

発行 社団法人
所沢市シルバー人材センター

編集 広報部会

〒359-1143
所沢市宮本町1-1-2

電話 04-2928-8695

FAX 04-2924-0630

ホームページアドレス

<http://www.sjc.ne.jp/tokorozawa/>

ところざわ

航空公園にて撮影
松井地区
土方英夫さん



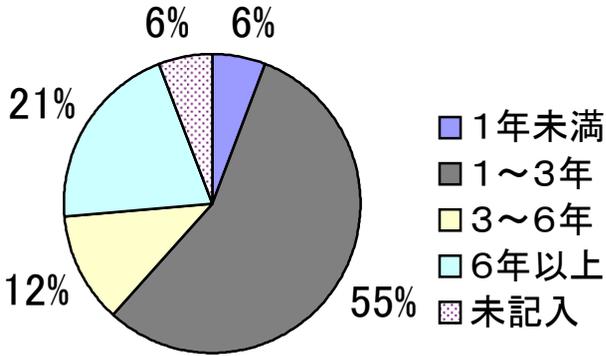
……やりがいを感じながら働いています……
福祉・家事援助サービス従事者へのアンケート結果から

「あなたの家事を応援します」と当シルバー人材センターでは福祉・家事援助サービスを展開しています。現在、主に女性会員約70名がその種の仕事に就いています。家事という慣れた仕事とはいえ、よその家庭に入り込む仕事の性質上、他人には言えない心労の多い分野です。そこで、広報部会では2月に家事援助就業会員を対象にアンケートを実施しました。その結果、回答を寄せた34人中88%の人がこの仕事をやってよかったと答える等、予想以上に家事援助サービス事業を肯定的にとらえていることがわかりました。

次頁にアンケート結果を簡単に紹介します。



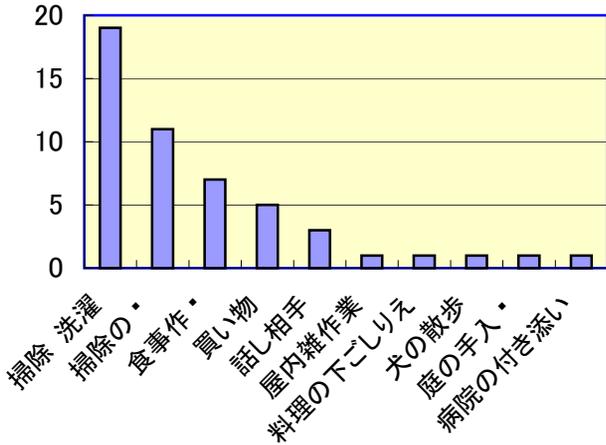
円グラフ 1 就労期間



★就労期間は1年～3年が圧倒的に多い
(円グラフ1参照)

16年間働いた人が1人いるが、1～3年の人が、圧倒的に多く、19人だった。
1年未満2人、4年～6年が4人、6年以上7人、未記入2人。

棒グラフ 1 仕事の内容

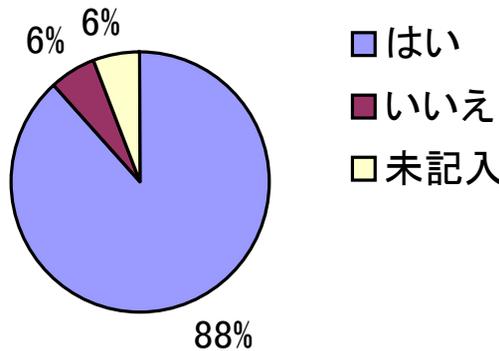


★仕事の内容は掃除・洗濯がトップ
(棒グラフ1参照)

第1位が掃除・洗濯で19、掃除のみ11、食事作り7、買い物5、話し相手3、屋内雑作業1、料理の下ごしりえ1、犬の散歩1、庭の手入れ1、病院の付き添い1となっている。
(複数回答)

