



第 31 号

平成20年1月1日

〈発行〉  
社江田島市シルバ－  
人 材 セ ン タ ー

江田島市江田島町中央 1-15-15  
江田島市シルバ－ワークプラザ  
TEL (0823) 42-5211  
FAX (0823) 42-5051



10月20日 奉仕活動

平成二十年の新春を迎え、会員の皆様方には心静かにお正月を過ごされていることと拝察いたします。シルバーセンターが「元気な高齢者の働く仕組みであり、しかも雇われることなく働く制度」として江田島に設立されて早くも十数年を経過しようとしています。センターの憲法とも言える定款(第三条)の目的では、高齢者に就業を援助して「生きがいの充実及び社会参加の推進を図ること」とし、その運営には「自主自立・共働共助とされながら、その運営が事務局中心になりがちで、管理的で雇用型組織に固定されていく傾向が全国的に見られます。役員も会員の皆さんも、この事務局依存から会員主導型運営に切り替え、シルバーは自分達で作って運営していくのだという意識を高めて自主運営の確立が、国、市の補助金削減による財政運営の健全化対策と合わせて当センターの当面の課題であると考えます。「シルバーに任せれば本場に助かる」と江田島市民から言われる組織作りに役員員の皆さんと共に頑張る所存です。会員の皆さんの一層のご協力をお願いいたします。

終りになりましたが皆様のご健勝とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶といたします。





江田島市長 曾根 薫

### 新春の ごあいさつ

シルバー人材センターの皆様、新年明けましておめでとうございます。明るい希望に満ちた新春を、お健やかに迎えのこととお喜び申し上げます。

皆様方には、平素から本市行政の推進につきまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、わが国は超高齢社会に突入し、本市もその例外ではなく、高齢化はますます進んでおります。加えて、団塊世代が大量に定年退職するなど、変化する社会環境への対応が重要な課題です。このような状況の中で、健康で就業意欲の高い高齢者の多様なニーズに応え、就業の機会の確保、提供など、貴センターの果たす役割は極めて重要になってくるものと思えます。

本市では、昨年策定いたしました「江田島市総合計画」において、高齢者が生き生きと暮らせる環境づくりを推進することとしております。その中で、高齢者の就業対策の充実を図るため、シルバー人材センターの支援などに努めることといたしております。

会員の皆様方も、これまで培ってこられた豊富な経験や知識を活かし、積極的に社会参加され、地域社会の

重要な担い手として、より充実した活動を展開されるよう、ご期待申し上げます。

## 講習・学習会に参加して

### 夏場の健康管理について

澤岡 邦恵



七月二十日、朝からとても暑い日でした。午後から呉保健所の木俣先生をお迎えし健康管理について、お話を聞きました。

最初に熱中症について。気温や湿度が高く風がなく日差しが強い時、激しい労働や運動をすると体内に著しい熱が蓄積され、暑い環境に体が充分に対応出来なくなり、危険な状態になります。そうならない為には、水分補給の大切さ、又涼しい時間帯の作業、適度な休憩をとる事等話されました。

又健康の維持増進の為、生活習慣として、週に五日以上外出し、三食を規則正しくとり、水分補給、心身の十分な休養をとる事の大切さを勉

に心がけ、いつまでもご壮健で、ますますご活躍されることを祈念申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

強しました。

次に食中毒発生予防の三原則は、食中毒菌を「つけない、ふやさない、やっつける」ことです。その中で特に手洗い、器具、食器は丁寧に洗浄、冷凍、冷蔵が必要な物は早めに食べる。食品の中心まで十分加熱するという事です。

最後に結核予防について五つの心得を話されました。

**心得一** その症状をかせと決めつけるなかれ（疑わしい症状は必ず受診を）

**心得二** 昔の病気をあなどるなかれ（結核は我が国最大の感染症）

**心得三** 感染と発病は似て非なるものなり（結核の発病と感染のしくみを知る）

**心得四** 結核予防、健康に勝る宝なし（規則正しい生活と健康管理を）

**心得五** 結核を恐るるなかれ（治療をきちんと受ければ、ほとんど治る）

皆様、気をつけましょうね。

質問タイムの時、豊島副理事長より、自分の熱中症の体験を話され、散会しました。為になるお話、有難うございました。

## 安全就業講習会に

### 出席して

平成十九年七月二十六日(木)十三時三十分から、江田島市鷲部公民館で開催されました。講師は県連合会参与の蓼原先生でシルバー事業の理念「自主・自立・共働・共助」を県下センターに推進された人です。



