



第 24 号

平成16年7月1日

〈発行〉
(社)江田島町シルバーク
人材センター

江田島町中央1-15-15
江田島町シルバークワークプラザ
TEL (0823) 42-5211
FAX (0823) 42-5051



これから

理事長 山佐 一男

お蔭様で、三月総会に引続き五月総会が無事に終了することができました。この機会に「これから」を展望してみたいと思います。

私は次の三つの事が頭の中にかんできます。

「その一」町村合併に伴うセンター統合
江能四町の合併に伴って、一つの市に一つのセンターという法律に従い、統合することになります。

そのため、二月二十日に統合協議会を設置し、協議事項についてそれぞれ審議しています。

統合を契機として、さらに未設置組織を無くし、シルバークサービスの拡大を図らねばと思います。

「その二」団塊の世代に対する準備

団塊の世代とは、昭和二十二年から二十四年生まれの方で八四〇万人おられます。その方が三、四年先に定年退職され、センターにも加入されることが予想されます。

人数が多いので、今から就業の拡大を図らねばと思います。

「その三」シルバーク人材センターに
労働者派遣事業が加わる

現在のセンターは会員と雇用関係がなく、仕事のあっせんをしています。団塊の世代対策ともからみ、雇用関係のある労働者派遣事業ができるように法律の改正をめざしています。

三月期・五月期総会もたれる

三月期通常総会

平成十五年度三月期通常総会は三月三十日、ワークプラザで午後一時三十分の開会して、同二時三十分閉会しました。

総会は崎山事務局長の開会のことばを機に、総会次第に沿って進行しました。

曾根町長から、高能協が立ち上がり、続いてシルバークン人材センターとなり十有余年になる。この間、地域、町内に種々の効用、効果を上げながら今日まで来ている。今後とも一層の効果と、より一層の発展を願っている旨の祝辞があり、次に吉田福祉保健課長が紹介されました。

切串地区の下野一彦氏を議長に選出して総会は進行。会員二三四名、出席者二九名、委任一五一名で定数を超えて。議事録署名者は中央地区の瀬戸垣内清磨、鷺部地区の古賀博の両氏が選ばれました。

議事は総会資料に示されている平成十五年度収支補正予算、十六年度事業計画、同予算案を審議、可決しました。

当センター事業実施計画と、これに対する予算の裏付けで会員二三四名の活動の姿を形造って閉会しました。

M・K 記

五月期通常総会

平成十六年度五月期総会が五月二十七日午後一時から町役場三階会議室で開会されました。

当日は、たまたま曾根町長出張中のため佐原助役、伊藤町議会議長及び役場福祉保健課山本主幹の三氏が来賓として出席されました。

まず崎山事務局長の開会のことばに続いて山佐理事長のあいさつ。

シルバークン人材センターは昨年スミーズに経過しました。会員は二三四名、契約件数は一、二七三件、契約金額は七、四五〇万円でした。

次に本年度は、二つのことに心を配らなければならないと考えています。その一つは四町合併に伴う問題。江田島町は法的団体、大柿町は任意団体で能美、沖美両町にはシルバークン的なものはありません。現在全国で、一四〇団体を有し、七〇万人を数えているが、それを一〇〇万人にしよ

うという運動があり、それに対する財政経営、本町では国から一、一四三万円、こ



骨の強度測定

れと同額を町から補助を受けております。それに会費が二万円と皆さんが仕事をしたことにより事務費が一〇%の年六〇〇万円、これにより運営しています。

法的団体のランクの付け方は、人員によって分かれており、一二〇人以上、二五〇人以上、四四〇人以上と範囲が広がっており、センターの自主自立が今まで以上に厳しくなっています。次に団塊の世代、昭和二十二年から二十四年の第一次ベビーブームに生まれた人達が、ここ三、四年すれば八四〇万人の人が定年をむかえることとなり、その受入れ態勢が必要になって来ます。このうえとも親しまれ、愛されるシルバークン人材センターでありたいと願っております。次いで

佐原助役から

町長上京中で助役の佐原です。シルバークン人材センターの平成十六年度の通常総会心からお祝い申し上げます。平素は町行政にご協力いただき感謝しております。近年類をみない高齢化が進んでおります。これからシルバークン人材センターの社会的要素が重要となって参ります。またこの三月には、十周年記念誌を発刊されており、今後ま

