

いばらき



# 県シ連だより

IBARAKI Prefecture Silver Human Resources Center Federation

平成28年  
1月  
発行



## 「宝船」

公益社団法人潮来市シルバー人材センター  
撮影／山根一文さん  
潮来市シルバー人材センターでは、  
独自事業としてお正月飾りの  
製作販売を行っています。



## 特集

### 健康な毎日を送るための方法

今までより10分多く動いて、健康な毎日を

## 目次

連合会会長挨拶	2
茨城県知事挨拶・茨城労働局長挨拶	3
特集：「健康な毎日を送るための方法」	4
センター訪問	8
会員の声	10
利用者の声	11
就業活動レポート	12
平成27年度技能講習の実施状況	14
普及啓発活動・シルバーフェスティバル	15
配分金収入に対する所得税の取り扱いについて	16



# 年頭のあいさつ

## 「地域における相互扶助のシステムの一翼を担って」

公益社団法人 茨城県シルバー人材センター連合会

会長 綿 拔 剛



新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様方には、ご家族お揃いで健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、昨年中は、連合会に対し、各般にわたりご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年の経済動向を顧みるとアベノミクス効果も一時の勢いが衰え、完全失業率は約20年ぶりの低水準となったものの、その雇用の改善が消費拡大に結び付いていないなど、地方都市においては景気回復の実感をあまり感じられない状況にありました。

また、平成26年版高齢社会白書によりますと、日本は2013年の総人口1億2730万人のうち、65歳以上が25.1%という世界でも飛び抜けて高齢化率が高い超高齢社会です。しかもその高齢化の速度が群を抜いて早いのも大きな問題になっております。

このような状況の下で、安倍総理大臣が施政方針演説の中で「あらゆる人が、生きがいを持って、社会で活躍できれば、少子高齢社会においても日本は力強く成長できるはず。シルバー人材センターには、更なるその機能を発揮してもらいます」と期待を述べたように、高齢者が生涯現役として社会参加するための受け皿として、シルバー人材センターの役割は一層大きなものになってきております。

しかしながら、シルバー人材センターの今後を展望いたしますと、「会員拡大と就業開拓」、「安全・適正就業」、「事業実績の低迷傾向」などの課題が山積しており、前途は厳しいものがあります。

とは言え、高齢者単身世帯の増加、人口の減少による支え手の負担増と地域の人手不足などの社会問題に対して、『地域における相互扶助のシステム』の一翼を担うシルバー人材センターの社会的意義を再認識し、従来に増して事業の充実・拡大や課題の解決に積極的に取り組まなければなりません。当連合会といたしましても、各シルバー人材センターのご協力をいただきながら、これまで以上に事業の積極的な推進に努めてまいり所存でございますので、会員、役職員の皆様方のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、シルバー人材センターの益々の発展と会員の皆様方が安全で明るい年になりますよう心から祈念申し上げ、年頭のあいさつといたします。

謹賀新年



### 公益社団法人 茨城県シルバー人材センター連合会 役員名簿

会 長	綿 拔 剛	(公社) 茨城県シルバー人材センター連合会
副 会 長	加 倉 井 健	(公社) 水戸市シルバー人材センター
常 務 理 事	黒 田 晴 之	(公社) 茨城県シルバー人材センター連合会
理 事	加 倉 井 健	(公社) 水戸市シルバー人材センター
理 事	一 之 瀬 洵	(公社) 守谷市シルバー人材センター
理 事	渡 邊 登 男	(公社) 筑西市シルバー人材センター
理 事	安 田 和 夫	(公社) かすみがうら市シルバー人材センター
理 事	志 賀 積 之	(公社) 北茨城市シルバー人材センター
理 事	今 地 義 之	(公社) 潮来市シルバー人材センター
理 事	牧 島 国 法	(公社) 土浦市シルバー人材センター
理 事	塚 本 将 男	(公社) 龍ヶ崎市シルバー人材センター
理 事	入 江 通 弘	(公社) 笠間市シルバー人材センター
監 事	坂 本 和 重	公認会計士・税理士
監 事	吉 田 尚 互	(公社) つくばみらい市シルバー人材センター
顧 問	牛 山 元 雄	(公社) 茨城県シルバー人材センター連合会前会長



# 新年のごあいさつ



茨城県知事

橋本 昌

あけましておめでとうございます。

皆様にはすがすがしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、関東・東北豪雨の発生など、大変な一年でありましたが、一方で企業の立地が順調に進みますとともに、G7科学技術大臣会合のつくば開催が決定されるなど、明るい話題もありました。

本年は、人口が減少する中であっても本県を着実に発展させていくための重要な年であり、災害に強い県土づくりとあわせ、昨年策定したまち・ひと・しごと創生総合戦略に基づき、地方創生に全力を注いでまいります。

とりわけ、高齢者の活躍推進は喫緊の課題であり、いばらき就職・生活総合支援センターや各地区センターにおいて、就職相談、キャリアカウンセリング、能力開発支援、職業紹介まで一連の就職支援を実施するなど、元気な高齢者がいきいきと社会で活躍することができる環境づくりを進めてまいります。

