

2009.9

# シルバー こうべ

編集発行：(財)神戸いきいき勤労財団  
 神戸市シルバー人材センター  
 〒651-0096 神戸市中央区雲井通5丁目3-1(サンパル10階)  
 ●東部センター／857-3601 ●西区センター／993-0066  
 ●中部センター／521-8000 ●北区センター／596-3181  
 ●西部センター／621-6880 ●本 部／252-0316  
 電話番号はおかけ間違いのないようお願いします  
 ホームページ <http://www.kobe-sjc.or.jp>



## 新型インフルエンザに備えて

秋冬にかけて新型インフルエンザの感染拡大が心配されています。  
 安心のために新型インフルエンザについて知識を深めましょう。



### 新型インフルエンザ(A/H1N1)とは？

今回はブタ由来のウイルスが人から人に感染する能力をもったインフルエンザです。多くの点で季節性インフルエンザと似ています。

#### 【症状は？】

- 発熱(38℃以上) 体のだるさ せき
- のどの痛み 関節痛・筋肉痛 鼻汁 頭痛

#### 【季節性インフルエンザとの違いは？】

新しい型のインフルエンザなので、多くの人には免疫を持っていません。そのため人から人へ世界中で広がっています。

### 「うつさない」ために できることは？

「せき」や「くしゃみ」の症状があるときは、ほかの人への感染を防ぐためにマスクを着けましょう。もし着けていない状態でせき、くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむけ、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおおってください。ティッシュペーパーはゴミ箱に捨て、そのあとは手をよく洗いましょう。

### どうやってうつるの？

うつり方は季節性インフルエンザと同じです。ウイルスは、感染した人の「せき」や「くしゃみ」などのしぶきに含まれています。

### 重症になりやすい人がいます

持病のある人や高齢者、乳幼児、妊娠中の方は、インフルエンザに感染すると重症になる恐れがあります。ふだんから「うつらない」ための感染予防をこころがけ、かかりつけ医がいる人は相談しておきましょう。

### 「うつらない」ためにできることは？

手洗い・うがいが大事です。帰宅時や食事の前など、こまめに手洗い(15秒以上)とうがいをしましょう。うがいはのどをうるおすことにも有効です。あと、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体力と抵抗力を付けておきましょう。



出典) 広報紙KOBE特別号 新型インフルエンザ(保存版)

### 配分金支払日のお知らせ

8月分	9月分	10月分	11月分	12月分
9月15日(火)	10月15日(木)	11月16日(月)	12月15日(火)	1月19日(火)



## フルーツの香りいっぱいに囲まれて

神戸市立フルーツ・フラワーパーク

～ここは豊かな自然に恵まれた「実りの楽園」～、新鮮で完熟した果実の恵みを味わってみませんか、と呼びかける神戸フルーツ・フラワーパーク。ホテル、遊園地、花、果樹園、温泉、などが展開する広大なフルーツ・フラワーパークの果樹園にも我がシルバー会員が元気に作業している姿があります。

まずは果樹園を統括される果樹園芸課沼田倫典さんのお話を伺いました。「シルバー人材センター会員の14名を中心に約5ha(およそ16,000坪)の果樹園の、約2,600本の果樹の手入れ、収穫を行っています。主にぶどう、梨、桃、りんごを栽培しています。」と全体像のお話。

たとえばぶどうの場合、4品種合計で約500本の木があり、およそ3万房のぶどうが栽培される広大な果樹園なのだそうです。お伺いした6月下旬、緑色の小さなぶどうの実が付き始めていました。



入口付近から正面を臨む



会員の皆さん

おいしいぶどうに育つように「摘粒作業」(ひと房当たりだいたい35粒程度になるように余分な粒を小さいうちに切り取る)や、生育に不要な枝を除去する「枝切り作業」、そして「袋かけ」など手間のかかる作業が次から次に続きます。しかもひと房ごとに育ち方の違いを見分けながらの作業なのでその手間・労力たるや大変なご苦労があるようです。

こうしてタツプリの手間をかけて栽培された「おいしい果物」の実る果樹園は、8月に入ると「桃狩り」、中旬には「ぶどう狩り」と「梨狩り」、秋には「りんご狩り」と続き、たくさんの家族連れで賑わいます。そして1年間で一番忙しい時期を過ぎた秋から冬には、来シーズンの実りの準備…施肥や剪定の作業が進められます。