すますのご発展と皆さまのご多幸を祈念してお祝いのことばとします。続いて

伊藤町議会議長から

こうして皆さん方の元気なお顔を拝見し大変うれしく思います。

目下少子高齢化の時代、より一層シルバークン人材センターの存在感が見直されることと思います。この十一月には、四町が合併して江田島市として発足します。このうえとも地域社会に密着され、ますますのご発展と皆様のご健康を祈念してお祝いのことばとします。

このあと来賓の町福祉保健課山本主幹の紹介がありました。

次に議長として宮ノ原の下谷源蔵氏を選出して、事務局から定数について、本日の出席者数六三名、委任一〇名、計一七三名で会員数二三四名の半数を上回っており総会は成立している旨報告、続いて議事録署名人として切串の上山清、小用の山田タケ子の両氏を選出して議事に入りしました。

議案第一号 平成十五年事業報告について

議案第二号 平成十五年度収支決算について

それぞれ上程され、事務局長の提案説明があり、決算については井川監事から監査報告があつて、審議の結果承認されました。次に

議案第三号 理事の選任について

切串、下野一彦氏が選任され、就任のあいさつがあつて、最後にその

三次市シルバー人材センターを訪ねて

班長研修

二月三日、朝七時十分にワークブラザを出発、途中、小用、切串、宇品で仲間を拾い、中国道を走って一路三次へ。安佐を過ぎる頃から雪に迎えられました。

十時過ぎ、三次市シルバー人材センターに到着。職員の方の出迎えを受け会議場へ。

添田理事長の歓迎あいさつ、山佐理事長の答礼に続いて事務局長の三次シルバークの概要説明に入りました。

「設立は平成四年一月十六日、現在の会員数は三二一人。会員の就業率は八八・三％。昨年の受注件数は二、九七一件、契約金額は一億五、八〇〇万円余り、企業と一般家庭からの契約金額が全体の七五％を占めている。事務費は一〇％。

施設は県の養鶏試験場跡地を借りており、借地料として年間一三六万円を支払っている。ただ、県は借地料に見合う仕事は発注してくれていない。

年会費は二、四〇〇円、それに互助会費五〇〇円を徴収している。

地域の特徴として、雪のある冬場と、ない季節との間に受注と就業に差が出る。

今年の四月に八市町で合併するので、管内の各センターと合併調印式をした。



質問が続いて出た懇談

最初に三次から、昨年六〇センチくらい雪が積もり、個人、企業から道路、庭の除雪の発注があったと追加説

安全就業については啓発に努めているが、なかなかゼロにはならない。委員は七名、剪定、草刈り班から各一名、それに事務局員が加わる。昨年は交通事故が二件あった。

職群は草刈り、剪定、文書配布、室内メンテナンスの四つ。それぞれの職群はいくつかのグループに分かれ、世話人は互選している。文書配布の仕事は主として市の広報誌の配布。

独自事業は竹炭生産販売、枝葉等のチップ化、堆肥づくり、椎茸の生産（八〇〇本）、しめ縄製作（年二〇万円の売り上げ）。

このあと、崎山事務局長から江田島の概要の説明があり、懇談に移りました。

明がありました。

八木 就業拒否はありますか？

三次 あります。その時は代わりの人をお願いします。そういう人は仕事に遠のきますね。発注があった場合は現場をよく見て、出来ないと思ったら断ります。無理はしません。西野 草刈りで石の飛ぶのを防ぐ方法はある？

三次 特別のものは用意していません。そういう所はカマで刈ります。瀬戸 シイタケの栽培は？

三次 プロの人が来ています。山の木を伐つてほしいとの発注で伐った時に原木をとります。収穫した椎茸は袋に入れ、バーコードを打ってアンテナショップに出します。年収は一〇万円ほどですが、よく売れます。下野 竹炭の販売は？

