

# 宮代シルバー通信

公益社団法人  
宮代町シルバー人材センター  
埼玉県南埼玉郡宮代町山崎3番地  
✉ miyashiro-sjc@rondo.ocn.ne.jp  
会員数199名(男143女56)

## 令和6年度9月理事会だより

### 第3回開催決裁事項

#### 1. 役員の実務執行状況報告

理事長、副理事長、事務局長の上半期の活動状況報告があり、承認された。

#### 2. 配分金単価検討委員会報告

9/10, 17日に理事会3役、専門部会長(総務、事業、広報)、植木剪定班長、草刈班長の参加で討議を行い、理事会への提案事項を決めた。

- ・職群別単価は、最低賃金をベースに職群特性手当を積上げ決定する。

- ・機械損料、燃料代を決め、各分野に適用する。

- ・新規参加会員：初回は最低賃金とし職群単価への移行は班長判断とする。

- ・手伝い会員の単価は職群班単価に合わせる。

- ・高齢会員の単価変更については、来年度以降の課題。

◎職群班単価は、役場との交渉を経て最終決定とする。

#### 3. 会員の入会について

8月～9月の入会者1名が承認され、退会者は1名であった。

### 協議事項

#### 1. 第3回中長期計画策定委員会の開催

10/18に開催する。  
第2回会議のスケジュール変更のために主要メンバーの欠席があり、再確認と主要事項

の討議と今後のスケジュールを確認する。

#### 2. 「安全のしおり」事故発生時の個人負担について

個人負担金が発生した場合1,000円～30,000円の範囲とし、安全委員会での討議、理事会での検討を経て決定とする。

### 専門部会報告事項

#### 1. 事業部会・安全委員会

- ・新規事業：ベルク白岡上野田店への派遣就業、日工大の花壇整備などの積極開拓。シルバーができると思われる仕事の分野、必要とされるスキル、参加を阻害する要因と対策を明らかにする。

- ・安全パトロール：9/9(月)ぐるぐる班で実施。休館日のため散歩等の入場者に注意した適正な対応ができていた。営業日での飛び石対策を万全とするため、対策ボードの運用を提案した。

- ・事故報告：今年度は事故が少なく優秀であったが、9月現在までに3件発生(補償約30万円)事故撲滅を目指し、更なる対策の徹底と注意喚起する。

#### 2. 総務部会

- ・適正就業の徹底は合同部会にて対応する。

- ・見積書・請書による適正請負業務の推進。



きんもくせい 花言葉：謙虚

- ・履行確認書の変更：時間確認表示をなくす。

#### 3. 広報部会

- ・「広報みやしろ」への会員募集記事の掲載。

- ・入会説明会：9月まで16名の参加。

- ・スマホ講習会：1月に開催を予定。

- ・シルバー人材センター独自チラシ：11月広報ルートに乗せる予定。

- ・3駅クリーン作戦：11/16(土)に予定

- ・シルバー通信：10月末に発行予定。

- ・イベント企画に関するアンケート実施 10月中に集計。

### 事業進捗報告

- ・6月と8月の前年度割れは日工大拡張地の作業が無くなったため。

- ・会員数は197名で高水準に推移。

- ・7月と8月実績報告  
(7・8月受託累計件数524件)  
21.8百万円・会員数197名・就業率65%、派遣132万円  
8月累計297万円



# かんたん体力測定

かんたんな測定内容をご紹介します。  
自分の体力状態を把握してみましょう。

瓶やペットボトルのふたが開けにくいな。と感じる事はないでしょうか。  
握力の低下は全身の筋力低下のサインです。筋力が落ちないように対策しましょう！

## 【日常生活で分かる 握力低下の4つのサイン】

- 重いものを長時間持てない
- 瓶やペットボトルのふたを開けられない
- 布巾をかたくしぼれない
- 物をよく落とす



これらの状態を放置すると…

- ・筆圧が弱くなり字が書きにくくなる
- ・日常生活での生活行為に不便さがでてくる



握力測定器はセンターにありますので、窓口へお声がけください

## 握力の測定方法



- ・人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- ・腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。