これらの手間のかかる果物栽培に、我がシルバー会員が大きな役割を担い貢献しています。伺ったこの日の予想最高気温は29度。晴天の下、なだらかにずーっと向こうまで広がる果樹群のすばらしい眺め。もう陽は高く、今日も暑い日でしたが、皆さんは元気に「摘粒」の仕事の真っ最中でした。ぶどうの状態を注視しながらの作業を、汗をふきふき一生懸命です。

統括の沼田さんは、「大学で農芸を専攻し入社以来この果樹園で13年目です。台風や不順な天候に悩まされるなど、その年その年の気象に左右されるのはもちろんですが、他にもまだまだやってみないと分からないことや思うようにいかないことも多く、試行錯誤の連続です。」と述懐されています。

また「収穫は1年に1回しかなく全ての結果がそれに出るので決して気が抜けません。シルバーの皆さんはその辺りを心得て忠実に確実に作業をやって頂けるので大助かりです。もともと植木や剪定に関心、経験のある方が多く心強いです。」とお伺いし、頼もしく感じました。

暑い中での屋外作業で大変そうですが、そうやって手間ヒマかけた果実が収穫の時期を迎える時の満足感は何事にも代えがたく、楽しくやりがいもひとしおのことだろうと思いました。

みなさんの益々のご活躍を期待します。

神戸市立フルーツ・フラワーパーク

〒651-1522 神戸市北区大沢町上大沢2150

電話 078-954-1000(代)

<http://fruit-flowerpark.jp/>



摘粒されたぶどうの房

## 人生遊歩 シルバーを楽しく

# どなたにでも可能な「健康へのお誘い」

灘区 鈴木 正道さん

爽やかな旋律、浮き立つような心のリズム、滑らかな音程に乗って人々は互いに組み合って楽しみの輪が広がります。その中で鈴木さん(68歳)は、甲斐々々しくと言うか、正にボランティアの心境で多くの女性のお相手をされています。年齢や、未熟さや、気恥ずかしさからか壁の花となっている女性方を平等に社交ダンスに誘っていくのが鈴木さんの役割です。

住友電工に在職中、20歳頃から40年余りの社交ダンスの経験はシルバーになってからも生きています。六甲道の自転車保管所に就業しながら、毎日のように公民館や、勤労会館、コープ等で開催されるダンスパーティーで、いわゆるリボンさん(多くの女性のパートナーをする役目)として多忙の日々です。



司葉子さんのお相手をする鈴木さん



華麗なデモンストレーション

鈴木さんは昔、神戸での個人レッスンを受けてかなりの金銭を投資しながら、ダンス教師の助手パートナーとしてホテルでのパーティーや、デモンストレーション(代表演技ダンス)に参加、ある時は世界一のプロや女優の司葉子さんのお相手をされたこともありました。

社交ダンスで鍛えた足腰とすらっとした上半身の姿勢保持からくる健康体のおかげで、松健サンバやフラダンス、マジック、手相、カラオケ、民舞(民謡に合わせての舞踊)など多くの趣味をお持ちです。

「何時でも何処でも500円、700円位の会費で楽しんで、身体的にも精神的にもスッキリといつまでも若々しくできます。思い切って皆さんも参加されては如何ですか?社交ダンスの魅力と楽しさ、華やかさ、高年齢の方でも可能です。」と、毎日が元気滂刺、明るさ一杯の鈴木さんのおすすめです。