三次 ワイナリーとみらさか竹工房におろしていますが、なかなか売れません。

小松 センターからの竹炭製造に対して補助は？

三次 特別の助成はしていません。ただ、椎茸と竹炭は一〇万円ほどセンターがかぶっています。

瀬戸 チップ化については？

三次 剪定枝の処分の要望が多くなっています。処理費は一トン車で五、〇〇〇円。チップ化は機械を使って会員がやります。発酵させるには六か月かかります。

瀬戸 垣内 植木の剪定の見積もりは？

三次 見積もりを出すのは官公庁。

2ページ下段よりつづく

他の事項で、議案書裏表紙に印刷されている就業心得、安全心得を熟読して、また明日から初心にかえって安全面に十分気を付けて作業を進めていただきたいとの要望。

以上議案の全部を午後二時十分終了しました。次に記念講演として「高齢者の健康チェック（骨の強度測定）」と題して森永乳業（株）中国支店 室長福留隆氏から食品の三大機能、乳牛の生乳（牛乳、乳製品）、高齢者の健康（食）生活のポイントについて話され、あとは各人「骨の強度測定」を行い、それぞれ自己の骨密度の状況を自覚し、本日の行事の全部を終了しました。

（S・S記）

個人の場合は現場を見て、おおよその日程と金額を話します。この時、少し多めに見積ります。剪定の時給は講習を受け自信のある人は一、一〇〇円。初めての人の時給をどうするかは今後協議する予定です。

久留須 チップ化の売り上げは？

三次 三〇万円程度です。

このあと安全対策に移り、江田島では作業前のミーティングで班長が注意していること。さらに独自事業の販売、特に竹炭の販路をどう開拓するか困っていること、また、発注者の追加の要望にどうこたえるかが話し合われました。



切串保育所の外壁塗装

葉脈を描くのには手間がかかる

一月十六日の午後、切串保育所の塗装現場を訪ねました。私が訪ねた時は、園庭の塀に動植物の絵を三人で描いている最中でした。

「今日で四日目、園舎の屋根の下は濃いピンク、外壁は淡いピンクで塗りました。今は塀の内側に動物の絵を描いています」

園舎のピンクが鮮やかです。塀に描かれている動物はキリン、象、カンガルー、猿、犬、リスなど。

その間に木の葉が描かれています。

「前に描かれていたのはほとんど消えかけているので、少し形は違うかもしれないが…」

と描く手を休めません。スベリ台を塗っていた仲間は、

「淡いピンクのペンキはどこにも売っていないので、調合が大変。また、調合したペンキは、残ったら使えないので全部使いきります」

「下の方は這って塗るので倍手間がかかり、汗が出ます。夏だったらやれませんか」と話してくれます。

木の葉に葉脈を描き入れている仲間は

「これは刷毛でなく、筆でやらなければならぬので手間がかかる」

木の枝は十本ほど。

「動物の絵の縁どりは刷毛と筆を使い分けます。筆は色別に五本くらい用意します。垂れやすいペンキもあって苦労します」

「子どもが喜んでくれるでしょう」と私がたずねると

「喜んでくれます」

と、すぐに返事がかえってきました。三時の休み。保育所の先生から甘酒のさし入れがありました。それを飲みながらも、配色をどうするかと話し合います。仕事熱心さに感心しました。

支える仲間

テントの設置に
頑張る

四月二日の午後、江田島公園での「桜まつり」のため

のテント設置の現場に行きました。

場所はゲートボール競技場。私が

着いた時、競技場の南側では舞台の作製の最中でした。



テントは舞台の後に五張り設置する。会員は四人、テントの到着を待っているのですが、なかなか来ません。公園の桜は満開。

「明日は絶対の桜まつりになるのう」

とは待機している会員のことは。

二時前にテントと町の職員が到着。早速、支柱運びが始まります。

支柱の組み立てにかかります。役場の職員と組んでの作業。組み終わるとシートを張ります。風が強いのでシート張りに人数が要ります。それでも人数が多いので作業は早く進みます。短時間に作業は完了。

「明日はいい桜まつりになります。ぜひ来てください」

「ご苦労さまでした」

と辞去する私に課長さんが声をかけてくださいました。

網戸の張り替え

五月上旬、網戸の張り替えの作業場に。隣では畳表の張り替え中。

「これから網戸の張り替えの仕事が

増えます。一軒で大体五、六枚は出ます。でも、最近はこの家にもクーラーが入り、網戸も少なくなってきました」

そう言いながら、作業台に固定した戸の枠にナイロン製の網をのせ、洗濯ばさみで固定します。網がぴんと張るように気を配ります。固定した枠の手近な辺の溝の上にゴムを置き、ワンタッチローラー（ローラーと丸くどがった突起がついている）でゴムを溝に埋めこみます。

