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 162 号
令和 2 年 1 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
(URプロムナード東伏見69 号棟きらら内2階)
TEL.042-428-0787　FAX.042-428-0817
メールアドレス　wtokyo1@sjc.ne.jp
http://www.sjc.ne.jp/wtokyo1/

パソコン教室 齋藤延子様「Word でお絵かき」作品

令和２年を迎えて

当センター名誉会長
西東京市長　丸山　浩一

あけましておめでとうございます。

西東京市シルバー人材センターの会員の皆様におかれましては、新春を健やかにお迎えのことと存じます。

さて、昨秋には「即位の礼」が執り行われ、新たな「令和」の時代を迎えたことを改めて実感いたしました。

この「令和」となって初めての年明けを迎えましたが、現在では少子高齢化が進展しており、人口構造にも変化が生じてきています。人口全体に占める高齢者の割合が増え、いわゆる「生産年齢人口」の割合が減ってきている社会の中では、お元気な高齢者に就業をはじめとする社会参加を通じて地域の中でご活躍をいただき、これまでの経験で培った知識や技能を大いに生かしていただくことが、活気ある地域社会づくりにつながってまいります。

本市はもとより、国をあげて目指している「地域共生社会」は、年齢や障害の有無などに関わらず、誰もが主体的に活躍できる地域社会のことです。

このような地域をつくっていくためには、シルバー人材センターに大きく期待するところでございます。より一層の会員の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

結びに、会員の皆様並びに関係者の皆様のご健勝とご多幸を心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

心配りを大切に

公益社団法人 西東京市シルバー人材センター
代表理事 会長 渡邊 康生

明けましておめでとうございます。

昨年中はまた、世界の各地で多くの自然災害に見舞われました。日本でも相次ぐ台風の襲来で、この関東と周辺でも大きな被害を被り、未だに復興の目途さえたっていないところがあちこちにみられます。

一方、新天皇の即位・改元、日本で開催されたラグビーワールド杯の盛況、ノーベル化学賞の受賞など、明るいことも沢山あった年でした。

当センターは3月下旬に移転、新事務所で中期5か年計画をスタートしました。この計画初年度の実施状況をしっかりと検証し、令和2年度に繋げて参ります。その主柱は会員の増強・能力向上と就業機会の拡充・開拓です。

少子化による生産年齢人口の減少で高齢者の雇用機会が増え、シルバー人材センターは高年齢者の唯一の活動団体ではなくなってきております。会員の活動の質と成果が、より厳しく問われる時代になって来ていると自戒しています。

市民や発注者の皆様から信頼され評価されますのは、会員の皆さんの貴重な人生経験に培われた人格が、活動の場で自然に現れるからだと思います。さらに、思いやりと心配りの気持ちを忘れることなく、元気に行動していただきたいと思います。

半世紀ぶり2度目の東京オリンピックの年。健全なる精神は健全なる身体に宿る、という言葉を思い起こして皆様の心意気に期待しながら、今年のご多幸をお祈りいたします。

新年にあたって

常務理事 事務局長 成田 始

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、健やかで清々しい新年をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

旧年中は、各分野での就業にご精励いただくとともに、センター事業そして事務局に対してもご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

今年は、東京で2回目のオリンピックが開催される2020年は、わが国にとって大きな節目の年となると思っています。そして、今年が令和での初めての年明けを迎え、「子年」にあたり、再び新しい干支のサイクルがスタートする年でもあります。

このような中、当センターは平成31年度に5か年計画をスタートさせ2年目を迎えるところです。会員の減少が続く中、アスタセンターコートでの活動紹介フェアの継続実施、出張説明会の増、新たに女性限定の入会説明会を実施するなど会員の拡充に取り組んできたところです。

さらに、11月には会員皆様による新入会員紹介および新規受注紹介をしていただく事でのセンターへの貢献表彰制度もスタートさせたところです。是非、お友達やご家族の方などをご紹介ください。

そして、この取り組みなどにより、会員・理事・事務局が、ONETEAM（ワンチーム）となり、会員を増やせるようにトライし、当センターを一層発展させたいと考えております。

皆様方におかれましては、健康管理にご留意いただき、本年が素晴らしい1年になりますよう心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和2年4月就業開始「就業制限（期間・年齢）」に伴う交代要員の公募

就業期間及び就業年齢制限に伴う交代の公募人数が次の通り 200 名となりました。

一方、これに対する応募可能会員は、制限該当会員 205 名、10 月末現在の未就業会員 279 名、市報等スポット就業会員 122 名、さらに 11 月 20 名と 12 月の新入会員を加えると約 640 名となります。

応募可能会員に対しては、本紙 11 月 15 日号掲載のスケジュールに沿って 11 月 28 日に公募関係書類の発送、12 月 26 日に公募受付を締め切りました。今後は 1 月 23 日～30 日に応募者面接、2 月中旬に交代要員決定、3 月引継ぎ及び研修を経て 4 月 1 日就業の予定であります。

