土屋次郎



戸塚刺繍(リンゴ狩り) 作者 M・H



藍染(ポシェット)

作者 K・T

いきいき広場

お元気ですかあ

皆様は日々お元気にお過ごしですか？

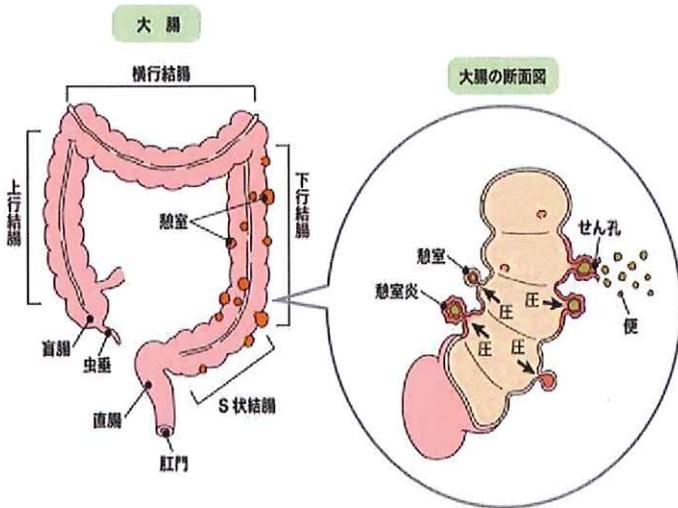
私は「大腸憩室出血」という厄介な病気を抱えています。

憩室とは、腸壁の脆くなっている所が腸の内圧によって袋状に押し出される状態のことです。原因は肉食中心の食事と便秘、加齢に伴う大腸の衰えです。憩室は高齢者ほど多くなりますが、その憩室に細菌が繁殖し炎症が発症した場合「憩室炎」となります。「憩室炎」がひどくなると、膿（うみ）が溜まったり、憩室の壁が破れて大腸の外側（腹腔）に血液や便が流れ出て腹痛や嘔吐等を発します。



一方憩室に穴は開かないものの大腸内に出血をするのが「憩室出血」と言われるものです。痛みは無いのですが、急に下痢の様に下血します。そのまま出血が続くと貧血症により失神し、死亡することもあります。

「憩室炎」の治療方法は、軽症の場合は禁食と抗菌薬投与です。重症の場合は患部に針を刺して膿を出すか、開腹し炎症部分の大腸を切除する方法となります。



「憩室出血」の治療方法は絶食及び止血剤と栄養剤の点滴です。出血が多い時は輸血治療も追加処置されます。出血が落ち着いてきた段階で内視鏡によるクリップ止血手術を実施します。この治療法は止血を目的としているため、病気は完治しません。また他の憩室が出血し再入院となります。私の場合は2020年から3回もの入院を繰り返しました。

退院後の生活指導で必ず言われることがあります。それは「食べ物の制限はありませんが、タバコやお酒をして刺激物も控えて下さい。消化の良いものを食べ、特に野菜は多くとって下さい」。・んん「これって永平寺の修行僧と同じ生活？」と思ってしまう。

結局禁酒は一か月程度しかできず、肉や揚げ物もやめられません（反省）。

最後に、こんな不健康な私ですが、周りの皆様のサポートにより現在もシルバー人材センターで働かせて頂いています。シルバー人材センターの皆様にはこの場をお借りして、厚く御礼を申しあげます。

（シルバー会員）

いきいき広場

心の輝きは
歌響くように

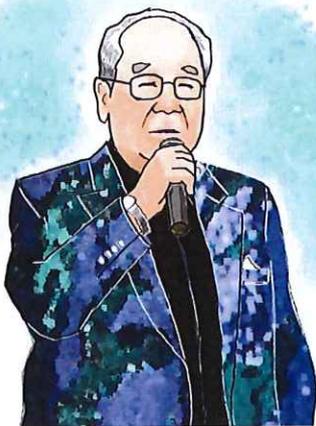
私は子供の頃から歌を聴くことは好きでしたが、人前で歌ったり楽器を演奏することは苦手でした。しかし、人前で堂々と歌える人やギター等を弾ける人達を羨ましくも思っていました。