「網の目に沿ってまっすぐ埋めないと、網がねじれてぴんと張れない」と話しながら入念に角を埋め、隣の辺に移ります。見ていると、ゴムの埋め込みには相当力が入るようです。四辺の溝にゴムを埋めこむと、まず網の本体を切り離し、溝の外側に出ている網をはさみで切り取ります。

「張った網を傷つける」と網が裂けるので気を付けます。一枚の網戸の張り替えが終わりました。その手際よさに感心して、その場を去りました。



配布数が増えた〈紙おむつ〉

五月二十一日、寝たきりの方の家に尿とりパンツなどの介護用品を届けるため、品物を車に積みこむ作業が朝早くから行われていました。

私が着いた時、会議室の机の上には介護用品がうず高く積みあげられ、傍で二人の会員（男性と女性）が配布先をどうするか話し合っていました。

「こんなに沢山だと一日ではまわりきれませんね」と言う。

「今年から社協が配布をやめたので、そのぶん増えたのです」との答え。

配布地域が決まるとみえ、品物を台車に乗せる作業が始まりました。

台車の車輪が小さいので、部屋から出るのに一苦労。ワゴン

車の荷台に、遅く配る順に品物を積みあげていきます。結構積めるものだと思います。



われら町を

届ける家が留守の時にそなえ、配布した旨を書いた文を置いてきます。

事務局長さんが急いで文章を作り、印刷して渡します。「家の人が本当に喜んでくれます」と、女性の会員がこやかに話してくれました。

町役場の宿直

六月八日の夕刻、町役場の宿直室を訪ねました。そこには、シルバークーパの仲間が二人、詰めていました。

「宿直は何人で行っているのですか」

「十二人。二人一組で行っています。六組ですので、曜日が一日ずつずれます」

「勤務時間は」

「夕方五時十五分から翌朝の八時半まで。でも、大体五時に来ます」

「仕事の内容は」

「閉庁が五時十五分。それから朝までの電話の応対。私達で答えられない時は担当課長に電話します。書類の受け渡しもあります。その中でも婚姻届の受理。自衛官の方が勤務を終えてくるので私達が受け取るようにしています。書類の受け渡しは必ず日誌に記入します。婚姻届は身分を証明するものの提示を求め、それ



から受けとります。戸締りは七時。また、全町内へ防災無線で放送をするものもあります。台風とか濃霧の際の定期船の欠航の放送。火災発生時の放送。宿直室

の拡声機が火災発生を知らせます。それを書き留めます。発生場所、人家が山林かの区別。火災の種類、地域。そして地域の地図を見て出動分団の要請を行います。めったにありませんが、気を使います」

この間、時折り職員の方が退庁されます。これに「ご苦労さま」と声をかけ、また説明が続きます。

「困ったことは」

「以前、夜更けに近所の方から苦情が来ました。開けば武道館のブザーがうるさくて眠れないとのこと。行ってみますと消火栓のいたずら。止めようにも配電盤の鍵がわからず、担当課長に来てもらったことがありました。近くに缶ビールの空き缶が転がっていましたので、ビールを飲んで酔ったうえのいたずらだったのだでしょう。こんなの困りますね」

詳しく話が聞けたので、メモを片手に帰宅しました。

ようこそ新しい仲間のみなさん

―新しく入会された方々―

敬称略

道丹	皖	(中央)
小松トシエ	(切串)	
前浜 徳枝	(小用)	
石堂 坂利	(小用)	
山代 一之	(切串)	
河崎 茂樹	(津久茂)	
濱 利照	(江南)	
松崎 雄三	(宮ノ原)	

事務局だより

剪定作業のご依頼はお早めに!!