（事業推進部会）

職　種	公募人数	内　訳
学校関係	86	学校施設管理 21、交通擁護 47、内外清掃 18
施設管理	3	消費者センター2、老人憩の家 1
福祉会館保安	3	新町 1、ひばり 1、富士町 1
公共施設清掃	7	福祉会館 5（新町 1、ひばり 1、富士町 1）、地区会館 2（向台 1、芝久保 1）
公共施設トイレ清掃	7	保育園
公園維持管理	12	東部 2、北部 4、南東部 1、南部 1、西部 4
放置自転車関係	46	各駅放置自転車 44、同保管所 2
駐輪場管理	8	有輪（ひばり南口）2、田無病院 2、アスタ（田無）1、プレゴ（ひばり北口）2、イトマンスイミング（東伏見）1
駐車場管理	9	新井駐車場 3、佐々病院 2、多摩六都館 3、きらっと 1
学校清掃	2	武蔵野大学（新町）
美化、喫煙マナー	3	東伏見 1、田無 1、ひばりヶ丘 1
家具リサイクル	3	リサイクルセンター
幼稚園の門の監視	1	向ヶ丘
マンション清掃	4	西原グリーンハイツ
団地清掃	1	JKK 西原
受付管理	1	芝久保運動場
広報板掲示	1	
店舗開錠ゴミ分別	1	西友ひばりが丘
通行人見守り	2	八栄興業
合　計	200 名	現場の事情により変更が生じる場合があります。

ねんりん（No. 161 号）

ファミリーヒストリー

最近、家系図作りが静かなブームになっているそうです。人生百年の時代に自分の家系を紐解き、ファミリーの年輪、年縞を知ることで、今の自分の立つ位置を改めて振り返ることは有意義なことだと思います。

その自分のルーツを知る手段は戸籍です。戸籍制度は明治初期に確立しその後途絶えることなく続いています。そのため戸籍を取り寄せることで 200 年前の江戸時代を生きた先祖を知ることができるそうです。家系図作成の代行を専門家に依頼することもできますが、自分で戸籍を取り寄せて知らなかった先祖について、少しずつ読み解くことは過去の未知の世界への探検であり、家系図作成の一番の魅力です。

私の家系図作成の探検の旅は、少し時間を要しましたが 1847 年（弘化 4 年）の 1 世代前まで遡ることができました。先祖の未知の世界に思いを馳せ、その時代の世の中の出来事と重ね合わせ、あれこれ想像を巡らすことは心ときめくものです。それに自分を出発点として子供、孫たちの裾野の広がりを見るとき、長い歴史の中で一人のバトンランナーとしての自分の存在と責任を再認識した旅でもありました。

家系図としてファミリーが生きた証を後世に伝えることは、その時の彼らに元気を与えることにもなるでしょう。皆さんも時間をかけてゆっくりとご自分のファミリーヒストリーの探検の旅に挑戦しませんか。

（理事　山田孝輝）

令和元年 11 月・12 月　定例理事会報告

11 月 27 日
12 月 20 日

11月と12月の理事会で審議された内容をまとめて報告します。

1　令和2年度新年会を1月18日(土)午後2時から、こもれびホール(小ホール)で開催します。なお「式次第」とともに、丸山浩一当センター名誉会長・西東京市長、田中のりあき西東京市議会議長が来賓としてお招きすることが承認されました。

2　西東京市健康福祉部生活福祉課に令和2年4月から設置される「生涯現役応援窓口」業務について、センターへの協力要請があり、協議しました。センターが担う事業の詳細については、適宜報告します。

3　白瀬、平田両監事による中間監査が11月14日実施され、指摘すべき事項はないと報告を受けました。

4　令和元年度第4回地域班長会議の日程(2月6日(木)開催)と当日の議題が承認されました。
議題①令和2年度各委員会の事業計画について
②広報等配布事業プロジェクトチームの進捗状況について
③貢献表彰制度が始まりました。

なお会議終了後、理事・監事との合同懇親会(会場は、こもれびホール「はなみずき」)の開催を了承しました。

5　活動紹介フェアを1月31日(金)、2月1日(土)の2日間、アスタ2階センターコートで開催します。
　案内チラシについては、定例入会説明会(2月17日(月)、3月16日(月))とともに、「出張入会説明会」(3月11日(水))の作成を広報部会が編集しています。

6　「中期計画策定推進委員会設置要綱」改正に伴い、新メンバーが承認されました。(任期は、令和3年定時総会終結時まで)

7　今春4月にむけての就業制限による交代スジュールは、順調に進められています。12月12日・13日の交代要員の公募に関する説明会には、141名の会員が参加しました。
　併せて、面接の日程が承認され、面接担当理事の分担も承認されました。

8　安全管理委員会からの「令和2年度『安全就業標語』のテーマおよび公募日程について」は、11月定例理事会時に提案・承認されました。
　12月13日に公募締め切られましたが、テーマ1(東京しごと財団共通)「就業中および経路途上の交通事故防止」、テーマ2(当センター設定)「危険予知による事故防止」に前者は32点、後者は31点の応募がありました。
　12月の理事会では、公募の作品に対して、第1次選定として、5点ずつ選定し合いました。当センターとしては前者1点、後者は3点を、統括会議で最終選定されます。ただし、前者については、東京しごと財団に送られて審査されることになります。

理事会一同

さらなる前進　輝く年に！

役員写真（敬称略）

後列：北村、長谷川、小池、松山、堀、對馬、平田(監事)、海老

前列：山田、成田、渡邊、柳沢、長谷川、佐藤、水口、白瀬(監事)

（円内：伊田）

第３回地域班長会議を開催

11月11日（月）センター事業運営室において、34班地域班長（1班欠席）と理事、監事、事務局合わせて52名が出席し開催されました。

渡邊会長から「今日迄の活動を振り返り、今後の課題について理解を深めあっていきます。

市民まつりではパレード参加も含め延べ150名の参加を頂き、先の市民文化祭も女性会員の皆様、また多くの就業の場で活躍されている会員の尽力に感謝しています」との挨拶がありました。