こうした中、高齢者の多様な就業ニーズに応じ、地域社会に密着した就業機会を確保・提供し、生きがいの充実、社会参加の促進を図るシルバー人材センターの果たす役割は大変重要であり、皆様方におかれましては、県政の推進になお一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、公益社団法人茨城県シルバー人材センター連合会の益々のご発展と、皆様のご健勝・ご多幸をお祈りいたしまして新年のあいさつといたします。



厚生労働省茨城労働局長

中屋敷 勝也

あけましておめでとうございます。

県内のシルバー人材センターの皆様方には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は私ども労働行政の運営に対し、格別のご理解とご支援をいただき、心よりお礼申し上げます。

さて、県内の雇用情勢は、有効求人倍率が平成26年3月以降連続して1倍を超える等、改善が進んでおりますが、60歳以上の高年齢者のハローワーク紹介による就職率は21.3%と、全年齢の平均就職率に比し10ポイント程度下回っている等、高年齢者の雇用環境は依然として厳しい状況が見られます。

こうした中、少子高齢化の急速な進展により労働力人口が減少傾向にある状況においては、高年齢者が生涯現役で社会参加することが求められており、高年齢者の多様な社会参加の受け皿として、シルバー人材センター事業は今後益々重要な役割を担っていくものと認識しております。

会員の皆様には、連合会や各拠点が一体となり、会員の拡大や新たな就業機会の開拓、さらには、介護・育児等の現役世代を支える分野やサービス業等の人手不足分野で、派遣により就業する機会を提供する事業を実施する等、シルバー人材センター事業のより一層の推進をご期待申し上げます。

最後に、今年一年の皆様方の益々のご健勝とご発展を祈念申し上げまして、新年のご挨拶といたします。



# 今までより 10分多く動いて、 健康な毎日を



介護を予防し、  
いつまでも自分の足で歩けるよう  
健康寿命をのばしましょう

急速な高齢化の進展によって、介護を必要とする人の割合が増加の一歩を辿っています。そのような現状から日本整形外科学会では、介護状態につながる危険度を理解し早めに対策をとってもらうために、平成19年から「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という考え方を提唱してきました。介護状態と運動器の障害や衰えには大きな関係があるため、まずは自覚してもらおうということです。

そこで今回の特集では、シルバー人材センターの健康づくり講習に携わってこられた、健康運動指導士で管理栄養士の植田和子先生に、健康な毎日を送るための方法についてお話を伺いました。



## 参考文献・引用文献

- 厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013  
(独)国立健康・栄養研究所健康増進研究部 宮地 元彦監修  
健康日本21(第2次) わたしたちは健康家族 健康・体力事業財団  
宮地 元彦 健康づくりのための身体活動基準・指針の概要と活用  
健康運動指導士・健康運動実践指導者養成25周年記念講演資料  
(独)国立健康・栄養研究所 健康増進研究部 宮地 元彦監修 プラステンで健康増進  
中村 耕三 健康づくり 財団法人健康・体力づくり事業財団 2010-11 P20~21  
鈴木 志保子・宮地 元彦 編著 食事・運動指導のエビデンス50 中央法規 2013  
茨城県立健康プラザホームページ [http://www.hsc-i.jp/03\\_seikatsu/healthroad.htm](http://www.hsc-i.jp/03_seikatsu/healthroad.htm)  
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課 アクティブガイド ー健康づくりのための身体活動指針ー  
(独)国立健康・栄養研究所 健康増進研究部 宮地 元彦監修  
アクティブガイド ー健康づくりのための身体活動指針ー +10で健康増進  
健康・体力づくり事業財団



## 身体活動とその効果

身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作を指します。栄養・食生活・休養・睡眠・こころの健康などとともに、健康維持には欠かすことのできない生活習慣です。身体活動は、生活活動（日常の労働・家事・通勤・通学など）と、運動（スポーツ競技や健康維持のための活動）に分けられます。健康で自立した生活を送っている方であれば、必ず何らかの身体活動をしているということになります。

では、身体活動をすることによってどのような効果があるのでしょうか。それはまず、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症リスク及びこれらが原因となる死亡リスクを下げることです。また、運動習慣をもつことで、疾病等に対する予防効果をさらに高めることができ、加齢に伴う生活機能低下のリスク（ロコモティブシンドローム及び認知症等）なども減少させることができます。

### 身体活動に関する新たな3つの目標

国の進める21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）も、平成25年度から第2次がスタートしました。その中で身体活動に関連した3つの目標項目をご紹介します。

#### ①日常生活における歩数の増加

（1日あたり1200～1500歩増）

20歳～64歳 男性9000歩、女性8500歩  
65歳以上 男性7000歩、女性6000歩

#### ②運動習慣者の割合の増加（約10%増）

20～64歳 男性36%、女性33%  
65歳以上 男性58%、女性48%

#### ③住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体の増加

（47都道府県・現在は17都道府県）

茨城県では、健康づくりのためのウォーキングが行えるよう「いばらきヘルスロード」を289コース指定しています。距離にすると1000km以上を達成しています。

【出典】わたしたちは健康家族 健康体力事業財団  
（平成22年度-平成34年度）

## ロコモティブシンドローム

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群）といいます。加齢とともに進行しますが、70歳代から急激に増加し、80歳以上の日本人の10～15%がロコモティブシンドロームに該当するといわれています。では、ここであなた自身の状態を知るために、次のロコチェックを試みましょう。

### ロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）



【出典】日本整形外科学会「ロコモティブシンドロームパンフレット2010年度版」

ロコチェック（上記の7つの項目）のうちひとつでもあてはまれば、ロコモティブシンドロームが疑われます。ロコモティブシンドロームの認知度は現在はまだ少数ですが、予防の重要性を知っていただくことで、運動習慣の定着や食生活の改善なども期待できます。早めの対策をとることで、介護が必要になる方も減少していくのではないのでしょうか。

ロコモティブシンドロームにあてはまる方もそうでない方も、介護予防のためにロコモーショントレーニング（ロコトレ）を始めてみませんか。自宅で簡単にでき負担の少ない「開眼片脚立ち」と「ハーフスクワット」を次のページでご紹介します。



## ロコモーショントレーニング

### ハーフスクワット(図1~4)







膝や腰の筋力を強化します。トイレなど、しゃがんだり立ち上がったたりする動作に有効です。

### 開眼片足脚立ち(図5~6)

身体バランスを養います。転倒防止に有効です。

バランス能力や筋力が衰えている方でも実施できるような、支えを使った方法もありますので、安全な場所を選んで、無理のないところから始めていきましょう。

【出典】健康体力事業財団発行「健康づくり 2010年11月号」

<p><b>図1 補助なしのスクワット</b></p> <p>足腰は弱っているがどこへでも外出できる人向け</p>  <p>1セット5~6回× 1日3セット</p> <p>つま先をかかとから30度くらい外側に開き、ゆっくりおしりを下ろし、ゆっくり元に戻る。膝はつま先より前に出さない。</p>	<p><b>図2 手で支えるスクワット</b></p> <p>一人で歩けるが杖やシルバーカーが必要である人向け</p>  <p>1セット5~6回×1日3セット</p> <p>両手の指を机につけ、ゆっくりおしりを下ろし、ゆっくり元に戻る。</p>	<p><b>図3 いすから立ち上がるスクワット</b></p> <p>杖を使ったりして伝い歩きで室内を移動している人向け</p>  <p>1セット5~6回×1日3セット</p> <p>両手を机につけたまま、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり腰掛ける。</p>
<p><b>図4 片方の足でスクワット</b></p> <p>補助なしスクワットが楽にできる人向け</p>  <p>1セット左右5~6回× 1日3セット</p> <p>片方の足を上げ、ゆっくりおしりを下ろし、ゆっくり元に戻る。痛みが出たり、ふらついたりするときは、無理をしないでください。</p>	<p><b>図5 補助なしの片脚立ち</b></p> <p>足腰は弱っているがどこへでも外出できる人向け</p>  <p>左右1分間×1日3回</p> <p>片方の足をゆっくり上げ、1分間保ち、ゆっくり下ろす。</p>	<p><b>図6 手で支える片脚立ち</b></p> <p>一人で歩けるが杖やシルバーカーが必要である人向け</p>  <p>左右1分間×1日3回</p> <p>いすの背を持ち、片方の足をゆっくりもち上げ、1分間保ち、ゆっくり下ろす。</p>

## 身体活動量(生活活動・運動)の基準

健康的な生活をおくるための身体活動量には基準がありますので、次のページの表を参考に自分の身体活動量が基準を満たしているか確認してみてください。表にあるメッツという単位は、安静時を1として何倍の負荷があるかを表す単位です。

18~64歳は3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週行います。

具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行ってください。運動量の基準は強度が4メッツ・時/週行います。具体的に

は毎週4メッツの運動を1時間行います。30分を2回でも、20分を3回でも良いでしょう。

65歳以上は強度を問わず身体活動を10メッツ・時/週行います。

具体的には座ったままにならなければ、どんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行ってください。高齢者においても、可能であれば、3メッツ以上の運動を含めた身体活動に取り組み、身体活動の維持・向上を目指すことが望ましいでしょう。



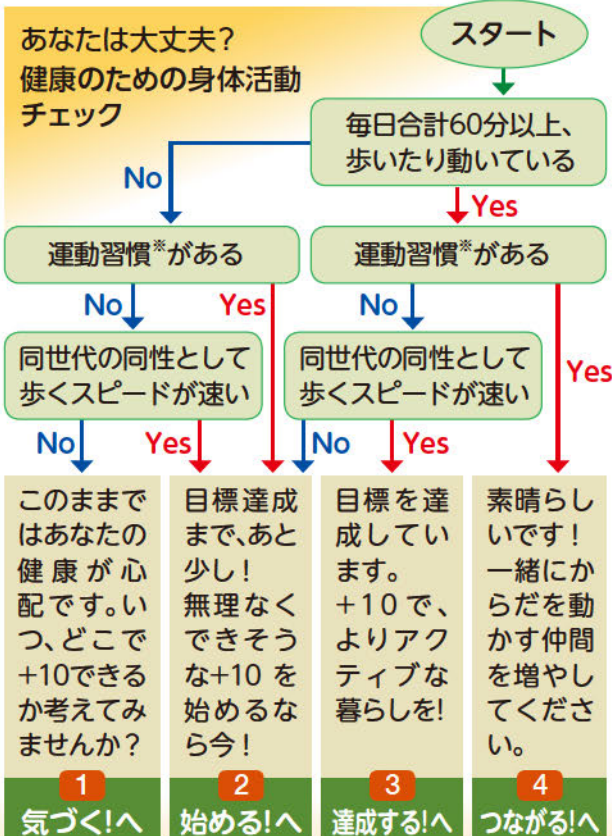
メッツ	3メッツ以上の身体活動の例(抜粋)
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬の散歩など)、電動アシスト付自転車に乗る、家財道具の片付け、立位での子供の世話、台所の手伝い、大工仕事、梱包、立位でのギター演奏
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75~85m/分)、自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、車の荷物の積み下ろし、風呂掃除、草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中程度)、車椅子を押す、スクーター・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中程度)、高齢者・障がい者の介護(身支度・風呂・ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速足の歩行(平地、93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速足の歩行(平地、107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
8.0	運搬(重い荷物)
8.8	階段を上る(速く)