この為、安全確保のための組織、個人の安全には徹底して取り組む事が必要と前置きし、次に移りました。

#### 一 対策

- (一) 組織的な防止の対応
  - ・ 推進計画の策定
- (二) 会員個々人の対応
  - ・ 安全講習会への参加
  - ・ 作業前の注意事項の厳守
  - ・ 技能作業には特に注意
  - ・ 交通ルール遵守

#### 二 事故発生状況

- (一) 現状の認識
- (二) 事故から学ぶ

以上の方法により事業内の事故の皆無に当たってほしい。

作業に当る際個々人が愉快と言うか気持ちにゆとりを持って当る方法と

して次の言葉でマナーの心を伝える。  
「オアシスハヨイ」

- オ おはよう
  - ア ありがとう
  - シ しつれい
  - ス すみません
  - ハ はいと返事
  - ヨ よし・よろしい
  - イ いらっしやいませ
- 会員一人一人が満足し、地域社会から愛されるセンターにして下さいと結ばれました。 小松 貢

### 高齢者の交通安全についての講習会に参加して

今年も八月一日に鷲部公民館で江田島警察署、塩谷警部補をお招きしてシルバ－会員37人が受講しました。主な内容は次の通りです。

最近高齢者の交通事故は全体の40%になった事。高齢者の特徴として動体視力の低下、反応速度の低下、体力の低下等が問題で、高齢者の方は、これらの事をはっきり意識して運転をするようにと話されました。ここで自身の交通事故の事を話し、こんな事にならないように参考にしてくださいと思います。

今から十数年前、母の看病で数日来寝不足だったある日、用事で呉へ行く途中の事、呉の宮原の登りきった付近で瞬間的に眠ったらしく、右側にガクンと曲って分らなくなりました。どれくらいたったのか(5分

以上か)オーイ、オーイ、という声で気がつくくと大勢人が集っており、車は運転席の上に横倒しになっており、自分はシートベルトでぶらさがっておりました。誰かが「ドアを開けて見イイヤ」というので、運転席ドアを上に向けて開けようとするが開かず、後の座席に行つてドアを開けて、横倒しになった車の上に出ると、「ワツ生キトラヤツ」とみんなが手をたたいてくれました。車をつたって地面に降りて見ると、石垣やら電柱やら大きなビワの木もあり、その間をうまく通りぬけて車は横倒しになり、助手席前部は大破して止っていました。ケガはどうかといわれて体を触ってみるが、すり傷一つしておらず安どする。車はおろして4か月のピカピカの新车で、身体がよいと分ると急に車の事が心配になったのを覚えています。後で分かった事は、車全体がゆがんでおり、直しても元通りにならないし、修理代もものすごくかかるので廃車にした方がよいとの事でパーになりました。あのとときの事を振り返ってみると、悪かったことは、



- ①寝不足だった事。
- ②眠気がさしてきたのに休まなかった事。…等、

良かった事。

- ①シートベルトをしていた事。
- ②対向車がいなかった事。
- ③助手席に誰もいなかった事。
- ④障害物がいろいろあったのに正面衝突しなかった事。
- ⑤左側は小崖だったが左側に行かなかった事。…が考えられます。今でもここを通るとぞっとします。それから一週間程して母は亡くなりました。母が私の命を救ってくれたのはと今でも思っております。みなさん運転は本当に気をつけないとこわいです。チョットした事で大事故につながります…交通事故体験者 久留須 康尊

### 転倒は不幸のもと

お年寄りの転倒は太ももの骨の付け根である股関節を折りやすく、歩行不能から寝たきりや認知症の誘因にもなります。

ところが、いけないように、運動を控えればかえって、転倒の危険を増すという落とし穴があると広島大学の先生が言われています。倒れると骨折する。なおりにくい・骨粗しょう病となつているので気をつけなくてはならない。私達も骨粗しょう病を数値で調べてもらおうと年齢相応でない事が多い。

