

# シルバーセンター



平成24年1月

No. 91

## 【目 次】

年頭のご挨拶 横浜市長 林 文子	2
(財)横浜市シルバー人材センター理事長 守屋 直	2
適切な個人情報取り扱いについて/第28回創作展のご案内	3
「うらしま祭り」で大評判の包丁ときー 神奈川事務所	4
魅惑のフラダンス―南事務所会員交流会―	5
「安全と健康のひろば」高齢者の健康維持についての講話	6
「仕事あれこれ」コーラスグループのピアノ伴奏	7
「シルバー初旬会」―みどり俳句会― (緑事務所)	8



迎春

撮影 神奈川事務所会員

戸出 徳次



中国独特の鮮やかな色彩が特徴の関帝廟 (中区・中華街)

## 平成二十四年の年頭にあたって

横浜市長 林 文字



あけましておめでとございます。

新しい年の始まりに、確かな希望とともに、凜とした緊張感で身が引き締まる思いでいます。今年も、市民の皆様の安心確保と、将来の横浜を活力あるものにするため、引き続き全力を尽くしてまいります。

## 年頭にあたって

財団法人横浜市シルバー人材センター

理事長 守屋 直



新年おめでとございます。

会員並びに関係者の皆様方におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと心よりお喜び申し

せ、観光・MICE都市として打って出よう、と思った矢先に東日本大震災が起きました。震災に対応しながら、活力あふれる横浜に向けた布石をいかにうっていか、本当に難しい課題に真剣に取り組んだ一年でした。

被災地支援や節電対策を通して、厳しい時に発揮された、市民の皆様の温かい心、つながる力に、感銘を受けました。力を尽くしていただいた皆様、生活の不便さを乗り越えてくださった皆様に、改めて御礼を申し上げます。

ヨコハマトリエンナーレ2011では、感動や喜びで街が満たされ、上げます。

昨年も依然として回復の兆しが見えない景気・雇用情勢が続く中で、三月十一日に発生した東日本大震災の影響による就業の休止が生じるなど、センター事業の運営については、契約金額の減少傾向に歯止めがかからない厳しい状況となっております。

一方、少子高齢化が一段と加速する中で、地域社会のさらなる活性化や地域に貢献する諸活動を拡充していく担い手として、健康で就業意欲を持つ高年齢者が自らの

横浜は大いに賑わいました。文化芸術やスポーツは、都市の魅力を高める大きな力になります。私は、横浜を、世界最高水準・オリジナルな文化芸術や、一流のアスリートによるスポーツが楽しめ、国内外のお客様が何度でも訪れたくなる都市にしていきたいです。そして、国際コンテナ戦略港湾や横浜スマートシティプロジェクトなど将来に向けた成長戦略を推進するとともに、中小企業・商店の皆様をしっかりと支援し、活力ある横浜を実現します。

市民の皆様のお守りする取組には、引き続き、全力でありたいです。まず、放射線対策や災害知識・経験を活かすことのできるシルバー人材センターの果たす役割は、ますます重要となっております。

こうした状況の中、平成二十年十月に設立三十周年を迎えた当センターにおきましては、これまでの事業の実績・変遷を踏まえながらより現実に即した事業展開に努め、市民・事業者等からの依頼ニーズに的確にお応えできる会員体制の確保を図るとともに、平成二十四年四月に予定される「公益財団法人」への移行に向け、より

対策に力を注ぎます。二十五年四月の保育所待機児童解消に向け、あらゆる手法を活用して取り組んでいきます。教育や福祉、医療環境の充実、女性の社会進出にもしっかりと取り組みます。

また、元気な地域づくりを一層深化させるとともに、二重行政を解消し、都市の総合力を発揮できるよう、大都市制度の創設を目指します。

共感と信頼を大切に、一歩一歩確実に施策に取り組み、わくわくするような明るい話題をお届けします。元気な横浜を一緒に創り上げていきましょう。本年もどうぞ、よろしくお願いいたします。