1　各地域班からの意見・要望について成田局長から丁寧な説明がありました。

2　事業推進委員会より交代要員や公募のスケジュールについて説明がありました。

3　企画総務委員会より会員拡大の為の貢献表彰制度及び表彰規定一部改正について説明がありました。

4　ボランティア委員会より9月の統一美化運動では過去最高の524人の方に参加頂きました。

質疑応答でも活発な意見が交わされ有意義な会議となりました。今後の事業運営に活かしていきたいと思います

（総務部会）

令和元年（平成 31 年）の歩み

1 月 会員新年会（こもれび小ホール）
2 月 第４回地域班長会議
　活動紹介フェア（アスタセンターコート）
3 月 当センター事務所移転（富士町 1-7-69）
　東京マラソンボランティア活動
　新就業会員研修会
　新入学児童交通安全の集い(田無自動車教習所)
4 月 地域班新班長研修会
　第１回地域班長会議
　地域合同パトロール（あらやしき公園）
5 月 田無駅踏切ボランティア活動
　環境美化活動（ごみゼロ運動）
　接遇研修会（市報配布関係者）
　警視庁より感謝状授与（地域安全活動）
6 月 第９回定時総会開催（こもれびホール）
　市民向け布ぞうり講習会（エコプラザ）
7 月 安全就業強化月間
　ＡＥＤ講習会
　安全就業推進のつどい（こもれびホール）
　女性限定出張入会説明会（田無庁舎）
　第２回地域班長会議
　広報等配布事業改善プロジェクトチーム発足
　貢献表彰制度検討プロジェクトチーム発足
　活動紹介フェア（アスタセンターコート）
8 月 会員接遇研修会（学校関係者）
　出張入会説明会（保谷駅前公民館）
9 月 田無駅踏切ボランティア活動
　環境美化活動（ごみゼロ運動）
　財団による安全就業パトロール
　フレイルサポーター講習会
10 月　市民文化祭参加（柳沢公民館）
　出張入会説明会（芝久保公民館）
　女性限定出張入会説明会（保谷庁舎）
　会員接遇研修会（未就業者）
11 月　市民まつり参加（いこいの森公園）
　貢献表彰制度スタート
　第３回地域班長会議
　会員接遇研修会（自転車関係者）
12 月　田無駅踏切ボランティア活動
　市民向け毛糸の帽子作り講習会(エコプラザ)
　家事援助清掃講習会（消費者センター）

特集　子年生まれ（72・84歳）の会員さんからの声

令和最初の年頭にあたって一言

なんと年女

富士町２班　齋藤　千惠子

今年はねずみ年、ということで私は年女。団塊の世代に生まれ、学生時代は受験戦争、就職は氷河期、結婚に至っては女性がトラック一台に適齢期の男性は一人と言われてきた。その間、それこそねずみのように走り回って、気が付いたらあっという間に時代は昭和、平成、令和と過ぎた。現在は苦楽をともにした主人、よき友人や仕事仲間に出会ってなんとか落ち着き、充実した日々を送っている。今年も心身ともに健康でありたいと思っている。

楽しく生きて行く

中町２班　石井　芳子

令和２年の年女になり72才です。ここまで母が亡くなった年を疾うに越え、64才で癌になり今年で丸８年、あと２年で通院も終り薬からも解放されます。病院の先生方には大変感謝しています。シルバー人材センターに入会し、華工房で古布からアイデアを出し合い楽しみながら手作りし販売をしているところです。

そして今フレイル予防のサポーターに参加し、健康を皆で考える時間をもらっています。こんなに元気でいられるのは感謝の気持ちと前向きな自分がいるからだと思います。

炎の画家ゴッホ

南町１班　工藤　勇

ひまわりの黄色と輝くような陽ざしが押し寄せてきます。東郷青児美術館の名画「ひまわり」です。

ゴッホを知ったのは、中学の教科書だったと記憶しています。ハーグ→クレラーミーラ→アムステルダムとオランダの美術館を巡り、心ゆくまで鑑賞しました。初期の暗い作品から南フランスでの陽光あふれる色彩、どれも大好きです。弟テオ、その妻と二人の協力が無ければ、今日のゴッホ作品は残っていなかったでしょう。

私も年齢を重ねますが、色あせることなく輝き続けたいと思います。

今を楽しむ

緑町班　石川　育子

新年を迎えて、身体を動かす事が好きなので今のお仕事を楽しくさせて頂いております。そのために先ず体力作り、仕事以外の日は、一日一万歩のウォーキングとラジオ体操を7年程続けております。

楽しみは西武球場外野席での応援。友達と日帰りも含め年３～４回の旅行。今まで北海道内は殆んど利尻・礼文島まで、東北の紅葉、南は沖縄の首里城、八重山諸島まで、どこもすばらしかった。

今年は宮古島諸島を計画中です。

年男奮闘しています

北町班　上田　二三雄

会社を定年退職し、即、当センターに入会しました。入会後、一貫して「市報の配布」をしております。理由としては、自分の時間が、持てること、ある程度自分の裁量が働く点です。

また、今流行りの「フレイル予防」にも繋がることも大きな要因です。配布先で、「ご苦労様」と声をかけていただくと疲れが吹き飛んだりします。ただ、台風、大雪等が配布時期に重なることがあり、この点は、大変苦労しています。配布時期の幅広い運用や配布種類物の平準化等を考慮していただければ、幸いです。

年男の今年も市民の方々にホットな情報を届けるため奮闘して参ります。

年頭に思う

栄町・ひばりが丘北班　安野　富子

自然を身近に、子供達の声、小鳥のさえずり、歩く会の仲間と語り笑う、汗を共に流す。穏やかな84歳を迎えることができました。そして思う。戦時中の出来事、広島・長崎・・・。広島と長崎は何度か訪れました。今でもその様子は鮮明に甦ってきます。

