

# hitachi otta シルバー会報

第 29 号

〈編集・発行〉

公益社団法人

常陸太田市シルバー人材センター

常陸太田市金井町3661-1

電 話 0294 (72) 7700

F A X 0294 (72) 7701

E-mail hitachiota@sjc.ne.jp



上の写真は、西山の里桃源で撮影した梅の花です。冬の寒さに耐えて咲いた梅の花には可憐さの中にも力強さを感じます。さて、今年卯（うさぎ）年。うさぎは跳ね上がることから成長が期待される年ともいわれています。広報部会として、今年も当センターの事業伸長に寄与できるよう取り組んでいきたいと思ひます。

広報部会長 下馬場 真

## 新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様をはじめ市民の皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、コロナ禍が続く中ではありましたが、当センターの総会を3年ぶりに通常開催するなど、事業活動も会員の皆様のご努力により順調に進めることができました。

少子高齢化が進む中、当センターが担う役割は益々重要になっていくものと考えております。本年も会員数の拡大と就業機会を確保し、安全就業を基本としながら会員の皆様の豊かな経験を活かし地域のご要望に応えられるよう努めてまいります。

皆様にとりまして、幸多い年となりますことをご祈念申し上げ新年のごあいさつといたします。

(公社) 常陸太田市シルバー人材センター 理事長 宮田 達夫





新春  
インタビュー

# 高齢者の健康管理について

## フレイル予防に留意して今年も元気に活動しましょう

シルバー人材センター会員の方々が、元気に活動されるためにはなによりも健康であることが大切です。そこで、今号では高齢者の健康管理について常陸太田市健康づくり推進課フレイル対策室の職員の方々に話を伺いました。今年も健康に留意して元気に活動しましょう。



フレイル対策に取り組む職員の方々

**問：** 本日は、宜しくお願いします。フレイル対策室として高齢者の健康指導を担われていますが、健康に関して日頃感じておられることがありましたら教えてください。

**答：** 日頃感じていることは、元気に活動されている高齢者の方が多いということです。加齢に伴い体力が低下し、外にでることが億劫になりがちですが、多くの高齢者の方が仕事やスポーツ、ボランティア活動などに携わっておられ、喜ばしいことだと思っています。



**問：** 高齢者の健康管理のポイントを教えてください。

**答：** 高齢者に限らず若い方も含め、健康管理のポイントとしては食事（栄養）、運動、睡眠で、ストレスを溜め過ぎないことや健康診断や人間ドックなどで定期的に自分の体の状況を点検することが大切です。特に高齢者の方は、フレイル予防を意識した取り組み（生活）が大事だと思います。

