

西東京市シルバー人材センター広報紙

第160号

令和元年9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ら2F)
TEL.042-428-0787 FAX.042-428-0817
メールアドレス wtokyo1@sjc.ne.jp
http://www.wtokyo.or.jp/

シルバー西東京

会員拡大の画期的な企画 女性限定・出張入会説明会を開催

今年度の重要課題の一つである「会員の増強」を推進するため、企画総務委員会を中心に通常の月一回の入会説明会の他に、7月には女性限定、8月には一般の出張説明会を開催しました。女性限定の入会説明会は思いの外大きな反響があり、10月にも開催が決定しています。

7月22日 女性限定入会説明会

午後2時から開催予定にもかかわらず、定刻20分前に会場の田無庁舎に見えたのは2〜3名の方だけでした。

ところが、何かの合図を待っていたかのように定刻10分前にとどと参加者が詰めかけ、大慌てで会場の机・椅子を増やしました。

20名予定の会場に30名の方が参加し、このうち9名の方が入会手続きをされた。反響の大きさに驚くと共に今後も、女性会員に対する期待と就業機会の拡大

充をしなければならぬと、思いを新たにしました。

8月5日 出張入会説明会

はじめて使用する保谷駅前公民館は駅に直結した建物の5階にあり、大きなガラス窓の開放感ある落ち着いた会場でした。定刻に、9名(男性6、女性3)の参加者があり、8名の方が入会されました。

10月23日 女性限定入会説明会

会場：保谷庁舎1F会議室
時間：午後2時
会員の皆様もお知り合いの方々やお友達に、お声掛けやご紹介をよろしく願います。

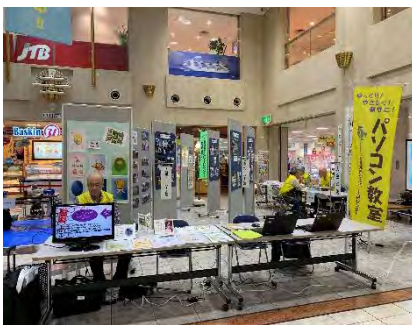
会員接遇研修会のご案内

日時：10月17日(木)
午後2時から
会場：保谷庁舎4F会議室
対象者：未受講者

令和元年 活動紹介フェア開催

7月8日(月)・9日(火)の2日間(10時〜17時)、田無駅北口アスタセンターコートで、令和元年最初の活動紹介フェアを開催しました。

会場ではパネル展示、パソコン相談を実施し、また華工房が制作した小物販売と作品展示、包丁研ぎも行い、多くの市民の皆様にご来場いただきました。今後も公共施設を利用した当センター広報活動を行っていきます。



令和元年7月・8月 理事会報告

7月26日(定例)
8月30日(定例)

開催

7月と8月の理事会で審議された内容をまとめて報告します。

1. 仕事別グループ担当理事について協議しました。

2. 6月の定例理事会で協議した広報等配布事業改善プロジェクトチーム(正・副リーダーは、長谷川幸男・長谷川美佐保理事)と貢献表彰制度検討プロジェクトチーム(正・副リーダーは、佐藤勝司・北村武彦理事)の構成メンバーが決まりました。

3. 6月20日開催された定時社員総会で理事に選任された福島宏理事は、7月26日付で退任しました。それに伴い理事の委員会等の配置、地域班担当理事、仕事別グループ担当理事および市報等配布事業改善プロ

ジェクトチームの担当理事も変更になりました。(各委員会・部会の人員配置については、左表「各委員会・部会体制」を参照)

地域班担当理事については、「芝久保町1・2・3班」を長谷川幸男理事(田無町1班兼任)が、「南町1・2班」を小池宏一理事(東伏見・柳沢1・2班兼任)がそれぞれ担当することになりました。

4. 入会手続きの簡略化について協議しました。

現行の『入会説明会(中旬)』『面接・入会手続き(下旬)』『理事会(下旬)』『研修(翌月初旬)』の手順を、「入会説明」時に「面接・入会手続き」を実施し、入会希望者の便宜を図ることが承認されました。

