

いばらき



県シ連だより

IBARAKI Prefecture Silver Human Resources Center Federation

平成29年
1月
発行



『初日の出』(霞ヶ浦湖畔)

撮影/公益社団法人
阿見町シルバー人材センター
古森貞紀さん

目次

特集

「守るも攻めるもこの一線、
越えねばならぬこの一線」

—シルバーリハビリ体操で介護を予防—



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「守るも攻めるもこの一線、越えねばならぬこの一線」	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28年度高齢者活躍人材育成事業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

「地域社会、住民の皆さんの期待に応じて」

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、昨年中は連合会の業務運営に対しまして、多岐に亘りご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年の経済情勢は、全国企業短期観測調査(日銀短観)によると、業況は総じてほぼ横ばいに推移しましたが、平成28年10月の有効求人倍率は1.40倍と人手不足状態が続いており、就業者数は23ヶ月連続で増加しています。

また、日本の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は27.3%となり、これは、統計開始以来、最高の水準で、中でも女性の高齢者割合は30.1%と高く、初めて3割を超えました(総務省統計局・統計トピックスNo97「統計からみた我が国の高齢者」による)。人口の高齢化が世界でも類を見ない速度で進行している日本の超高齢社会には、国内だけではなく、海外からも大きな関心が寄せられています。

このような状況の下で、昨年6月2日に閣議決定された「ニッポン一億総活躍プラン」では、「日本には元気で就労の意欲にあふれ、豊かな経験と知恵を持っている高齢者がたくさんおられる。(中略)働きたいと願う高齢者の希望を叶えるための就職支援を充実する必要がある。人口が減少する中で我が国の成長力を確保していくためにも、高齢者の就業率を高めていくことが重要である」と記載されており、生涯現役社会の実現に向けたシルバー人材センターへの期待は、一層大きなものになってきております。

しかしながら、会員数や契約額の減少、会員の高年齢化など、県内42か所のシルバー人材センターを取り巻く環境は厳しくなってきました。

このような中において、「会員の拡大」、「就業先の開拓」、「安全・適正就業の徹底」、「シルバー派遣事業の推進」などに積極的に取り組み、地域社会や住民の皆さんの期待に応えることこそ、私たちシルバー人材センターに求められていることであり、実現しなくてはならないことでもあります。

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、引き続きご支援、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、役職員の皆様方にとって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 一	(公社) 水戸市シルバー人材センター
副 会 長	安 田 和 夫	(公社) かすみがうら市シルバー人材センター
常 務 理 事	稲 葉 精 一	(公社) 茨城県シルバー人材センター連合会
理 事	渡 邊 登 男	(公社) 筑西市シルバー人材センター
理 事	志 賀 積	(公社) 北茨城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
理 事	根 岸 幹 和	(公社) 牛久市シルバー人材センター
理 事	江 連 史 郎	(公社) 結城市シルバー人材センター
理 事	石 田 正 雄	(公社) 行方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	大 山 百 合 子	(公社) 東海村シルバー人材センター

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、地域経済の一部に弱さも見られ、厳しさが残る一年でありましたが、G7科学技術大臣会合や県北芸術祭が開催され、多くの方々にご来県いただく、あるいは、企業の立地が順調に進むなど、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、地域の活力を維持し、発展させていくための重要な年であります。災害に強い県土づくりや行財政改革を進めながら、地方創生や「人が輝く 元気で住みよい いばらき」づくりに全力で取り組んでまいります。

とりわけ高齢者の活躍推進は喫緊の課題であり、県では、引き続き、働く意欲のある高齢者が能力や経験を生かし、年齢に関わりなく働くことができる生涯現役社会を目指すためにも、県内6ヵ所に設置している「いばらき就職支援センター」において、高齢者の就職支援などの取組みを進めてまいります。

こうした中、働く機会の提供を通じて、高齢者の生きがいの充実や生活の安定に多大な貢献をされているシルバー人材センターが果たす役割は、これまで以上に重要なものとなっております。皆様方におかれましては、今後とも県勢の発展にお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

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

西井 裕樹

あけましておめでとうございます。

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業務運営に対し、格別のご理解とご支援をいただき、心より御礼申し上げます。

現在、国では「ニッポン一億総活躍プラン」のもと、一億総活躍社会の実現を目指しておりますが、その最大の鍵は「働き方改革」であります。

高齢者の就労促進は、国を挙げて働き方改革を進めるに当たり、とりわけ重要とされる中、シルバー人材センター事業は、地域高齢者の多様な就業機会を確保するための基盤として、大きな役割を果たしております。

また、高齢者が生涯現役で社会参加していくことを支援するという観点からも、今後益々重要な役割を担っていくものと確信しております。

会員の皆様には、連合会、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、更には、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の派遣就業事業等、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。

結びに、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。

守るも攻めるもこの一線、 越えねばならぬこの一線

—シルバーリハビリ体操で介護を予防—

寝たきりにならずに、最後まで人間らしい生き方にするには、自分で体を鍛えて自分で自分を守ることが大切です。そのために有効なのがいつでもどこでも一人でもできる「シルバーリハビリ体操」です。今号ではシルバーリハビリ体操で介護予防に取り組まれている、茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生に、健康寿命を伸ばすシルバーリハビリ体操についてご説明いただきます。