転倒をおそれては、生活が出来ない。しかし、気を付けなくてはと思う。先生の研究グループが転倒恐怖調査で目安に使う主な日常生活

動作があるが私達も十分に注意しなくてはならない。

- ・風呂に入る
- ・戸棚やたんす、物置まで行く
- ・食事の準備(調理・配膳をする)
- ・家の廊下や畳を歩き回る
- ・来客や電話に応じる
- ・バスや電車を利用する
- ・道路(横断歩道)を渡る
- ・洗濯物を干す

右記の動作を転倒することなくやつのける自信があるかどうか、全く自信がない(○)から完全に自信がある(一〇)までの段階で自己評価する。すべてに一〇なら転倒恐怖なしです。一寸考えてみて下さい。

なお、T・Kさんが国際前立腺症状スコアを添付していただきましたので紹介します。(投書)

### 国際前立腺症状スコア

※合計点が0-7の人は軽症、8-19なら中等症、20-35は重症、中等症以上が治療が必要な目安

症状 (最近1カ月間)	全くなし	5回に1回未満	2回に1回未満	1回に1回	2回以上	3回以上	4回以上	5回以上
排尿後に尿が残っている感じは…	0	1	2	3	4	5		
排尿後2時間以内にもう一度行くことは…	0	1	2	3	4	5		
排尿途中で尿が途切れることは…	0	1	2	3	4	5		
排尿を我慢するのがつらいことは…	0	1	2	3	4	5		
尿の勢いが弱いことは…	0	1	2	3	4	5		
排尿開始時にいきむ必要は…	0	1	2	3	4	5		
寝て起きるまでに排尿に起きる回数は	0回	1回	2回	3回	4回	5回		





が、年齢が高くなつて自分で出来なくなつて来ていて頼む人が多くなつて来ていますが依頼量は少なくなつてきています

松葉の緑のうすくなつて木があります。門かぶりの松は枯れています。門木が弱っています。今年の高温と雨が少なかったからでしょう。今年みたいな年は夕方の水やりが必要です。それにしても、今年は松枯れが多い。

松のそばの楓の紅葉がきれいです。いま取りかかっている松は昨年剪定していないか、葉がよく茂っています。道路わきの松は棚ごしにやるのでむずかしいようでした。

「松の剪定はこれでよいということはない。奥が深いです」とは二人の弁。

そこに奥さんが出てきて「本当によくやってくださつて助かります」と話してくれました。

### おばあさんと一緒に

### お手玉づくり

十月二十八日、国立江田島青少年交流の家でフェスティバル江田島が

## われら町を

行われました。シルバーの展示製作会場は二階の一室。二十七日に久保田さんらは会場づくり。会員の作品を展示して開会を待ちます。二十八日、平次長と久保田さんが早朝から会場に来て来客を待っていました。

九時前、江田島市の横手課長が理事長の作品を買いました。九時過ぎ、他会場の要員の方が来室、ミニ畳セットがいいねと話す。



九時二十分ごろ理事長、事務局長と女性会員の久留須さんが来室、久留須さんはお手玉づくりの材料を並べます。十時少し前、女の子がおばあさんと来室、お手玉づくりに挑戦します。女の子は針を使つたことがないらしく、なかなか針を動かしません。おばあさんは「ここはこう縫うのよ」と実際に縫つて見せながらお孫さんを促します。おばあさんは「子どもの頃を思い出して

」と言いながらお手玉づくりに熱中しています。袋が出来ると中にペレットを入れ、入口をふさいで出来あがり、「ほら、出来た」とそのお手玉を孫娘に渡します。実にほほえましい二人の姿でした。竹笛づくりの場所では小学校中学年くらいの男の子が父親と一緒に挑戦しています。また展示物ではミニ畳セットを買う人が続き、上々の売れゆきでした。就業開拓担当の瀬戸会員はシルバー紹介のチラシとティッシュを配っています。