そして東京大空襲、3月10日、私の前から消えた澄子ちゃんとその家族のこと。「春休みになったら・・・」の声が耳に残っています。二度と再び、あのようなことが起こりませんように願っています。

健康寿命を延ばそう

泉町2班　西浦　善明

昨夏フレイルサポーター養成講座を受講しました。元気に活動できる健康寿命は男72歳、女74歳だそうです。今年丁度その年齢に到達します。徐々に衰えて要介護になる訳です。

衰えを早く認識して適切に対応すれば健康状態に戻せます。対応には運動、栄養、社会参加が重要だそうです。市や当センターではフレイルチェック講座を開いています。

是非定期的に継続受講して自身の状態を知り、弱点を改善し健康寿命を延ばしましょう。

行くも帰るもサバイバル

中町2班　渡部　國夫

一歩外へ出れば、徒歩は加害よりも被害、自転車は被害と加害。伏見通りの開通で車量の漸増。交叉点渋滞個所に。家の前の通りの静かさは昔の話。今や脇道としての車の往来。新住民も増え交通事故の心配大。自転車利用の私は、スピードオーバーの車、母親と子供のアシスト自転車、年輩の人の歩行、学校帰りの児童、更にスマホ歩きの人等、多くの注意を払いながら進む。

スマホのゲーム以上の毎日のサバイバルゲーム時代に既に入った。注意肝要。

古希を過ぎて思うこと

東伏見班　原田　精一

仕事から解放された後、現役時代から憧れていた釣り、平日ゴルフ、音楽、旅行、田舎暮らしなど満喫した。しかし、この自由な生活も6カ月位過ぎると何か物足りなくなり、「朝起きて今日も一日やる事なし」に共感したり、反省もしたりで生活に刺激が欲しくなった。シルバー人材に入会して学校施設管理の仕事も3年になるが、腰痛が和らぎ生活面でもメリハリが持てるようになった。

社会との繋がり、働くことの大切さを実感し、体と相談しながら生活している。

（写真は北海道地震当日の朝、函館港にて）

海外の旅を続けるために

富士町２班　一瀬　哲丈

現役時代のある時期、海外出張に頻繁に行く機会に恵まれた。その間に訪れた国は15ヶ国、延べにして60回。仕事なので当然、観光などはあまり出来なかったが、その国の文化・国民性等を知る貴重な経験となった。

時間に余裕ができた現在、夫婦でゆっくりと時間をかけて旅を楽しんでいる。伊・スイス・タヒチ・仏と続き、今年はニュージーランドを計画。

この楽しみを長く続ける為に、残り少ない手元資金と相談しつつ、できるだけ長くシルバーセンターで元気に働き、健康でいることが肝要と考えている。

初志貫徹　小水石を穿つ

北町班　橋本　安芳

下手な横好きから始めたゴルフ、人並みのゴルフをと思ったゴルフ人生も、一年、五年、十年と年数だけは増えたが、いっこうにフォームが定まらない。更に、コースから帰るたびに毎回のように同じ悩みを繰り返しているのである。次は無風下の凧では終わらないぞ、結果を出すぞと思うのであるが、終わってみるとスコアは上がっていない。

しかし乍ら思いは「初志貫徹、小水石を穿つ」を信念に、日々、向上心を忘れず邁進する今日このごろである。

干支を迎えて

新町班　浅見　賢司

子年の干支を迎えて、気持ちは40歳ですが足腰は大分違うなと感じるこの頃です。

少し散歩でもと、約４Ｋｍを「あかさたな」～「おこそとの」と20回位声を出したり、耳の指圧をしながら歩いていると「あっ」と言う間です。途中鉄棒などにもぶら下がって筋力維持をしています。

また普通の自転車で、一時間位（約10Ｋｍ）乗っていますが西東京市界隈は、坂道も程よくあり足腰の鍛錬にはもってこいです。皆様もいかがでしょうか？

今年もよろしくお願い致します。

記念日（特別な日）

栄町・ひばりが丘北班　田中　千枝子

今年は記念日が盛り沢山。新元号「令和」の初めの新年。１９６４年以来の２回目の東京オリンピック。

私自身では６回目の「子年」、そして金婚式を迎えます。趣味のテニス、これは長年続けています。ストレッチを兼ねた大人バレエもやっています。

今まで健康で過ごせたことに感謝しつつ今後も継続して、元気にお役に立てる仕事をやり、有意義な一年にしたいと思っております。

（写真はバレエ発表会時のスナップです。）

近況報告

田無町2班　香山　寛

満72歳の老人なのに、いまだ心や気持ちが定まらず右往左往しています。シルバー人材センターにお世話になり、田無アスタ周辺放置自転車整理と巡回の仕事を平成27年11月から行って3年が過ぎました。先人達の努力も相俟って放置自転車は少なくなっています。

市が平成14年に発した「非核・平和都市宣言」を記した石碑が田無駅前広場中央部の平和のリングの足下に設置されているのを横目で見ながら放置自転車を探している昨今です。

山登り

西原町1班　佐久間　章

公園掃除を始め早や5年。自分なりのペースが作れる様になり、毎朝散歩の人とも顔見知りになり、楽しく作業しております。

本題に入りますが、昨年8月には久々の登山、八ヶ岳の天狗岳に行ってきました。若い頃から山は好きでしたが、下りは足を引きずりながらの下山でした。日頃の運動不足、脚力の衰えを実感した次第です。