福祉・家事援助サービス事業 従事者へのアンケート結果

円グラフ 2 仕事してよかったか



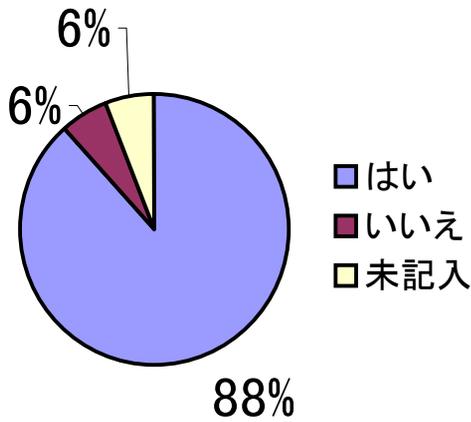
★家事援助サービスに従事してよかったと思うが88%
(円グラフ2参照)

「はい」と答えたのが30人、「いいえ」が2人、未記入2人だった。

★配分金の使い道は小遣い

配分金を小遣いにしてしていると答えた人は17人。生計の足しと答えた人は13人いる。次いで貯金4人の順。

円グラフ 3
今後も続けたいか



回答者総数34人のうち、30人が今後も続けたいと答えている。続けたくないとは答えたのは2人、未記入が2。

(円グラフ3参照)

★家事援助を続けていきたいか、という

問いには圧倒的多数が「はい」

「先方の役に立ったので」この仕事をやっていてよかったと思うと答えたのが23で、第1位。第2位は自分の勉強になった10、地域の人のふれあいがあった2、健康によいが1となっている。(複数回答)

**★大多数の人が、訪問先の家庭に
役立ったという満足感を
持っている**

★良かった時、辛かった時の具体例

◎良かった具体例

- ・ 取り寄せた食材のメニューを見ながら悪戦苦闘し、勉強になった。
- ・ 自分が利用者になった時、どんな対応をすればよいか、分かった。
- ・ 作った食事を何でも食べてもらえて、あてにされているのが嬉しい。
- ・ 訪問先の家庭に不幸があった時、親類のように扱って頂き有り難かった。
- ・ 味付けを厳しく言われ苦労したが、努力の結果、最近は気に入られるようになった。
- ・ お年寄りの話し相手になって、却って元気ももらえた。
- ・ 人の悪口を言わない先方さんなので、見習う事が多い。

◎辛かった具体例

- ・ 冬の水の冷たさがこたえる
- ・ ベッドから車椅子への移動、おむつの交換など、介護法上規制のある分野もあり、説明しても分かってもらえず、無能のヘルパーのように言われて辛い。
- ・ 狭い場所での布団干し、高すぎる洗濯干し場等は仕事やり難い。
- ・ 家が老朽化しているの、高所での窓拭き等が怖い。
- ・ 食事の品数が多いと時間がかかり、かかり過ぎ

と思われているのではないかと気になる。
・ 若い時にはできた脚立に上がる仕事等が辛くなってきたが、相手に言えない。



★家事援助事業に対する意見、希望

- ・ 「上げていて」ではなく、「させて戴いてい
- ・ 先方の家族の状況を早めに、具体的に教えてほしい。
- ・ 個人宅の場合は契約を長い期間にしない方が経験上良い。
- ・ お互いを理解するには時間がかかる。気にかか

【注】当センターの福祉・家事援助サービス業は介護保険を補完するための高齢者へのサービスのほか、共稼ぎ家庭等への応援もしていますが、社会構造の変化に伴い、重要性がより認識されつつあります。

講習会開催報告

やる気十分の受講者たち

今年の2月～3月にかけて当シルバー人材センターが実施する二つの講習会を受講する機会を得た。

私はこのような場所では、よく聞こえ、見えて、そして指されないような席を定位置としている。しかしこの会場の情景は違った。

暖かな気候を先取りして「誰しも、一つ挑戦してみようか」とやる気が出るのか、どの講習会場も予想を上回る参加数のようだった。当然ながら生活第一線から退いた我がシルバー会員たちだ。

インターネット受講者の熱心さも驚きだったが、二つのマナー講習はコミュニケーションのとり方等教えると、隣り合わせの参加者同士にすぐ実演させる手法だ。見ていると殆どの人が積極的に挙手、質問、また応答している。なんの街いもなく模擬実演をしている。

