

## 西東京市シルバー人材センター広報紙

# シルバー西東京

第179号

令和4年11月15日 発行

公益社団法人  
西東京市シルバー人材センター

東京都西東京市富士町1-7-69

(高齢者センターきら内2階)

TEL.042-428-0787 FAX.042-428-0817

メールアドレス wtokyo1@sjc.ne.jp

https://www.sjc.ne.jp/wtokyo1/

### 就業制限に伴う交代要員の 公募スケジュールご案内

### 活動紹介フェア

日 稲	スケジュール内容
令和4年 11月末 (11月28日 発送予定)	・就業期間及び就業年齢制限 該当会員への通知書及び公募 申込書関係の案内状郵送 ・未就業該当会員への公募申込 書関係案内状郵送
	申し込み開始 同 締め切り
令和5年 1月下旬～ 2月上旬 1月下旬～ 2月上旬 2月上旬 2月上旬～ 3月上旬 4月1日	選考会議（合否判定）
	選考結果通知
	就業確定会員就業先挨拶 (学校他原則事務局同行)
	新・旧就業者引継ぎ開始
	就業確定会員の研修
	就業開始

※選考につきましては、地域班活動実績、ボランティア活動、会員研修等受講実績、役職活動実績、健康状況及び提出公募申込書記載内容を踏まえ総合的に判断します。

令和5年4月就業開始に向けての、本年度の就業期間並びに就業年齢制限に伴う交代要員の公募スケジュールにつきましては別表の通り決定いたしました。この交代は、就業規約第7条及び第8条に基づく、同一職種での長期間就業の是正と加齢による体力、判断力の衰えによる安全就業対応として毎年実施しているものです。該当会員の皆様には本スケジュールにて、従いまして事務局より公募案内状が郵送されますので、就業を希望される会員はぜひ応募されるようご案内申し上げます。

なお、公募に際してはできるだけ就業について頑かために、各職場の状況を勘案の上、就業人数の増員等を進めますので、各職場での就業中の皆様にもご理解とご協力をお願いします。

また、新型コロナの先々の状況及び過去2年間の実績を踏まえ公募説明会・面接につきましては実施いたしませんのでご了承ください。

（事業推進委員会）

令和5年4月就業開始に向けての、本年度の就業期間並びに就業年齢制限に伴う交代要員の公募スケジュールにつきましては別表の通り決定いたしました。この交代は、就業規約第7条及び第8条に基づく、同一職種での長期間就業の是正と加齢による体力、判断力の衰えによる安全就業対応として毎年実施しているものです。該当会員の皆様には本スケジュールにて、従いまして事務局より公募案内状が郵送されますので、就業を希望される会員はぜひ応募されるようご案内申し上げます。

なお、公募に際してはできるだけ就業について頑かために、各職場の状況を勘案の上、就業人数の増員等を進めますので、各職場での就業中の皆様にもご理解とご協力をお願いします。

また、新型コロナの先々の状況及び過去2年間の実績を踏まえ公募説明会・面接につきましては実施いたしませんのでご了承ください。

令和4年度第2回活動紹介フェアを10月20日（木）～22日（土）の3日間、田無アスター2階セントラーコートで開催いたしました。

「入会説明会」20日（木）に実施し20名の参加があり、内15名の入会希望者がありました。

「包丁研ぎ」今回も開店と同時に大勢の方が来店され、過去最高の研ぎ数で、大人気でした。

「安全管理委員会」「加齢に負けないフレイル予防」について説明して簡易チエックを実施、手ごたえがありました。

「入会相談」今回32名の方から説明会に参加したいと申込みをいただきチラシの効果大でした。

「華工房」作品は手作りで固定客も多く、勢の方の相談がありました。また、年内まで年賀状講座を行っています。

「手作りコーナー」今回初めてのリボンのストラップ作りで、市民参加で、楽しく作品作りしていただきました。

21日は池澤市長がお見えになり興味深く見られて、華工房の作品を購入していました。また同日、隣接市の東久留米市シルバー人材センター副会長以下女性6名が視察に来場され、見学・質問を受けました。今回も大勢の市民の方に喜ばれ、積極的に行っています。