一層、公益性のある事業の推進に、役員が一丸となって取り組んでまいります。

会員の皆様におかれましては、くれぐれも安全で丁寧な就業を心掛け、仕事を依頼された方々に、ご満足いただけることが、より多くの就業に繋がっていきます。

今後も引き続き、センター事業への一層のご支援、ご協力をお願いします。本年も皆様のますますのご健勝を祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 適切な個人情報の 取り扱いについて

当センターでは、過去に会員が名簿等を紛失してしまおうという事故が発生しています。個人情報記載された名簿を落したり、盗まれたりして第三者に漏れた場合、情報の所有者に多大な迷惑をかけることになり、場合によっては損害賠償を請求されることもあります。

では、どうしたら、このような個人情報の漏えいを防ぐことができるのかを考えてみましょう。

(問) 個人に関する情報とはどのようなものですか？

(答) 個人に関する情報とは、「氏名」、「性別」、「生年月日」、「職業」、「家族関係」などの事実に関する情報だけでなく、個人の判断や評価に関する情報も含めて、個人と関連づけられるすべての情報を意味するとされています。

(問) 会員として、個人情報の漏えいを、どうしたら防ぐことができるでしょうか？

(答) 個人情報は、原則として、持ち運んだりしないことです。どうしても個人情報を持ち運ぶ必要がある場合は必要最小限の内容とし、紛失しないようカバンやホルダーに収納して運ぶなど、適切に管理することが必要です。

会員の皆さんは日頃から、受注業務に伴う名簿など、さまざまな個人情報を取り扱っています。こうした個人情報も他人に知らせたり、落したり、置き忘れたり、盗まれたりして紛失することながないよう、充分注意して取り扱うようお願いいたします。

※「個人情報の保護に関する法律」では、「個人情報は個人の人格尊重の理念の下で慎重に取り扱われるべきものであり、その適正な取り扱いが図られなければならない」と定められています。

当センターでも、「個人情報の保護に関する規程」により、個人情報の漏えい、滅失、き損等防止し、適正な管理をすべきことを定めています。

## ★★第28回創作展が開催されます★★

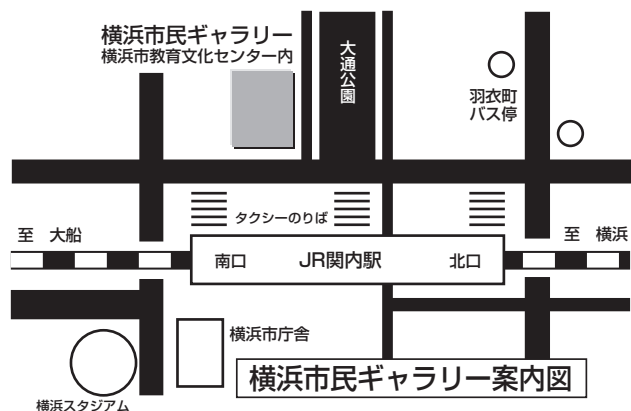
—ご来場お待ちしております—

1 会 期 平成24年1月31日(火)～2月5日(日)の6日間  
★開場時間 午前10時～午後6時  
(但し、初日は午後1時～午後6時、最終日は午前10時～午後4時)

2 会 場 横浜市民ギャラリー1階展示室(横浜市教育文化センター内)  
★写真 ★書道 ★絵画  
★工芸 ★手芸

3 最寄り駅 (JR関内駅南口下車)  
改札口を出て右側正面

4 問い合わせ先  
(財)横浜市シルバー人材センター  
経営企画課  
TEL 847-1800  
FAX 847-1716



# 「うらしま祭り」で大評判の包丁とき

— 神奈川事務所 —

浦島太郎伝説は日本全国にありますが、横浜市神奈川区の慶運寺もその伝説を引き継いでいます。それにちなんで名付けられた「老人福祉センター横浜市うらしま祭り」で第六回を迎える「うらしま祭り」を取材しました。

## 「元気で、明るく、楽しい龍宮城」

祭りは平成二十三年九月十七日、十八日の二日間にわたり開催されました。参加人数は延べ二千六百人。催しは、いろいろな団体の協力によっています。

- ・ お茶席 梨花の会
- ・ 包丁とき シルバー人材センター
- ・ 自主製作作品販売 神奈川区福祉活動ホーム
- ・ 元気なうちから介護予防 神奈川区福祉保健センター
- ・ 沖縄民謡ライブ 横浜敬弦会
- ・ おはなし会 神奈川図書館
- ・ 演技発表 うらしま荘
- ・ 作品展 うらしま荘の各サークル等々です。他に「お楽しみゲーム」や、おまわりさんからの交通安全