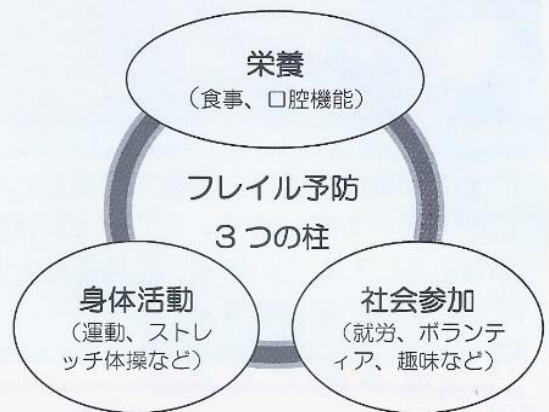
**問：** フレイル予防の概要について教えてください。

**答：** フレイルとは虚弱を意味し、加齢によって体力や気力が弱まっている状態をいいます。将来要介護状態になる危険性が高い状態でもあります。

フレイルの要因としては、栄養不足や運動不足、他人との交流が少ないことがあげられます。

このため、フレイル予防には「栄養（食事、口腔機能）」「身体活動」「社会参加」が柱になります。

この3つの柱をバランスよく行うことが大切です。



**問：** フレイル予防について更に詳しく知りたい場合は、どうしたらいいですか。

**答：** フレイル対策室では、各団体等に向けて専門職によるフレイル予防についての健康教育を行っています。内容や申し込みについては、フレイル対策室（☎73-1212）までお問合せください。

**問：** 睡眠や休養をとることも健康上大切なことだと思いますが、高齢者の適切な睡眠時間について教えてください。

**答：** 適切な睡眠時間については、個人の生活習慣の違いなどあり難しいところですが、一般的には1日6～9時間程度になるといわれています。





**問：** 高齢者は転倒しやすいといわれますが、その理由や対処方法について教えてください。

**答：** 転倒しやすい理由としては、段差などの場所の問題と視力など身体機能の低下が考えられます。身体機能の面では筋力の低下が転倒の大きな要因の1つになります。そのため、足を上げる力（下半身の筋力強化）が大切になります。筋力は動かさないと衰えますので、ウォーキングや運動、ストレッチ体操などを続けていただきたいと思います。



**問：** 下半身の筋力強化をする運動を教えてください。

**答：** いくつかありますが、自宅でできる運動を1つ紹介します。下肢筋力をつける運動として「スクワット」がおすすめです。

- ① 足を肩幅に広げて立つ      ② お尻を後ろに引くように2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻す（膝がつま先より前に出ない）  
③ ①～②を1セット5～6回として1日3セット行います。



膝がつま先より前にでない

※腰痛や膝痛等のある方は無理しないようにお願いします。

出典：日本整形外科学会公認「ロコモティブシンドローム予防啓発サイト」

**問：** また、高齢者は転倒すると骨折しやすいといわれます。その理由について教えてください。

**答：** 骨折しやすい大きな理由は、骨粗しょう症（骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気）です。原因としては、老化や女性の方は女性ホルモンの減少などが考えられています。

骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを十分に摂ることやカルシウムの吸収を良くするために、ビタミンD（主に魚やきのこ類）やビタミンK（納豆やほうれん草、小松菜等）の摂取、運動や日光浴（日光浴によってビタミンDが合成される）を行う、禁煙、アルコールを控えることなどです。



**問：** 今年も新型コロナウイルス感染予防対策を継続する必要があると思いますが、高齢者が特に注意すべきことがありましたら教えてください。

**答：** 特に高齢者のみなさんは、感染すると重症化するおそれがありますので、日頃から体調管理に気を配り、こまめに手洗い等を行いましょう。また、決められた回数のコロナワクチン接種を行うことも重症化予防のうえでは大切です。

**問：** 最後の質問になりますが、シルバー人材センターは高齢者の方に就業機会を提供しています。就業する意義についてフレイル予防の面から教えてください。

**答：** 就業は、フレイル予防3つの柱のひとつである「社会参加」の点で大変意義があります。ただし、体力に合った仕事をすることや安全面には十分配慮して就業していただきたいと思います。



本日はありがとうございました。



# 昨年の活動を振り返って

昨年(令和4年)もコロナ禍の中での活動になりましたが、会員の皆様のご尽力により事業もほぼ計画通りに推進することができました。



桃源での剪定作業



旧日立電鉄線跡地での草刈り作業



派遣先での作業



製作中の手芸班の皆さん



(総会) 審議中の会員の皆さん



合同安全パトロール



秋そばフェスティバルへの出店



刈払機作業スタッフ講習会



個人宅での草引き作業

## お客様の声

\*ご寄稿ありがとうございました\*

シルバー人材は、  
ものづくりの歴史です

新宿町 須田 忠男 様



亡き義父に勧められてシルバー人材センターに庭木の剪定をお願いしてから二十数年になります。

以来、襖の張り替え、網戸の張り替え、鉄フェンスのペンキ塗替え、最近では、玄関ドアの修理までいろいろな作業をお願いし大変感謝しております。

年月も経てば、シルバーチームも何回か代替わりしておりますが、毎年庭木の剪定作業を見ておると、その熟練の技と仕事に対する熱心な姿勢が正しく継承されていることをとても感じます。

