

いばらき



# 県シ連だより

IBARAKI Prefecture Silver Human Resources Center Federation

令和3年  
1月  
発行



「鯉のぼりとバンジーのコラボレーション」

(撮影場所: 竜神大吊り橋)

撮影/公益社団法人

常陸太田市シルバー人材センター

後藤 勝義 さん

特集

## シルバー世代の 転倒予防



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「シルバー世代の転倒予防」	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
令和2年度高齢者活躍人材確保育成事業技能講習の実施状況	14
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



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、多岐に亘るご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、令和2年2月頃から我が国においても経済社会活動全般にわたって極めて深刻な影響を及ぼし始め、国による緊急事態宣言下にあった年度当初には、シルバー事業においても入会説明会の休止、就業の見合わせや各種行事の取り止めなど、事業活動の停滞を余儀なくされました。

その後の感染症対策の徹底や国による経済活性化策もあり、事業活動は徐々に持ち直してきましたが、昨年末には再び感染症拡大見込まれるなど、シルバー事業にとっても厳しい状況となっています。コロナ禍におけるシルバー人材センターの在り方や今後の事業運営について十分に検討し、地域の状況に応じて新たな就業機会の開拓や工夫を凝らした新規入会の促進など、従来の枠組みにとらわれない戦略的な事業推進に努めなければなりません。

さて、我が国は「団塊の世代」が75歳以上となる2025年には7人に1人が75歳以上の高齢者になると見込まれており、超高齢社会を支える組織としてシルバー人材センターへの期待は一層大きなものとなってきております。

しかし、近年は「会員数の減少」、「事業実績の停滞傾向」が続き、同一労働同一賃金や消費税のインボイス制度の導入など、私どもシルバー人材センターにとって新たな課題が出てきております。

このような状況下、シルバー人材センターの活性化を図るためには、基本である「会員の拡大」、「就業の開拓」、「安全・適正就業の推進」などに徹底的に取り組んでいく必要があると考えます。特に「会員の拡大」につきましては、全国シルバー人材センター事業協会による第2次会員100万人計画の4年度目にあたりますことから、これまでの取り組みを検証しつつ、国からの委託事業である「高齢者活躍人確保育成事業」を最大限に活用して、センターの皆様とともに会員拡大への諸施策を一層推進してまいります。

当連合会といたしましては、各シルバー人材センターのご協力をいただきながら、これまで以上に各種事業を積極的に推進し、シルバー事業の充実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、役職員の皆様方におかれましては健康に十分留意され、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。

## 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

任期：令和2年6月26日から令和4年度定時総会終了時まで



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	塚本 将男	(公社)龍ヶ崎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	根岸 幹和	(公社)牛久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
理 事	江連 史郎	(公社)結城市シルバー人材センター
理 事	秋山 康俊	(公社)古河市シルバー人材センター
理 事	鈴木 博之	(公社)大洗町シルバー人材センター
理 事	安藤 晃	(一社)利根町シルバー人材センター
理 事	前田 浩	(公社)土浦市シルバー人材センター
理 事	今橋 徹也	(公社)日立市シルバー人材センター
監 事	井上 雅裕	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

大井川 和彦

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行により国内外が未曾有の危機に直面する状況が続く中、皆様には感染症対策にご理解ご協力を賜り、厚く感謝申し上げます。

さて、我が国の高齢化が世界でも類を見ない速度で進行する中、高齢者の就業機会を確保し、生涯現役で社会参加の促進を図るシルバー人材センターへの期待は益々大きくなってきております。

県といたしましては、茨城県総合計画に掲げる「健康長寿日本一」の実現に向けて、労働意欲をお持ちの高齢者の皆様が、それぞれのライフスタイルに合わせて、これまで培ってこられた技能や経験を活かしながら、地域の担い手としてご活躍いただくことが大変重要であると考えております。

コロナ禍という厳しい状況ではございますが、地域社会を支えるシルバー人材センターの皆様とともに、果敢に挑戦しながら、「活力があり、県民が日本一幸せな新しい茨城」の実現に向け、更なる歩みを進めてまいりたいと考えておりますので、なお一層のご支援、ご協力を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

小奈 健男

新年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会員並びに関係者の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

また、茨城労働局の業務運営に深くご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。昨年度はコロナ禍の影響により、集合型の活動が制限された中、コロナ禍に対応した事業の実施に取り組んでいただき、感謝申し上げます。

さて、我が国は、少子・高齢化の急速な進行に伴う労働力人口の減少から、働くことのできる全ての人々が社会を支える「全員参加型の一億総活躍社会」の実現が求められており、年齢による画一的な考えを見直し、全ての世代の人々が希望に応じて意欲・能力を活かして活躍できる「エイジフリー社会」の実現に向けた雇用・就業対策の推進が急務となっております。

また、令和3年4月1日から高齢者が活躍できる環境の整備を目的として「高齢者の雇用の安定等に関する法律」の一部が改正され施行されます。

このような中、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し、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われる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等、シルバー人材センター事業のより一層の推進を期待申し上げます。