今までマナーについて深く考えたことがなかったが、作法それぞれに論理があり表現の重要さを改めてかみしめている。
(粕谷記)

講習に参加された方の声

マナー講習会に参加して

小手指地区 松田 菊栄

私は福祉・家事援助サービスマナー講習会に参加しました。

プロとして仕事をする行動の基盤は

①時間厳守(30分前に着く)

②挨拶

(コミュニケーションの第一歩)

③返事をする(相手へのアプローチ)

④メモを取る(個人情報を得る)

⑤姿勢(見られている)

⑥①～⑤までを実践する事が大切である

と教えて頂きました。挨拶する時は

笑顔が重要であり、発声、発音をしっかりとして相手に良い印象を持って

もらうように心がける。呼吸の仕方、

口の開き方など顔の筋肉を動かし自

分の顔を作る方法を練習しました。

練習は少々難しかったのですが、笑

いながら楽しく行いました。本や映画鑑賞等、心を豊かにする努力にも

ふれられました。

短い時間

でしたが、

講習内容は

もとより、

会員の皆さ

んとひと時

を過ごせた

事もよかったですと思います。

インターネット講習会

三ヶ島地区 末木 武夫

この度はインターネット講習会に参加させて頂き誠に有り難うございました。

今回、パソコンを始めてまだ間もない人もいたようで、マウスの使い方、文字の入力の方法等、初歩的な事柄の説明に時間がかかったので、もう少し時間があればインターネットの基本操作に時間をかけ、シル

バー人材センターの求人情報の操作方法等、もっと詳しく説明して頂けたら良かったと思いました。

お陰様で、ひと通りのことは出来るようになりました。これを機会に、シルバー人材センターの求人情報を活用していきたいと思っています。

シニアワークプログラム

接客マナー講習会

JAL接遇インストラクターの齊藤桂子先生をお招きしての接客マナー講習会が3月16日旧庁舎4階ホールで開催されました。

当日は70名もの参加者があり会員の方々の学習意欲の高さが覗えました。

講師は『マナーの定義とは何か』とを参加者に問い、『気遣いを形にしたもの』がマナーであると前置きした上で、挨拶、表情、身だしなみ、言葉、態度などに相手「お客様」への『気遣い』が表れることを理解し、意識するだけでなく行動し、伝えることが大切であると話されました。また講習会の中では、姿勢、言葉の発声など参加者に模擬実演させる場面もあり、講習会終了後は、元気な声と笑顔で解散しました。

センター職員 田中義明



おしゃましまーす

職場訪問記 (31)

今回は市内寿町コンセールタワー所沢2階にある「所沢市男女共同参画推進センターふらっと」を訪問した。所長の鈴木和子氏は、お忙しい中貴重な時間を割いて、業務内容の説明と館内の案内をして下さった。

この施設は平成7年5月「所沢市女性センターふらっと」として開館、今年1月から前記の名称に変わり開館10年を迎えることになった。

「ふらっと」は、市民一人ひとりの人権を尊重し、男女がもつと自由にお互いの個性を発揮できる社会作りをめざす活動の場として会議室・研修室・生活工房室（調理実習室）等がある。講演や講座の企画・実施、電話での法律相談及びカウンセリング、性別による権利侵害等の相談、図書や資料類の閲覧・貸出し、その他市民活動の交流の場と機会を提供する総合的な施設で、平日及び土日曜日の9時から21時30分まで気軽に利用することができる。休館日は毎週木曜日と祝日・年末年始。

この施設にはシルバー人材セン

ター会員2名が就業していて、午後5時から10時まで夜間の施設管理を1日交替で従事している。

取材当日は伊藤さんが勤務日で、来館者にキビキビと応対され、この仕事にかなり精通されておられるよううで、そのキリツとしたスツ姿は年齢よりも若く感じられた。伊藤さんは丸2年の勤務になるそうで、その勤務の合い間に話をお聞きした。