茨城県立健康プラザ管理者 大田 仁史

略歴

香川県高松市出身
昭和37年3月 東京医科歯科大学医学部卒業
昭和48年1月 伊豆通信病院リハビリテーション科部長
平成5年6月 同病院副院長
平成7年9月 茨城県立医療大学教授
平成8年12月 同大学付属病院院長
平成17年4月 (財)茨城県総合健診協会副会長
茨城県立健康プラザ管理者
茨城県立医療大学付属病院名誉院長

資格等

医学博士
日本リハビリテーション病院・施設協会顧問
全国地域リハビリテーション支援事業連絡協議会顧問
健康いばらき推進協議会会長
茨城県地域リハビリテーション普及促進協議会会長
茨城県介護予防推進委員会委員長
茨城県型地域包括ケアシステム推進委員会相談役、等

表彰

平成19年3月 NHK関東甲信越地域放送文化賞
平成26年11月 茨城県特別功労賞表彰

著書

「終末期リハビリテーション」、「実技・終末期リハビリテーション」、「心にふれる」、「いきいきヘルス体操」、
大田仁史講演集「(1) 芯から支える維持期リハビリをめざして」・「(2) 住民参加の介護予防」・「(3) 介護予防と終末期リハビリテーション」・「(4) 言葉を越えて、自分の世界をつくる」・「(5) 高齢者の心を読む」・「(6) 地域リハビリテーションの本質」・「(7) かばい手の思想 共に生きることへの誠意」(荘道社)
「地域リハビリテーション原論Ver6」(医歯薬出版株式会社)
「地域リハビリテーション論Ver5」、「大田仁史の『ハビリス』を考えるⅠ～Ⅳ」(三輪書店)
「リハビリテーション入門」(IDP出版)
「介護期リハビリテーションのすすめ」(青海社)
「介護予防のいっぽう体操」NHK出版
「完全図解 新しい介護 全面改訂版」、「実用介護事典 改訂新版」(講談社)
「介護予防のリハビリ体操大全集」
「おいぬさまでいよう」「リハビリ忍法帖」「よりぬきリハビリ忍法帖」(茨城新聞社)



① 高齢者が健康で長生きの秘訣

高齢者が健康で長生きの秘訣は2つあります。1つは「自分は健康だ」と思うこと、2つ目には「人のために何かをすること」です。

年をとるとからだのどこかに不具合なことはいくつもあるのが普通です。仙厓和尚の老人六歌仙のひとつに「手は振るう 足はよろける 歯は抜ける 耳は聞こえず 目疎くなる」という歌があって、80歳を過ぎた筆者もずばりこれが当たっているのでおかしくなりますが、かといって自分は不健康だとは考えたこともありません。正直なことを言えばこのほか主治医から降圧剤や高コレステロールの薬、時に催眠剤などいただいており、いつてみれば病気の小さな百貨店です。20年近くになりますが大腸に穴が開いて死ぬかもしれないという大病をしまして、腸を50センチも切除したので、以来腸の動きは必ずしも正常とは思えませんが、これらのことがあっても自分が不健康だと思ったことはありません。難聴などで不自由なことはあっても毎日元気の塊で仕事をしています。長生きしたいと思うからです。今日も元気だ!で始まり、無事帰還!で家に帰ってきます。

人のために何かをするのはボランティア活動が最適でしょう。やっている意味がよくわかるし、相手に喜ばれるのですから。シルバー人材センターなどで活動するのは、その点からみるととても良いことです。シルバーリハビリ体操の指導士もそうで、体操指導士で活躍している人の活力年齢は暦年齢より男女合わせて約9歳も若くなっているのです。

本格的なボランティアでなくても、玄関先のお掃除をする時に、ついでお隣の前も少し掃いてあげるとか、些細なことではエレベーターのボタンを押して「どうぞ」としてあげるとかです。こんなことで長生きできるならありがたいことです。

② 「異次元」の高齢社会を乗り切る対策の一つ

今の高齢社会は異次元であると言われています。したがって従前の施策をその延長線上で増強していたのでは間に合いません。思い切った異次

元の対応が必要です。それには自助・互助による介護予防が基本になります。自助とはできるだけ自立した生活をおくることで、具体的なこと例えば、最期の最期までトイレに行けることです。これは人の尊厳にもかかわることです。

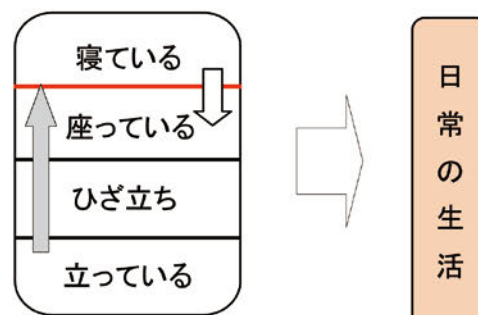
③ 介護予防の2つの線

介護予防のお話をするとき、「2つの線」で説明をしています。1つは「守るも攻めるもこの一線」、もう1つは「越えねばならぬこの一線」です。微妙な表現ですがとても大切なことです。