茨城労働局といたしましても、国の方針を踏まえ、シルバー人材センター事業が地域社会に根ざした事業として一層発展していくよう推進して参ります。

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。

# シルバー世代の



## 転倒予防

### 人生100年時代を迎えて

日本は、2020年に100歳以上の人口が8万人を超え（88%が女性）て、「人生100年時代」を迎えたと言われています。

日本の高齢化率（総人口に占める65歳以上人口の割合）は、2007年に21%を超えて世界で一番早く超高齢社会（高齢化社会7%～、高齢社会14%～、超高齢社会21%～）を迎えた後、2020年には28.7%に達し、今後も増加が続き2040年には35.3%と推測されています（国立社会保障・人口問題研究所の推計）。少子高齢化・過疎が進む県では、すでに35%を超えています。

長命であることはめでたいことですが、日常生活に支障なく健康に過ごせる期間を表す健康寿命は、平均寿命（男性81歳、女性87歳）より男性で約9年、女性で約12年短く、日常生活に何らかの支障がある期間が存在します。この期間に病気や怪我により医療・介護を必要とする高齢者が増加しています。この期間を社会全体の取り組みで短縮して、心身共に健やかに過ごせる社会が求められています。

### 超高齢社会で、転倒が社会に及ぼしている実態

一年の間に在宅高齢者の10～20%が転倒し、転倒した高齢者の10%が骨折に至っています。50歳代から女性で転倒・骨折は増え始めますが、50～60歳代は手首の骨折が多く、70歳代以上では大腿骨近位部骨折が増えてきます。骨折が原因で寝たきりになった人の70%が大腿骨近位部骨折で、その90%は転倒・転落が原因となっています。

女性に骨折が多い理由は、男性に比べて筋力が弱く、更年期以後は骨粗鬆症になり転倒・骨折につながり易いことが原因していると考えられてい

日本転倒予防学会  
理事 菅 栄一



#### プロフィール

岩手医科大学医学部  
昭和50年卒 医学博士  
菅整形外科皮膚科クリニック院長  
日本転倒予防学会理事  
岩手転倒予防研究会世話人代表

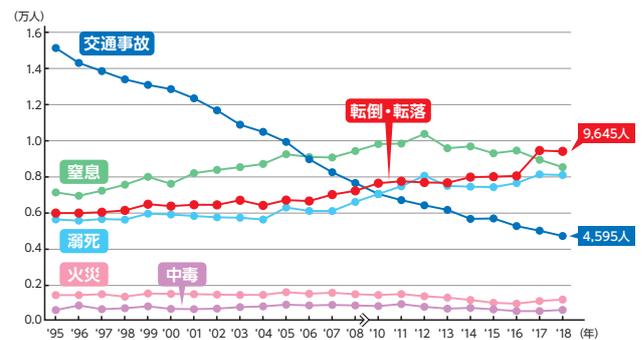
ます。一度転倒した高齢者は転倒し易くなり、骨折も起こし易くなるのが分かってきました。

東京消防庁の統計では、一般負傷で救急搬送された事故の原因は転倒・転落が80%を占め、転倒事故の発生場所は、住み慣れた自宅が多く発生（57%）しています。寝たきり・要介護の原因としての転倒・骨折は男女合わせて第4位で、男性では第4位（第1位：認知症、第2位：脳血管疾患、第3位：高齢による衰弱）、女性では、第2位（第1位：認知症）となっており、寝たきり・要介護の大きな原因となっています（2016年国民生活基礎調査）。

特に大腿骨近位部骨折は、年間19万人と推測され、その90%以上が手術を受けています。その80%に何らかの日常生活の障害が残り、40%は独歩困難となっており、本人の苦痛と家族の負担も大きく、医療費とその後の介護費としても大きな社会的負担となっています。

不慮の事故死の原因として、交通事故死は、1995年 年間15,000人余りが、国・社会全体で低減に取り組んだ結果、2018年には4,595人と約1/3以下にまで減少しました。一方で転倒・転落死は、1995年6,000人余りが2018年には9,450人と約1.5倍に増加して、今や交通事故死の2倍となっています。（図1）

主な不慮の事故の種類別に見た死亡数の年次推移  
(厚生労働省:平成30年(2017)年人口動態統計より)



(図1)

職場での転倒災害も年々増加して最も多い労働

災害となっており、長期の休業につながる深刻な問題となっています。とりわけ高齢労働者の転倒災害が増加し、50歳以上がその約50%を占めて、女性が多い傾向にあります。

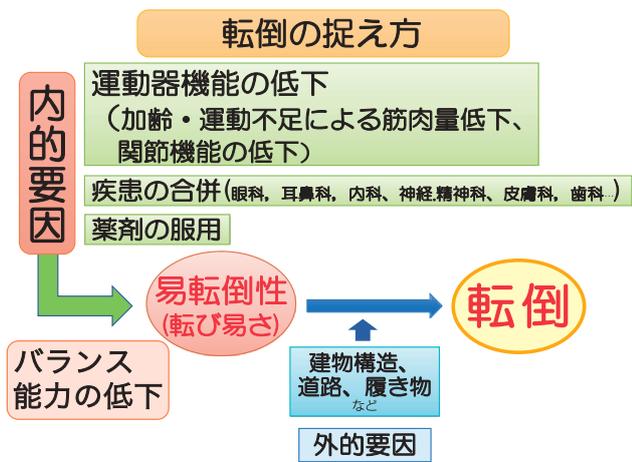
このように転倒予防は、重要な学術的課題であると共に、社会全体で取り組むべき喫緊の課題と言えます。