階段の壁には浦島伝説が絵巻で展示

のお話もありました。

## 評判の包丁とき

一本二百円・五十本限定・一人一本という制限です。それにもかかわらず二本持つて来る人、申し込みだけをして包丁を取りに帰る人等もいました。持ち込まれた中には、刃こぼれどころか亀裂が入っているものもありました。

手を休めることなく取材に応じてくれたのは、石井芳隆会員と西村孝会員。二人とも「DIYアドバイザー認定証」の保持者です。



包丁ときコーナー

## 砥石の準備

包丁のとき方についてたずねました。まずは砥石の準備です。

- ① 荒砥 刃欠けを滑らかにする。
- ② 中砥 ここでしっかりといで、切れ味を確かめる。
- ③ 仕上げ砥 更に完全に仕上げる。

次に包丁の種類を確かめます。西洋包丁や菜きり包丁は両方をとぎ、出刃包丁や刺身包丁などの和



熱心にとどぐ石井会員（左）と西村会員



紙を切って切れ味の確認

包丁は片方（銘のある方）をとぎます。

長年寿司職人だったという人が「昔は自分でといていたが、今は無理。去年頼んだが素晴らしい出来ばえだった。今日、包丁を持ってくればよかった。明日はやっていないのか」と残念がっていました。

## 取材を終えて

ボランティアに近い仕事を、汗を流しながら懸命に取り組む会員を見て、これがセンターの活動と、誇らしく感じました。持てる力を社会の役に立てるように発揮できるといふことは、何より素晴らしいことです。

（編集委員 齊藤 考司）

# 魅惑のフラダンス

## —南事務所会員交流会—

により踊り手の人数や衣裳が替わり、指先までのしなやかな動きが、観る人を魅了しました。

### シルバー会員も登場

残暑厳しい平成二十三年八月二十五日(木)、南事務所の八月度交流会を取材しました。交流会は午前十時、世話人の山田代表のお話に始まり、所長挨拶・歩こう会のお知らせと順次進められました。

ジのバックには、交流会の世話人が描いた青い空と椰子の木の絵が貼られています。出席会員八十人(うち女性は二割位)の首には、黄・赤・紫等、色とりどりのかわいいレイがかけられ、会場は常夏のハワイの情景たっぷりです。

五曲目に会員の齋藤佐代さんが一人で登場。海辺で母を偲ぶ「カノホナピリカイ」の曲にのって見事なフラダンスが披露され、会場は拍手に包まれました。

皆さんが楽しみにしている今回の催し物はハワイアンフラダンスショーです。マカヌイ宮原ダンスチームは、ここ数年交流会の夏の恒例行事として招かれています。

その雰囲気の中で、十曲の魅惑のダンスが繰り広げられました。オープニングの「アロハチャント」はアロハ(A||親切、L||調和、O||優しさ、H||元氣、A||忍耐)を頭文字にして歌った曲です。曲

齋藤会員は別のチームに所属、六十歳を過ぎてからダンスを始めましたが、交流会出演は二回目だそうです。

午前十時三十分よりフラダンスショーが開始されました。ステ

フラダンスでは、五本の指が家族で、親指が父親を、小指が子どもを意味しています。また、衣裳のスカートは、ハワイ・ホノルルの山を表していて、必ず頭の上から着る決まりになっているなどの説明もありました。

### 全員一緒に合唱&踊り

演奏曲目の最後は「見上げてごらん」で、全員で歌いながら一緒に踊り、会場はハワイアン一色に染まり、大いに盛り上がりました。ダンスショーの熱演は一時間に及び、十一時三十分、交流会が終了しました。

会場では「楽しかった」「若返ったヨ」等の声が聞かれました。毎月、多数参加の交流会を盛り上げ、支えているのは、世話役の人々の陰の努力や、それに協力する会員の皆さんたちの力であることを改めて感じました。