（総務部会）

※詳細は今号の折り込みで

ご案内します。

「自転車マナー」

テーマ2（当センター設定）  
「健康管理」

令和4年12月7日（水）  
・応募締め切り  
・応募対象 全会員  
・テーマ 各1点（原則として  
テーマ1（財団共通）  
テーマ2（当センター設定）  
「健康管理」

シルバー人材センターでは「会員自らが安全就業について考える」とで、安全就業への意識をより一層高め事故防止を図る事を目的として、全会員を対象に令和5年度の「安全就業標語」を募集します。多くの会員の皆様の応募をお待ちしています。



（安全管理委員会）

令和4年9月・10月 9月28日 開催  
定例理事会報告 10月26日

9月と10月の理事会で審議された内容をまとめて報告します。

1. 「議題」

両月とも「第1号議案」は、「新入会員の承認について」でした。

\*本紙中刷り参照。

2. 「協議事項」について

①「西東京市シルバー人材センター理事及び監事の候補者の選考に関する基準(案)」については、承認されました。

②「令和4年度一般会計補正予算(第2号)」については、承認されました。

③「令和5年度活動方針・予算について」、各委員会・部会に対して作成(スケジュールと共に)提案がありました。

④「会費未納による退会処理」については、承認されました。

(該当者22名)

\*本紙中刷り参照。

⑤「組織改編について」は、継続審議となりました。

①「両月の「退会者について」は、本紙中刷り参照。

②「両月の「事業報告について」は、本紙4頁下段の「事業実施状況」参照。

③各委員会・部会報告

\*特記事項はありません。  
\*4頁「行事予定表」参照。



多摩市シルバー人材センターの視察・研修について  
(9月26日)

多摩市シルバー人材センターに統括会議のメンバーで、視察・研修を行いました。

- ①会員拡大について
- ②就業開拓について
- ③運営体制について
- ④その他について

今回も多くの会員の皆様の参加をいただき委員一同、感謝申し上げます。今後のボランティア活動は、地域に関わったかたちや地域協力ネットワークに根ざした地域と市民との関わりをもつた社会貢献の方法を模索していくたいと思つております。

(ボランティア委員会)

「田無駅踏切見守り」

秋の交通安全運動期間中(9月21日～30日)の平日の7日間、田無駅踏切見守りボランティア活動を実施し、のべ26人の会員の皆様の参加をいただきました。

稻垣会長や役員、職員の方々から丁寧な説明をしていただきました。

入会の手順、就業を中心に考えた運営など、参考になる取組みを伺い、有意義な研修となりました。

大変お世話になり、ありがとうございました。

ボランティア活動

就業とフレイル予防

西東京市の過去のフレイル・チエックでは他市と比べ、この社会参加が劣っているとの結果が出ています。

現役リタイア後、社会との接触が少なくなり、健康→フレイル→寝たきり→介護の家族を巻き込んだ負のスパイラルに陥る人が少なくありません。では、どうすればそれを防げるのでしょうか?それは簡単に言えば就業です。どうすればそれを防げるのでしょうか?それは簡単に言えば就業です。就業することでこの三要素はかなり達成できます。

就業によって、人との接触もあり社会参加もでき、必然的に身体活動も伴い、結果として空腹感・食欲増進も図られ、栄養の摂取も自然と可能になります。就業によって健康回復した人は周りに沢山いて、そのうえ収入まで得られるのですから言ふことはありません。

とにかく仕事であれば何であれ「キヨウヨウ(今日用)」があることは身体機能や脳の刺激を高め「幸齢者」になれる条件です。避けて通れない加齢も、できるだけ「華麗」に、思考もボジティブでこれから長いシニアライフをエンジョイしましょう。一度きりの自分の人生ですから。

ねんりん 第179号



「統一美化キャンペーン」



市高齢者クラブ主催の統一美化キャンペーン(ミニゼロ運動)が10月1日に実施され、当センターから市内の25拠点のゴミ集積場所に396人の会員の皆様の参加をいただきました。

(理事 山田 孝輝)

## 声(こゑ)

### 「老化は心で防ぐ」

誰もが、いざれ感じる老いは避けては通れません。80才を過ぎて体力の低下を感じる中で、どうすれば少しでも体力を維持できるか?