「守るも攻めるもこの一線」の線は、人間の基本姿勢である「寝ている、座る、膝立ちになる、立つ」の4つの中の「寝ている」と「座る」の間の線です。人間はこの4つの姿勢のどれかを取りながら日常生活をしています。(図1)

図1

守るも攻めるもこの一線



「寝ている」時は人間の骨盤は寝ているのですが「座る」と骨盤が立ってきます。膝立ち、立っているは立った骨盤が上にあがっているだけです。この「骨盤が立つ」ということが人の尊厳にもかかわる大切なことです。なぜなら「寝ている」状態では排泄のお世話はおむつか便器、お小水なら場合によって尿道にカテーテル(管)をいれる、この3つしか方法がないのです。骨盤をたてること、すなわち座ることができればトイレに行ける可能性が出て来ます。背もたれなしで10分ぐらい座ってられるとよいと思います。洋式トイレを意識しているからです。

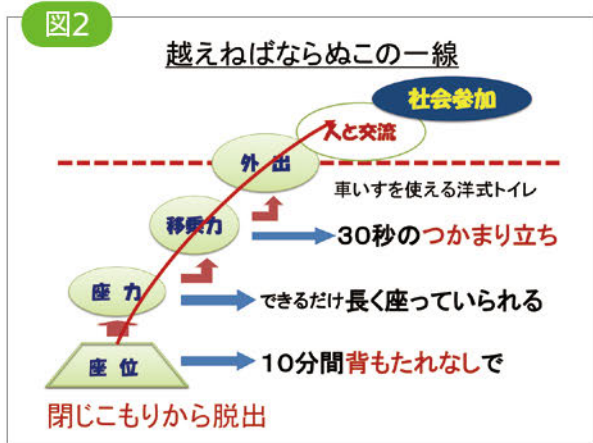
さて次の「越えねばならぬこの一線」は外出して人に会う、ということを目指しています。寝ていて外出はできませんが、車いすを使えば外に出る



ことができます。車いすで外出するにはいくつか動作の上でクリアしなければなりません。一番は車いすで外出先するには、車いす用のトイレがなければなりません、そのためにはどうしてももう一つ動作上でクリアして欲しいことがあります。それはしがみついても30秒ほど立っていることです。それはパンツの上げ下ろしができるからです。そうすれば車いすで使える洋式トイレさえあればどこにでも行けることになります。

狭い飛行機のトイレは立たなければ使うことはできません。もししがみついても立っていることができれば使うことができます。そうすれば飛行機で旅行もできるようになります。背もたれなしで座ってられる、しがみついても30秒立ってられるだけで想像以上に世界が広がります。

閉じこもりになるか、社会に顔を出せるかは、動作上のことで言えばたったこれだけのことなのです(図2)。



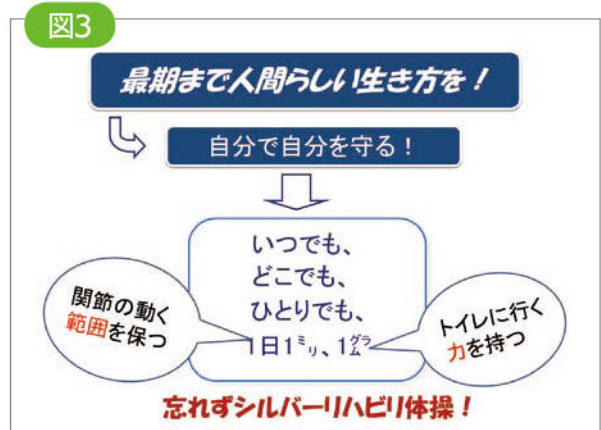
4 いつでもどこでも一人でも
一日1ミリ、1グラム

これはシルバーリハビリ体操のキャッチコピーです。この体操は道具をつかいません。自分の力だけでストレッチをしたり筋力アップをしたりします。また立っていても、いすに座っていても、床でも、寝ていてもできる体操と発声練習や失禁予防体操、誤嚥予防体操などでできています。体操は全部で92種類あります。指導士はこれを全部覚えて、何のためにどこの筋肉を使いどう動かすかを知っています。場面に応じてそれを組み立てることができます。

先の大地震の時や鬼怒川が決壊した時の避難所

では指導士が駆けつけてエコノミークラス症候群の予防を中心に体操の指導にあたりたいへん感謝されました。

一日一ミリとは関節の動く範囲を確保しておくことです。人間は最後の最後まで関節の動きが保たれていませんと、清潔の保持が難しくなるとか衣服の着脱が困難になるなど介護するのが困難になります。これを予防するのも介護予防の目的の一つです。一グラムというのは筋力のことです。最期までトイレに行く力を大切にしようという願いが込められています。(図3)



高齢者が体操をするとき、①一度に無理して頑張りすぎないこと。これは痛めやすく回復が遅いからです。②よくなったからと言って止めないこと。止めるとすぐ元に戻ってしまうからです。③よくなるからといって止めないこと。もともと下り坂をおりているようなものですから。これらのことを考え少しでも体操を続けます。