毎年、九月から年明けの三月上旬頃までが剪定作業のピークになっています。

涼しくなってくる秋からは、木が休眠を始めるため、剪定作業にもっとも適した時期であり、毎年多くの依頼があります。

もつともご希望の多い十月〜十二月は、申し込みの状況によって受付できない場合もありますので、事前にご予約などお願いします。

しかし、天候等の都合によって思うように作業が進まず、予約日時よりも遅れる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

お申し込みの際は、氏名、住所、電話番号と作業後の片づけを希望するかどうか等をご連絡ください。

互助会の花見会に参加して

恒例のシルバーセンター互助会の花見会が、四月八日江田島町の中央公園で、八十六名が参加して開催されました。当日は初夏を思わせる陽光の下、最高の花日和とあって、会員の皆さんの交す言葉にも明るい笑顔が一杯でした。今年は当地方の桜の開花が例年より一週間も早かったため、会場周辺の桜も既に五分散りの状況で、風に舞う花びらの風情を楽しむ宴となったようです。

宴に先立ち十時から、これも恒例のグランドゴルフが始まり、参加者四十七名が八組に分かれ、七ホール一回戦の熱戦を繰り広げました。今年は十月に開催される、広島県シルバーフェアのアトラクションでもこの競技の実施予定があり、当シルバーセンターからの出場者選考の対象になると発表されたためか、それぞれのプレーにも一打一打に随分力が入っていたようです。ホ



ールインワンで歓声を上げる人、思いつきりモグラ叩き、空振りて天を仰ぐ人、後五十才に寄せながらおまけの二、三打でなげき節、観戦者も一緒になって楽しく笑いの中に終了しました。成績はなんと女性会員が大いにパワーを発揮して上位を独占し男性群脱帽の一幕となりました。

十一時半から懇親宴会に入り、始めに山佐理事長から当日参加者へのお礼など簡単な挨拶があり、続いて来賓の江田島町福祉保健課の吉田課長より、平素地域社会での活動についての謝辞と今後の発展に関して力強い支援のお言葉を頂きました。ここで先程実施されたグランドゴルフの成績発表と表彰式となり、一位の松谷幸江さん、二位の桂貞子さんがにこやかに賞品を受け会場一杯の拍手を浴びました。三位以下は同点者が多く、ジャンケン勝負で順位が決まりました。因みに栄えあるブービー賞は平岡正勝さんでした。本番の花見宴は、今年はカラオケの設営が無かったため、日頃のご自慢の会員には少し拍子抜けの形となりましたが、そこはそれ、酒類が十分用意されていたため、アルコールが適度に回る三十分も過ぎた頃には次第にボルテージも上り、そこかしこに賑やかな談笑の輪ができ晴天の会場一杯明るいうもろで最高の花見宴となりました。

ました。

今年の花見会も、会員相互の懇親を一層深め十四時半無事終了しました。当番の秋月の皆さん、事務局の皆さんご苦労様でした。

(A・I 記)

公民館まつりに参加して

中央公民館まつり

三月十四日、中央公民館まつりの会場に行きました。シルバーの展示場は二階のエレベーター乗降口となり。崎山、下平、中村さんがシルバーのハッピーを着て来客と応対。

「今日は朝早くから人が来ています。よく売れたのは六〇〇円のキューピ、それに小物入れ。実用的で手ごろなもの、それに手作りの物がよく売れました」とは下平さん。

布製の敷物、ミニ畳セット、筆立てなどもよく売れたとのこと。

お母さんと一緒に来た子どもが、組み木に興味を示している姿が印象的でした。

崎山、中村さんは訪れた人にメモ帳とシルバー紹介のビラを渡し、宣伝に力を入れていました。

展示品がたくさん売れることを願ってその場を去りました。

小用区コミュニティまつり

小用区コミュニティまつりは、



「広げようみんなのつどい。心がふれあう小用区のまつり」をテーマに、三月七日、町コミュニティセンターで開かれました。

晴れてはいるが、一時小雪が舞う寒さの中、小用区の祭太鼓や吹きばやしがあり、午前十時に新久小用区長のあいさつ、次いで曾根町長、伊藤町議会議長の祝辞、来賓の紹介があつて、吹きばやしが再開されました。

シルバー展は一階ロビーに位置し、入館者が最初に目にする好条件の中、赤や青色の幟を立て、揃いのハッピー姿の会員がパンフレットやティッシュペーパーを配布するなど、シルバーの普及啓発につとめ、ひとときわ人目をひいていました。