楽しいパーティーに参加のみなさん

## 紙面講座 第2回

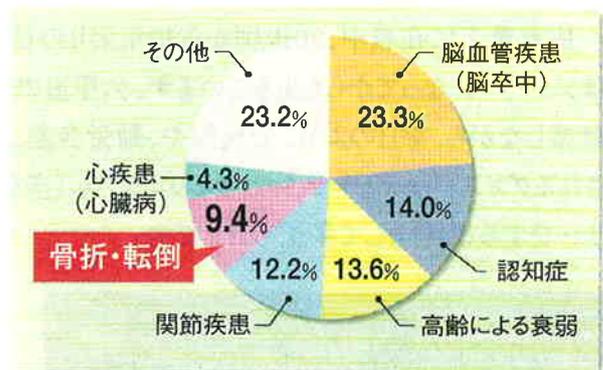
# 転倒・骨折と健康寿命

神戸市看護大学 沼本 教子 教授

前回は健康寿命について考えてみましたが、今回はその健康寿命を短くしてしまう「要介護」の問題についてみていきましょう。

2007年度厚生労働省「国民生活基礎調査」によれば、介護が必要となった主な原因は図1のようになっています。第1位は脳血管疾患（脳卒中）によっておこる片麻痺や失語症は日常生活の「質」を著しく低下させます。第2位以下の認知症、高齢による衰弱、関節疾患も高齢者の生活能力を奪ってしまいます。そして現在、注目されているのが「転倒とそれに伴う骨折」です。その中でも大腿部頸部（足の付け根の）骨折は、治療やリハビリテーションによってもとの生活ができるところまで回復する人も一方、「ねたきり」すなわち重度の要介護状態になりやすくなります。大腿部頸部骨折の多くは「転倒」によって発症しています。またその発生率は年齢が高くなるに従って発生しやすくなり、60歳以上で比較すると女性のほうが男性の2倍以上高率で発生しています。また、ここ最近は何年を追うごとに患者数は増加しています（折茂ら、2002年大腿部頸部骨折の全国頻度調査による）。

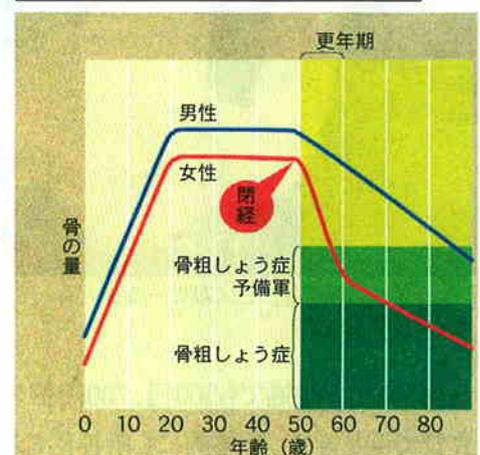
図1 介護が必要となった主な原因



それではなぜ、高齢者は転倒・骨折しやすくなるのでしょうか。骨折しやすい理由は、年齢とともに骨代謝が変化し、骨の生成よりも吸収（血中への放出）が上回るようになるため、特に海綿質といわれる部分で骨粗鬆化が進みます。女性の場合、閉経後のエストロゲンの分泌低下が一因の閉経後骨粗鬆症になりやすいといわれています。

ところで読者の皆さんはご自分の「骨の量」をご存じですか。血圧は自分でも測っている、毎日チェックする人が増えていますが、骨量は知らないという人が多いと思います。骨の量は図2にあるように女性は50歳代後半から急激に、男性は60歳代後半からしだいに減っていきます。骨粗鬆症が疑われる場合には、きちんとした診察と薬による治療を受けることによって、骨折をおこりにくくすることもできます。骨の強さは身体を支える「柱」、弱い柱では体の重さや動きを支えることができません。定期的に骨の量を測定することをお勧めします。

図2 骨の量の年代別変化(目安)



骨折をおこさないためのもう一つのポイントは、転びにくいからだの状態を作ることです。たとえば「歩き方」もそのひとつ。「足先で地面をける」「かかとから地面につく」「足もとではなく前方を見て」「歩幅を広めに、背筋を伸ばして」、これらのことを意識して歩きましょう。転ぶのがこわいから歩かない、これでは運動不足の積み重ねで運動機能や柔軟性、バランスをとる力の低下につながり、ますます転倒しやすくなってしまいます。あまり頑張らないで、普段の生活の中でできることを意識して行ってみてください。足の筋力を付ける、バランスをとる力を保つ運動を毎日、ちょっとした時間でやってみましょう。今、流行っている「ちょいトレ」（ちょっとしたトレーニング）ですね。

自分の健康寿命をできるだけ長くするために「転ばないからだづくり」から始めてみませんか。

# 7月の安全パトロール実施結果について

毎年7月の安全就業強化月間に行う安全パトロールでは、今年は7月9日から7月29日にかけて、8箇所の現場を5日間のスケジュールでパトロールを行いました。

## ■主な指摘事項

除草作業において会員同士が刈払機を動かしながら接近する場面があった。危険回避に注意すること。また、小石の跳ね飛び防止用のビニールシートの使用方法にも細心の注意が必要である。