仕事は、出勤直後職員からの引き



継ぎ事項の打ち合わせ、来館者および電話の対応、館内各室の施錠・ガス等の点検、勤務報告書の記入等があるそうだ。

現在の仕事に関して尋ねると「これは窓口業務が主なので、来館者への応対や相談者の電話応対は、特に親切、丁寧にと気をつけています。それと、防災・防犯にも十分注意す

るようにしていますね」さらに「この仕事は、できれば続けていきたいですね。ここを利用する多くのサークルの人達とも親交を深めていければと思っています」との事。

今後の目標と座右の銘をお聞きしたところ、「座右の銘という程ではないが、常に心掛けていけるのは、明るく、誰にでも公平に対応することです」また、趣味と健康法を尋ねると「趣味では月1回のゴルフを楽しんでいて、週に3回所沢航空記念公園内を散歩するのが健康法の一つですね」と語られた。

最後に、仕事をされる上での心得を尋ねると「シルバーに入会して仕事をするには、現役時代を引きずらず、初心に戻ってボランティアをするぐらいの気持ちが必要だと思います」と話された。取材の度に会員からよく耳にする言葉であり、プライドを捨て相手の気持ちになって仕事をすると、という共通した意見が多いと取材を通じて感じた。

取材に快く対応して下さいました鈴木所長に心から感謝し、伊藤さんには今後も健康に留意され、益々活躍されることをお祈りいたします。

(岩崎記)

はくがくだわー
薄学駄話

市町村合併

全国で市町村の数が今年4月30日で約2千4百に減った。これは平成7年「市町村合併特例法」の法律改正により、国の政策で1千市町村までに減らすことを目標に「平成の大合併」を押し進めているためだ。

これまでも大きな市町村合併が2回あった。「明治の大合併」では7万以上あった市町村が明治22年約1万5千8百に減り、「昭和の大合併」では昭和28年約9千8百から昭和37年に約3千4百までに減った。

今回の合併で「村」が無くなるのが石川・滋賀・兵庫・広島・香川・愛媛の6県。廃村の中で新しく村が生まれるのが福岡県東峰村・熊本県南阿蘇村で岐阜県藤橋村以来18年ぶり。また、46年ぶりの越県合併で島崎藤村の生地長野県山口村が岐阜県中津川市に合併。岐阜県で10市町村が合併する新「高山市」は2千1百79㎓と大阪府・香川県をも凌ぐ日本一広い市になる。全体でひらがな・カタカナの市町名が29になった。さらに平成18年3月末まで、市町村の数は約1千8百に再編されるそうだ。

(岩崎記)

健康一口メモ

ぎっくり腰が起きたら

保健師 和田喜美子



急に腰が激しく痛む事を「急性腰痛症」と言いますがよく知られているのが「ぎっくり腰」です。ぎっくり腰は重い物を持ち上げた時や後にある物を取ろうとして腰をひねった時等によく起こりますが、特に思い当たる節もないのに起きる事もあります。

脊柱(背骨)の中の椎骨は「椎骨板」「椎間関節」等で構成され「関節胞」と言う膜で包まれています。更に周辺には靭帯や筋肉がありますので腰に急激な負担がかかるとこの椎間板や靭帯、筋肉が傷ついて激しい痛みが起きるのです。

対処法としては、直後の2〜3日を急性期と言い安静にする事が大切で無理して医療機関に行く必要はありません。楽な姿勢で寝ているのが良いでしょう。但しどんな姿勢をとっても楽にならない、熱がある、冷や汗が出る等の場合

は他の病気の可能性もあるので、すぐ受診してください。

痛みが落ち着いたら徐々に動くようにしましょう。無理のない範囲で日常生活を始める事で回復も早まります。

受診出来る様になりましたら、検査を受け他の病気の有無を調べていただきましょう。又コルセットの使用もおすすめです。

ぎっくり腰は再発する事が多くその大きな原因は運動不足です。

再発予防に理想的な運動は、水中運動ですが出来ない場合は体操やストレッチングで腹筋や背筋を鍛えましょう。ラジオ体操を続ける事も予防になります。これらの体操は痛みが引いてから痛みの出ない範囲で無理をせずに行なってください。