## 転倒の捉え方

転倒の原因は、自身の体の状態に由来する内的要因と、住環境や道路、履き物等に由来する外的要因に大別されます。

内的要因には、1) 加齢や運動不足による移動能力の低下 2) メタボリックシンドローム、眼や耳の障害、神経疾患、認知障害、うつなど身体的・精神的疾患の合併 3) 服用薬剤の種類と剤数があります。

外的要因としては、建物構造、道路のバリアー、踵が固定されない履き物などが挙げられます。(図2)



(図2) 出典 武藤芳照ほか 臨床整形外科 2005.40.537-48 改変

お年寄りが転ぶということは、これらが相互に関係しあい複合して、本来重力に抗して二本足で歩く人類が、二本足で歩けなくなるほど体が弱った結果として転ぶと捉えるべきなのです。転倒は、体が発する警告サインと考えてください。

## 合併疾患と転倒

転倒を回避するためには、眼、耳の平衡をつかさどる機能、皮膚の表在知覚、筋肉、靭帯の深部知覚からの体の位置情報が収集されて、その情報は神経を通して脳に伝えられ、これまでの経験に

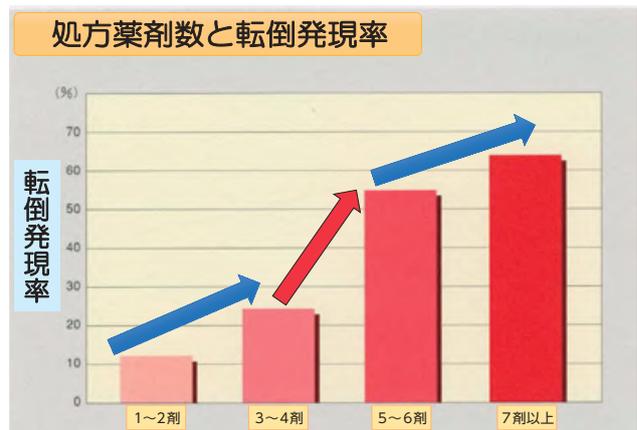
基づいて処理・判断されて、姿勢を保つための指令が筋肉に伝えられて初めて転倒回避の動作につながります。

五感の情報を脳が、運動器に的確な指示をする経路のどこに障害があっても体のバランスを保つことはできません。

具体的には、視力低下につながる眼の疾患、めまいにつながる耳の疾患、全身の末梢神経障害や血流障害をきたす糖尿病、注意力低下や二つの課題を同時にこなすことが困難になる認知症、運動障害を伴うパーキンソン病、頻尿をきたす泌尿器疾患などがあります。これらに関わる疾患の治療も転倒予防には大切です。

## 薬と転倒 一クスリはリスクにもなる

服用している薬剤の数が多いほど、転びやすく、5種類以上の服薬で転倒発現率がそれ以下の約2倍になるとのデータが示されています。(図3)



(図3) 倉沢高志ほか 高齢者高血圧患者における転倒の危険因子日本医事新報 1995 3698:46-7 改変

日本では不眠に悩んでいる人は、5人に1人いるとされ、そのうち睡眠薬を服用している人は20人に1人いるとされています。

薬剤の中で睡眠導入剤、抗不安薬は、催眠、鎮静作用のほかに、筋緊張低下、ふらつき、注意力低下などの作用があり、転倒につながる可能性があるとして明記されている薬もあります。

これらの薬剤は、ベンゾジアゼピン系と非ベンゾジアゼピン系に大別されますが、ベンゾジアゼピン系の薬剤(商品名デパス、ハルシオン、レンドルミンなど)は、より作用が強いとされています。私のクリニックでの65歳以上の患者さん服薬調査では、睡眠導入剤、抗不安薬の薬剤を約40%の人

が処方を受けており、その多くがベンゾ系でした。そのほかにも抗うつ薬、降圧薬、神経障害性疼痛緩和薬なども転倒につながる可能性がある薬剤です。

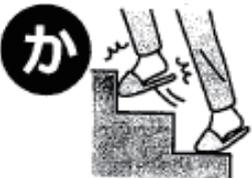
最近、転倒に繋がりにくい非ベンゾ系の薬が開発されています。ふらついたり、転びやすくなった人は、主治医に処方薬剤の検討を相談してみても良いでしょう。

### 「ぬ、か、づけ」で転倒予防

転びやすい場所をチェックする合言葉「ぬ・か・づけ」を紹介します。(図4)



**ぬ** ぬれているところはすべて転びやすい  
風呂場やフローリング、ビニール床はぬれていると滑りやすい。



**か** かいだん・段差はつまずいて転びやすい  
階段や玄関など段差のあるところは、足を引っかけつまずきやすい。



**づけ** 片づけていないところは転びやすい  
床に電気コードや物が散らかっていると、つまずいたり滑ったりして危険。

(図4) 出典 『「転ばぬ体操」で100歳まで動ける!』(武藤芳照監修):主婦の友社, 2015

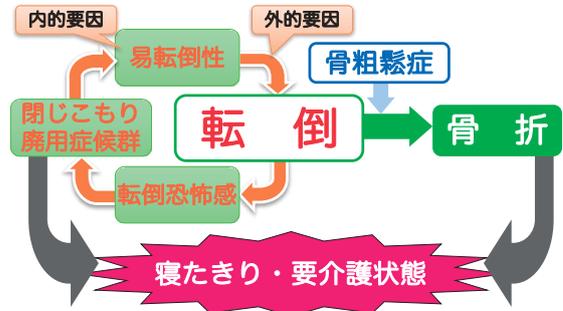
◆転倒予防川柳  
「つまずいた 昔は恋で いま段差」  
(長崎県 福島 洋子)