各委員会・部会体制

◎は委員(部会)長、○は副委員(部会)長

【企画総務委員会】

◎佐藤勝司、○小池宏一、対馬明夫、長谷川幸男、松山芳幸、芦澤貞子、恩田武雄、塚越一巳、保坂長作、山崎紀夫

〈総務部会〉

◎佐藤勝司、○松山芳幸、芦澤貞子、恩田武雄、保坂長作、山崎紀夫、塚越一巳

〈広報部会〉

◎小池宏一、○長谷川幸男、阿部一郎、古屋貞子、関行裕、樋口明朗、末政雅子

〈研修部会〉

◎対馬明夫、○小池宏一、樽井秀夫、藤田文男、星梅治、森正雄、山内幹子

【事業推進委員会】

◎堀康隆、○北村武彦、海老洋、対馬明夫、長谷川美佐保、水口富夫、飯塚満、杉山輝雄、島村則行、宮崎政雄、横山節子

〈事業推進部会〉

◎北村武彦、○水口富夫、飯塚満、杉山輝雄、島村則行、宮崎政雄、横山節子

〈女性部会〉

◎長谷川美佐保、○海老洋、石井芳子、小島節子、長尾月子、原田孝一、平山紀美子

〈就業開拓部会〉

◎堀康隆、○対馬明夫、牛原義清、大澤夏樹、柄澤猛、櫻井秀彦、平山紀美子

【ボランティア委員会】

◎海老洋、○柳沢進、大沢道雄、奥井秀逸、鎌形廣、鈴木忠、森本敏男

【安全管理委員会】

◎山田孝輝、○松山芳幸、赤塚真三、岩瀬邦男、小中清隆、笹田昭男、多田頼子、谷古雅房、西村幸雄、平野善武、室井陽一、若林紘二郎

令和元年6月20日～令和3年総会終結時迄

第5地域人材センター「安全就業推進のつどい」

7月24日(14時～16時30分)、保谷こもれび小ホールで行われた集いに当センターから10名が参加し、坂東寛様(東京しごと財団保険事業室)の講話「事故発生状況・危険予知活動について」を受講しました。(安全管理委員会)



ねんりん

第159号

私の熱中症対策は

遅い梅雨明けの途端に熱中症で救急搬送された方が連日百人を超え、中には亡くなる方も。当センターの総会ではネットクイラー、塩飴の配布で予防喚起を行いました。

熱中症予防対策の第1は水分補給、第2はミネラル(ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、カリウム等)補給で食物からしか摂取できません。キウイフルーツには塩以外のすべてが含まれており、ビニール袋に一掴みの塩と共に入れ、手でもみ潰し、水を100～150ml加えると「食べる点滴」になるそうです。第3はこまめに休憩をとることです。

更に予防対策にとりわけ効果的な食材を調べると、1位は豚肉で疲労回復に役立つビタミンB1が豊富。2位は納豆・大豆でミネラルとビタミンB1が補給可能。3位はモロヘイヤでミネラルと造血のビタミン葉酸も豊富。4位は枝豆でタンパク質が豊富。5位はにんにくと梅干で疲労回復、食欲増進の効果が大きい。にんにくと豚肉と一緒に摂ると効率よく栄養素が吸収されるそうです。

食欲が減退するこの時期に手軽に作れて、一日の日照りを鎮め身体にも嬉しい一品が「冷豚サラダ」です。湯通しした豚、トマト、オクラ、キュウリ、長芋の細切り等に練梅、ゴマダレで食するのが、私の夏のおすすめメニュー・ナンバーワンです。

(理事 長谷川美佐保)