[出典]「健康づくりのための身体活動基準2006改定のためのシステマティックレビュー」

## アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—

身体活動基準を達成するための方法として、「アクティブガイド(厚生労働省健康局がん対策・健康増進課発行)」をご紹介します。アクティブガイドは「プラス10 今より10分多く体を動かそう」をテーマに作成されています。



\*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

## 健康のための一歩を踏み出そう

1

気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

2

始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。  
+10から始めましょう。

3

達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

4

つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。  
一緒に楽しく!

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

[出典] 厚生労働省、アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



# センター訪問

## 日本一、住みよい街づくりに貢献したい

### 公益社団法人 土浦市シルバー人材センター

土浦市は、東に霞ヶ浦、西に筑波山を臨み、豊かな自然と歴史に育まれた県南の中核都市です。平成18年2月に、新治村との合併により人口は141,501人になりました。有名なものには、土浦の花火(日本三大花火大会のひとつに数えられる)や、レンコン(出荷量日本一を誇る)があります。市域は東京から60km圏内で、JR常磐線の土浦駅、荒川沖駅、神立駅の3つの駅があります。また、市の南北には常磐自動車道のインターチェンジが立地し(土浦北IC・桜土浦IC:つくば市)、空へのアクセスも茨城空港から約20km、成田国際空港から約40kmの距離に位置しているなど、交通面ではたいへん恵まれた環境にあります。

土浦市シルバー人材センターでは、公共機関からの仕事が全体の30%を占め、主なものは屋内外の軽作業や施設・駐車場・駐輪場の管理の仕事です。



一般家庭からは、庭木の手入れ、襖・障子の張替え、除草作業などの依頼があります。平成18年4月からは市の指定管理として、継続して土浦駅及び神立駅前の駐輪場管理も行ってきました。

もちろん技術習得や接遇などの講習会も開催し、多くの方が受講し役立っています。

会員数は現在459名(男性340名、女性119名)です。会員募集は年2回ポスティングを行っているほか、市の広報紙(年2回)を活用しています。説明会には8~20名ぐらいの参加者がいますが、市の人口か



- 住所 〒300-0052 土浦市東真鍋町2-5
- TEL 029-824-8281
- FAX 029-823-3007
- E-mail info@tsuchiura-sjc.jp
- 業務時間 月曜日~金曜日 8:30~17:15
- 最寄駅 JR常磐線・土浦駅西口バス停乗車、「関鉄本社前」下車、徒歩5分



らすればもっと多くの会員さんがいないと十分とは言えません。本来の目的とは異なりますが、募集していることを知ってか近くにあるハローワークから、高齢の求職者がシルバー人材センターを紹介されることもありました。

ボランティア活動として、毎月第2木曜日に土浦駅西口の清掃を始めました。当初は役員中心でしたが徐々に一般の会員さんへと広がっています。時間帯は通勤通学に支障のない、9時から1時間くらいが目安です。今後は荒川沖駅と神立駅へも広がっていく予定です。また会員間の交流も活発で、親睦旅行、ゴルフ、カラオケ大会、ボーリング、忘年会などが企画されています。

これから力を入れるのは、介護予防と家事援助です。民間がやらない仕事に参入することで、事業拡大につなげたいと考えています。社会福祉協議会とタイアップして事業に取り組むこととなりますが、シルバー人材センターとしても、市の掲げる日本一、安全安心住みよい街づくりに貢献していきたいですね。





# 会員の健康づくりや安全就業に努めています

## 茨城町シルバー人材センター

- 住所 〒311-3131 東茨城郡茨城町小堤1037-1
- TEL 029-292-8627
- FAX 029-219-1123
- E-mail ibasi18627@bb.wakwak.com
- 業務時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15
- 最寄駅 JR常磐線水戸駅下車、車で20分

茨城町は水戸市の南側に位置し、大型ショッピングセンターの立地や住宅開発が進んでいる人口33,000人の町です。町内を国道6号線、北関東自動車道、東関東自動車道水戸線が通過し、インターチェンジも3か所あるなど交通の便にはたいへん恵まれています。その一方で汽水湖の潤沼をはじめ、自然環境豊かな調和のとれた町でもあります。

町の中心でもある役場近くに、茨城町シルバー人材センターの事務所があります。現在の会員数は156名(男性107名 女性49名)で、就業内容は主に公共施設や工業団地、個人宅などの草刈り、植木の剪定などです。最近では、高齢化に伴い、個人宅も高齢世帯からの依頼が増えてきました。