昭和一ケタ生まれという齋藤会員に、元氣の源について聞きました。「フラダンス・太極拳・体操をし、歩こう会にも参加、配布の仕事もしています。毎日を遊びながら楽しんでいただけですよ……」との明るいコメントに頭が下がる思いがしました。

(編集委員 服部 文子)



情景たっぷりの中で



しなやかに踊る齋藤会員



見上げてごらん夜の星を……♪

# 安全と健康のひらば

— 高齢者の健康維持についての講話 —

シルバー人材センター保土ヶ谷事務所では、交流会行事として、「高齢者の健康維持についての講話」を平成二十三年九月二十七日に同事務所内にて開催しました。

これは区役所や星川地域ケアプラザ地域包括支援センターの専門スタッフに、「介護予防」をメインテーマに現状と予防方法を話していたり、当日は三十二人の会員が参加、会場は満席という盛況ぶり、会員の関心の高さを感じます。

まず高橋交流会会長の挨拶から



亀井氏（左）の講話

始まり、最初の講師は亀井明子氏（保土ヶ谷区役所高齢・障害支援課保健師）、次に川島春香氏（星川地域ケアプラザ保健師）と続きます。以下、講話の内容を紹介し

## 介護の半数は予防できる

亀井氏の講話は「介護予防ガイドブック」という小冊子を参考に進められました。高齢者の介護が必要になった原因の半分は、不活発な生活により生活機能が低下する「不活発病」です。これは元気づけようから活動し始めることで多

くの場合予防できます。これを念頭に行うのが「介護予防」です。

具体的には「できることは自分

で」を基本に①運動機能の向上、②栄養改善、③口腔機能の向上などが重要になります。

①の対策には運動を習慣づけること。筋力は使わなくなると使えなくなってしまう。筋力を使う運動とウォーキングの両方に取り組みましょう。

②の栄養改善では、おいしく楽しく食べること、食べることを楽しむことが大切。高齢になると、かむ力や飲み込む力が低下し、人と一緒に食べる機会も少ないなどが原因で低栄養状態になりやすくなります。主食と野菜をしっかり摂ることが大切です。

③は唾液量の減少で唾液が出にくくなって口腔機能が低下します。口臭や歯周病、誤嚥性肺炎の原因ともなります。ほお、舌、唇などの筋肉を鍛えると、かむ力や飲み込む力が向上します。簡単な口の体操を毎日心掛け、口の手入れも忘れずに。

## 「はまちゃん体操」を楽しむ

続いて川島氏から健康体操「は



出席者全員で「はまちゃん体操」を体験

まちゃん体操」の指導がありました。ビデオを使い、座ったままでもできる体操を全員で楽しく行いました。

まずグーパーや数かぞえなどの手指の運動から始まり、「肩回し」「股関節の屈曲・回旋」「キック」「かかと上げ」「ウォーキング」など手足を使った十分ほどの体操を行い、最後は深呼吸です。

シルバー世代にとって介護は身近な問題です。一週間寝込むと回復にその三倍かかるといわれます。「要介護」状態にならないよう、今日からでも、元気なうちに日常生活を活発にし、「介護予防」を始めましょう。

（編集委員 小川 実）

仕事あれこれ

コーラスグループの  
ピアノ伴奏

平成二十三年十月十九日に湘南台駅の近くの練習会場「湘南台チヤンプハウス・クラブラウンジ」でコーラスグループ「ひばりの会」のピアノ伴奏に従事している会員を取材訪問しました。

楽しく元気に歌って

就業しているのは保土ヶ谷事務所所の山口奏子会員です。取材訪問した日も十八人のメンバーが発声練習から合唱練習と、丁寧に朗らかなユーモア溢れる熱心な山口会



美しいハーモニーが魅力



大変中身の濃い練習

員のリードのもと、元気に明るく練習に励み、歌声と笑い声がいっぱいの練習風景でした。

合唱練習への思い

休憩時間を利用して山口会員に話を聞きました。

- ・平成二十三年四月から参加させていただき、ピアノの伴奏を担当してまいりましたが、合唱の伴奏は初めての経験で、とても新鮮に感じています。
- ・音楽とは幼少よりの付き合いですが、「ひばりの会」とは思いがけない出会いであり、音楽を継続して来て良かったと心から思っております。



