特集
〈事例〉

フィットネスクラブと連携し健康づくりを支えるイベントを開催

公益社団法人
仙台市シルバー人材センター
（宮城県）

仙台市ＳＣは、フィットネスクラブと協力して、長く健康に働ける体づくりを支援するイベントを開催。血管年齢や筋力などを測定し体力を〝見える化〟する内容で、会員と60歳以上の市民が対象だ。これまでに４回実施し、200人超が参加。衰えの自覚や運動・食事への関心を高めることにつなげている。また、健康と安全をテーマにした３部構成の「安全大会」を開催し、好評を博した。

仙台市は、宮城県のほぼ中央に位置する県庁所在地であり、東北地方で唯一の政令指定都市。青葉、宮城野、若林、太白、泉の五つの行政区がある。仙台市ＳＣは、ＪＲ仙台駅近くの青葉区に本部、泉区に北部支部を構えて事業を運営している。

センター本部を会場に健康イベントを開催

仙台市ＳＣでは、株式会社カーブスジャパン（以下、カーブス）と連携したイベントに取り組み始めた。きっかけは、公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会（以下、全シ協）が令和３年11月、カーブスの優待割引に関する契約を同社と締結したことである。

カーブスでは、女性専用・男性専用のフィットネスクラブを展開しており、仙台市には全国でまだわずかという男性専用のクラブもある。全シ協との契約締結後、市内にクラブを構えるカーブスのスタッフが仙台市ＳＣを訪れ、イベントの開催を提案した。これを受けて、センターでは内容や会場について話し合い、令和４年３月29日に1回目の健康イベントを開催することになった。「からだの衰え度チェック」と題して、カーブススタッフが参加者に1対1で付き、血管年齢や脂肪燃焼力チェック、筋肉の量、姿勢バランスなどを見るという内容だ。センター本部を会場として、必要な機材などをセッティングし、カーブスのスタッフに来てもらうこととした。

対象者は、センターの会員と60歳以上の市民。参加費は無料。コロナ禍のため定員は50人程度として九つの時間帯に分けて実施する計画だったが、新聞折り込みチラシなどで開催が周知されると、想定を超える約１５０人の申し込みがあった。そのため、時間枠を一つ増やし、会員と市民それぞれ27人を抽選で確定。６人ずつ９回に分けて実施した。

企画・運営を担当する事業課業務係の柳田耕輝主事は、「自分では測定することができない数値などが分かるとあって、大変好評でし

た」と振り返る。

イベント終了後の参加者アンケートの回答などを見ると、会員として就業している人は、相対的に年齢相応、もしくは実年齢より若い測定結果となった。

連携の効果とこれから

カーブスと連携した健康イベントは、ほぼ半年に1回の割合で本部、北部支部内で実施した。

令和5年8月までに4回行っており、合わせて約200人が衰え度チェックに訪れた。参加者は60～89歳で、会員と市民が半々ほどの割合だったという。

「自分の体のことが分かって良かった」「運動しようと思った」などの前向きな感想が多く聞かれている。その後、参加したセンター会員のうち34人がカーブスに登録したという。

カーブスとの連携について柳田主事は、「地域の人たちの健康寿命を延ばすという同じ目的を持った組織同士、意義のある協力関係が続けられるように、互いにできることを探り、協調していくことを心掛けて取り組んでいます」と話す。これまでに開催したイベントでは、新聞折り込みチラシによる周知はカーブスで行い、センターでは「事務局だより」やホームページなどを通じて会員に参加を呼び掛けて実施した。