### 転倒は、寝たきり要介護の原因でもあり、体が弱った結果でもある

転倒して骨折、脳外傷(脳挫傷、頭蓋内出血)をした結果、要介護や寝たきりに至ることはご存知と思いますが、ひとたび転倒を経験すると、また転倒するのではないかという「転倒恐怖感」によって、「閉じこもり」がちになり、社会活動が減少することで認知症やうつに進行することが少なからずあります。また動かない生活が続けば、筋力や俊敏性がさらに低下する廃用症候群と相

まって、より一層転倒しやすい「易転倒性」が増す負のスパイラルが高まります。心身とも活動性が低下した結果、骨折をしなくても要介護・寝たきりになることも大きな問題です。(図5)

「転倒」は、「寝たきり」の原因でもあり、体が弱った結果でもある



(図5) 出典:武藤芳照ほか:臨床整形外科,40(5),537-48.より引用改変

◆転倒予防川柳  
「つまずいて 身より心が 傷ついて」  
(神奈川県 横溝 彩子)

「転倒は 骨だけでなく 心折る」  
(兵庫県 岸川 文子)

昨年からの新型コロナウイルス流行による「三密を避けて外出自粛の生活」が長期化すれば、転ばなくても易転倒性を増す負のスパイラルに陥ることが危惧されます。

### 転ばぬ先の自己チェック

◆転倒予防川柳  
「足からの 老化気づかぬ 口達者」  
(東京都 信原 聡)  
「敏捷の 記憶が足を もつれさせ」  
(愛知県 八木 航)

今まで出来ていたことと今出来ることが、一致しなくなっていることに気づかないでいると、思わぬ転倒事故につながります。

日本転倒予防学会が推奨する健脚度(登録商標)という足の老化度の自己チェックの方法を紹介します。(図6)

- 1) 歩く/10m全力歩行速度:青信号の間に横断歩道を渡りきることができるか、
- 2) またぐ/最大歩幅:駅のプラットホームと電車の間をまたぐことができるか、
- 3) 昇って降りる/40(20)cm

踏台昇降：バスのステップを手すりにつかまらずに昇って降りることができるか、をチェックすることで、移動能力・転倒回避能力を知ることができます。健脚度の低下している高齢者ほど、要介護となり易く、介護度が重度化することが分かってきました。

## 健脚度®



(図6) 出典) 武藤芳照ほか転倒予防教室2003

## 転倒を防ぐ体づくり

シルバー世代の転倒予防にはバランス訓練が大切で、バランス維持には五感の連携を磨くことが大切です。

具体的には、立位で前後、左右、上下にスムーズな重心移動を行う訓練が有効です。例えば音楽に乗ったリズム体操、踊り、ダンスやゆっくり重心移動をする太極拳などの、何処でも、大きな器具を使わず、楽しく体を動かすことを実行してください。

これらの運動の効果として、東京厚生年金病院（現在：JCHO 東京新宿 メディカルセンター）の元祖「転倒予防教室」において、2週に1度、合計6回の運動指導を行った結果、教室参加者の転倒率は、32.0%から16.2%へと半減し、骨折率についても、およそ3分の1まで低下したと報告されています。

脳に認知的な負荷がかかるような認知課題と運動課題を同時に行うことで、より脳が活性化して効果的な認知症予防にもなるという研究があります。例えば社交ダンスで、決められたステップを、お相手に合わせて、リズムに乗って、スルー

ズに美しく動く努力することや、花鳥風月を五感で感じて野道の散歩やハイキングも、脳と体を活性化するいくつかの課題が含まれています。ソーシャルディスタンスをとってトライしてください。(図7)



(図7) 出典) 転倒予防のための太極拳リズム体操 身体教育医学研究所 うんなん2007

## 日本転倒予防学会の活動

日本転倒予防学会（2004年に「転倒予防医学研究会」としてスタートし、2014年に発足。理事長・武藤芳照東京大学名誉教授、東京健康リハビリテーション総合研究所所長）は、高齢者に「安全で効果的で楽しい」転倒予防の内容と方法の確立と普及・啓発につとめている団体です。

〈主な活動内容〉

- 1 学術的研究の推進
- 2 社会啓発：多様な普及・教育活動＝「転倒予防指導士」の育成

〈学会公式サイト〉

<http://www.tentouyobou.jp/instructor.html>

転倒に至る訳を知り、対策を立てて、心身とも健やかに過ごしてください。

二戸市広報 2012 2月号転倒予防特集より

◆転倒予防川柳

「転ばずに 笑い転げて 老いの坂」

(神奈川県 福島 俊明)