…相談窓口紹介…

総合的介護サービス相談窓口の

在宅介護支援センター

もし、夫婦の一方が病気で倒れたならばと考えたことがあるでしょうか。何時かは来るにしても、もっと先の話と思っではいませんか。

所沢市の人口に対し65歳以上の割合は約15%、5万人が老人だと言われています。

隣近所に目を向ければ、老人夫婦か老人を抱えた世帯が目立ちます。近年は、近所交際も希薄になり、子供たちは家を離れ、独立して生活していることが多い様です。

こんな状況下に家族や自分が、突然の病に罹り動けなくなったらパニックになること請け合い、日常生活は滅茶苦茶になり、病気が長引けば事態はさらに深刻です。

所沢市では、各地域に下記の在宅介護支援センターを置き、休日夜間を問わず24時間体制で介護に関連する問題全般について、無料で相談に応じています。

「こんな時、どうしたらいいの?」

「こんなこと聞いてもいいのだろうか?」と悩まずお気軽にお声をかけて下さいと呼び掛けています。

在宅介護支援センターでは電話相談ばかりでなく訪問相談、福祉関係の申請代行等のほか、介護状態を予防するための活動を地域の保健・福祉・医療の関係者と地域ケア会議を組織して多様な啓蒙活動を行っています。

何時までも健康で過ごすには、元氣な今こそ勉強が大切です。

(粕谷記)

(相談はこの窓口でも受け付けています)

名称 (在宅介護支援センター)	所在地 (所沢市内)	電話番号
亀令園	東狭山ヶ丘 4-2695-1	2923-8780
桑の実	東狭山ヶ丘 6-2823-13	2926-7800
ロイヤルの園	北野 2852	2947-1211
所沢やすらぎの里	東狭山ヶ丘 5-928-1	2921-2199
東所沢みどりの郷	坂ノ下 941-3	2951-3001
所沢市医師会	上安松 1224-7	2994-1611
千寿里	坂ノ下 1153-1	2951-5811
さんとめ	中富 1617	2942-3202
雪見野	下富 1150-1	2990-5302
飛鳥野の里	神米金 505-1	2990-2580
所沢市社会福祉協議会	宮本町 1-1-2	2929-1702
ところざわ(基幹型)	上安松(保健センター内)	2991-4777

アソビスペース

台湾旅行で

韓国元大統領と感激の握手

三ヶ島地区 小島美代子

会社OB会の企画で、去年10月24日から3泊4日の台湾旅行に行ってきました。

台風の影響で予定が変更されたりしましたが、故宮博物館見学、圓山大飯店への宿泊等、大満足の旅行でした。

去年は打ち続く台風の本土上陸で、出発当日、35名全員が成田に集合した時に台風も同じコースとの驚くべき情報がありました。リーダーから「台風24号が台湾を直撃するとの事なので、参加するか、しないか、各自考えて」と言われました。皆心配顔でしたが、結局一人のキャンセルもなく、全員参加ということになり、良かったと思えました。

台北経由で高尾に着くと、思っていたより天気も良く、1日目は高尾ホリデイガーデン泊となりました。食事も果物も美味。その後、高尾の

六合夜市へ。道路の両側約2kmに露店が並び、道路の中央はバイクの駐車場になっています。歩いている人達も様々で、賑やかでした。

2日目は旅行の記念にとヒスイの指輪を買いました。台北の交通事情は東京並み。信号待ちの渋滞では100台以上にもなるそうです。

3日目は憧れの圓山大飯店です。お部屋は7階で、広くてきれいでした。夕食後、5〜6人でロビーを歩いています。偶然、韓国の金泳三元大統領が通りがかり、韓国赴任の経験のある方がハンゲルで、「今晩は」と挨拶しました。異国で母国語を聞いた親しさからでしょうか、日本語で「どちらから?」と言いなから近づき、SPの見守る中、メンバーに次々握手をして下さいました。「旅行を楽しんで下さい」と言われ、感激してしまいました。顔も優しく色白で、柔らかな手でした。