茨城町シルバー人材センターでは請負による就業に限らず、シルバー派遣事業も行っています。地域性もありそれほど多いとはいえませんが、公園などのごみ収集や閉校した学校跡地の維持管理などです。今後も状況を見て、取り組んでいく予定です。

会員募集や広報活動についてはホームページに加えて、町や社協の広報紙とシルバー人材センター独自の広報紙「イバシルNEWS」(年1回発行)を活用しています。年間を通して多い仕事は草刈り等の屋外の仕事ですが、年末は障子や襖の張り替えが増えてきます。障子や襖の張り替えについては、経験のある会員が担当しています。草刈りは仕事量もあるため、会員を2班に分けて活動しています。ただ、高齢の会員も含まれていることから体力面で負担がかかりすぎないように、



会員数は増やしていきたいと考えています。

シルバー人材センターは、会員の健康づくりや地域貢献も大きな目的の一つです。しかし、事故を起こしてしまえば元も子もありませんので、特に安全就業には積極的に努めてきました。就業前の安全確認に加えて、現場に出るまでに1年程度の練習期間を設け、その間に研修等も受けてもらっています。また、会員の親睦のために、年1回の懇親旅行など、会員の交流も活発に行っています。

茨城町シルバー人材センターの活動は、これからも高齢者の健康維持とともに地域に根差した就業で貢献していきます。





## お客様の喜ぶ声が聞きたくて



公益社団法人 行方市シルバー人材センター 大野 宗雄さん (68歳)

### 会員になられたきっかけは？

私は自営で店をやっています。現在、店のほうは子供に任せているため、時間が比較的自由に使えるようになってきた時に、友人からシルバー人材センターに誘われて、平成21年5月に入会しました。

### 現在の仕事は？

草刈りを主に行っています。公共施設の仕事もありますが、ほとんどが個人宅からの依頼です。現場では、とくに安全面には気をつけて作業を行っています。経験の無い仕事でしたので、入会直後は草刈りをした後の片づけから始め、先輩を見習って技術を身につけてきました。屋外の仕事ですので、夏などは熱射病にならないよう、塩分や水分の補給に気をつけ、他人に迷惑をかけないように心がけています。

### シルバーに入会してよかったと思うことは何ですか？

お客様の喜ぶ顔が一番です。いつでも自分では満足して頂きたいという気持ちで作業をしていますが、お客様によって考え方も様々です。そこで下見をするなど、お客様に満足してもらえるよう工夫もしています。その結果、喜んでもらえるとうれしいですね。

### 心がけていることは何ですか

現在は草刈り班の班長として、担当する作業の管理もしています。作業者によって結果に対する意識の違いもあり、手直しが発生する場合もありました。そこで、改善すべき点はきちんと伝え、各々がスキルアップしながら作業に取り組むようにしていきたいですね。また、先輩の姿を見ながらやってきたので、先輩には負けない仕事をして、お客様に喜んでもらえることが大切だと思います。



## 失敗を繰り返さない、それが信頼を生む

公益社団法人 稲敷市シルバー人材センター 久保 薫さん (73歳)

### 会員になられたきっかけは？

60歳で定年になった頃、シルバー会員だった近所の親しい方が声をかけてくれました。私は、シルバー人材センターがどんな仕事をしているのかよくわからなかったので、まず作業見学をさせてもらいました。これなら自分でも出来るなどと思い、平成14年4月に入会しました。

### 現在の仕事は？

工場敷地の草刈り・雑用等を交代で年間を通して行っています。食品関係の会社などは、清潔さが求められますので、丁寧な作業を心がけています。現役時代とは全く違う仕事内容ですが、先輩を見習いながら技術をマスターしました。講習会なども受講して、現場で役に立っています。

### 仕事で心がけていることは何ですか

事故とケガをしないように気をつけ、最善を

尽くす工夫をしています。例えば、草刈りは、車に傷がつかないように、駐車場付近は車の無い土・日に対応しています。以前の経験からこの提案をした時は、会社側も喜んでくれました。失敗をしても2度繰り返さないこと。その積み重ねが信頼を生むことになると思います。

### 健康法について教えてください

自分の弱いところを知って対応をすることが大切だと思います。年一回は健康診断を受けて、その後は市で発行している「チャレンジノート」で日々の状況を記録し、健康相談に活用するなど自己管理を徹底しています。また、趣味のゴルフではプレイするだけでなく、大会のボランティアとして参加したり、なるべく歩くようにしています。健康でないとシルバーの仕事はできませんからね。



## 優しい気遣いが 利用者を笑顔に

公益社団法人 筑西市シルバー人材センター

筑西市  
明野ディサービスセンター やすらぎ  
所長 青木 満恵 様

筑西市には市の運営する健康増進施設「あけの元気館」があります。当センターは、この施設に付随する、日帰りで入浴や食事、機能訓練、レクリエーション等のサービスが受けられる、介護保険適用のデイサービス施設です。

筑西市シルバー人材センターさんからは、朝夕の介護送迎車両の運転業務に資格をお持ちの3名の会員さんを交代で派遣して頂いております。

初めは道を覚えるだけでも一苦労だったようですが、今では会員さん同士で道路工事の箇所等も情報交換しながら、安全に十分配慮して業務に当たってくださるので、大変助かっております。