と生きて行きたいものです。

「転倒予防川柳 五七五 転ばぬ先の 知恵ことば 2011-15」論創社 2016、2016～日本転倒予防学会HP



# センター訪問

## 地域ニーズに応える人材確保のため 多岐にわたるPR活動を展開

### 公益社団法人 かすみがうら市シルバー人材センター

- 住所 〒300-0121 かすみがうら市穴倉5462
- TEL 029-898-3130 FAX 029-840-8130
- E-mail kasumigaura@sjc.ne.jp
- 業務時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15
- 最寄駅 JR神立駅より車で5分



日本で二番目に大きい湖、霞ヶ浦に面した「かすみがうら市」。隣の土浦市と合わせて日本一の生産量を誇るレンコンの産地として有名ですが、それ以外にも様々な農産物があります。梨は県内トップクラスの生産量と品質を誇り、茨城県の指定銘柄産地に指定され、その他にも、柿、栗、ブドウ、イチゴ、ブルーベリーなど、美味しい果物を食卓に提供しています。さらに霞ヶ浦の水産資源も豊富で、ワカサギ、シラウオ、ハゼ、コイ、フナなどが水揚げされています。



かすみがうら市シルバー人材センターの会員数は男性173名、女性79名、合計252名です（令和2年10月末現在）。発注者の内訳は、公共が約20%、民間企業が約50%、一般家庭が約30%となっており、依頼内容は、サツマイモや梨、栗、ブルーベリーなど農作物の収穫と剪定や除草といった屋外作業のほか、公共団体や民間企業が所有する建物の清掃業務や、受付などの施設管理業務も行っています。

しかし、会員数は年々減少傾向にあり、仕事の依頼に充分に応えられていないのが現状です。その理由の一つは、会員の高齢化。最近では定年を延長する企業や再雇用制度を導入する企業も少なくありません。入会する会員の年齢も70歳を過ぎた方が多いため、若い会員の獲得が急務となっています。

そこで、かすみがうら市シルバー人材センターでは、事業に関心を抱いていただくためのPR活動に力を入れています。毎月、入会説明会を開催するほか、様々な地域イベントにも参加。毎年開催される「かすみがうら祭」で花の苗などを販売すると同時に、ポケットティッシュや広報チラシを配布しています。また、センターで作成した広報チラシを公共施設に置かせていただくほか、市役所で交付された書類を持ち帰るときに使用する封筒にも広告を掲載。さらに市役所庁舎の案内板の空きスペースや市報にもセンターの広告を掲載するなど、多くの人の目にふれる工夫を行っています。

今後、当センターの就労の形態としては、派遣事業の割合が増えていくと考えています。現在も公共施設の管理や民間企業での軽作業、またスーパーマーケットなどへの派遣業務を実施していますが、これからは人手不足分野と言われる小売業や物流関係への就業先開拓にも一層力を入れていく考えです。



# 社会環境の変化を捉え 時代に即した就業先開拓を実践

## 公益社団法人 筑西市シルバー人材センター

- 住所 〒308-0841 筑西市二木成1622-3
- TEL 0296-25-4181 FAX 0296-25-4137
- E-mail chikusei-sc@dance.ocn.ne.jp
- 業務時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15
- 最寄駅 JR下館駅より徒歩10分

鬼怒川や小貝川沿いに広大な水田地帯が広がる筑西市は、県内有数の米どころとして知られているほか、県内1位の生産量を誇る梨、こだますいか、とちおとめなど、様々な農産物が生産されています。

また、古くから城下町として栄えた下館地区では毎年7月下旬に「下館祇園まつり」が開催され、神輿や山車が市中を練り廻す光景は壮観で、約25万人の観衆が集まります。さらに、12月には協和地区に伝わる小栗判官伝説を現代に再現する「小栗判官まつり」が開催され、華麗な中世絵巻が繰り広げられます。

筑西市シルバー人材センターの会員数は男性371名、女性219名、合計590名（令和2年10月末現在）で、受注の内訳は、公共が31.5%、民間企業が37.32%、一般家庭が30.89%、独自事業が0.29%となっています。

仕事の内容で特徴的なのは筑西市が開設している「放課後児童クラブ」の運営を受託し、共働きなどで保護者不在の家庭の児童（小学生）の指導員として、女性全員を中心に遊びや学習の場を提供する学童保育に取り組んでいることです。また、筑西市役所庁舎内に設けられたキッズコーナー



「ちっくんひろば」での子どもたちの見守り業務も行っています。

筑西市には2018年に「茨城県西部メディカルセンター」が開院しました。この病院は屋上にヘリポートを備えた大規模な施設で、緊急時や災害時などの備えとしての役割も担っており、センターではこの病院内での調理補助として、多くの会員を派遣しています。これまで、シルバー人材センターの仕事は屋外というイメージでしたが、今後はこうした派遣という形に移行する傾向は強まるのではないかと考えています。

しかし、現在は屋外での仕事が多いことも事実で、除草や剪定などのニーズは高まっています。そこで後継者育成のため、一般的な樹木に関しては秋口に1回、松の木は8月と2月の年に2回、造園業を経験した会員を講師として植木の剪定講習会を開催し、技術の継承を行っています。

会員数の減少という課題はありますが、市内巡回バスにラッピング広告を掲載することをはじめ、様々なイベントでの広報活動を通して、会員数の確保に努めていきたいと考えています。