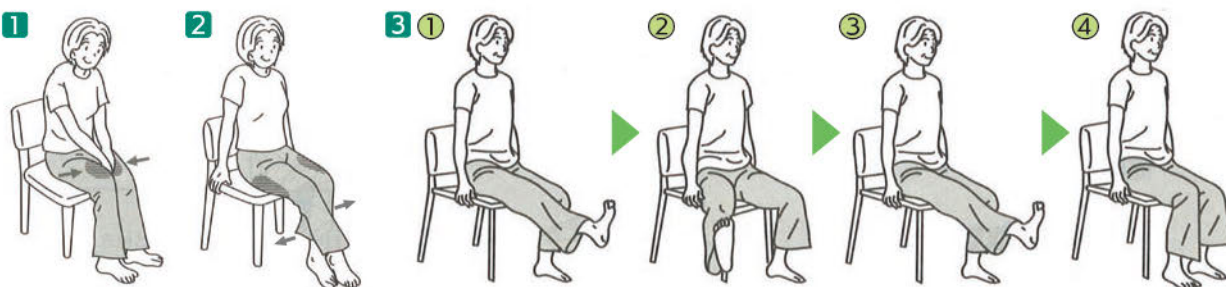
東海村では地域支援事業の一環として介護認定要支援者の体操を始めました。その指導に指導士が当たっていますが、とても上手に指導をしています。これからは理学療法士や作業療法士と一緒にもう少し要介護度の高い高齢者にも体操の指導をしてもらうことを計画しています。また、どうしても来られない方に市町村と協働で訪問活動ができないか考慮中です。

5 膝痛予防の体操の例 (図4)

高齢者には腰痛、膝痛が付きものようになっていますが、すこしでもその進行をおさえるために膝痛予防体操を紹介しましょう。



図4



〔シルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキストVer12〕より

1 O-脚予防のため 膝締め体操

股関節内転筋を強化してO-脚を予防します。股関節の内側にある大きな筋肉ですが、年を取るとこれが弱ってきて、歩くときにまたが開いてしまうような歩き方になり膝痛を余計に増強させてしまいます。

2 大腿四頭筋とハムストリングスの強化

足首で左右の脚を引っかけます。上になった脚を引き、下になった脚をそれに抵抗するように押します。腕相撲の時のように両脚を押し合います。5～6秒間思い切って押し合います。その間息を詰めないようにします。

3 膝の固定筋を強化

①膝を伸ばし、②そのままゆっくり開き、③前に戻し、④元に戻す

ゆっくりすること、つま先が常に真上を向いていること、膝がしっかり伸びていること、に気をつけて行います。

6 現状と今後の展開

シルバーリハビリ体操は平成17年度から県の介護予防事業として本格的に指導士の養成と普及事業が展開されています。指導士は1級から3級まであります。3級で30時間、2級で25時間、1級は20時間の座学と30時間の実習があります。体操の普及指導はどの級でも同じですが、1級は市町村で3級を養成する事業を担ってもらいます(図5)。

昨年度の実績では、教室の開催数は延べ3万8千回を超え、参加した高齢者は延べ58万人に達しました。1,777か所の教室が開かれましたが、定期的が開かれている教室をマッピングしますと図6のようになります。全県下にくまなく広がっています。手弁当で活動した指導士は延べ13万

図5

体操指導士養成



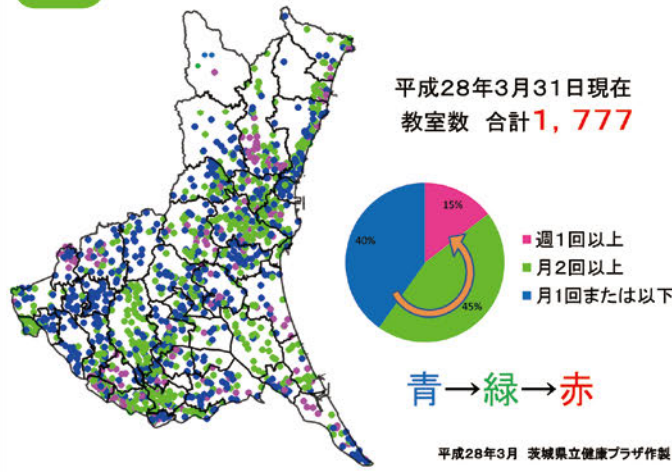
* 住民の住民による住民のための体操

回を越えました。

今後でもできるだけ高齢者に近づくように開催場所を増やす必要がありますが、教室開催場所を増やすには限度がありますので、訪問活動や送迎活動が必要になろうかと思われます。これには市町村の協力が欠かせません。

いずれにせよ超高齢社会を乗りきるには住民が勉強をして、自助・互助の精神で官民職が一体になった活動の展開が欠かせないと思います。シルバーリハビリ体操指導士養成事業がそのような活動の一つとしてますます発展していくことを願ってやみません。

図6



センター訪問

就業拡大、会員募集に自ら取り組み、いきいきと活動を展開

公益社団法人 ひたちなか市シルバー人材センター

ひたちなか市は、水戸市に隣接した人口約156,000人(県内4位)の都市です。機械や電気、精密機器等の工場が多数立地し、県内有数のものづくりの街としても知られています。古くから漁業や農業も盛んで、特産品の干しいもの生産量は日本一です。また、重要港湾の茨城港常陸那珂港区や、花の公園そして国内最大規模のロックフェスティバルで有名な国営ひたち海浜公園があり、ひたちなか市には1年を通じて観光やビジネスで多くの人が訪れています。