第 2 回地域班長会議開催

7 月 18 日（木）35 名の班長と理事、監事、事務局合わせて 56 名が出席してセンター事業運営室で開催されました。

渡邊会長から、「臨時理事会で 3 役の選出、35 班の地域班担当理事の割り振り、各委員会、部会の構成メンバーを決め、今回の理事改選数が 2 名減で進めること。組織変更では、就業推進チームを就業開拓部会にし、また広報等配布事業改善と貢献表彰制度検討会の二つのプロジェクトチームを立ち上げた。」と挨拶されました。続いて新任の理事、監事の自己紹介が行われ、各委員会からは今年度の事業目標が報告されました。

その後、各地域班からの意見要望について、成田事務局長から丁寧な説明があり、「特に昼食時の飲酒の件について違反者には厳重な処分が下された。今後このようなことが起きないように全員で自覚し、適正に就業してください。」と注意を促されました。今年度は会場の都合で懇親会は見送りになりました。

（総務部会）



地域班長会議の会場風景

会員接遇研修会の実施

8 月 15 日（木）学童交通擁護、校地内外清掃の就業者の研修会が台風と猛暑の中、保谷庁舎 4 F で開催された。幸いにも、台風の影響は少なく、82 名の方が出席された。

渡邊会長の挨拶に続き、樽井講師（研修部会員）は日々、就業の場での接遇の確認と注意事項を、また山田講師（安全管理委員長）の自転車の安全な乗り方、保険の話などユーモアを交えた講話の後、柳沢副会長の閉会の辞があり充実した研修会でした。

（研修部会）

【地域班だより】田無町 1 班



田無町 1 班は 6 月 6 日（木）、『田無宿』のにぎわいを青梅街道と田無用水から想像してみよう』のタイトルで開催。案内役は、生まれも育ちも田無の元班長の長谷川幸男さん。田無駅に集合後、アスタビルができる前の街並みを古い写真と見比べながら、かつての田無用水の一筋「やすらぎのこみち」に沿い、旧下田名主役宅経由で東へ。ついでに、もう一筋の田無用水「ふれあいのこみち」が流れ下る道（けもの道のような）を辿り石神井川へ。

そして、西武新宿線の高架下の青梅街道に。そこで、江戸城修築のために青梅の石灰を運ぶ道として開削（1606 年）され、田無宿（柳沢宿）として町場ができたことを再認識。さらに、水の乏しい村に元禄年間の 1696 年に玉川上水から分水する田無用水の役割にも納得。「柳沢庚申塔」（1723 年建立）を拝み、青梅街道を西へ。田無神社を参拝、鎮守の森で酷暑を避け長めの休憩を取り、総持寺へ。総持寺の一角にあった真誠学舎（田無小学校の前身）と田無町役場の跡地を確認。総持寺では伝統の「梅の市」にも遭遇しました。その後は、青梅街道と「ふれあいのこみち」を往き来しながら、観音寺（田無小学校の 2 期の古い写真と対面）に立寄り、府中道から、田無小学校にある「養老畑碑」（1854 年建立）を見て、田無駅に戻り、冷たいビールで乾杯。

参加者は、あらためて「田無」の再発見に感動し、次回の企画を約束して終了しました。ちなみに、参加者は 10 名、参加費は昼食代として、1,500 円でした。

（田無町 1 班 班長 大津 荘一）

「市民まつり」パレード参加者募集

日 時：令和元年 11 月 10 日（日）10:30 出発
パレードコース：イチョウ公園～まつり会場（いこいの森公園）
募集人数：30 人
申し込み：事務局までお願いします。
会員の皆様奮って応募し、まつりを楽しんでください。
定員に達し次第締切らせていただきます。（総務部会）

市民文化祭のご案内

日 時：令和元年 10 月 19 日（土）～21 日（月）
10:00～17:00（最終日は 16:00）
会 場：柳沢公民館（視聴覚室）
参加内容：当センターは「展示の部」に参加します。
華工房と各種教室の作品を展示。
皆様のご来場をお待ちしています。（総務部会）