展示された作品は竹細工、手工芸品、木工品、念珠、組木、竹炭、竹酢液など二十余のアイテムにおよび、来館者の目を楽しませ、午後四時に終了しました。

チヌ料理講習会

魚の頭は歯の間に包丁を入れれば簡単に切れる

一月二十六日、鷺部公民館でチヌ料理の講習会がもたれました。講師は「海辺の海鮮市場」の瀬戸垣内さん。

「チヌは黄ビレのものが味がよい。

まずウロコを落とす。ヒレの所は特にていねいに。そして、よく洗う。マナイタはていねいに布巾で拭く。

それから腹を割き、内臓をとり、次に頭を切り落とし、腹膜をていねいに取ります。頭を二つに分ける時は歯の間に包丁を入れて切ればよい。

三枚のおろし方は、背ビレの所に包丁を入れて切れ目をつくり、骨にそって、ていねいに切ります。それから腹の部分と中骨をとります。皮はおいしい脂があるので、はぎません。

これでチヌはさばけました」と、瀬戸垣内さんはチヌをさばきながら説明します。

「次は竜田揚げ。さばいた魚肉を二センチ幅に切り、醤油・三、酒・一で味つけをし、片栗粉をまぶしておく。

アラの吸い物は、塩をふりかけ、湯通しをします。これは臭みをとるため。豆腐も湯通ししておきます。

チヌ飯。といだ米にチヌの切り身、ササガキにしたゴボウ、ニンジンを入れ、酒、醤油、塩とだしの素を入れます。醤油は米一升に一合の割りと言われているですが、これでは焦げ



るので、量を減らして塩を少し入れます。

チヌのバター焼き。

皮のついたままの切り身に塩・コショウをし、

バターで低温で焼きます。焼けた

ら料理酒と

醤油をかけて味つけします。スライ

スしたニンニクをのせるのもよい。

この焼き方は肉にもネギにも応用できます。盛りつけをした切り身にフ

ライパンの汁をかけて出来あがり」

瀬戸垣内さんの説明が終わり、三十人の仲間が六つのグループに分か

れて調理。魚をさばく人、ニンジン、ゴボウのササガキにとりかかる人、

できた材料を盛る大皿を用意する人、それぞれが分担して調理にかかりま

す。

下平さんと二人の女性会員は大釜でチヌ飯を炊く作業。

それぞれの調理台で、煮、焼きが始まりました。いいにおいが調理室にただよいまず。

十二時前に食事にかかりました。

「ご飯がよく炊けていておいしい」「竜田揚げも吸い物もおいしい味だ」「家でもやってみよう」などの声があがります。

瀬戸垣内さんは、NHKの取材が

江田島農業感謝祭に参加して

五月三日、時折小雨のバラツク天候の中、今年も切串小学校グラウンドを主会場として、江田島農業者クラブ主催の感謝祭が開催され、シルバ－人材センターも参加しました。

この祭は、例年近郷の能美島・呉・広島方面からも多数の来場者があり季節の名物行事となつていているようです。祭の最大の目玉は、新鮮なキウリもぎとり体験ですが、毎年参加者が多く五百人までと限定しているそうです。この他会場では、勇壮な古鷹太鼓の演奏や、西瓜・トマト

・イチゴ等の景品が当たるビンゴゲームも企画されてい

て、ムード盛り上げへ彩りを添えて

いました。協賛の各団体が出

店したテ



あるとのこと、食事が終わると退席。

残ったご飯は、女性会員がおにぎりにし、参加者に渡します。私もいただきました。

ント即売場では、飲食物・野菜・果物等が豊富に並び来場者へ購買意欲を誘うかけ声が終日場内に賑やかでした。我がシルバ－センターはこの一角で、オリジナルの竹炭・竹酢液・手造りの装飾品・人形等お馴染の商品と、S会員が特別に出品した自家産の豆類を店頭に並び、山佐理事長他五名の会員で来客に対応しました。他コーナーと違い一般受けしない商品のためか、即、売切れとなつた豆類以外は、物珍しく来客の目に止まった竹炭が素材の装飾品・手造りのミニ人形等数点の売上げ程度で全般に低調な実績に終わりました。

会場では別に、主催者から委託を受け、シルバ－センターから派遣された会員九名の方々が、場内の駐車場整理や、キウリもぎとり体験会場への参加者送迎に手際よく行動し、快い汗を流していました。当日は場内のそこかしこに、シルバ－マークのハッピー、帽子が見受けられ、地域社会での存在感と催しへの参加意識が売上以上に成果があったものと思