### 蚊にさされて大変

十月二十九日、第一術科学校の塀に沿って奥小路から宮ノ原に通じる御殿山道の草や女竹の刈りと作業の現場を訪ねました。

宮ノ原から登っていくと、昔「うどんこぼり」と言われた加川さんの畑の前に「作業中」の立看板。気配りの細やかさに感心。

私が訪ねた時には、カーブミラーより奥小路寄りの斜面のおしろい草やつる草はすでに刈りとられていました。カーブミラーから宮ノ原寄りには女竹の藪。中には枯れ竹が道路にかぶさるように倒れかけているものがあります。この竹を側溝から一メートルくらい幅で、根本から伐りま



す。作業している人は五人。二人は刈った草を集めてトラックに積みこんでいます。あとの三人は竹伐り。

「蚊が多くて。それに服の上から刺すので困ります」と言いながら蚊よけのスプレーを身体にかけます。八木班長は「伐るのは簡単だけど、伐った竹や草が溝に落ちるので仕事に手間がかかります。」

と私に話してくれながら竹集めに余念がありません。

「伐った竹は六〇センチくらいの長さで切つて焼却場に持っていくます。一本一本切っていると手間がかかるので束ねて並べて切ります」

のり面にカバの木が生え、それにつる草がまつわりついていきます。

「これも伐らねば」と剪定ノコで枝を伐りとりませす。

「車一台では運びきれません。二回運ばなくては」

とは八木班長の弁。

その日の午後、この道を通りますときれいに片付けられていました。きつと車で通つたり、ジョギングする人が喜ぶことだろうと思ひました。

地域班長座談会

地域の仲間の名簿と地図があるといい

十一月七日午後一時半から地域班長座談会がもたれました。参加は六地域。司会は二井事務局長、記録は下谷でした。

配布物を自転車で配ったら尻が痛くなった

理事長 先日、県連合会の安全就業関係のパトロール、参加のため安芸高田市に行きました。紅葉を楽しみにしていたのですが、まだでした。ところで、今日は地域班長としての仕事についての話をしてください。私は、地域班の会議はもつべきだし、班長さんは会員の要望、意見などを事務局に連絡する手伝いをしてほしいと考えています。今日は、地域でのご苦労などを話していただければと思っています。

司会 よろしくお願ひします。まず瀬戸さんから

瀬戸(小用) 何から言っよいか、別に問題はありますが、私は配布物を配ったことがあります。軒数は三十軒余り、自転車で配ったので尻が痛くなったことを覚えてます。今は単車で配っているでそんなこととはありませんが、配布物が届いたらず配るのが私の癖です。ところ

で、中身が同じであれば、宛名を書かず名簿を付けてまとめて班長まで送ってほしいと思いますね。

司会 総会案内などは名前を書いては。瀬戸 若い人はいますが、なかなか入ろうとしません。いま入会よりも高齢などで退会する人が多いのではないですか。

理事長 定年退職者の再雇用政策を国がとっているので入会する人が少なくなっていますね。安芸高田市の方でも、地域に工業団地が出来、そこに退職者が就職するので入会者はほとんどいないとのこと。

地域班員の役割を知りたい

瀬戸 シルバーに頼むと安くてすむ、そんな話をして仕事をとりようにしています。司会 会員だけでなく、地域の人の意見を聞いて事務



局にあげてほしい。地域班の班長さんは職能班の班長さんと違いますので。高崎(切串) 切串ではこの一年間に会員が十人くらい減りました。理由は七〇歳を過ぎたこと、また体の具合が悪くなったという理由で、本人に配布物を配る時に話をしようと思っても、なかなか会えませんが、会員がたずさわっている仕事を教えてもらえる人から仕事を頼まれることがたまにあります。ところで、切串には一般作業の班長がいないので、班長がいたらいいと思います。

理事長 今は地区懇談会を開いていない。これからは事務局だけでなく、地域の会員の交流が行われるようにしたいものと考えています。司会 地域の仕事は地域の会員で行なうようにしたいと考えています。

個人の資格でなくシルバーの仕事としてほしい

沢岡(大古) いま、やつと会員の顔がほほわかってきました。配布物の配り方もやつと要領がわかってきて早くなりました。名簿があると、配ったところに〇をつけ、配り残しなくなりました。ところで、会員の中に個人で仕事をとる人がいると聞いたことがあります。そうでなくシルバーの仕事にすべきだと思います。司会 他の地域にもそういうことはあるようです。個人で請負った時に