運転に伴い、車椅子の固定やリフト



アップの操作を行っていただいておりますが、それだけでなく、ご利用者様の荷物を持ってくれたり、雨の日には傘を差し掛けてくれたりと優しい気遣いがご利用者様に喜ばれています。

会員さんに聞いてみたところ、「高齢の方を乗せているので、段差で腰に痛い思いをさせないようにするなど、気を遣いますね。」「庭で車の向きを変える時に、皆さんが丹精された草花を踏まないように、気をつけています。」と高齢者介護への深い思いを話されていました。

冬季は、道路が凍ったり、暗くなるのが早く、安全への心配りが大変でしようが、今後とも健康に留意され、当センターの介護業務にご尽力頂けますよう、お願いいたします。

## 丁寧な仕事と 新しい提案に感謝

公益社団法人 水戸市シルバー人材センター

通所介護事業所 デイサービス  
野ばら 千波館 管理者 高橋 洋志 様

私たちの施設は、平成22年千波湖や借楽園に近い水戸市千波町に小規模通所介護施設として開設いたしました。

小規模事業所ならではの家族的な雰囲気と細やかなケアサービスを生かし、お陰様で、開設以来、市内外に新たな施設を開設する事が出来ました。これも当初からお手伝い下さっているシルバー人材センターの会員の皆様とスタッフが一丸となって様々な苦勞を乗り越えて来た成果かと思えます。

会員の皆様には、調理や見守り業務をお願いしていますが、当施設での丁寧な仕事ぶりが評判となり、グループ内の他の施設でも活躍して頂いています。

先日は会員様からの提案で、料理レクリエーションの一環として常陸秋



そば粉によるそばがき作りを実施しました。その美味しさと懐かしさに利用者の皆様は感激され、昔話にも花が咲きました。会員の皆様が、シルバー人材センター事業の基本理念である「自主・自立・協働・共助」を常に念頭に置いていられる事を痛感致しました。

ますます高齢化が進む将来に向けて、私たちの世代から介護水準向上への意識を高めていかねばならないと会員様から教えられた次第です。

最後に、今後もシルバー人材センターの皆様が、地域社会の発展に貢献されることをお祈り申し上げます。



# 就業活動 レポート

## シルバーパワーで 守谷市のイメージアップに

(放置自転車啓発業務・軽度生活援助事業)

公益社団法人 守谷市シルバー人材センター



守谷市は茨城県の南西部に位置し、東京都心から40km圏内にある人口65,000人の市です。平成17年にはつくばエクスプレス線(TX)が開業し、都心へのアクセスが良いことから、人口も増加傾向にあります。朝夕のラッシュ時には、常総線からの乗換客や都心へ通うサラリーマンで賑わいを見せるなど、守谷駅の1日あたりの乗降客数は沿線では5番目に多い、約25,000人規模となりました。

その一方で、駅周辺での放置自転車の問題も出てきました。そこで守谷市からシルバー人材センターが、放置自転車啓発業務を年間で受託し活動をしています。現在7名の会員が、守谷駅の西口と東口に分かれて、朝・昼・夕の3つの時間帯を、週替わりで巡回しながら自転車の駐輪啓発を行っています。駅前広場の禁止エリアに駐輪し、足早に改札口へ向かう通勤者に対して、出来るだけ丁寧な対応で啓発指導をし、無用なトラブルを避けるように心がけています。また、既に駐輪してある自転車には、ラベルを貼付して通行に支障のな

い場所へ移動もします。暗くて寒い冬の早朝や夏の暑さにも負けず、駅周辺の清掃作業や駅前花壇の維持管理も行い、シルバーパワーで守谷市のイメージアップにつながる活躍をしています。

もう一つご紹介するのが、軽度生活援助事業です。守谷市における65歳以上の人口比率は20%弱と、県内平均に比べると低い方ですが、高齢化率は着実に進行しています。守谷市シルバー人材センターでは長年にわたり守谷市からの委託事業として、さまざまな理由から掃除や調理、買物代行など日常の生活援助が必要なご家庭の手助けをさせていただいてきました。介護保険事業の対象外ですので、介護の認定を受けていないが、日常生活に不安のある方が利用されています。担当しているのは約20名の女性会員で、約30箇所の家庭を週2回程度の割合で訪問して就業しています。

また、平成26年には守谷市と「見守り活動等に関する協定書」を結びました。宅配業者や新聞販売店など33の事業所とともに、シルバー人材センターは市民の安全確保ネットワークに参加しています。参加事業所の車両や事務所には、「見守り活動協力事業所」の表示があり、家庭訪問を通じ安否確認の役割を担っています。このような活動

を通じて、守谷市シルバー人材センターでは安心して暮らせる地域づくりにささやかながら貢献しています。





# 物を大切に作る心と、幸せのお手伝いが 私たちの誇りです

(刃物研ぎ事業・結婚相談所)

市民からの問い合わせをきっかけに始まったのが、那珂市シルバー人材センターの刃物研ぎ事業です。昔と違って最近では、刃物を自宅で研ぐ機会も減り、まだ十分に使えるような刃物でも錆びたり、切れなくなってきたら廃棄されてしまうことも少なくありません。そこで会員さんの中で、刃物研ぎの経験のある方はいないかと声をかけたところ、二人の方が手を上げてくれました。そこに現在はもう1名が加わり、3名で刃物研ぎ事業を行っています。