(A・I 記)

投稿

シルバー人材センターに入会して

宮の原 中元 進

自分がシルバー人材センターを知ったのは、会社を定年退職して失業保険を受給している時期に、ハローワークの面接で、江田島には社団法人のシルバー人材センターがあり、高齢者の働く場所があることを聞いた時である。それで、保険の受給が終了後にセンターに行き、入会したのである。

入会手続きを終えて何日か後に、電話で班長という人から連絡があり、草刈りの仕事で場所が知らされ、草刈りに出たのが最初の仕事で、以来約四年の月日が過ぎようとしている。その間、自分より年上か、または同年輩の人達と知りあい、友達の輪は広がったと思う。その間いろいろの仕事も経験し、また一癖も二癖もある人達と接し、数多くのことを学び、また教えられ、自分では一通りのことは出来るようになったと思っているが、周りの人達からはどのように思われているか、経験豊かな先輩達にはまだまだと思われているのではない。

自分が人材センターで仕事をする上で、最も苦労されている人が何人かいる。班長と名のつく人達だ。本当にご苦労さまですと言いたい。癖のある人達を総括して仕事を進め、期日までに終わらせて、また次の仕

事に対しての人数の振り分け、それに会員への仕事の内容と場所を連絡することも大変だと思う。それに、

高年齢者の健康管理シリーズ 19

睡眠について

現代はコンビニなど24時間オープン当り前の時代となり、昼夜を問わず活動する社会となってきました。そのような流れの中で、規則正しい睡眠を保つことがだんだん難しくなり、睡眠障害を訴える人が増えています。よい睡眠とはどのような睡眠のことをいうのでしょうか。

睡眠は大切

睡眠は脳が休息するために必要な行為です。よい睡眠を得ることは、よい食事をすると同様に、人が生きていく上でとても大切なことです。

人生の三分の一を占めている快適な睡眠が、その人の生活の質を左右することは、ある意味で大切なことかもしれません。

睡眠時間は年々短くなる

新生児の頃は一日16時間くらい眠

就業時、事故のないように気を使つて、本当に大変だと思う。本当にご苦労さまです。

班長のみなさん、安全心得に言われているように、就業は安全第一を心掛け、決して無理せず、急いだりあわてたりしないよう、自分達を初めとして高齢者にいたわりの作業方

りますが、高校生の頃は約8時間、50歳を越えると約6時間になります。

不眠の種類

一、入眠障害

「夜寝つかれない」というものです。翌日、行事があるので緊張して眠れないというものとは違います。

二、中途覚醒

夜中に目が覚めるもので、高齢者に多い不眠です。

三、早期覚醒

十分に眠っていないのに目覚めてしまうものです。うつ病が原因で起こることもあります。

快眠の十か条

一、睡眠時間は人それぞれで、成人の場合は6、7時間前後が充足の目安。日中の眠気で困らなければ十分です。

二、就寝前4時間は、カフェインを

法で、一日でも長く働けるよう配慮してくださるようお願いしています。

定年後に、まだまだ働ける体力を持つている自分達のような者が楽しく体を動かし、働ける場を提供してくれるシルバー人材センターを大切に、周りにいる同輩達にも教えたと思う。

含むコーヒーや紅茶などは避け、1時間前の喫煙はやめましょう。読書やぬるめの湯で入浴するなど自分なりのリラックス法を見つけましょう。

三、就寝時刻にこだわらず、眠たくなってから床につくようにしましょう。不眠だと早く床につこうとしますが、逆効果です。

四、前日の夜に何時に寝ようとも、起床時間は一定にしましょう。

五、目が覚めたら日光を取り入れ、夜は明るすぎない照明にしましょう。

六、規則正しい三度の食事と規則的な運動習慣は熟睡を促進します。

七、昼寝をするなら、昼食後から午後3時までの間の20、30分にしましょう。

八、睡眠中の激しいびき、呼吸停止、足のびくつき、足のむずむず感には要注意です。

九、十分に眠っても日中の眠気が強い場合は専門医に相談しましょう。

十、睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です。アルコールは併用せずに就寝しましょう。