はシルバーの名は使わないでほしい。できればシルバーの仕事にしてほしいと思います。

理事長 従来から頼まれてやってきていてる人は個人の資格でやっています。この場合、事故

の保障はありません。沢岡 大古である人に入会を勧めたら、今まで一生懸命仕事をしてきたから今はゆっくりしたいと断られました。六十歳を過ぎても体を使った仕事なら出来ると思います。

古居(柿浦) 最初はみんなの顔がわからないのでまごつきました。会員の家がわからなく、配布なども手間どって困りました。沢岡 引越す時には電話をしてほしいです。

古居 柿浦は人数が少ない。それに班員の交流がありません。何か集まりを持ったらと思っっているのですが、なかなか出来ません。地域の地図でさがすのもいいです。

場所によって道具を使いわけ

古居 草は場所によって違うので、持っていく刃などの道具が違います。



二枚刃の方が使い易いですね。草刈機が個人持ちになったので不満を言う人もいます。

**瀬戸** 二枚刃の方がチップソーより仕事は早いです。でも、小石がとぶので気をつけないと。ただ、二枚刃は二、三回使うと切れなくなりやす。二枚刃を使うときは防護をきちんとする必要があります。二枚刃はチップソーに比べると、確かに損耗は避けしい。

**理事長** 場所によって道具を変えないと。福山では、草けずりでけずつて、その草を穴を掘って埋めているようです。ところで、建物のそばでは防護ネットを張ってやるのが絶対が必要です。また、小石などをとばさないように気をつけることも。県道の場合、業者はネットを張ってやっています。これは私達も見習わなくては。

**司会** ところで、当センターでは大きな事故につながるといふことで二枚刃は原則禁止となっております。業者も事故を起こしているようですね。事故を起した時の話し合いのあと示談書をもらうこと

です。  
**瀬戸** チップソーは隅が刈りにくい。そこで速度を変え



てやっています。家の近くでは必ず防護網をはることで。

**後** メールを配るだけだと思っていたが、これからは地域の声も聞かねば…。

**理事長** 他の人から耳にはいったことでもよいから会員の消息を知らせてもらえるとよいのですが。

### 総会の委任状回収に手間がかかる

**久留須(中央)** 地域班長は五年くらいやっています。私の所では今まで五十人近くいた会員が今は三十数人になっていきます。何としても会員をふやさなくてはと思っています。

ところで、総会の委任状を集めるのが大変。訪ねても不在の場合もあるし、なぜ判を押さねばならないのかと文句を言われたこともあり。サインでは駄目なのか、検討してくれませんか。

**下谷** 留守の家には住所、氏名、押印をしてして郵便受けに入れておくように頼んでおくと、大体入っています。

**瀬戸** 配布することによって女の人と仲良くなった。道で会うと声をかけてくれます。

### 特定の人に対する注文は

**久留須** 地域の人から特定の人に依頼があります。それは、前やった時に次のことを考え、朝早くから夕



方おそくまでいてねいに剪定をした結果でしようね。

**理事長** 前に剪定をした人に同じ場所に行ってもらうことが多いいのではない

ですか。  
**司会** 会員全員に就業の機会をもってもらふことと、特定個人への指名の場合のかねあいを考えねばなりませんね。

**瀬戸** ひどい所があつた時でも、きちんと仕事をするのが大切で。

**久留須** 人によって態度が違うこともあつて困つたこともあつたようです。  
**理事長** 高い木を伐る人が以前はいましたが、今は会員が高齢化してむつかしくなりました。

### 今年は蜂の巣取りが多かった

**沢岡** 今年は蜂の巣取りの仕事が例年になく多かつた。八月に雨がなく、高温であつたせいでしょう。十月上旬まで毎日のように要望がありました。

**久留須** 蜂で生命を落とす人が出ますね。  
**理事長** 廿日市シルバーでは夜、袋

をかけて巣を取っているそうです。  
**瀬戸** 見える所に巣を作っているのはよいが、木立の中に巣をつくる蜂には困ります。おおかた土の中にトンネル状に穴を掘っているのではなにかと思ひますが。  
**司会** 鹿川の水源地のそばに大きな蜂の巣がありました。蜂に刺されないようにお互いに気をつけましょう。今日は長い時間、いろいろ有益な話をしてください。本当にありがとうございました。これで座談会を終わります。