現在、ひたちなか市シルバー人材センターには1,134名(男性841名女性292名)の会員が在籍しています。企業の多い地域ということもあって、派遣を含めた民間の仕事が金額ベースで全体の8割近くを占めているのが特長です。会員数が1,000人を超えているために、どのような依頼にでも対応できる強みがありますが、会員の就業率も高めていかななくてはなりません。そこでひたちなか市シルバー人材センターでは、会報やイベントでの事業案内のほかに、就業先拡大のために毎月役員15名が7地区に分かれて個人宅や事業所を訪問し、仕事内容や料金の説明を行ってきました。その努力の甲斐もあり、一時は減少傾向にあった受注件数・



- 住所 〒312-0041
茨城県ひたちなか市西大島3-16-1
ひたちなか市総合福祉センター内
- TEL 029-273-4727 ■FAX 029-273-4728
- 【那珂湊連絡所】
〒311-1244 茨城県ひたちなか市南神数台17-6
■TEL 029-262-4004 ■FAX 029-262-4043
- E-mail info@hitachinaka-sc.com
- 業務時間 月曜日～金曜日 8:30～17:30
- 最寄駅 JR常磐線勝田駅下車、徒歩20分(事務所)



では、会員の作った手芸品や農作物、自宅では使わない贈答品(日用雑貨)などの販売も行っているため、就業機会の少ない会員にとっても気軽に事業に参加することができ、結果的に就業率アップにもつながっています。また、「シルバーお助け隊」は、高齢者宅の買い物代行や掃除などの家事援助をはじめとして、防災・防犯器具の取付け、植木の管理、病院等の付添いなどを行っています。この事業には、これまでに他県からの視察が何件かありました。

多様な事業を支えるために、就業率の向上と合わせて会員の募集も大切です。募集活動としては、会報や市報での案内に加え、役員がパンフレットを持参して戸別訪問やポスティングを行っています。その他にも、阿字ヶ浦海岸の清掃ボランティア活動(年1回)や、保健師さんによる会員の健康相談(毎月)と体力測定(年1回)の実施、交通安全のための自動車及び自転車の運転講習会開催(年2回)などを行い、会員がいきいきと活動に取り組めるよう努めています。



契約金額が、平成27年度には増加に転じています。また、独自に「シルバーふれあいショップ」

の運営や、高齢者の一人暮らしをサポートする「シルバーお助け隊」事業にも取り組み、積極的に事業の幅を広げました。

勝田駅近くにある「シルバーふれあいショップ」は、空き店舗を利用した市民交流の場です。店内



地域と積極的にかかわり、地域社会に貢献するシルバーに

公益社団法人 結城市シルバー人材センター

- 住所 〒307-0001 茨城県結城市結城(白銀町)344-5
- TEL 0296-33-0222
- FAX 0296-32-7290
- E-mail yusiruba@alto.ocn.ne.jp
- 業務時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15
- 最寄駅 JR水戸線結城駅下車、北口より徒歩5分



県西部に位置する結城市は、結城紬や桐ダンスなどの伝統工芸品で知られるとともに、中世の街割りが今も残る、関東でも有数の歴史を誇る城下町です。市内には多くの見世蔵や神社仏閣があり、散策するには絶好のロケーションで、観光客も数多く訪れています。また、重要無形文化財の結城紬は、平成22年にユネスコの無形文化遺産にも登録され、古代から結城市周辺で受け継がれてきた技術・文化が世界でも認められました。

歴史と文化の薫る結城市に拠点を置く結城市シルバー人材センターは、410名(男性267名 女性143名)の会員で活動をしています。これまでも公共施設への派遣を含めて、県内の各シルバー人材センターと同様に様々な仕事に対応してきました。年末になると依頼の増えてくる剪定作業などは、会員数を増やすことが主要な課題にもなっています。会員募集については、独自のパンフレットや市の広報で行い、説明会を毎月開催しているため、毎回5名前後の方に入会していただけるようになりました。

会員を増やすのには、まずシルバー人材センターの事業を理解してもらうことが大切です。そこで結城市シルバー人材センターでは、積極的に地域のイベントへの参加、サークル活動の活性化、ボランティア活動などに取り組んでいます。結城市最大のイベントでもある「祭りゆうき」では、物



販コーナーの一角に出店し、啓発活動を行うとともに、独自に運営しているシルバー農園で栽培したキウイや落花生などの農産物の販売、そば打ち同好会による手打ちそばの提供を行いました。平成28年の「祭りゆうき」は2日間の人出が4万5千人もあり、人気の高いシルバー人材センターの店舗では、閉店時間前に用意していたものが完売してしまいました。

サークル活動は現在、農業を楽しむ会、そば打ち同好会、カラオケ愛好会があります。農業を楽しむ会はシルバー農園で様々な農作物を作っていますが、最近人気があるのがキウイです。自前の農園があるため、様々な農作物作りが楽しめるのが特長です。そば打ち同好会は、結城駅近くの「高齢者はつつ交流サロン銀屋」で活動しています。趣味のレベルを超えた、本格的な手打ちそばは市民にもとても人気があります。カラオケ愛好会も、声を出すことは健康にもつながるため、歌の好きな会員さんが多く集います。ボランティア活動としては、市と環境美化パートナーシップを結び、清掃活動に取り組んでいます。