## 仕事を通して 素敵な趣味を見つけました！

公益社団法人 北茨城市シルバー人材センター

あいづ **会津** ゆみこ **由美子**さん (72歳)



### 入会したきっかけは？

子育てが終わってから、地元の製造業で約20年間働いていました。65歳で定年を迎えたのですが、仕事が身体に染み付いていて、何かをせずにはいられなかった。そんなとき、友人の紹介でシルバー人材センターを知りました。同世代の方々と知り合えて身体も動かせる。好奇心も相まって、入会することを決めました。

### 入会して良かったことは？

現在、北茨城市ふれあいセンターの清掃を行っています。仕事を通して素敵な趣味と出逢うことが出来ました。それは三味線です。仕事をしながら漏れ聞こえる三味線の音色に魅了され、三味線教室に入ったんです。それ以来、毎年ふれあいセンターで開催される「磯原節」大会に出場しています。磯原節は野口雨情が作詞した北茨城に伝わる民謡です。地元文化の継承のためにも、長く続けていきたいですね。

### 仕事のやりがいは？

施設を清潔に保つことは地域への貢献に繋がると思っています。また、センターの職員さんをはじめ訪れる方々と顔馴染みになり、世間話を楽しめるのもやりがいの一つです。たくさんの人と交流を持つことは生活に張りをもたらせてくれるので、若さを保つ秘訣にもなるのではないのでしょうか。

### 仕事以外の活動は？

私は賑やかなのが好きなので、慰安旅行や忘年会は毎年楽しみにしています。浅草から船に乗って浜離宮までのクルーズなんて、自分一人ではなかなか行けませんよね。何もせずに家に閉じこもっているより、一歩前に踏み出して挑戦してみる。シルバー人材センターは、そんな自分を後押ししてくれる集まりだと思います。

## 必要とされる限り 働きたいと思います。

公益社団法人 境町シルバー人材センター

くらもち **倉持** はるお **春雄**さん (81歳)



### 入会したきっかけは？

会社を定年で退職して、暇っていうか…特にやることもないので軽い気持ちで入会しました。それから約20年。これだけ続いているので、やっぱり入会して良かったんでしょうね。もちろん仕事は大変なこともあります。社会に必要とされている限りは続けようと思っています。もっとも、僕はこのセンターでかなり古株になっていますが。

### どんな仕事をしてきましたか？

職種は様々ですね。昔は施設管理など公共や民間の仕事もしましたが、現在は、草刈りがメインです。僕が所属している草刈班は約10名で活動しています。夏の繁忙期には5名ずつに分かれて違う現場に行くこともありますし、広い敷地での草刈りは全員で行うこともあります。また、草だけではなく竹林の間伐なども行います。

### 仕事で気をつけていることを教えてください。

草刈りは屋外での仕事なので、体調管理に注意しています。特に最近の夏はとても暑くて、体調を壊す危険性が高いですね。なので、自分の体調だけでなく、一緒に働くメンバーにも目を配るようにしています。少しでも具合が悪そうな方がいたら、休むように促すなど、熱中症に対する注意を充分に行うよう気をつけています。

### それでは、読者にメッセージをお願いします。

今年は新型コロナウイルスの感染拡大で、仕事に大きな影響が出ました。また、年に一度の慰安旅行も中止となりました。バスの中や旅館でのカラオケを楽しみにしていた会員の方も多いと思うので、寂しい限りです。でも、元通りの生活に戻ることを願って日々の仕事を頑張らしましょう。いまは、仕事があるだけでも幸せなのかも知れませんから。



シルバーの皆さん、いつも支えて  
 いただきありがとうございます!!

公益社団法人 利根町シルバー人材センター

株式会社 神原  
 代表取締役 **神原 令子** さん



私ども株式会社神原は、写真館やホテルの写真室などで撮影された、成人式や七五三、婚礼などの写真やデータ画像を製本したアルバムの製造販売を中心に、各種写真関連商品を取り扱っており、北相馬郡利根町の本社・工場のほか、さいたま市岩槻区に受注管理センターを置き、今年で創業104年を迎えました。

シルバーの皆さんにはもう十数年お世話になっていて、私たちにとっていつも働きやすい環境を整えていただいています。

敷地内に咲く四季折々の花はシルバーさんにこまめにお世話をしていたっており、お客様を気持ち良くお迎えすることができて話も弾みます。ま

た、一昨年台風では桜の大木が何本も折れて工場の屋根に倒れ掛かり、大変な状況でしたが、シルバーさんに連絡したところ素早く対応していただき、本当に助かりました。

社内の清掃などもいつも丁寧で、隅々まできれい！明るい笑顔とテキパキとしたお仕事への姿勢には私たちも見習うことが多いです。

今はコロナ禍で大変ですが、健康には十分に留意されまして今後ともよろしく願い申し上げます。

シルバーさんと  
 循環型社会の実現を目指して

公益社団法人 行方市シルバー人材センター

行方市環境美化センター  
 所長 **永作 好勝** さん



行方市環境美化センターは、市内の一般家庭や事業所から出る一般廃棄物を処理する焼却施設、リサイクル施設、最終処分場を備えた、今年で20年を経過した公共のごみ処理施設で、1日に40トンのごみ（可燃ごみ）を処理することができます。