毎月10日と20日に事務局の裏手にある作業場で、市民の皆さんから預かった刃物を研いでいます。とても丁寧な仕事に、市民の方からの依頼も増えてきたために、今年度より4月から12月の毎週土曜日には、市内4か所のコミュニティセンターに出張して行うようになりました。通常は待っていただいて、研いだ刃物をお渡ししていますが、日によっては20人を超える方が訪れるなど、時間内で研ぎ終わらないこともあるそうです。市の広報紙でも案内をしていることから、刃物研ぎをシルバーが行っていることは広く知られるようになり、市民の方には大変喜ばれています。

なお、研ぐことができる刃物は、ご家庭で使う包丁やハサミ、鎌、ノミなどで、理髪店で使う業務用のハサミ類や、ノコギリ刃の目立てなどは行っていません。鋭い切れ味がよみがえってくると、刃物も長く使えるようになりますので、資源の有効利用という点からも、愛情を注いで大切に使いしていきたいものです。

また、那珂市シルバー人材センターでは全国的にも珍しい結婚相談所を、県



内で唯一開設しています。始まったのは平成12年で、これまでに11組の方がゴールインしました。現在は相談員として、会長から委嘱された11名のシルバー会員が活動しています。毎月3回(第1・2・3日曜日)事務局の会議室において、2名が交替で結婚相談にあたります。相談をしたい方には登録をしていただき、希望などを伺って相談員がマッチングし仲介します。登録者は40歳前後の方が多くいます。

最近では少子高齢化の進展などで、自治体などでも婚活支援に取り組むようになってきましたが、その先駆けともいえる事業です。この事業は、登録料だけで謝礼などはいただかないため、人助けがしたいという趣旨に賛同された会員の方のボランティア精神で成り立ってきました。登録者数が増えないのが課題だそうですが、親身に相談に乗ってくれるため好評だそうです。





# 平成27年度 技能講習の実施状況

6月～12月

本連合会では、厚生労働省茨城労働局の委託を受けて、シニアの方々を対象に、就職を支援するための二種類の技能講習を開催しています。これらの講習の本年度の開催状況をお知らせします。

## シニアワークプログラム技能講習

開催地域	開催期間	修了者数(人)
<b>警備業務技能講習</b>		
水戸市	7/2～7/9	11
龍ヶ崎市	7/22～7/30	10
石岡市	7/31～8/7	13
守谷市	8/20～9/7	10
日立市	9/9～9/16	14
つくば市	9/25～10/2	4
筑西市	10/8～10/16	10
鹿嶋市	10/22～10/30	13
古河市	11/13～11/20	9
ひたちなか市	12/1～12/9	13
<b>クリーンスタッフ技能講習</b>		
ひたちなか市	6/17～6/25	12
石岡市	9/8～9/17	12
水戸市	10/5～10/15	14
<b>介護保険事務講習</b>		
守谷市	7/14～7/31	27
水戸市	8/24～9/3	27
<b>調理補助スタッフ講習</b>		
水戸市	7/24～8/7	19
つくば市	9/4～9/17	12
守谷市	10/2～10/19	16
ひたちなか市	11/4～11/17	18
筑西市	11/27～12/8	18
<b>フォークリフト運転技能講習</b>		
水戸市	7/28～8/4	16
石岡市	8/25～9/1	22
鹿嶋市	9/30～10/21	18
日立市	10/14～10/20	14
<b>ビジネスパソコン実務講習</b>		
水戸市	7/29～8/5	36
ひたちなか市	10/14～11/21	20
常陸太田市	11/5～11/12	26
<b>実施済合計 27講習</b>		

平成28年1月～2月に3講習を開催します。

本講習は就職を希望する満55歳以上の方が対象となります。

## 高齢者活躍人材育成事業技能講習

(12月8日以降開催の講習の修了者数は予定数です。)

開催地域	開催期間	修了者数(人)
<b>調理補助技能講習</b>		
石岡市	7/30～8/5	16
水戸市	9/17～9/25	26
行方市	10/21～10/23	13
筑西市	10/28～10/30	14
日立市	11/18～11/20	12
<b>スーパーマーケットスタッフ講習</b>		
石岡市	8/5～8/7	12
鉾田市	9/9～9/11	13
日立市	9/16～9/18	11
かすみがうら市	10/21～10/22	17
鹿嶋市	10/28～10/30	10
ひたちなか市	12/8～12/10	11
取手市	12/16～12/18	10
<b>清掃業務技能講習</b>		
鉾田市	10/22～10/23	10
石岡市	11/4～1/5	19
那珂市	11/9～11/10	12
かすみがうら市	11/18～11/19	12
北茨城市	12/8～12/9	15
行方市	12/14～12/15	16
<b>介護送迎運転技能講習</b>		
常陸太田市	8/26	10
石岡市	9/26～9/27	19
	10/9	13
鹿嶋市	10/30	21
	11/25	19
筑西市	11/2	15
北茨城市	11/12	18
ひたちなか市	12/2	15
那珂市	12/17	16
<b>介護補助技能講習</b>		
行方市	11/10～11/13	16
<b>実施済合計 27講習</b>		