これからは、自分の体力に応じて山歩きをしたいとつくづく思いました。

72歳を迎えて

向台町1班　島村　則行

はてさて『もう』72歳。何かと反省ばかり。子供3人無事独立。孫2人、おっと、今年は3人になる。趣味もこれといって無く、平々凡々な生活。

チョット待て。『まだ』72歳ではないか。青春とは心の持ち様ではなかったか？幸いにも旅行好きで建物、美術館、博物館巡り好きな人が傍に居る。

ヨシ！今年も妻の趣味に付き合おう。今まで色々な所へ連れていってもらったが、まだまだ有るぞ！次は何処かな？

子年生まれの目標

泉町1班　井手　晃

今年は干支の子年生まれで8周目に入る。目標は活力ある高齢者として生きること。基礎は心と体の健康である。旅行大好きで伊勢神宮を参拝した。製造業で働いていた頃の作る楽しさも欲しい。畑を借りて越冬野菜作りをやり始めた。心にもう一つ明るさが必要である。

今年も市報配達を続けて社会貢献と達成感を持ち、身体は小さな農業で汗を流し、書に親しみ家族を愛し、歌会にも参加して加齢を華麗に生きたい。シルバーの皆様との出会いに感謝。

出会い

富士町2班　星野　正利

散歩をしている時に知り合った人からシルバー人材センターの事を知り会員になりました。シルバーから仕事を紹介され福祉会館の清掃員と市報配布をしています。仕事仲間の皆様によくして貰い心から感謝しています。昨年も楽しく元気に過ごしました。今年も明るく前向きに皆様に助けてもらいながら、「年男」の一年、平凡な日々でありますように歩んでゆきたいと思います。今年7回目の年男、8回目まで頑張ります。

令和元年から令和2年へ

新町班　岩野　七郎

昨年を振り返ってみると、長年付き合いのあった二人の友人を病気で失い、自分の兄も病気で失った。

また、自身の健康面でも、色々と問題を抱えていた。そして、社会面でも、各地の災害・凶悪事件など暗く感じる事が多い年でもあった。

しかし、年が改まり、2020年は五輪なども開催され、変化が期待される年でもある。そこで新しいことを始める年にするつもりである。

それにより人生をもっと明るく楽しく生き、それが社会のために少しでも役に立てばと思っている。

今日が一番若い！

ひばりが丘2班　清野　京子

友人の口癖のこの言葉を実感したのは数年前のことです。明日は今日より一日歳をとるから今日が一番若いという意味です。

健康寿命を伸ばすべく太極拳を始めました。シルバーに入り市報の配布と、華工房で仲間と楽しくおしゃべりしながら作品作りにチャレンジしています。趣味の洋裁も6年続けています。老いを感じることも多々ありますが、こんなに歳をとったのは初めての経験だから、『初めての72才』、感謝を忘れず、満喫したいと思います。

七周目

北町班　島田　寛保

干支のめぐりあわせは七周目に入る。小学校の高学年のころ中学はどんなところだろうかと想像した一周目。会社に入って社会人として眺めた二周目。三周目は2人の子供の養育に夢中だったころだ。仕事に結構体を張った時期だった四周目。仕事が終わった後が気になりだした五周目。シルバー人材センターの仕事と趣味に忙しかった六周目。さて七周目。筋肉の衰えを感じつつも前向きでありたい。シルバーのオリンピックであるワールドマスターズゲームに挑戦してみるか。

よくたべるねぇ

栄町・ひばりが丘北班　中山　光雄

シルバー人材センターに入会して1年が過ぎ仕事にもなじみ、仲間との交流も楽しい毎日です。スケジュールも入会前の倍にも増え、新しい発見、充実した日々を過ごせています。健康面でも歩数のアップ、身のこなし方、いい方向に行っていると思います。

ある夕食時、妻に「よく食べるねぇ」と言われて、ふとこんな平穏な生活が普通に続いていることに気付かされました。健やかだからこそこのような言葉が体にのこりました。妻に感謝です。会員の方々健康に気を付けて良き年にしましょう。

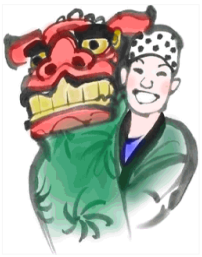
友達

田無町2班　髙橋　和子

私は疎遠になっていた友達に引越をした旨の手紙を出しました。その友達から連絡があり一人の友が亡くなった事を知り、また品川の友が病気で入院していた事も知りすぐ連絡をして亡くなった友のお墓参りに行くことにしました。

毎月1回、3ヶ月間色々な友達とお参りに行き、その後食事、おしゃべりをして帰るパターンです。

疎遠になっても会うと学生の時に戻ります。亡くなった友が会わせてくれたのかもしれません。いつまでも仲良くしていきたい友達です。



車

下保谷班　小日山　喜久

子供の頃から自動車が好きで18歳になって直ぐに運転免許証を取得、大学時代の友人の影響か？

昔からＦＦ車が好きで、社会人になって最初に購入した車がスバルＲＸでした。以来ＦＦ車ばかりを乗り継いできました。

昨年、初めての高齢者講習を受け、運転免許証の更新を済ませました。高齢者の交通事故のニュースが多い昨今ですが、運転することが好きな自分としては、80歳位までは運転をしたいと思っています。最近では妻と一緒に車で行く、一泊、二泊程度の小旅行が楽しみの一つです。

令和の新年に一言

北町班　田原　生味

朝の出勤時にバスの中から何気なく見ていた。学童の横断を見守る方々。シルバー人材センターの方達と知ったのはずっと後でした。

朝の通勤も卒業し、運動不足解消と話し相手欲しさから当センターに入会し間もなく1年になります。その間、数日ですが学童交通擁護やボランティアもしました。健康的に無理と思い学童交通擁護は継続できませんでしたが、この仕事の意味深さを知りました。年女の本年は、さらなる新しい出会いを期待しております。