行事予定	開催日（令和元年 9 月～11 月）
定例理事会	9 月 27 日（金）、10 月 25 日（金）
就業相談会	9 月 30 日（月）、10 月 28 日（月）
踏切見守りボランティア	9 月 24 日（火）～27 日（金）・30 日（月）
環境美化（ごみゼロ）運動	9 月 28 日（土）
入会説明会	10 月 10 日（木）、11 月 13 日（水）
地域合同パトロール	10 月 11 日（金）（きらっと駐車場）
会員接遇研修会	10 月 17 日（木）
市民文化祭	10 月 19 日（土）～21 日（月）
女性限定入会説明会	10 月 23 日（水）
市民まつり	11 月 9 日（土）～10 日（日）

安全コラム

歩幅と認知症の意外な関係

「歩幅が狭い人ほど認知症になりやすい」という記事をネットで見つけました。この事実を明らかにしたのは、東京都健康医療センター研究所の谷口優さんの研究チームです。群馬県と新潟県に住む65歳以上の方100人以上を対象にひとりひとりの歩幅を調べ、歩幅が「狭い人」「普通の人」「広い人」の3グループに分け、4年間にわたり追跡調査をしたのです。

その結果、歩幅の狭い人は、広い人に比べ、なんと3倍以上(3.39倍)も認知機能が低下していました。また、その傾向はどの年齢においても変わらず、70代、80代、90代でも歩幅が狭い状態で年を重ねている人ほど、認知症のリスクが高いことがわかったのです。

歩幅と認知症の関係では、脳の機能の衰えは認知機能より足(脚)に現れるのです。歩幅の目安は「65センチ」。横断歩道の白線(約45センチの幅)を踏まずに歩いて越えられれば、65センチ以上の歩幅があるということです。

対策として意識して歩幅を広くすることで、「足と脳との間で活発に情報のやり取りがされ、脳が活性化する」「歩幅が狭くなつたと感じてからでも、認知症を予防するのに遅くない。」と谷口さんは言います。

以上がその内容です。

日頃会員の皆様は元気で活躍されていますが、更にこのような結果を踏まえ、就業の際も日常生活も歩幅を意識しながら活動されたいかがでしょうか。
(安全管理委員 平野 善武)

就業相談会(予約制)

9月30日(月) 13時30分から
10月28日(月) 13時30分から

センター会議室で開催します。
ご希望の方は事前に事務局まで連絡下さい。

配分金の振込み日は

8月就業分 9月17日(火)
9月就業分 10月15日(火)
10月就業分 11月15日(金)

環境美化(ごみゼロ)運動にご協力を!

9月28日(土)、会員の皆様で参加ご協力いただける方は、各地域班長にご連絡ください。
(ボランティア委員会)

みんなのパソコン教室

◆無料体験講座◆

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マウス操作、入力の手ほどき、インターネット体験を行います。

開催日 10月3日(木) 午後1時~4時
11月1日(金) 午後1時~4時
受講料 無料

——年賀状講座——

年賀状を「WORD」又は「筆ぐるめ」で作成します。

①講座名 年賀状本文
開催日 11月14日(木)
午前9時30分~12時
②講座名 年賀状宛名
開催日 11月14日(木)
午後1時30分~4時
受講料 各2,500円



■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

AED講習会

7月5日(9時~12時)、西東京消防署で行われた講習会に当センターから16名が参加、熱心に受講しました。
(安全管理委員会)



事業実施状況

令和元年 6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 (%)	男	女
公共事業	49		24,753,907	58.3	101.0	74.8	
民間事業等	425		17,676,481	41.7	89.6	76.2	
合計	474	897	42,430,388	100.0	95.9	75.3	
令和元年 7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 (%)	男	女
公共事業	52		27,802,828	60.4	96.2	75.0	
民間事業等	408		18,227,688	39.6	95.9	74.3	
合計	460	895	46,030,516	100.0	96.1	74.8	

合女男
計性性
一、二〇八名
(令和元年8月30日現在)

会員総数
七九九名
四〇九名