結城市シルバー人材センターでは、地域に積極的にかかわることで活動する仲間を増やし、地域社会に貢献していきたいと考えています。



毎日が充実、今の仕事をこれからも続けていきたい



公益社団法人 坂東市シルバー人材センター 木村 俊男さん (72歳)

会員になられたきっかけは？

68歳の時に入会しました。定年後に市役所に勤めていた妹から、元気なんだからシルバー人材センターで仕事をしてみたらと言われてのがきっかけでした。

現在担当されている仕事は？

夢積館^{むつみかん}という坂東市の福祉センターで、4年前から入浴の受付を担当しています。その前は、JAでネギの播種作業や、市内の学校で巡回業務などの仕事も担当していました。現役時代は食品メーカーに勤めていたので、どの仕事も内容はかなり違いますが毎日がとても充実しています。現在の仕事は、自分に合っているのでもっと続けたいと思っています。

気をつけていることは何ですか？

入浴施設は、高齢者も多く利用されますが、高齢

者の場合入浴中に体調が悪くなる方もいるので、時々浴室内を見に行くなど気を配るようにしています。男女が組んで行っていますので、女湯は女性会員が、男湯は男性会員が見回りを行います。事務局が同じ施設内にあり、何かあれば職員の方と連携して対応するようにしています。また、実家が商売をやっていたので、子どもの頃から人と接することが好きなせいか、利用者との会話も楽しみの一つですね。

健康法はありますか？

大切なのは食生活だと思います。それと運動。私は腕立て伏せを今でもやっています。若い頃は野球をやったり、マイボールを持つほどボーリングにも凝っていましたが、今はカラオケで声を出すことぐらいですね。



技術を生かすのもお客様とのコミュニケーションが大切

公益社団法人 東海村シルバー人材センター 高橋 忠治さん (75歳)

会員になられたきっかけは？

入会したのは62歳の時です。以前から盆栽が好きで、定年後も趣味としてやっていました。当時の事務局長が知り合いだったので、庭木の手入れもしてみたいと思って入会しました。

現在担当されている仕事は？

剪定です。25人の担当がいますので、分かれて作業をします。各現場リーダーが前日に下見をし、当日の作業が順調に進むよう事前に確認します。私は盆栽をやっていたこともあり、少しは樹木に詳しいため、アドバイスがお客様の役に立つとうれしいですね。技術面では先輩会員からの指導もありますが、ひとり立ちするまでには研修も行っています。

どのような研修を行っていますか？

まず、半日程度は安全や技術など基礎的なこと

を学び、その後5日程度は先輩会員について現場で技術教育を行います。この間は無報酬ですが、ここでしっかりやっておくことが大切ですね。とくに、お客様とのコミュニケーションの取り方も身につけておく必要があります。勝手な思い込みでやってしまうと、取り返しがつかないことにもなりかねません。また、私は安全就業の部会長なので、ミーティングでは事故防止に努めるよう話しています。

盆栽のほかにもご趣味はありますか？

絵を描くのも好きで、現役時代は会社の美術部に所属していました。抽象表現で中央画壇、県展などに出品したり、美術団体での活動もしています。美術が好きなのせいか、仕事の仕上がりにもこだわりを持つようになりましたね。

丁寧な仕事と人柄で 信頼されるシルバーに

公益社団法人 潮来市シルバー人材センター

潮来市 薄井みつ江 様

私は長い間、潮来市内に住んでいます。自宅の庭木の手入れは自分でできないので、13年ほど前からシルバーさんをお願いするようになりました。きっかけは、今は亡くなりました主人と、中学校の先輩、後輩関係の方がシルバーの会員さんにいたことです。

シルバーというと“草刈り”というイメージがあって、初めてお願いする時は、大丈夫かなってちょっと心配もありました。けれども「おはようございます。シルバーです。剪定の仕事で参りました」とあいさつをされて、すぐに仕事に入っていただき、テキパキとした仕事ぶりに感心いたしました。

お聞きしたところ、シルバーさんには植木剪定の班が5つあって、仕事に入る時にはあいさつから始めて安



全確認を説明し、剪定内容についての希望の確認をして仕事に取りかかるということをおこなっているということで、平均年齢が72歳ということにも驚きました。皆さんとても若々しく、黙々と仕事をされて、終わったあとは「このようにやりました」と説明していただけるので、安心してお願いすることができます。

初めて来ていただいた西谷班さん以来、シルバーの方は皆さんとても人柄が良く、感じも良い人たちで、一生懸命、いつもすごく丁寧にやっていたいて助かっています。

これからも、一層頼りになるシルバー、信頼されるシルバーになっていただければと思います。

工場の環境維持は シルバーパワーで

公益社団法人 美浦村シルバー人材センター

株式会社 タナカ
総務部 吉原 久志 様

弊社は昭和25年の創業以来、「よきモノづくり」を通じて社会の発展に貢献するとともに、お客様から信頼される会社たり得ることを基本理念として業務に取り組んでおります。