図書館に通い勉強しました。

結論は、**動いて体の全機能を活動させること**だと解りました。

毎日の軽い散歩や興味ある花を見ながら、少しの感動がよいとのことです。そして、好きな食べ物を食べ、家の手伝いとして掃除や買い物で、多少の頭を使うことが必要だと思いました。(私の場合

老化は心の持ちようで、少しでも遅らせることが出来ると解りました。当たり前のある人は、今日からでも実践してください。

さあ、今日も頑張るぞう!

(泉町1班 杉山 輝雄)

### 家事援助コーディネーターを募集

家事援助の発注者と就業会員との調整などを行つて頂きます。北町・下保谷・泉町・北原町・向台町・新町の地域で募集中です。

ご興味のある方は事務局までご連絡ください。

### 【地域班だより】保谷町3班

#### <和気あいあいの班会議に感謝>

保谷町3班は、保谷町6丁目だけが班域と、会員数23名の小規模な班です。9月14日に令和4年度上期班会議を中園法子地域班担当理事をお迎して開催しました。実は、班長が退任して副班長の私が仕切ることになったわけですが、会員のあたたかいご支援を得て実施することができました。班会議には9名と半数に満たなかつたのは残念でしたが、久しぶりの班会議を楽しみにしていられたように見えました。なによりも、女性の参加が多かったのは何ともうれしく思いました。

担当理事が自己紹介と合わせて、西東京市シルバー人材センターの現況について話された後、出席会員の一人ひとりが就業していることへの思いや日々感じていることなど意見交換しあいました。新しく入会された方とも親睦を深めることができたと思います。

新年度に向けて、班長を選出しなければならない課題が残されていますが、年度内の早い時期に班会議を開くことを確認して閉会となりました。新年度からは、新班長のもと、素晴らしい保谷町3班になることを願っております。

(保谷町3班副班長 内田 幸)



(保谷町3班の地域)

### 「令和5年スタートダッシュの集い」のお誘い

シルバー人材センタースタートダッシュの集い(新年会に替えて)を開催いたします。

令和4年度安全標語 入選作品  
健康は自己管理への返礼品

(東町班 澤田 壽弘)

※詳細は今号の折り込みで  
ご案内します。

令和5年「シルバー西東京」新年号を発行するにあたり、恒例となりました干支の卯年生まれの皆様の記事で特集を組み、紙面を飾らせていただこうと企画しております。

つきましては、ご多用のところ恐縮ですが、対象の会員の皆様方には、個別にご依頼をさせていただきますので、原稿をお寄せいただきたく、よろしくお願い申しあげます。

- 1. 題は「年男・年女」  
原稿のタイトルは自由です。
- 2. 字数は、本文14字×15行、200字前後でお願いします。  
(原稿用紙を同封します)
- 3. 内容にふさわしいスナップ写真をご提供ください。
- 4. 締切日は、12月2日(金)  
厳守でお願いします。
- 5. 提出は、次のいずれかで  
お願いします。  
・メールアドレスで  
(w.tokyo.koho@gmail.com)  
・手書き原稿であれば、事務局(広報部会宛)に提出するか  
郵送してください。