長年の公務員生活も卒業したので、比較的負担の少ないシルバー人材センターでの仕事を選びました。そして楽しい高齢者人生を送るために、趣味を活かせる“いきがい大学”と“市民大学”にもチャレンジしました。シルバーでの仕事や学校生活を通して、「人は話すと共に楽しむ」と学びました。そこから私のカラオケ人生（趣味）が始まったのです。



当初はCDを購入して、自宅や車、カラオケボックスで歌っていましたが、独りで歌っているとだんだん物足りなさを感じるようになり、少しずつカラオケ喫茶などへ出向くようになり、やがて人前で歌う楽しさを知ったのです。

近頃流行っている「カラオケ精密採点」には人の心がありませんが、聞く人には心があります。私は「歌は心で歌い、心で聴くもの」と信じています。だから人は歌を聞くと心が癒され、哀しみや淋しさ、嬉しさを共感できるのだと思います。カラオケ精密採点をはじめ出す点数だけを意識しながら歌うと味気のない固い歌になってしまいます。



©2022 Ayano

私がカラオケで一番重要視するのは選曲です。自分の声にあった曲を歌うと「いい歌ですね」と言ってもらえます。逆に自分の声にあっていない歌を歌うと「この曲は難しいですよ」と言われます。その場合は「この歌は自分に合っていない、選曲を失敗したな」と解釈します。

歌は、恋愛、失恋、愛人、破局、哀しみ、淋しさ、楽しさ、怒りなどを歌詞で表し、感情の高揚をメロディ（作曲・編曲）で表現します。我々の年代が体験したさまざまな人生が音楽によって体感できます。和食・フレンチ・中華の好みがあるように曲にも好みがあります。私はムード歌謡の切ない女歌が好きで、語りの部分は特に心をこめて大切に歌っています。

カラオケで大声を出すことは精神的なストレスを発散させるのに有効とされ、腹式呼吸が健康によいともいわれています。しかし、ここ数年はコロナ禍で発表会が自粛され、ステージに立つ機会も少なくなりました。コロナが終息したら、楽しい人生を謳歌したいものです。

「スポットライトの輝きは碧い星のように、心の輝きは歌響くように」

（会員 梁瀬 和彦）

シルバー人材センターのしくみ

仕事を依頼されるお客様へ

シルバー人材センターは、民間企業や一般家庭・公共団体から臨時的かつ短期的な仕事を受け、会員に提供しています。原則60歳以上の働く意欲のある方が会員となり、いきいきと働いています。



●請負による受注

お客様との契約は雇用契約ではありませんので、仕事の遂行過程で会員に直接指揮・命令をすることはできませんのでご了承ください。
 なお、会員に直接指揮・命令する必要があるお仕事は、下記「シルバー派遣」をご活用ください。

会員募集

当センターで仕事をしてみませんか？健康でいきがいのある生活を送りましょう。シルバーパワーを待っています。

**毎月第2・第4木曜日
午前10時より
入会説明会開催中！**

開催日が祝祭日の場合は前営業日に開催します。
 会場：深谷市シルバー人材センター2階 会議室
 ※新型コロナウイルス感染症拡大により、変更になる場合がございます。

入会の条件

- ①原則60歳以上の方
- ②健康な方
- ③働く意欲がある方
- ④シルバー人材センターの理念に賛同された方

入会の手続

入会説明会 → 入会申し込み → 会員として登録
※理事会の入会承認後会費の支払いをお願いします。

経営者の皆様

シルバー人材センターの人材派遣「シルバー派遣」をご活用ください！

シニアパワーを貴社の力に 必要なときに必要な人材を
 ◆シルバー派遣会員は、様々な就業現場で活躍しています◆

お問合せ先

公益社団法人 深谷市シルバー人材センター
 〒366-0801 深谷市上野台2567番地(わんぱくランド内)
 TEL 048 (573) 3345 FAX 048 (571) 7767