住宅資材(木造住宅用補強金物)、情報メディア(印刷)、選挙ディスプレイ(選挙ポスター掲示板)という、3つのまったく異なる事業を展開しておりますが、各部門ごとに一定の独立性を高めながらも、必要時には密接に協力・補完しあう一体性も大切にしており、常に何事にも創造と革新の精神を持ち、お客様第一を考えて工夫し続けるという指針は全社員に徹底されています。

情報メディア部門の業務拡充に伴い、平成4年には、それまで5ヶ所に分散していた情報メディア生産拠点を現在地に集約し、新工場を建設い



ました。

以来、美浦村シルバー人材センターの方々には、構内の清掃作業を始め、樹木の剪定や芝刈り作業、正門入口における受付業務などをお願いし、1年を通して大変お世話になっております。今日、私ども工場の素晴らしい環境が維持できているのも、シルバー人材センターの皆様の協力のおかげと感謝いたしております。

引き続き、大変な仕事ではございますが、これまで以上のご協力をお願いを申し上げますと共に、シルバー人材センターさんのますますのご発展と、会員の皆様のご健康を心よりご祈念申し上げます。

就業活動 レポート



「いきいきサロンひまわり」を、 交流と街おこしの拠点に

(高齢者介護予防対策事業)

公益社団法人 鹿嶋市シルバー人材センター



鹿嶋神宮の近くにある空き店舗を活用して、鹿嶋市シルバー人材センターが運営している交流スペースが「いきいきサロンひまわり」です。水曜日と日曜日は休館で、その他は月曜日が手芸、火曜日が麻雀、木曜日がチャレンジ(スポーツ吹き矢など)、金曜日はフリー、土曜日はリハビリ体操や健康体操など、様々な催しや講習で賑わっています。また、サロン内には農作物やリサイクル品の販売

コーナーや休憩所を設け、外にはお好みたい焼きの売店があって、高齢者に限らず多くの市民が集う、憩いの場所にもなっています。

空き店舗活用の打診が鹿嶋市からあった際

に、シルバー人材センターでは、事務局のそばで運営していたリサイクルショップの老朽化対策と、年々増加する高齢者対策として介護予防に取組めるような場所を検討していたこともあり、活用させてもらうことにしました。オープンしたのは平成27年のクリスマスイブの日。介護予防が目的の一つでもあるサロンですので、場所の利用だけなら料金はかかりません。リハビリ体操や健康体操の講習に加えて、指先や頭を使う手芸・麻雀・囲碁・将棋などが自由にできるよう開放されています。以前からシルバーで行っていた自転車や子供服などのリサイクル品、会員さんが持ち寄った農作物の販売も中心市街地の一角で行えるようになり、多くの方に立ち寄ってもらえるようになりました。挽きたて

コーヒーが1杯100円というのも魅力です。

特に注目したいのが「お好みたい焼き」の売店です。高速道路のパーキングエリアで販売されているものをヒントに、独自の改良を加えて作っています。この事業は6名の会員さんが担当し、交替で2人がお店に出ています。当初はサロンと同様に、午前10時から午後3時が営業時間でしたが、人気が出てきたことや、近くにある県立鹿嶋高校の生徒さんにも利用してもらえるようにと、売店のみ午後4時まで営業時間を延長しました。たい焼きと言えば、一般的には中はおんこですが「お好みたい焼き」の中は、たっぷりのキャベツ、ベーコン、揚げ玉、きざみ生姜です。他にもウィンナー入りやカレー味のものもあり、皮もこの中味に合うように味付けが工夫されています。普通のたい焼きだと思って買って驚かれる方もいるそうですが、一度食べるとくせになってしまい、わざわざ遠方から買い求めに来る人もいますとか。地元ではイベントにも出店しているので、徐々に知られるようになってきたようです。これからは鹿嶋神宮への参拝客など、鹿嶋市を訪れる方に「いきいきサロンひまわり」にも立ち寄っていただき、「お好みたい焼き」をぜひ味わってもらいたいものです。



農作物の収穫・運搬・選別など、農業のお手伝いで地域の元気をサポート

(農作業支援事業)

かすみがうら市は、温暖な気候と豊富な水に恵まれ、昔から農業が盛んに行われてきた地域です。とくに果樹や蓮根などは生産量も多く、周辺自治体と共に指定銘柄産地として全国に広く知られています。しかし、農家では後継者不足や高齢化の進展などの影響もあり、大規模に取り組んでいるところを除けば、農作業の人手は慢性的に不足している状況でした。そのような状態が続いていたこともあって、ある農家の方からシルバー人材センターに問い合わせがありました。農作業を手伝ってもらうことはできないかと。それをきっかけに、かすみがうら市シルバー人材センターでは、農作業の支援事業に積極的に取り組むようになりました。

農業経験のある会員さんが多い地域でもあることから、農作業のお手伝い自体は比較的スムーズに始めることができました。また、国で6次産業化を推進していることもあり、生産だけでなく加工や販売を手掛ける農家の方が増えているため、会員さんの経験を生かす機会も多く、仕事の種類も徐々に広がっています。現在行っている主な作業は、農作物の収穫のお手伝いをはじめとして、蓮根の圃場から自宅等の作業場への運搬、クワイの選別、野菜や球根類の袋詰め作業などです。それぞれ収穫時期が異なることから、年間を通して仕事があります。作業に関わった会員さんからも、お客様の喜ぶ顔などを見て、たいへんやりがいがあるという感想も寄せられています。シルバーで農作業の支援事業を行っていることを聞きつけて依頼も増えてきましたが、残念ながら会員さんの人数の関係もあって、十分に対応できているという状況ではありません。かすみがうら市シルバー人材センターの会員数は現在約270名ですが、できれば340～350名程度に会員