これは素晴らしいことです。まさに、シルバー人材センターの真骨頂といえるでしょう。

技術の維持とモチベーションを長年にわたって保つことは非常に難しいことです。

このような組織を運営するセンターの方々の努力と熱意に敬意を表しています。

これからも末永いご活躍を期待しております。

依頼者の思いを受け止めての  
丁寧な対応に感謝

大方町 井坂 照雄 様



私は、水戸在住の従兄の所有する空き家と周辺の田畑を従兄から管理依頼されているものです。

数年前までは、私と近所の叔母等で空き家周辺と田畑を刈払機で除草していました。

このような状況の中で、シルバー人材センター所属の友人に相談したところ、「今後のことを考えれば、シルバーに頼んだほうがいいと思うよ」という温かな助言を頂きました。

これを機に、雑草状況を見て従兄に連絡し、従兄がセンターへ依頼をしています。

毎日、多忙にもかかわらず、シルバーさん一人一人が時間厳守に心掛け、除草等の依頼に丁寧に対応して頂いていることに頭が下がる思いです。今後ともよろしくお願ひいたします。

最後にシルバー人材センターの皆様のご活躍とご健康を祈っております。



### ありがとうございます。

栄町 滑川 裕 様



シルバー人材センターの皆様方には、心より感謝申し上げます。

私達は、現在太田に住んでいますが、妻の実家が水府にあり、父も母も既に他界し、空き家となっております。庭には生前父が大事にしていた植木、そして田畑や竹林などがあり、以前は親戚の皆さんに面倒を見ていただいていたのですが、その方々も高齢になり、どうしたら良いのか困っておりました。本来は私が行えば良いのですが、草刈り機を持ったこともなく植木の知識もない私では到底無理であり、本当に頭を痛めておりました。

そのような時、シルバー人材センターへお願いすることができ、本当に助かっております。

また、シルバーさんとの楽しみがもう一つあります。何もおもてなしはできないのですが、お茶の時間です。生前の父や母の思い出話をする事ができます。本当に懐かしい有り難い一時です。

最後になりますが、シルバーの皆様方には、今後もお体にご留意され、ご活躍下さるようご祈念申し上げます。

### 一人暮らしなので すごく助かってます

小妻町 深谷 房枝 様



3年前の2019年4月に夫が急逝し初めてシルバー人材センターさんにお世話になりました。

新盆に間に合うようにと、前所長さんの計らいで、ジャングルと化した庭木を酷暑真っ只中汗だくになって作業して下さいました。お陰様で気持ち良く新盆を迎えることができました。

その後も何度か、家の周りや土手の草刈り、庭木の剪定などをお願いしております。

最近は、休耕田の草刈りでした。

4年前夫が刈ったきりで、2メートルくらいの草が生え、三人がかりの大変な作業でした。不法投棄や犯罪にでも巻き込まれたらと心配でした。

刈り終わって、スッキリと見通しが良くなって本当に安心しました。

丁寧な作業をされているシルバー人材の皆様、これからもお身体に十分気を付けて怪我などなさいません様に。来年も宜しくお願い致します。

## 会員の声を紹介します

太田地区 和田 治子



職場を離れましてから、さてこれから何をして残りの人生を送ることが一番ベストかと考えたとき、紹介を頂いたのがシルバー人材センターでした。

入会をして早10年余りになります。私は、手芸班に入り一つ一つ皆さんに手助けをしていただきながら作品を作っております。初めて自分の作品が仕上がった時は嬉しく家族に批評をしてもらったことが思い出されます。

チュニック、小物、帽子などを作り、月一回の朝市に、「手作りですよ」とお客様におすすめし、喜んで求めて下さるお客様との会話、それに対しての色々なアドバイス、自分で手作りした作品をお求めいただいた時、手芸班に入会してよかった、皆様に感謝の一言です。

又、時にはお客様が、大切にしていた若い頃の着物をお持ちいただき「何かお作り下さい」と、提供して下さいることもあります。有難く頂戴し、何か作ろうと班の皆さんと一緒に新しい商品化に向けて考えながら、一杯のお茶をいただいております。