### 「シルバー西東京」新年号への寄稿のお願い

\* 「新年おめでとうございます」等、一般的な挨拶文は省いてください。

## 声(こゑ)

以前より、わたしの中で温めていた独自の般若心経の解釈を発表します。

### 『ふ訳 般若心経』

仏の心にいる人は、こう言います  
「物や心でなるもの」を『宇宙の  
しくみ』でみると、すべて「真空」  
にもどります  
「真空」は、無ではなく、「物や心  
でなるもの」です  
「物や心でなるもの」は、「真空」  
をくりかえします  
ですから、始りも、終りも、消滅  
も無いのです  
もともと、「好きな食べ物 環境」  
など無いのです  
「なまえ」「しくみ」「ねうち」  
など無いのです  
「やくにたつ」「やくにたたない」  
など無いのです  
このようなことに、こだわる必要  
は無いのです  
『宇宙のしくみ』をかえる英知な  
ど無いのです  
過去 現在 未来  
のみが有るのです  
ものごとを変化の向こう側から  
みるのです  
認めなさい 認めなさい  
みんな認めることがで  
苦悩はなくなるのです

〔参考〕糸川英夫著『新解釈・空・の宇宙論』  
(谷戸町1班 浦野 福次郎)

## パソコン・スマホ教室

### マンツーマン 出来ます(日程自由)

教室のホームページをリニューアルしてスマホでも見易くなりました。右記のQRコードから表示することができます。お試しください。



#### ☆☆ スマホ講座 ☆☆

- 12月 ①iPhone 入門(全2回) 2, 9日(金)午後  
 ②スマホ 入門(全2回) 6, 13日(火)午前  
 または 16, 23日(金)午後  
 1月 ①iPhone 入門(全2回) 6, 13日(金)午後  
 ②スマホ 入門(全2回) 10, 17日(火)午前  
 または 20, 27日(金)午後  
 受講料 各講座4,000円

#### ◆無料体験講座(初心者向)◆

初めてパソコンにさわる方、教室の雰囲気を見たい方を対象にパソコンの体験講座を行います。  
 開催日 12/15, 1/19(木) 午後1時~4時

■申込みは往復ハガキに、講座名、開催日、住所、氏名、電話番号を記入し、1週間前までに下記へ。  
 宛先 〒202-0021 東伏見 6-1-36 ☎(428-0787)  
 西東京市シルバー人材センター・パソコン教室  
 場所 東伏見小学校西門入り体育館隣り  
 ホームページ <https://www.sjc.ne.jp/wtakyo1/>

\*原稿は「wtakyo.kohko@gmail.com」  
 (メールアドレス)か、自筆原稿(写真・  
 絵)であれば、事務局(広報部会宛)に提出  
 (郵送)してください。

### 配分金の振込み日は

12	11	10	月就業分
月	月	月	
17	15	15	日
日	日	日	
(火)	(木)	(火)	

## 『声』への投稿のお願い

会員のみなさんが普段の生活の中で感じたこと(喜怒哀楽の「こも」)、趣味・娯楽(夢中になっていること)、そして、な子ども時代など綴っていたら、会員の方たちと思わぬ出会いがあるのであります? 原稿は、450字以内で。

### 当面の行事予定表(令和4年11月~令和5年1月)

行 事	開 催 日
新入会員説明会	11月17日(木)、12月15日(木)、1月16日(月)
「令和5年スタートダッシュの集い」参加申込み期間	11月21日(月)~12月27日(火)
定期理事会	11月25日(金)、12月21日(水)1月25日(水)
新入会員研修会	12月7日(水)、1月13日(金)
公募申し込み期間	12月5日(月)~12月14日(水)
令和5年スタートダッシュの集い	1月21日(土)

## 事業実施状況

令和4年 8月分	受託件数	就業 実人員	契約金額			就業率 (%)
			合計	比率	前年同月比 (%)	
公共事業	46		19,839,041	57.1	96.5	男 72.3
民間事業等	315		14,925,971	42.9	107.7	女 73.7
合 計	361	806	34,765,012	100.0	101.0	計 72.8
令和4年 9月分	受託件数	就業 実人員	契約金額			就業率 (%)
			合計	比率	前年同月比 (%)	
公共事業	45		25,867,004	60.5	84.1	男 78.8
民間事業等	344		16,857,400	39.5	108.7	女 76.0
合 計	389	844	42,724,404	100.0	92.3	計 77.6

合女男会  
計性性員  
一、三九三〇  
一二三二  
名名名  
(11月1日現在)