見守った当時の小学5、6年生は、今や大学、高校生。あの頃は挨拶も十分でなかったのに、道で会ったりすると、会釈だけではあるが向こうからする子もいれば、ごく普通に「久しぶり」などと大人の会話をしてくる子もいる。みんな成長したなと、感動と少しの自慢を感じている昨今です。

明日のエネルギー

保谷町２班　廣田　幸雄

子供たちの下校の見送りを終えた時「よかった」という安堵の気持が、私の明日のエネルギーに変わる時です。予期せぬ子供たちの行動に何度となく「ヒヤッ！」としたことがありました。

学童交通擁護員になって初めて

シルバーの仕事

南町１班　石川　健

平成30年に70歳で会社勤めを辞め、それを機にシルバー人材センターに入会し、現在まで15箇所の児童遊園や公園の清掃業務に携わっています。最初の頃は作業による体の疲れ・猛暑・汚い一般ゴミの処分等に嫌気がさすこともありましたが、今では業務にも慣れ、元気に担当する公園等を巡って、清掃業務をしています。

時折、作業中に出会った人や遊びに来ている保育園児や保育士さんから挨拶やお礼を言われると、少し嬉しい気持ちになります。

学童交通擁護

緑町班　中川　美恵子

交通擁護をさせていただいて９年になります。始めた頃に６年生だった子は成人式を迎え、お母さんのお腹にいた子は４年生になっています。子供達の成長をみていると時の流れを感じます。

この仕事は寒い日暑い日雨の日や風の強い日もあるので正直大変だと思う時もありますが、ここまで長く続けてくる事ができたのも一緒に頑張っている仲間がいる事、そして元気いっぱいに登下校している子供の笑顔を見ていると自分自身の活力になります。学校の先生や地域の方々にお声を掛けていただき、人と人との繋がりが私にとっても元気の源になっていると思います。

ハイタッチで元気を

保谷町3班　松井　晃

私は昭和11年丙子生まれです。二二六事件、帝国議会議事堂が完成しています。今年は7回目の年男で、シルバー人材センターに入会して10年になり、いろいろ仕事をさせてもらい高齢でも働ける喜びを感じています。今もスポーツクラブの駐輪場の仕事で子供達と接することができ、子供達からの笑顔と力強いハイタッチをもらい元気百倍！私にとって一番の元気の元です。子供達に感謝です。

仕事先での出会いを楽しみに、一日一日を大切に過ごして行きたいものです。

あれから12年

向台町1班　前田　厚

親友の死から12年が過ぎ、彼に恥じない生き方をしてきたのか疑問に思うことが有ります。子年生まれの人は堅実、友を大切にすると言われていますが、それを地で行く彼でしたが病には勝てず来世に旅立ちました。

シルバー人材センターに入って9年目を迎えこの間素晴らしい仲間との出会い、人生で今が一番充実しています。何かしら人様のお役に立てればいいなあとの思いとあと身体を動かすことへの喜びもあり、毎日楽しく過ごしています。

大黒様の使いと称される子年の皆様頑張ろう！

皆元気

保谷町1班　佐久間　雅章

高齢者センター「きらら」で働いています。利用者の皆さんは私より一回りも二回りも年上の方達で、元気に活動しています。

職員の方々も休みなく忙しそうにお世話をしています。そんな姿を見ていると72才はまだまだ若いと感じます。

負けずに「きらら」のそうじ大臣でも目指してみますか…。

子　年

新町班　星野　俊子

十二支の一番目の子年。こまめに働き者のイメージです。

年々動きも鈍くなりましたが幸い大病もせず過ごしてきたこと、シルバー人材センターを通して人とのつながりができた事に感謝し、これからも無理せず身体を動かし健康で穏やかな日々が続くことを願っています。

国勢調査への熱き心算

緑町班　野中　冨雄

皆さん新しい年に夢を持ち挑戦しませんか。

私は広報など配布作業を続けて、昨年6月20日、当シルバー人材センターの総会の時に表彰された一人です。今も、配布拠点者を続けています。

皆さんもご承知の方がおられる通り、本年10月1日に全国的に国勢調査が実施されます。

私は今回もこの調査員に応募して国勢調査に協力、貢献し活動をする心算です。当センター会員の皆さん、応募しませんか？

国勢調査は『統計法』に基づいて、大正9年に実施以来、5年ごとに行われています。

私たち『シルバーの隠れた能力を開発し再発見できる』すばらしい調査員の仕事です。今後、当市から市報等で募集案内があります。このチャンスに応募されてはどうでしょうか。

今年の国勢調査に夢を持ち、皆さんも積極的に協力しましょう。

市民文化祭

「出会い ふれあい 文化の輪」のスローガンによる西東京市民文化祭も19回を数え、10月19日～11月15日市内の文化施設等で開催されました。

当センターは、例年より1週間早い10月19日～21日柳沢公民館の「展示の部」に参加。一針一針丁寧に制作された華工房のバック類やクリスマス用の小物類、和服からリフォームされたドレス等の作品が展示されました。

各種教室では、パソコン班は子年にちなんだ多くの作品を展示、来場者のパソコン、スマホ相談にも丁寧に対応、また、習字教室の元気な児童の作品は毎年会場を明るくしていました。