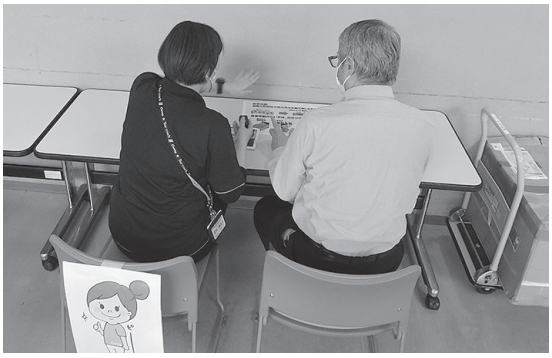
高橋公義専務理事兼事務局長は、「会員の福利厚生の一つになっていますし、参加した市民にはリーフレットなどを渡してセンターを身近に感じてもらえる機会にもなっています」とメリットを挙げる。

また、参加者から「カーブス独自のイベントでは、その後カーブスに入会しないと悪い気がしてちゅうちょしていたが、センターで実施してくれたので気軽に参加できた」との声が聞かれた。

このような声に対して、高橋事務局長は「シルバー人材センターの就業は直接雇用ではなく、会員と就業先の間にセンターが入って会員が安全に無理なく働けることに努めています。これと同じように、今回のイベントは参加者とカーブス、センターの三者にとって良い取り組みになることが大事だと考え、取り組んでいます。良好な関係が築けていますので、今後も継続していきます」と話す。

柳田主事は今後について、「センターの取り組みですので、仕事をして体を動かす、健康寿命を延ばすといったことを目標にして、会員のためになるような企画を磨いていきたい」と意欲的だ。

仙台市ＳＣでは、フィットネスクラブを展開する株式会社カーブスジャパンと連携して、「からだの衰え度チェック」と題した健康イベントを、令和４年３月29日から半年に１回のペースで開催。脂肪燃焼力や筋肉量、姿勢バランスなどをチェックした。写真下は、血管年齢チェック



カーブスに通う男性にシルバー事業を説明

令和5年6月15日には、それまでのイベントとは異なり、東北大学近くにある男性専用フィットネスクラブ（以下、メンズカーブス）店舗にセンターの職員が出向いて、シルバー人材センター事業を紹介

する機会を設けた。入会説明会ではなく、カーブスの協力を得て、同クラブの休日にセンターの概要を説明する時間を提供してもらい実施した。参加したのは、同クラブに通っている男性6人で、後日1人が入会し、別の1人が入会予定とのこと。

さらに7月22日には、メンズカーブスの休憩時間（40分間）を活用して、センター会員と60歳以上の市民が気軽にカーブスのトレーニングマシンを試せるというイベントを開催し、センター会員3人が参加した。

大成功を収めた「令和五年度　安全大会」

令和5年7月20日（10～12時）に仙台市SCの交流ホールで、第3回となる「令和五年度　安全大会」を開催した。

安全大会は、全会員を対象にして平成30年度から開催している。年1回開催としてきたが、コロナ禍で中止を余儀なくされ、令和5年度は4年ぶりの開催となった。

第1部は、安全講話「最近の交通事故情勢について」。宮城県警察本部交通部交通企画課に講師を依頼し、県内の最新の事故データを用いて、特に高齢者がどのような事故を起こしたり巻き込まれたりしやすいのかなどを話してもらい、シニア世代に向けて安全啓発を促す内容が展開された。

第2部は、基調講演「スマート・エイジング　長く健康に働く秘訣（ひけつ）」。講師は、東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター特任教授の村田裕之氏。スマート・エイジングとは、東北大学が平成18年から提唱している少子化・超高齢社会における新しい概念。たとえ高齢期になっても人間として成長でき、より賢くなれること、社会はより賢明で持続的な構造に進化することを意味する。このスマート・エイジングを提唱する第一人者として知られる村田氏から、長く健康に働けるようなより良い年の重ね方について、楽しく分かりやすい話がされた。

第3部は、運転技能向上トレーニング「脳を鍛えて安全運転」。仙

3回目となる「令和五年度　安全大会」（写真上）では、宮城県警察本部交通部交通企画課による安全講話（写真下・右）や、東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター特任教授の村田裕之氏（写真下・左）による基調講演を行った