熱心に教える山口会員

- ・レパートリーは童謡、唱歌、歌謡曲、クラシックでメンバーのリクエストを中心にしています。
- ・かつては、斉唱だけでしたが、現在は二部唱もしています。
- ・まず声を出して楽しく歌って、ストレスを発散させることが大切、それが老化防止、若返りになると皆さんに話しています。
- ・メンバーは中高年の女性ですが、皆さんの元気なパワーと迫力に圧倒されます。
- ・私も教えることに生きがいを感じており、これからも一緒に練習して行きたいと思っています。

「ひばりの会」について

コーラスグループ「ひばりの会」

の今島会長にお話をお聞きしました。

- ・「ひばりの会」は童謡、懐かしい叙情歌、そして歌謡曲などを歌の好きな皆さんと楽しく仲良く歌うことで、健康を保ち、親睦を深めようと平成十八年に発足しました。
- ・会員数は二十五人で、藤沢、横浜在住の歌うことが大好きな七十代を中心としたメンバーです。
- ・練習は月二回（第一・第三水曜日）で二時間の練習時間です。
- ・「ひばりの会」のモットーは皆で楽しく、笑って、気楽に大きな声を出して歌い、ストレスを発散させることです。
- ・山口先生はピアノの演奏は勿論のこと指導も素晴らしく、良い先生にめぐり会えて本当に良かったと思っております。

取材を終えて

七十代を中心とした皆さんが山口会員の力強い伴奏で健康や仲間作りに積極的に活動されているのは本当に素晴らしいことだと思います。皆さんの笑顔と美声に魅了された取材でした。

（編集委員 稲葉 正幸）



みどり俳句会

娘こに贈る 亡妻の香残る  
春着かな  
田中 梅風

松過ぎて ゆっくり大山  
詣でかな  
佐藤 雅子

感無量 卒寿の年の  
明け初めて  
山崎みちよし

歓声の 正月風を  
あげる子等  
篠原 邦江

大佐渡の 巖うつ波の  
淑気かな  
北条 育代

初景色 すでに世間は  
動いてる  
田頭 和夫

美味しいは やはり陰曆  
雑煮椀  
真室 春汀

初鏡 秘めたる決意  
映されて  
倉本 文勇

生きるとは 夢を追ふこと  
初日の出  
大島みよし

三井の鐘 般々いんげんとして  
年立てり  
大越 義雄

波の上に 富嶽引き寄す  
旅始  
山本 牧星



緑事務所の「みどり俳句会」の皆様から、「正月・新年」をテーマに作品をお寄せいただきました。

初日さす 膳の賑ひ  
三世代  
森田 利和

初富士に 旬の出来映えを  
祈りけり  
加藤 肇裕

発句一つ ありて名のなき  
賀状かな  
星 輝明

初明り 溢れる夢を  
子ども等に  
古谷 禎秋

孫子等の 弥宗いやさか希う  
初詣  
中島 春一

◇ 編集後記 ◇

会報九十一号をお届けします。就業活動、ボランティア活動、交流会活動、趣味の会活動等々に、特技を生かしつつ、元気に携わっている会員の皆さんを紹介しています。また高齢者の健康維持についての講話なども実効性の高いものです。ご活用ください。なお編集委員の一部に異動があり、九十一号は次の委員が担当しました。

- 三木 文夫 (神奈川事務所)
- 富田 誠 (南事務所)
- 服部 文子 (保土ヶ谷事務所)
- 小川 実 (磯子事務所)
- 齊藤 考司 (緑事務所)
- 稲葉 正幸 (戸塚事務所)

会報 シルバーセンター

平成24年1月10日発行 (第91号)

発行 (財)横浜市シルバー人材センター  
横浜市港南区上大岡西1-6-1  
〒233-0002  
TEL (045) 847-1800  
FAX (045) 847-1716

編集 会報編集委員会  
会員数 9,943人

(平成23年11月末現在)