## 【握力】全身の筋力と相関

右 kg 左 kg

評価表(65歳以上)

	低い	やや低い	普通	やや高い	高い
男	24.9以下	25~28.9	29~32.9	33~36.9	37以上
女	14.9以下	15~17.9	18~20.9	21~23.9	24以上

年齢別平均値 (宮代町体力測定結果 出前講座H30~R2の3年間)

	64歳以下	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80~84歳	85歳以上
男	データなし	38.5 <sup>+</sup> <sub>□</sub>	36.9 <sup>+</sup> <sub>□</sub>	32.3 <sup>+</sup> <sub>□</sub>	28.7 <sup>+</sup> <sub>□</sub>	24.8 <sup>+</sup> <sub>□</sub>
女	27.4 <sup>+</sup> <sub>□</sub>	23.7 <sup>+</sup> <sub>□</sub>	22.6 <sup>+</sup> <sub>□</sub>	21.1 <sup>+</sup> <sub>□</sub>	20.1 <sup>+</sup> <sub>□</sub>	18.2 <sup>+</sup> <sub>□</sub>

## 青信号のあいだに道路を渡りきれていますか？

- ・青信号の点灯時間は、1mを1秒で歩ける人に合わせているといえます。
- ・踏切は警報が鳴ってから遮断機が下りるまでは、10秒~15秒

歩幅を広げると姿勢が良くなり、脳への刺激につながります。骨盤の可動域を広げて、大腿気味に歩いてみましょう。



性別や身長によっても影響されますが歩幅の目安は共通して"65cm"

＜測定姿勢＞  
・背もたれに背中をつける

## 【3M往復歩行テスト】総合的な移動能力

評価表(65歳以上)

男	低い	やや低い	普通	やや高い	高い
65~69歳	7.4以上	7.3~6.6	6.5~5.7	5.6~4.8	4.7以下
70~74歳	7.8以上	7.7~6.9	6.8~5.9	5.8~4.9	4.8以下
75~79歳	8.9以上	8.8~7.9	7.8~6.8	6.7~5.7	5.6以下
80~84歳	10以上	9.9~8.9	8.8~7.7	7.6~6.5	6.4以下
85歳以上	11.1以上	11~9.9	9.8~8.6	8.5~7.3	7.2以下

  

女	低い	やや低い	普通	やや高い	高い
65~69歳	8.2以上	8.1~7.6	7.5~6.6	6.5~5.5	5.4以下
70~74歳	9.5以上	9.4~8.4	8.3~7.2	7.1~6	5.9以下
75~79歳	11以上	10.9~9.8	9.7~8.4	8.3~7.1	7以下
80~84歳	12.5以上	12.4~11.1	11~9.6	9.5~8.1	8以下
85歳以上	14.1以上	14~12.5	12.4~10.9	10.8~9.2	9.1以下

年齢別平均値(宮代町体力測定結果 出前講座H30~R2の3年間)

	64歳以下	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80~84歳	85歳以上
男	データなし	5.9秒	5.5秒	6.1秒	6.0秒	8.8秒
女	5.2秒	5.6秒	5.9秒	6.2秒	6.9秒	7.9秒

## テスト方法

- ①用意・スタートの合図で立ち上がり、3M先の物を回って椅子に座る。
  - ②背中が離れた時~お尻が椅子に着くまでを計測
- 出来るだけ早く出来たほうが良い！

横断歩道の白い線は約45cm。かかとから、かかとまで線を踏まずに越えられれば、歩幅のめやすである、65cm以上ということになるようです。



趣味や日々の出来事など  
経験豊富な方々の楽しい話  
を掲載しています

私の趣味

## 富士登山競争への挑戦

25年も前の事になりますが、健康管理の為始めたジョギングが通勤ランに変わり、各種大会に参加するようになり、富士登山競争が有る事を知りました。早速申し込み、宿を取り練習メニューを考えました。消防官だった私は当番(3日に一度)午後1時からの体力練成の時間に職場の階段(1階から6階)の上って下る1時間走を取り入れて、通勤ランの往復。北千住駅、品川駅間の17キロのペース走、休日には近くの公園のジョギング10キロ、公園での200,400のインターバル走行を行って3か月間で仕上げ参加しました。