柳沢公民館の参加団体が減少される中、今年は個人参加の作品もありましたが、当センターの頑張りは目を見張るものがありました。

華工房とパソコン班が参加

市民まつり

パレードに参加　女性部会ブース出店で活躍

昨年11月9日・10日、西東京市民まつりが行われ天候にも恵まれて大勢の来場者で賑わいました。パレードには23団体が参加され、当センターからは30人が参加し、隊列ごとに揃いのユニホームを着て、のぼり旗や手作りのプラカードを掲げ市民にアピールしながら行進しました。

警察や消防の方々に守られながら、谷戸イチョウ公園を出発し、まつり会場いこいの森公園までの沿道には、お子様連れから高齢の方までたくさんの人たちが手を振ってくださり楽しいパレードでした。会場ブース出店では、華工房が手芸品や衣料品などの手作り作品を販売しました。

また、運営では当センターから約150人の会員が、会場内外の駐輪場の案内整理、道路交通の安全整理、ごみの分別指導整理などで活躍しました。

（総務部会）

【　地域班だより　】　谷戸町１班

今日という日に感謝して

谷戸町１丁目・２丁目をエリアとしており、西東京市の南北のほぼ中央の西寄りに位置して、近年マンションの建築ラッシュで世帯数は４，２００を超えているようです。

我が班は平成３０年度以降、班別の会員数でトップを維持しています。現在６１名です。

先日、これからの班の運営について伊藤・倉橋副班長と班会員で当班の担当理事の対馬研修部会長にもご参加頂き、班長会議報告会を実施しました。

そこで今年度の目標を、①会員数トップの維持と会員増加、②ごみゼロ運動等ボランティア活動への参加、③元気の源フレイル予防への参加、としチャレンジすることに決まりました。

また最近、高齢者が元気に暮らせる秘訣としてよく聞く言葉「きょういく」「きょうよう」「ちょきん」は「教育」「教養」「貯金」ではなく、『今日行くところがある』『今日する用がある』と『筋力を貯える』のことだそうです。

シルバーでの就業はまさにこれに適っています。元気だから働ける、働くから元気になる、さらに配分金としての対価も得られます。

「今日という日に感謝して」という山川豊の歌のように、これからの人生で一番若い「今日」に感謝し、令和２年も明るく、楽しく、そして元気よく過ごしたいと思います。

（谷戸町１班 班長　西村　覺）

平成 31 年（令和元年）のボランティア活動報告（1 月～12 月）

平成 31 年のボランティア活動には、多くの会員に参加していただきました。
ご協力ありがとうございました。　（ボランティア委員会）

	行　事　名	期　間	参加者	延参加者
田無駅踏切見守りボランティア	全国　春の交通安全週間	5 月 13～20 日	30	84 名
	全国　秋の交通安全週間	9 月 24～30 日	30	
	TOKYO 交通安全キャンペーン	12 月 2～6 日	24	

	会　場	月　日	参加者	延参加者
地域合同パトロール	あらやしき公園	4 月 27 日　午前	63	63 名
	南町スポーツセンター（きらっと）	10 月 11 日　（中止）	（中止）	

	主　催	月　日	参加者	延参加者
統一美化キャンペーン（ごみゼロ運動）	西東京市	5 月 25 日　午前	490	1014 名
	西東京市	9 月 28 日　午前	524	

安全コラム

KYと転倒防止とフレイル予防

この３つは健康のための三位一体の取り組みです。

・KY行動

KYとは「危険を予知する」ことです。ここで重要なことは私たち自身が「加齢による身体機能と判断力の衰えを認識する」ことです。私たちのおかれた環境には常にリスクが潜んでいます。

仕事の手順の中で、一つ先を考えて行動すれば、自ずとその行動に潜むリスクは予知できます。予知することで事故は防げます。

「先をよむ　作業手順が　事故防ぐ」

・転倒防止

高齢者の転倒事故が多発しています。このほとんどが身体機能と判断力の低下によるKY不足によるものです。

転倒によるダメージが結果として要介護に繋がり、家族を巻き込んだ負のスパイラルに陥いることになります。高齢になっての転倒機能障害は快復が難しく、高齢者にとって介護への入り口といえます。

「転倒は　介護の入り口　悪魔の手」

・フレイル予防

フレイルとは健康と要介護の中間の状態をいいます。フレイル状態の時は健康に戻れますが、要介護になってからでは健康に戻ることは殆ど不可能です。フレイル予防の３つの要素は**栄養、運動**そして**社会参加**です。中でも社会参加は最も重要であり社会参加していないと、それが原因でドミノ倒し的に要介護になる可能性は非常に高くなります。その意味ではシルバー会員として社会参加をしている皆さんは非常にフレイル予防に役立っていると言えます。是非、周囲の人々にもシルバー会員へお誘いいただき、人の世話にならない自立した素晴らしいシルバーライフを送りましょう。

