

生きがい通信

愛称：ドリーム

No.8 R6.2.1

シルバー人材センター
(文責：奥田)

衝撃的な新年の幕開けとなった令和6年も1ヶ月が過ぎた。テレビの映像を見る限り能登の復興はまだまだ時間がかかりそうだ。現場作業的な時間軸での課題に加え、高齢化が進んでいる地域の将来像を如何に描くかという課題もある。たとえば、一人・二人しか住んでいない地域だとしても、電気・水道などのインフラは必須である。さらに学校や病院・公共施設までの交通手段も必要になってくる。その場合、それらを整備するための一人当たりの投資額は莫大な金額となるが、だからと言ってないがしろにすることは許されない。今、国土交通省では、人口減少によって点在する住環境を、学校、病院、公共施設などと住宅をできるだけ集中させる「コンパクトシティ構想」による街づくりを財政的なインセンティブを与えて進めようとしている。この意味では、能登の復興はコンパクトシティ化の絶好の機会と言えなくはないと思う。

しかしながら、住み慣れた思い出深い故郷を離れ、より便利な地域に移住しようとすることに対して理解いただけるかどうか住民のコンセンサスが大前提であることは言うまでもない。いずれにしても、住民にとって明るい希望の持てる復興が一日も早くなされることを願うばかりである。

◎会員拡大の取組について

令和5年度も残り2ヶ月、**現時点で219名**となっており、昨年度末208名に比し、11名増となっているが、一昨年度の229名に比べればまだ戻っていない。

現在未就業の方は、年度末での退会を考えている方もいらっしゃると思います。先日もジャンパー・帽子・ヘルメットを持参し退会の意向を示された方もいたが、健康的に特段問題がなければ、単発の仕事もあるので会員登録は継続してほしいとお願いしてご理解いただいた方もいらっしゃいました。事務局では、新たな就業先の確保やサークル活動の再開・会員と事務局の密な情報交換等を通してより魅力あるシルバー人材センターを目指して努力して参りますので、健康で生き生きとした生活を送るためにもつながりを切らないでいただきたいと思います。

なお、草刈りや植木の剪定等は需要に供給が追いつかない状況で、発注者にお待ちいただく期間が長くなってしまっている現状もあります。また、除草や清掃業務に携わっていただけの方も不足しています。お近くの方・知り合いの方等に是非お声がけをお願いします。

◎シルバーの就業を通してボケ防止に

最近物忘れや人の名前がすぐに出てこないことがよくあります。ボケ防止を心がけなければと思っています。そのためには、

- ① 定期的な運動（多少汗ばむくらいの早歩きを1回20分ほど、週に3回以上続けると効果的、エアロビクスなどの有酸素運動でもOK）
- ② コミュニケーション（コミュニケーションを積極的にとることで脳が自然と活性化します。言語活動や知的刺激、感動などが複合的に脳に刺激を与えます。一人でぼーっと過ごしていると会話もしなくなり、脳の機能も低下していきます。友人や家族との会話を積極的に行っていくことが大事です。）
- ③ 十分な睡眠（記憶を維持するために最適な睡眠時間は6時間半～7時間半ほど）
- ④ 食生活の改善（野菜や魚などに含まれるビタミンや脂肪酸は、脳神経の老化を保護するのに役立ちます。認知機能への効果が確認されているのは、コーヒーやブルーベリーなどのベリー類、ビタミンDです。コーヒーのカフェインは脳に良いと言われ、1日1杯飲むと認知機能の低下が半分に抑えられたという報告もあります）
- ⑤ 活発な行動（旅行などの活発な行動を自ら積極的に取り入れていくことが大事です。旅行計画を立てるときや、旅先の情報収集をすることで認知機能が刺激されます。また、旅先での様々な体験が知的好奇心を刺激してくれます。旅行での楽しい体験を思い出すことで記憶機能の刺激にもつながります）
- ⑥ 認知訓練（パズルなどをやって認知訓練をすることも大事）
- ⑦ 禁煙 であるという。

特に上記①②③についてはシルバーで就業することに関係してくると思います。

（インターネットのボケ防止7箇条の情報より）

つれづれの記

真剣に終活を考える年になり、やたらと昔の事を思い出すことが多くなった。昭和30年代(小・中学校時代)前半は、テレビもまだ普及していなく、近所の自転車屋さんに「力道山」が活躍していたころのプロレスを見に行ったり、友達の家で「月光仮面」や「赤胴鈴之助」を見せてもらった記憶がある。テレビもない生活なので、当然外遊び中心で「ベーゴマ」「ぶっつけ(めんこ)」「田んぼでのゴムボールでの野球」「かくれんぼ」「缶蹴り」などを思い出す。翻って今の子供たちはどうだろう。外で集団で遊んでいる姿はほとんど見かけない(遊び場もなくなっているが)。孫の様子を見ていても、パソコンやスマホによるゲームに夢中になっている。仮想空間での画面を相手の遊びである。健康上からも、集団遊びによる人間性の陶冶という面からみても問題があるように思うのだがいたしかたない。もっともEスポーツと呼ばれるコンピュータ上の試合(ゲーム)がオリンピック種目になるというから驚きである。子供たちの将来のつきたい職業ランキングで「ユーチューバー」が上位にくるという話もむべなるかなである。