現在、環境美化センターでは、ごみの適正処理、排出者のマナーの向上、さらにSDGs（持続可能な開発目標）における循環型社会を目指しています。ごみを適正に処理することでCO<sub>2</sub>などの有害物質の発生を抑える、また、ごみをリサイクル品や資源にもどすなど、家庭やお店、会社など、その地域から出た“ごみ”を中心にエネルギーや

資源が循環する社会をつくって行きたいと考えています。

シルバー人材センターさんにはその一翼を担って頂いて、資源ごみの手選別作業やリサイクル品の修繕のお仕事をお願いしており、夏の暑い中でも一生懸命作業をしていただき、大変感謝している次第です。

今後とも持続可能な社会づくりのためご協力をお願いするとともに、皆様の健康を心よりお祈り申し上げます。

# 就業活動レポート

## 地域に笑顔をお届けする アンテナショップを運営！

(店舗運営事業)

公益社団法人 ひたちなか市シルバー人材センター

ひたちなか市シルバー人材センターでは、センターのアンテナショップ「シルバーふれあいショップ」を運営しています。

取り扱い品目は、会員宅で使われていない食器やタオルなどの日用雑貨、会員が作った手芸品や新鮮な野菜などのほか、手づくりの洋服やエプロン、セーターなども販売しています。デジタルに強い会員の方は、コップなどに写真を複写し、普通のコップを記念に残る一品に作り替える珍しいサービスを提供しています。さらに、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のために必需品となっている手づくりのマスクやエコバックなども出品し、地域の皆様にご好評をいただいています。

るサロンスペースを提供することです。現在はコロナ禍の影響で休止していますが、挽きたてのドリップコーヒーを提供するサービスも実施しており、ゆったりと寛ぎながら世間話に花を咲かせるのも、人生を楽しむ日常のワンシーンだと考えています。

手づくりの洋服などを出品している助川かつ代さんは「自分が縫った洋服を喜んで買っていただけると本当に嬉しいですね。お客様や会員の方とのお喋りも楽しいし、このショップがあって良かったと思っています」と笑顔で話してくれました。以前、ショップのコーディネーターを務めていた野中美保さんは「コロナ禍で家に閉じこもっている時間が増えるにつれ、人とふれあうことの大切さを再認識しました。このショップが地域の人たちの笑顔があふれる拠点になってくれたらと思います」とショップが存在する意義を話してくれました。現在コーディネーターを務めている谷井喜久江さんは「一人でも多くの方に会員になっていただき、自分の特技を活かした商品を出品していただきたいです。会員の皆さんは表情も生き生きとしていていつも楽しそう。ここに来て、皆さんも元気になっていただきたいですね」と話していました。

シルバー人材センター事業の情報を地域に発信する拠点として、また、地域の人々のふれあいの場として、ひたちなか市の「シルバーふれあいショップ」は、今日も元気に営業しています！

また、高齢者ならではの豊富な知識や技術を活かしたサービスも展開しています。その一つが、タンスの奥で眠っている和服を洋服に仕立て直すリメイクサービスで、大島紬などの高価な着物をファッションブルな洋服にリメイクし大変喜ばれています。昔は多くの家庭で行われていた、障子や襖の張替えサービスも別室で実施しており好評です。建具屋などの専門業者に依頼するよりコストパフォーマンスに優れているため、利用される方が多くいらっしゃいます。

ショップを運営する目的は、会員の方の様々な技術を活かし、社会に必要とされている生きがいの創出により地域に貢献することや、会員や市民の情報交換の場、憩いの場として利用出来



# 土浦市が誇る文化財を守り 訪れる方に地域の魅力を発信する

(清掃・施設管理事業)

公益社団法人 土浦市シルバー人材センター

土浦市シルバー人材センターにおける特徴的な仕事の一つとして、「亀城公園」の清掃作業と「土浦城・東櫓」の管理業務があります。土浦城は室



町時代後期に築かれたとされる県内でも有数の名城。平成29年には公益財団法人・日本城郭協会により続日本100名城の一つに選定されました。土浦城は霞ヶ浦の入江に位置するいわゆる水城で、周囲を濠で囲んだため城壁が水に浮かぶ亀の姿に見えたということです。それが別名「亀城」と呼ばれるようになった所以です。

亀城公園は、土浦城の本丸と二の丸の一部を整備した公園で、地域の方々から親しまれ、子どもからお年寄りまで多くの人たちが憩いのひと時を楽しんでいます。その市民に愛される公園を、美しく保っているのが土浦市シルバー人材センターの会員で、ローテーションを組み、常時、3名の会員が清掃業務に従事しています。就労時間は午前8時30分から午後3時30分までと、夕方5時15分までの2パターン。通常の清掃作業は午後3時30分に終了しますが、その後も1名が残作業と来園者の見守りを行います。公園内にはミニ動物園が設置されていますが、周囲にはお濠も巡らされており、子どもたちにとっては危険な場所も少なくありません。公園で楽しむ方々の安全を守ること、大切な業務の一つです。また、外灯をはじめとする園内の設備に不具合が無いかなどの確認も行います。