数を増やすことで、今後も様々な依頼にも対応できるようにしていきたいものです。

かすみがうら市シルバー人材センターは、旧霞ヶ浦町と旧千代田町の合併により、平成17年に霞ヶ浦町シルバー人材センターと石岡地方広域シルバー人材センターの千代田地区が一つになり発足しました。かすみがうら市は、JR常磐線神立駅周辺の住宅密集地や国道6号線沿いの工業地域を除けば、大半が田園や山林が広がるのどかな街です。同じ市内でも地域によって、依頼される仕事内容や依頼主(公共・企業・個人)は異なりますが、市の基幹産業ともいえる農業のお手伝いができるのは、シルバー人材センターならではのかもしれません。農作業支援事業で、かすみがうら市シルバー人材センターは地域を元気にし、会員さんも生きがいを実感できるよう取り組んでいます。



平成28年度 高齢者活躍人材育成事業技能講習の実施状況

6月～12月

当連合会では、厚生労働省茨城労働局の委託を受けて、シルバー人材センターで就業を希望する方を対象に、就業に必要な能力を身につけていただくため、技能講習を開催しています。本年度の開催状況をお知らせします。

開催地域	開催期間	受講者数(人)
自動車安全運転講習		
銚田市	7月21日	14
那珂市	7月25日	15
つくば市	9月23日	14
石岡市	10月4日	15
土浦市	11月9日	16
古河市	11月15日	11
日立市	11月24日	10
取手市	12月15日	11
接客・クレーム対応講習		
東海村	7月21日	14
鹿嶋市	8月31日	16
古河市	9月8日	16
結城市	9月13日	16
銚田市	9月28日	13
筑西市	10月12日	14
かすみがうら市	10月21日	14
石岡市	11月11日	19
刈払機取扱者講習		
那珂市	7月6日	20
銚田市	10月19日	29
水戸市	11月25日	42
土浦市	12月9日	39
福祉自動車有償運送講習		
筑西市	7月27日	19
牛久市	8月9日	16
ひたちなか市	9月28日	23
鹿嶋市	10月25日	15
石岡市	11月29日	18

開催地域	開催期間	受講者数(人)
清掃スタッフ講習		
つくば市	6月16日～6月17日	9
那珂市	7月14日～7月15日	11
石岡市	7月21日～7月22日	11
行方市	9月7日～9月8日	14
下妻市	10月19日～10月20日	12
取手市	10月26日～10月27日	14
鹿嶋市	10月31日～11月1日	13
日立市	11月16日～11月17日	11
調理スタッフ講習		
石岡市	7月27日～7月29日	10
水戸市	8月25日～9月2日	9
行方市	10月7日～10月13日	10
筑西市	10月26日～10月28日	6
龍ヶ崎市	11月30日～12月2日	12
ひたちなか市	12月8日～12月13日	12
介護スタッフ講習		
龍ヶ崎市	8月23日～8月26日	12
鹿嶋市	12月5日～12月8日	9
介護職員初任者講習		
土浦市	9月1日～10月11日	14
水戸市	9月27日～11月2日	16
古河市	11月8日～12月14日	14
実施済合計 44講習		

平成29年1月～2月に4講習を実施します。

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。

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・地元特産品の販売等を行いました。

石岡市 (石岡地方広域)

石岡ふれあいまつり

2016年10月22日(土)
石岡運動公園



阿見町

さわやかフェア 2016

2016年10月23日(日)
阿見町総合保健福祉会館
「さわやかセンター」



結城市

祭りゆうき 2016

2016年10月29日(土)
結城市文化センター「アクロス」・
けやき公園



かすみがうら 市

第11回 かすみがうら祭り

2016年11月3日(祝)
第一常陸野公園



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]
 $250,000円 < 520,000円 \rightarrow 250,000円 \rightarrow$ 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

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

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 基礎控除及び納税額

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]
 $190,000円 \times 5\% = 9,500円$

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10回チャリティゴルフ大会 (シルバー人材センター法制化30周年記念)開催 収益金は「愛の募金」へ

10月14日(金)、毎年恒例の第10回チャリティ
 ゴルフ大会(シルバー人材センター法制化30周年記
 念)が水戸レイクスC.C(城里町)において開催され
 ました。天候に恵まれた絶好のゴルフ日和の中で、
 59名の参加者が腕を競い合いました。



当日のチャリティ募金63,000円は、10月27日に綿抜
 会長から茨城新聞文化福祉事業団「愛の募金」に寄付をさ
 せていただきました。ご協力ありがとうございました。

会報「県シ連だより」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)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
 編集委員 (公社)茨城県シルバー人材センター連合会

総務課長 石津 嘉一
 事務局長 荻津 一成
 事務局長 小野寺一郎
 主 事 百目鬼康弘
 嘱託職員 武井 晴美
 総務主任 大山 隆

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