### 梅田好政会員が

### 優勝

十一月十日に山口県の美和ゴルフクラブで行われた第五回広島県シルバー連合会親睦コンペで優勝されました。

次回は六月七日に広島カントリークラブで開催される予定です。





高齢者の健康管理シリーズ 26

# 上手なお医者さんのかかり方

— かかりつけ医を持つと —

医師は、単に病氣治療に関する専門家だけではなく、あなたの健康を保つ相談役として最適の人ではないかと思えます。そのためには、病氣になった時だけのお医者さんではなく、日頃からあなたの健康状態や家族の状況、生活環境などを知って置いてもらう「かかりつけ医」を持つことを勧めます。そうすれば、いざという時にきつと役に立つことでしょう。

一つの病氣に対して、あちこちの病院を「はしご受診」される方がいますが、こういう方は、同じ検査を何回も受けたり、同じようなクスリを重複してもらったりすることがあり、無駄が多く、薬の弊害が伴う可能性も考えられます。

もし、あなたが風邪をひいて咳と熱があり、右耳が痛くて目が赤くなり、内科と耳鼻科と眼科で検診を受けたとします。三つの科で出された薬は全部服用してもよいものでしょうか？三つの科でわかった病氣は、別々の原因で起こったのか、それとも一つの病氣から起こったのかそれぞれ科で行った検査結果等は一体誰がまとめてあなたに説明してくれるのでしょうか。

これらの疑問は、あなたの医療情報、受診した病院や診療所の連携

がないことから起こっています。それぞれの医師は、あなたがどの病院の何科で、どのような検査をし、どのような診断を受け、どのような治療薬をもらっているか、連携がない

## かかりつけ医って？

あなたの健康管理のパートナー、それが「かかりつけ医」です。過去の病歴や持病などあなたの全体像を知っている「かかりつけ医」はあなたの健康を長い生涯にわたって気にかけてくれる「先輩」になります。

健康の相談ができる「先輩」です。

どこかに変調がおきたら、ご近所の「かかりつけ医」に相談しましょう。必要があれば、適切な専門医にあなたを結びつける「仲人」になります。

あなたの症状と専門医を結びつける「仲人」です。

かかりつけ医は、あなたの健康のあり方に責任をもつ「船長」にたとえられます。いろいろな病状に対応してくれる「かかりつけ医」を近所にもっていけば、家族という船にきつと大きな安心が生まれるはずで

あなたの家族のカジとりをする「船長」です。

と判りません。もし、「かかりつけの医療機関機能」を利用したら、あなたのかかりつけ医は、あなたの医療代理人の役割を果たして、必要なから、他科にあなたの紹介状を書いてくれます。紹介状の中には、かかりつけ医での病名、検査結果、薬の名前など細かく記載されており、同時にあなたを紹介する理由が書いてあります。紹介を受けた他科では、さ

らに検査を重ね、薬が重複しないように投薬方法を選び、その結果をかかりつけ医へ報告します。そうすることで、あなたの医療情報は、漏れなくかかりつけ医に集まり、自分が病氣について、かかりつけ医から詳しく聞くことができます。そのためにも、自分が信頼でき、気軽に話しやすい、かかりつけ医師を一人もちましょう。

## 上手な医者のかかり方十箇条

- 其の一 伝えたいことはメモをして準備
- 其の二 対話の始まりは挨拶から
- 其の三 よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- 其の四 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- 其の五 これからの見通しを聞きましょう
- 其の六 その後の変化も伝える努力を
- 其の七 大事なことはメモをとって確認
- 其の八 納得できないときは何度でも質問
- 其の九 治療効果を上げる為、お互いに理解が必要
- 其の十 よく相談し、治療方法を決めましょう

(厚生労働省研究班作成より)

## 正しい受診を心がけましょう

- 健康保険制度は、皆さんに納入していただいた保険税でまかなわれています。この保険税を有効に使うために次のことを注意しましょう。
- 其の一 早期発見、早期治療に心がけましょう。
- 其の二 医師には正直に話をし、指示や制限は守りましょう。
- 其の三 重複受診はやめましょう。
- 其の四 時間外や休日受診は、できるだけ避けましょう。