富士吉田市役所から富士山頂までの高低差3,000メートル午前7時スタート。上り一辺倒のレースが始まった。原生林内では登山道が狭く渋滞を招いた。地面を見つめ必死に踏ん張る\*馬返しを通過する頃には人もばらけ足を止める事無く走れた。急に視界が開け5合目を通過。傾斜がきつくなり岩場をにらみながら歩む。「立ち止まるな頑張れ」自分に言い聞かせながら歩む、景色なんて見えない、足元をにらみ、膝に手を当て踏る。

応援の声が消えた時間内、完走の瞬間だ万才!

1999年7月25日 タイム4:23:55

\*馬返し 標高1,450mにある富士山吉田口登山道の中継地点



森田さん52才



1999年 記念品

大会名：富士登山競走 富士吉田市主催

～山頂コース概要～

標高差・気温差が激しく、足場の悪い登山道を駆け抜ける過酷なレースである

【スタート地点：富士吉田市役所】→吉田口登山道→山頂に至る

約21km(標高差約3,000m)

開催日程：7月第4金曜日

- ・補助具(ストック、杖等)の使用は禁止。
- ・6合目～山頂はヘルメットの着用義務あり。
- ・各コースに打ち切り制限時間があり、通過できなかった者は速やかに競技を終了し、原則として下山道を下山するものとする。



全国的に患者数が  
増加傾向にあります！



## マイコプラズマ肺炎

細菌に感染することで起こる呼吸器感染症。頭痛・せきなどの症状がみられます。（せきは少し遅れて始まることもあり、熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続くのが特徴。

## インフルエンザ

ウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間を経て、38℃以上の発熱・せき・悪寒・のどの痛み・関節痛・全身倦怠感・頭痛などの症状があらわれるのが特徴です。

## 带状疱疹

体内の带状疱疹ウイルスが活動を再開することで発症。原因は水ぼうそうと同じウイルスといわれています。はじめに皮膚に神経痛のような痛みが起こり、その後、皮膚の違和感やかゆみ、しびれとして感じる程度から、焼けるような痛みまで症状は様々です。その後、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れ、徐々に痛みが強くなり、眠れないほど痛むこともあります。皮膚の水疱が消えてからも50歳以上の2割の方が、長い間痛みが残る「带状疱疹後神経痛」になると言われています。

感染予防のためには、人混みを避け、外出後の手洗いの習慣を付けましょう。空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなります。マスクをつけたり、日頃からバランスのとれた食事や、十分な休息をとりましょう。免疫力をつけておくことも大切です。



高齢者を対象とした公費負担のある予防接種を積極的に受けて、流行に備えましょう。

詳細は保健センターへお問い合わせください。電話：32-1122



## 事務局からのお知らせ



### 8月から10月入会者名

第1班：田原 和平  
第2班：片桐 直樹  
第15班：吉川 惣太郎

敬称略

以上の3名です。



### 冬季休業について

12月29日から1月5日まで  
休業となります。

### 配分金の支払いについて

11月分	12月20日(金)
12月分	1月20日(月)
1月分	2月20日(木)

「中・長期計画に関するアンケート」を9月末〆切りでお願いしましたが、提出者が少ない状況です。まだ間に合います。お忘れの方は必要事項を記載し返信用封筒で事務所宛での送付して下さい。

### 編集の小徑

四季の変遷を無視したような天候の変化や、落ち着いた世相の中で能登地方の被災者の状況に胸が痛みます。そんな中で先月敬老の日に、我が国は人口の1/3が高齢者で100歳以上の方が9万5千人超、との報道がありました。何故か？高齢社会を危惧する風潮がありますが、衛生環境や医療技術、健康意識の向上している証であり、むしろ誇りに思うべきでしょう。私達も「もう歳だから！」の言い訳は忘れて、社会に歓迎される高齢者への努力をしましょう！ 小紙2ページの体力測定の記事を参考にして頂ければ幸いです。余談ですが宮代町の100歳超は8名様、全員女性だそうです。(S)