思い出の多い忘れられない旅になりました。



毎月1日から7日は安全週間

会員安全就業推進委員会は新メンバーとなり、1年が経過しました。昨年度を振り返りますと、死亡・重大事故ではなく、会員一人一人の僅かな心掛けがあれば防げたものが多かったような気がします。

そこでセンター全体の安全意識向上をさらに図るため、平成17年4月より毎月1日〜7日の期間を安全週



間と設定いたしました。就業中の会員ばかりでなく、全ての会員が《安全》について考える事を習慣づけましょう。

会員安全就業推進委員会

小川さん西友で特別表彰



これは今年の2月、ウォルマート・西友グループ傘下の各社が年に一度全国のマネージャーや店長等約2千人余を埼玉スーパーアリーナの一堂に集めた会議の席上で、お客様からのお褒め等接客態度が良く「グッドサービス賞」を数多く受けた日頃の就業状況が評価につながり、男女各一名が特別表彰を受けられました。

2年前、本紙の職場訪問記事中でも取り上げたシルバーセンター会員の小川潔さん（三ヶ島地区）が、就業先(株)西友小手指店の本社から再び表彰されました。

全国のグループ傘下約400店舗の従業員3万5千人余の中から選ばれた名誉あるもので記念にメダルと盾が贈られました。シルバー会員が数多く就業している西友でのこの受賞は会員の励みにもなる嬉しいニュースです。

(粕谷記)

定期総会の日程

平成17年度定期総会が次の日程で行われます。

記

日時 平成17年5月24日(火)

会場 エスポワール「晨麓苑」

詳細は、後日ご案内致します。

《シルバー豆宣伝》

所沢市シルバー人材センターにお仕事を依頼されるには



- 手軽に電話(2928-8695)でお申し込みになれます。
- 請負・委任契約によってセンターがお仕事をお引受けします。雇用関係は発生しません。
- 会員の就業は雇用ではありませんので、万一事故が発生した場合はシルバーで対応いたします。
- センターは働く意欲のある会員 1800 余名登録している、公益的・公共的な団体(社団法人)です。経験豊かな会員がきっとお役に立てると確信しています。

就業機会開拓専門員がきめ細かく対応させていただきますので是非ご用命下さい。

個人情報保護法への対応について

個人情報保護法が平成17年4月1日より完全施行されます。当センターではこの法律の主旨に基づき適正な取り扱いを図ります。収集した情報については、個人の権利を尊重しつつ、取り扱いにあたっては流出、改ざん等のトラブルを避けるため安全対策を講じます。

お知らせ



小ノ澤徹二新事務局長

3年間お世話になりました上田勝紀事務局長は、3月31日付けで退任され、4月1日付けで、後任に小ノ澤徹二氏が就任されました。

なお、前任上田勝紀事務局長は、総会まで専務理事としての任務にあたります。

●磯山(伊藤)記観恵氏退職

事務局職員として7年間在職されましたが、平成17年2月28日付けで退職されました。

会員証お持ちですか……

会員の皆様、会員証はお持ちでしょうか。まだ受け取っていない方が多数おられます。受け取られていない方は、センター事務局までお越しください。尚、紛失等で手元に無い方もお気軽にお申し出ください。

【健康相談日】(各日とも午後)

- ・ 4月27日(水)・6月1日(水)
- ・ 7月1日(金)

あとがき

◎花の4月に第90号をお届けする運びになりました。年輪に相応しい成長があったのか、忸怩たるものがありますが、この頃はフリースペースにもポツポツ原稿を頂き、話題を拡げて頂いています。この年齢だから言えること、伝えておきたいこと等書きとめて是非ご投稿下さい。

(島)

◎この時期、地域の各団体が年度締めのを会合を開き、新役員を決める。何処の団体も役職の成り手がなく悩んでいる。批判はする、協力はしない。それ位は想定の内というタフな騎士を期待している。(粕谷)

◎大阪万博から35年ぶりに愛知万博が開催されている。環境をテーマに自然との共生を考える様々な展示やイベントが繰り広げられるらしい。見納めの万博になるかも…、都合をつけて是非行って見たい。(岩崎)

※4月から広報部会に中村玲子さんと小島美代子さんが参加して下さることにになりました。ご期待ください。