「会員登録　社会参加で　フレイル予防」

（安全管理委員長　山田孝輝）

東京マラソンのボランティア募集

日　時　：　令和２年３月１日（日）
場　所　：　未定
内　容　：　観客整理ほか
締切日　：　令和２年１月２４日（金）

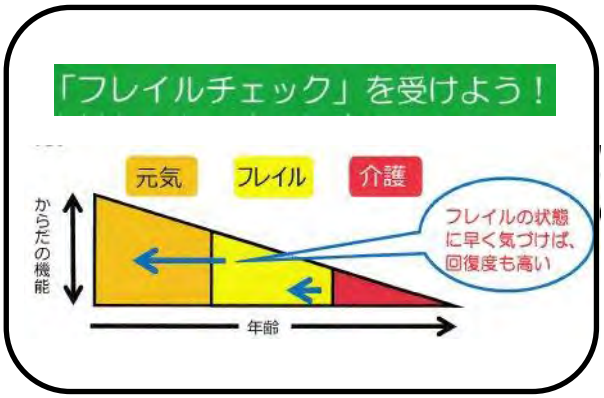
活動を希望される方は
事務局までご連絡ください

Smile to Smile

の一層の利用拡大を！！

スマホ・パソコンで
＜就業情報＞
＜配分金情報＞が閲覧できます。

登録受付は事務局にお申込みください



会員接遇研修会

自転車関係就業者を対象に開催

令和元年11月18日（木）保谷庁舎4階会議室で開催されました。79名の方が出席され、渡邊会長の開会挨拶に続き、以下の3名の方の講話を頂きました。

1．「フレイルについて」
　小林壽美（フレイルサポーター）氏
2．「事故の発生状況、自転車での経路途上の注意、自転車保険など」
　小中清隆（安全管理委員）氏
3．「放置自転車整理指導員としての注意事項」
　山崎紀夫（総務部会員）氏

柳沢副会長から研修会での講義を、実践し就業に生かしてほしい旨のことばで閉会しました。大変有意義な研修会でした。（研修部会）

清掃研修会報告

12月2日、消費者センターにて、会員・家事援助・生活支援等関係者向け清掃研修会を実施しました。

講師は長谷工グループ技術研修センターの男性スタッフ3名でした。

洗剤のいろいろな種類、トイレ清掃、ガラス面清掃、床面拭き作業等々多岐に亘るテキストと実地の勉強会でした。応募者12名、女性部会員コーディネーター9名に加え、事務局より井砂・林田主任が参加しました。（女性部会）

サークル掲示板

シルバー歩く会
第155回　2月16日（日）
半蔵門～赤坂見附（紀尾井町）
JR高田馬場山手線ホーム中央
出発時間　9時
第156回　3月28日（土）
玉川上水を歩く（小金井公園にてお花見）
西武新宿線小平駅下りホーム
待合室付近　出発時間　9時
問合せは　大沢リーダーまで
080-6775-0303

カラオケ
SKAクラブ（おあしす）
＊入会希望者は　上松リーダーまで
042-461-3946

碁友会（ルピナス）
毎週火曜日9時～12時
（第4は休み）
1月21日
2月4・18日
3月3・10日
問合せは　佐藤会長まで
080-8868-3921

配分金の振込み日は
12月就業分　1月16日（木）
1月就業分　2月17日（月）
2月就業分　3月16日（月）

会員総数

男性　七七七名
女性　四〇九名
合計　一、一八六名
（12月20日現在）

事業実施状況

令和元年10月分	受託件数	就業実人員	契約金額 合計	契約金額 比率	契約金額 前年同月比(%)	就業率(%)	
公共事業	48		26,097,002	59.0	99.1	男	77.0
民間事業等	439		18,160,274	41.0	84.6	女	73.8
合　計	487	886	44,257,276	100.0	92.6	計	75.9

令和元年11月分	受託件数	就業実人員	契約金額 合計	契約金額 比率	契約金額 前年同月比(%)	就業率(%)	
公共事業	48		25,816,377	54.4	99.9	男	77.7
民間事業等	502		21,648,662	45.6	95.5	女	75.4
合　計	550	911	47,465,039	100.0	97.9	計	76.9

事務局一同

今年もよろしく
お願いいたします

後列：本橋主任、小高さん、鈴木さん、林田主任
前列：山田次長、成田局長、下田次長、井砂主任

当面の行事予定表

行　事	開　催　日
会員新年会	1月18日（土）　こもれび小ホール
定例理事会	1月24日（金）、2月26日（水）
交代要員面接	1月23日（木）～30日（金）〈土日除く〉
第4回 地域班長会議	2月6日（木）
活動紹介フェア	1月31日（金）・2月1日（土）
入会説明会	2月17日（月）、3月16日（月）
就業相談会	3月30日（月）〈1月・2月休み〉

トピックス

貢献表彰制度がスタート

「貢献表彰制度」は、次の要件を満たした会員に対して表彰する制度です。活力あるセンターづくりにお互いの知恵と情報を全開しようではありませんか。

会員紹介

1事業年度（原則4月から翌年3月）に3人以上の新たな会員を紹介いただいた会員に表彰状と記念品を贈呈されます。

なお、会員が紹介した人数に500円を乗じた額を紹介した翌年度限り、その会員が所属する班の活動費に加えて助成されます。

新規受注紹介

1事業年度に3件以上の新たな受注紹介をいただいた会員に表彰状と記念品を贈呈されます。

ただし、受注先と3か月以上の受注契約を締結した場合に限られます。

☆「シルバー西東京」第161号の折込み参照。

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　２月６日（木）午後１時～４時
　　３月５日（木）午後１時～４時
受講料　無料

――スマホ講座――

スマートホンの初心者講座を始めました。

２月
① iPhone 入門（全２回）7, 14 日（金）午後
② Android 入門（全２回）21, 28 日（金）午後
３月
① iPhone 入門（全２回）6, 13 日（金）午後
② Android 入門（全２回）27（金）, 31（火）午後

受講料　各回２，５００円
スマホお申込みの際は機種もお書きください。
■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

広報部会員

編集後記

会員の皆様には、初めて迎える令和の新年に何を祈念されたのでしょうか。たおやかな年でありますように。

昨年同様、新年号特集に子年生まれの「年男、年女」の寄稿をお願いしました。ひとり一人の個性が輝く生き方に、えも言われぬ縁を感じることができました。寄稿くださった皆様に心より感謝いたします。

今後とも親しまれる紙面づくりに力を尽くしますので、よろしくお願いします。

（広報部）