高所での剪定作業の場合、命綱の使用については、しっかりとした枝等に結ぶとともに、使用休止中の刈り込みハサミ等は立てかけたり、刃先を上にはしないこと。

**注意!**

炎天下の作業では、熱中症に注意し、こまめに水分・塩分を補給しましょう。また、休憩は風通しの良い涼しい場所でとり、体調が良くないときは決して無理をしないようにしましょう。

注) 写真と指摘事項は関係ありません。



会員の皆さん  
暑いなかご苦労様でした。  
発注者のみなさん  
ご協力ありがとうございました。



## 10月はシルバー月間です!



### 平成21年度兵庫県シルバー人材センター事業推進大会

ぜひ会員の皆さんも足を運んでください。

日時:平成21年10月28日(水) 13:00

場所:神戸新聞松方ホール  
神戸市中央区東川崎町1-5-7  
神戸情報文化ビル4階  
Tel(078)362-7111

#### 主な内容

神戸市消防音楽隊によるオープニング  
シルバー人材センター事業の事例発表  
健康講座、サークル活動の発表  
手作り製品の即売コーナー  
骨密度の測定  
もれなく記念品あります

### 市内主要駅でシルバーの宣伝活動、及びクリーン作戦を行います。

会員の皆さんも積極的に参加してみませんか。

10月27日(火) 8:00~9:30

- 東部: JR六甲道駅
- 中部: JR三ノ宮駅
- 西部: JR新長田駅
- 北区: 神鉄鈴蘭台駅
- 西区: 地下鉄西神中央駅

飲み物などを用意しています。  
各センターにお問合せください。

### 「全員集合inグリーンフェスタこうべ2009」

10月4日(日)

- 神戸総合運動公園球技場
- スーパーボールすくい(無料)
- 即売コーナー  
(ミシン工房会員による  
独自事業の即売会)

### 北神・西神入会説明会

北神地域 10月5日(月)

西神地域 10月7日(水)

入会説明会を実施します

北神・西神地区在住の  
お知り合いに、シルバー  
加入を勧めてください!

# センター だ・よ・り

## 女性会員の憩いの場“ミシン工房”

中部センター

“ミシン工房”は、中部センターの3階の一室に平成16年に開設し、その年に松方ホールで開催された兵シ協事業推進大会時に第1回の発表会を行い、作品の展示、販売を行いました。

ミシン工房では、袋、バック類、テーブルクロス、ビーズのアクセサリ等の手芸品を製作しています。これらの手芸品は、グリーンフェスタ(須磨区総合運動公園)や兵シ協事業推進大会(東灘区うはらホール)、神戸まつり等で販売しました。また、今年7月からシルバー人材センター本部の一角に作品を展示しています。機会があれば是非ご覧ください。

ミシン工房には約40名の女性シルバー会員がおり、常時5~10名の会員がバザールのための手芸品を製作しています。各種使用済みのバナーの有効利用や神戸市のキャラクターグッズの作製にも挑戦しています。

取材した日は、現在中心で活動されている岡部さんの他、卯内さん、大谷さん、高浜さん、村田さんにお集まり頂きました。刺繍、手料理、洋裁、和裁や編み物を趣味とし若々しく明るいみなさんです。

岡部さんは「開設以来6年が経過しましたが、登録されている会員もだんだんと高齢化が進み、参加者も少なくなってきました。女性会員の方で手芸品などを作ってみたい方や、みなさんと話したい方など、是非ご参加ください。」との話です。

宜しく願いいたします。



### 女性の会員のみなさんへ

楽しいお話をしながらエコ・バックやテーブルクロス、神戸市のキャラクターグッズなど手芸品を作りミシン工房に来てみませんか……。  
お問い合わせは、ミシン工房まで連絡下さい。

中部センター ☎521-8000



本部の展示コーナー



カーテン縫製



ミシン工房のみなさん

## 神戸市シルバー人材センター就業開拓推進プロジェクトを設置しました

昨今の急激な経済情勢の変動の影響を受けて、シルバー人材センターの平成20年度の契約金額は前年度を下回る結果となりました。平成21年度に入ってもこの傾向に変わりはなく、今年度の事業実績は相当厳しくなることが予想されます。

そこで、平成21年7月21日に理事長以下全職員・全センターをあげて会員の皆さんの就業機会の確保に取り組む「神戸市シルバー人材センター就業開拓推進プロジェクト」を設置しました。

今後とも、積極的に就業開拓・PRに努力してまいりますので、会員の皆さんにおかれましても、口コミ等就業機会の確保につきましてご協力いただきますようお願いいたします。