平成28年1月～2月に14講習を開催します

本講習は、60歳以上のシルバー人材センター会員及び入会を希望する方で、労働者派遣での就業を希望する方のために、平成27年度から新しく設けられました。



豊富な経験・知識・技能を地域や社会のために！

# わくわくシルバーフェスティバル

普及啓発促進月間



県内のシルバー人材センターでは、10・11月の普及啓発促進月間に各地域のイベントに参加して、活動内容の紹介や、会員の作品や地元特産品の販売等を行いました。

## 阿見町

### さわやかフェア 2015

2015年10月25日(日)  
総合保健福祉会館「さわやかセンター」



## 行方市

### 行方ふれあいまつり

2015年10月31日(土)  
霞ヶ浦ふれあいランド



## 大洗町

### 大洗商工感謝祭

2015年11月3日(祝)  
大洗マリンタワー前広場



## 結城市

### 祭りゆうき 2015

2015年11月7日(土)  
南部中央公園・  
市民文化センター「アクロス」





# シルバー人材センターで得た配分金収入等に対する所得税の取り扱いについて

- 配分金収入は、所得税法上『雑所得』に区分されます。雑所得の金額は、原則として雑所得の総収入金額から必要経費を控除した額です。従って、配分金収入に係る必要経費の額は、65万円以上ある場合、配分金収入から必要経費の全額を控除とします。
- 必要経費の額が65万円に満たない場合は、『租税特別措置法』第27条(家内労働者等の事業所得等の所得計算の特例)の適用により、65万円を上限として控除できます。ただし、収入金額が限度になります。
- 公的年金を受給している会員は、配分金収入とは別に公的年金等控除を行えます。
- 給与収入のある会員は、最低65万円(ただし収入金額を限度とします)の給与所得控除が受けられますが、その場合、配分金収入に係る控除額は65万円から給与所得を控除した残額が限度です。

## 必要経費の額が65万円未満の場合の例示

[設例] あるセンター会員(66歳)の年間収入は次のようなものでした。

- ①配分金収入 52万円(うち交通費等の必要経費10万円)
- ②給与収入 40万円(労働者派遣事業および職業紹介事業による賃金)
- ③公的年金収入 150万円

### 1 配分金収入及び給与収入に係る所得の控除

(最低保障額) (給与所得控除額) (雑所得(配分金所得)分の最低保障額)  
 650,000円 - 400,000円 = 250,000円

(最低保障額の残額) (配分金収入) [雑所得(配分金所得)分の特例経費]  
 250,000円 < 520,000円 → 250,000円 → 最低保障額の残額で頭打ち

従って、この場合  
 520,000円 - 250,000円 = 270,000円が控除後の所得となります。→ **A**

### 2 公的年金収入に係る雑所得の控除

$1,500,000 \times 100\% - 1,200,000\text{円} = 300,000\text{円}$

割合や控除額については、「公的年金等に係る雑所得の速算表」(税務署にあります。)から算出してください。

従って、この場合、300,000円が控除後の所得となります。→ **B**

### 3 基礎控除

配分金収入、給与収入、公的年金収入に係る所得控除後の所得合計額

**A** + **B** = 570,000円

(基礎控除)

570,000円 - 380,000円 = 190,000円 [課税所得額]

[課税所得額] [税率] [確定申告による納税額]  
 190,000円 × 5% = 9,500円

既に源泉徴収された所得税額が納税額を上回る場合は、確定申告で税が還付されます。

なお、配分金収入、給与収入、公的年金収入以外の収入がある場合の所得控除及びその他の控除については、最寄の税務署にお尋ねください。

## 第9回チャリティーゴルフ大会開催 収益金は鬼怒川水害見舞金と 合わせて「愛の募金」へ

10月14日(水)に、恒例の第9回チャリティーゴルフ大会を「水戸レイクスC.C.」(城里町)において開催しました。天気にも恵まれ43名の参加者が腕を競いましたが、新ペリア入賞者10名の内75歳以上が3名もいるなど、シルバー会員の元気がアピールされました。



当日のチャリティー募金61,000円は、各シルバーから募集した鬼怒川水害見舞金80万円と合わせて、10月19日(月)に、綿抜会長から茨城新聞文化福祉事業団「愛の募金」に寄付しました。ご協力ありがとうございました。

会報「泉シ連だより」編集会議メンバー

座長 (公社)茨城県シルバー人材センター連合会  
 編集委員 (公社)茨城県シルバー人材センター連合会  
 編集委員 (公社)常陸太田市シルバー人材センター  
 編集委員 (公社)阿見町シルバー人材センター  
 編集委員 (公社)筑西市シルバー人材センター  
 編集委員 (公社)行方市シルバー人材センター

総務課長 石津 嘉一  
 嘱託職員 栗山 洋一  
 事務局長 江幡 治  
 事務局長 大津 仁  
 主 事 百目鬼康弘  
 嘱託職員 武井 晴美

公益社団法人 茨城県シルバー人材センター連合会

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1918

茨城県総合福祉会館3階

TEL:029-244-4622 FAX:029-244-4633

ホームページ <http://www.ibaraki-silver.jp>

E-mail [ibarakirengo@sjc.ne.jp](mailto:ibarakirengo@sjc.ne.jp)