第3部では、交通事故防止に向けた脳トレを紹介。仙台放送が、このアプリを試す会員を取材していた

台放送ニュービジネス開発局ニュービジネス事業部が東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授と共同開発した運転技能向上トレーニングアプリ「BTOC」を活用し、会員の交通事故防止に向けた脳トレを紹介。スマートフォンを用いてゲーム感覚でできるものだ。同アプリは法人が使用契約（有料）を結ぶもので、仙台市SCで契約を行って5月から試験的に活用を始め、会員に対し順次登録を拡大している。

企画・運営を担当した柳田主事は、「安全大会は、安全・適正就業強化月間に合わせて、会員の安全と健康を主眼とし、2時間という短時間でも実務的な内容になるように努めました」と、企画意図を語る。

基調講演を行った村田氏は、著名であり多忙なことから、講演依頼は困難とされているが、カーブスの紹介があったことと、スケジュールが合致したことから依頼ができたという。

企画の詳細が決定したのは1か月ほど前で、「事務局だより」やホームページ、Instagram、公共施設にチラシを置くなどして周知。会員の家族や知人、県内センターからの参加も呼び掛けて、当日は145人が会場に集った。充実した内容だったと好評で、「大満足」との感想も聞かれた。

また、仙台放送の取材を受けて当日のニュースで放映され、脳トレアプリについて問い合わせがあるといった反響もあった。

就業による生きがいの充実と長く健康に働ける支援を

現在、仙台市SCの事務局は、定年後再雇用で勤務するベテランと若い世代の職員の層が厚いため、若い世代に事業をつないでいく組織再編や、効率化を図るさまざまなデジタル化に取り組んでいる。

柳田主事は、令和3年にセンターに採用された若い世代。キャリアコンサルタントの国家資格を持ち、多くの会員と接する中で、「会員は、映画の主人公のような人生を歩んできていると感じることが多々あります。そのキャリアが仕事だけでなく、余暇や市民活動、家族との過ごし方などさまざまなところに起因するという点も非常に興味深いです」と感じたことを語ってくれた。

また、コロナ禍にあっても会員数が伸びており、とりわけ女性の入会者が増えて、その勢いが令和5年度も続いている。女性会員の割合は全体の3割強だが、理事・監事18人のうち8人が女性になるなど、少しずつ変化していると話す。そうした中で、今後も会員の就業による生きがいの充実を推進し、長く健康に働ける支援の一つとして、健康づくり、安全就業、事故防止の推進に注力する方針だ。

柳田主事は「センターのイベントや取り組みは、多様になってきました。世の中に置いていかれないように、危機感を持って仕事に臨み、うちはできない、やれないではなく、予算内でどうできるかを考える、そういう姿勢を大事にして取り組んでいきます」と、今後を語った。

（増山美智子）

事業運営状況　（平成30年度～令和４年度）

年度	会員数 男	会員数 女	会員数 計	粗入会率	就業実人員（延人員）	就業率	受注件数	契約金額	公民比
	人	人	人	%	人（人日）	%	件	千円	%
平成30	1,975	757	2,732	0.9	2,108（240,250）	77.2	7,533	1,150,923	5.8/94.2
令和元	1,999	794	2,793	0.9	2,126（241,473）	76.1	7,606	1,166,371	5.3/94.7
2	1,924	771	2,695	0.8	2,063（223,803）	76.5	6,628	1,099,904	6.4/93.6
3	1,891	814	2,705	0.8	2,044（221,098）	75.6	6,857	1,074,690	6.1/93.9
4	1,923	884	2,807	0.9	2,079（217,027）	74.1	6,773	1,076,827	7.8/92.2

※受注件数、就業延人員、契約金額は請負・委任と労働者派遣事業を合計した数値
※就業実人員は請負・委任と労働者派遣事業が対象
※就業延人員は令和２年度から労働者派遣事業の教育訓練受講を含む