そして、時には皆さんで季節の変化に楽しみを求めて出かけることもあります。

これからも班の皆さんと協力し、お客様の声に耳を傾け、喜んで下さる作品を作っていきたいと思っております。

里美地区 金澤 忠男



私は、シルバー人材センターに会員登録して15年になりました。

今年は永年勤続で表彰を受けました。これも仲間のみなさんの協力のもと仕事を続けられたことと感謝しております。

私は、主に草刈り作業に従事しておりますが、いつの間にか先輩たちが会員を退会し今では草刈り班では1番の年上になってしまいました。

里美地区で最も大変な草刈り作業は2つあります。

1つはJAアグリサポートが作付けしている田の土手草刈りです。約110枚を6~7人で8日間位かけて草刈りを行います。里美地区の田の土手は高さが1~3m位の土手が多いので作業が大変です。

2つは、里美牧場桜山の草刈りです。山全体の草を刈るのに約8人で7日間かかります。秋の作業なので山々の紅葉が美しいのと眺望も楽しめます。那須連山や空気の澄んだ時には富士山を見ることができ作業の疲れも癒されます。

又、個人様の除草作業も丁寧なので大変感謝されており、次回もまたお願いしと言われると作業員としてうれしいです。市管理のロードパークや公園の作業の時は気を使います。国道、市道は車の通行が多いので飛散ネットや笛で作業を中断しながら相手に被害を与えないよう気を配りながら安全第一で作業しております。

最後にシルバー会員皆様と共に地域の為に頑張りたいと思います。



# 確定申告について

間もなく確定申告の時期になります。会員がシルバー人材センターの提供する仕事に従事して得られる配分金収入は、「雑所得」に区分され、原則として確定申告をする必要があります。配分金収入の所得額は、総収入額から必要経費を差引いた金額になります。必要経費の最低保証額は、55万円になりますので、配分金収入が55万円以下の場合所得は0円になります。

「配分金収入－必要経費（最低保証額）＝所得額」

令和4年1月から12月までの期間に、配分金収入のあった会員には配分金支払い証明書を郵送しております。申告の際にご利用ください。

なお、年金やその他の収入のある方は、すべての所得を合算した額が課税対象となります。

例	配分金収入70万円、公的年金収入150万円の場合
配分金の所得	70万円－55万円（最低保証額）＝15万円（控除後の所得）
公的年金の所得	150万円－110万円（雑所得控除額）＝40万円（控除後の所得）
所得額合計	15万円＋40万円＝55万円
課税所得	55万円（所得額合計）－48万円（基礎控除額）＝7万円 （基礎控除額48万円を超えた額が課税所得）



監事	柴田 道彰 (市保健福祉部長)	佐川 佳正 (賀美地区)	岩間 義平 (山田地区)	富山 英男 (金郷地区)	浅尾 光広 (金砂地区)	下馬場 真 (世矢地区)	生田目陽一 (誉田地区)	広田 和子 (佐竹地区)	宇野 泰子 (幸久地区)	磯野 初郎 (佐都地区)	後藤 勝義 (佐都地区)	宮田 達夫 常陸太田市長	謹賀新年 (役員)
常務理事	二方 清 (染和田地区)	柴田 雅美 (市会計管理者)	総務部会	総務部会	事業部会	総務部会	広報部会	事業部会	事業部会	事務局長	総務部会		

**本所 事務局体制**

事務局長	磯野 初郎
主事	菊池 かつお
主事補	岡部 湧輝
経理担当	富田 早苗
業務担当	宇佐美 淑子
派遣担当	福田 雅夫

**金砂郷支所**

海老根 正美
--------

**水府支所**

小室 義昭
-------

**里美支所**

白石 栄里	荷見 順子
-------	-------

会員の皆様並びに本紙をご覧の皆様、新年おめでとうございませう。本年も安全就業と適正就業を最優先に積極的に取り組んで参ります。引き続き当シルバー事業へのご理解・ご協力をお願い申し上げます。



**全員で力を併せて、無事故無災害を目指しましょう!**