公園内の清掃に5年間携わっている木村衛さんは「公園の清掃をしていると、いろいろな人とのふれあいがあります。久しぶりに帰省した地元出身の方と



昔話に花を咲かせたり、子どもたちに公園を案内したり、そういった出会いもやりがいの一つになっていますね。暑い夏や寒い冬は仕事も大変ですが、ここで働く会員同士、しっかりとコミュニケーションをとり、事故の無いように気をつけながら作業を行っています」と笑顔で話してくれました。

東櫓の管理を行う久松清さんは元教員です。「元々歴史に興味があったので、シルバー人材センターの会員になり東櫓の管理業務に就いています。業務内容は土浦藩や土浦城の歴史の解説。また水運で栄えた土浦の歴史や見所なども紹介しています。現在はコロナ禍で来場者も減少しましたが、それ以前の土・日には200~300の方が全国から足を運んでくださいました。最近はお城ブームということもあり、マニアの方が多いですね。全国のお城を巡って来た方から印象に残った

お城の話などを聞くのが楽しみになっています。亀城公園は城跡が公園になっている珍しい施設です。ただ、ほかにも江戸時代に栄えた商業都市として見所も多いので、まち全体を楽しんでいただきたいと思います」と土浦市を訪れる方にメッセージを送っていました。



久松清さん



左から／木村衛さん、柿沼武志さん、佐々木俊意さん

## 令和2年度 高齢者活躍人材確保育成事業技能講習の実施状況

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される方を対象に、就業に必要なスキルを身につけていただくための技能講習を開催しています。本年度の開催状況は以下のとおりです。

7月～  
2021年2月

開催地域	開催期間	受講者数(人)
<b>福祉有償運送講習</b>		
水戸市	10月5日～10月6日	8
日立市	10月26日～10月27日	11
つくば市	1月18日～1月19日	実施予定
石岡市	1月25日～1月26日	実施予定
<b>店舗業務補助スタッフ講習</b>		
水戸市	9月28日～9月30日	8
鹿嶋市	12月2日～12月4日	実施予定
<b>清掃スタッフ講習</b>		
常陸大宮市	8月3日～8月4日	5
取手市	9月8日～9月9日	9
神栖市	10月6日～10月7日	8
常総市	11月4日～11月5日	4
笠間市	12月8日～12月9日	実施予定
<b>植木剪定スタッフ講習</b>		
石岡市	10月21日～10月22日	15
鹿嶋市	11月1日～11月2日	9
笠間市	2月3日～2月4日	実施予定
筑西市	2月9日～2月10日	実施予定

開催地域	開催期間	受講者数(人)
<b>介護補助スタッフ講習</b>		
那珂市	10月6日～10月8日	10
筑西市	10月21日～10月23日	8
鹿嶋市	11月17日～11月19日	7
守谷市	1月19日～1月21日	実施予定
<b>施設管理スタッフ講習</b>		
日立市	7月29日～7月31日	8
下妻市	8月26日～8月28日	7
石岡市	9月23日～9月25日	9
潮来市	10月20日～10月22日	7
水戸市	11月17日～11月19日	15
<b>刈払機取扱者講習</b>		
石岡市	11月10日～11月11日	19
龍ヶ崎市	12月2日～12月3日	実施予定
東海村	12月10日～12月11日	実施予定
土浦市	12月15日～12月16日	実施予定
<b>実施済18講習、実施予定10講習</b>		

※令和2年11月25日現在

※本講習は、60歳以上でシルバー人材センターに入会して就業を希望される方のほか、現在シルバー人材センター会員で未就業の方、職種転換を希望される方のために実施しています。



高齢者活躍人材確保育成事業

# シルバー会員募集中!



働く意欲にあふれる  
60歳以上の方の  
ご入会をお待ち  
しています!



## 仕事募集

気軽にお仕事をご依頼ください。

原則として、お仕事を依頼したい市町村のシルバー人材センターに、お申し込みいただきます。公益な団体ですので、収益を目的にしていません。安心して仕事をお任せいただけます。



お問合せ先

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

又は、お近くのシルバー人材センターまで

✉ [ibarakirengo@sjc.ne.jp](mailto:ibarakirengo@sjc.ne.jp)

茨城県シルバー人材センター連合会

🔍 検索

## 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

- 2020年より給与所得控除、基礎控除が変わります。
- 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、55万円以上ある場合、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55万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、55万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55万円（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55万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55万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)  
550,000円 - 400,000円 = 150,000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]  
550,000円 < 400,000円 = 150,000円 →最低保障額の残額で頭打ち

従って、この場合  
520,000円 - 150,000円 = 370,000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

$1,500,000 \times 100\% - 1,100,000\text{円} = 400,000\text{円}$

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、  
400,000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** = 770,000円

(基礎控除)  
770,000円 - 480,000円 = 290,000円 [課税所得額]

[課税所得額] [税率] [確定申告による納税額]  
290,000円 × 5% = 14,500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。



## 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	総務課長	松本 敏明
編集委員	(公社)水戸市シルバー人材センター	管理係長	田尻 純子
編集委員	(公社)土浦市シルバー人材センター	主任	佐々木 希
編集委員	(公社)結城市シルバー人材センター	事務局長	川邊 正彦
編集委員	(公社)神栖市シルバー人材センター	主任	高群 浩子
編集委員	(公社)茨城県シルバー人材センター連合会	嘱託職員	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](mailto:ibarakirengo@sjc.ne.jp)