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 168 号
令和 3 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プロムナード東大見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
https://www.sjc.ne.jp/wtokyo1/

令和３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、西東京市は２００１年１月21日に旧田無市と旧保谷市が合併してからちょうど20年の節目の年を迎えることとなりました。合併当時約18万人であった人口は約20万５千人となり、発展を続けております。

本市では「健康」応援都市の実現へ向け「フレイル」予防事業をはじめ様々な取組を進めております。また、昨年５月には高年齢者の方々に多様な社会参加の機会を確保し、地域で生き生きと活躍できるよう支援することを目的とした生涯現役応援窓口を田無庁舎内に開設いたしました。シルバー人材センターには、生きがいとしての就労という面からご協力いただいているところです。

人生１００年時代と言われる中、高齢者の新たなライフスタイルの構築のために、シルバー人材センターの役割は今後ますます重要になっていくものと考えます。会員の皆様には、より一層のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

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。

大胆かつ慎重に

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

平穏な年でありますよう。そして皆様には健康で安全を全てに優先してご活躍くださいますよう、例年にも増して強く祈念しつつ、新年のご挨拶を申しあげます。

昨年は長梅雨に猛暑も続きましたが、台風の本土上陸がなく、大きな自然災害にも見舞われずに過ごすことができました。しかしながら中国武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症が全世界に蔓延し、今日に到っております。日本では東京五輪などが延期になり、西東京市でも市民文化祭、市民まつりなど大きな行事が中止されました。

当センターはいま、中期5か年計画の第2年度を遂行中ですが、様々な場面で事業運営に制約を受けてきました。大切な会議は書面あるいはリモートで行いつつも、多くの行事や活動が中止、休止のやむなきに至っております。この悪疫の早期終息を願うのですが、今年もこの状況下での活動を覚悟しなければならないでしょう。

いかなる環境の下でも気持ちを前向きに、志は高くありたいものです。そして5か年計画の目標＝会員の増・強、就業機会の確保開拓、安全で適正な就業、組織の活性化＝を推進して行きましょう。

大切なことは会員の皆様の心のつながりです。国や市のガイドラインを護ることはもとより、様々な予防策を講じつつ、知恵と工夫を凝らして、大胆かつ慎重にコミュニケーションを取り合って参りましょう。重ねて、皆様の健康とご多幸をお祈り申し上げます。

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。

日頃から会員の皆様には各々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。

昨年は、世界規模の新型コロナウイルスの感染症パンデミックにより、困難な状況に直面し、私たちを取り巻く状況が激変しました。そして、東京オリンピック・パラリンピックが2021年に開かれることになる等、数々のイベント等の開催が延期・中止となりました。

当センターにおきましても、アスタセンターコートでの活動紹介フェア、月例入会説明会、出張説明会や女性限定の入会説明会を、一時期感染拡大防止の観点から中止をする等対応してきました。このコロナ禍の影響により会員数が激減してしまいました。

今年は丑年で、牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物でした。大変な農作業を最後まで手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「我慢（耐え）」、「これから発展する前触れ（芽が出る）」というような年になると言われているようです。

会員の皆様による新入会員紹介及び新規受注紹介をしていただく事で、センターへの貢献表彰制度もスタートしています。先の見通しがつき辛い状況が続きますが、是非、お友達やご家族の方などをご紹介ください。そして、会員・理事・事務局が一丸となって、会員を増やし、より一層発展させたいと考えています。

このような状況の中ではありますが、会員の皆様のご健康と、ご多幸を心より祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

活動紹介フェアー開催

令和2年第1回活動紹介フェアーはコロナ禍のため開催時期が遅れ、12月16日（水）から18日（金）の3日間、田無駅前アスタ2階センターコートで開催された。今回初めて入会説明会を16日（水）午前と午後に実施した。会場の広さなど十分なソーシャルディスタンスを考慮し、人数制限の為予約制にし、入場に際しては、検温、手の消毒をして行われた。予定された午前11名、午後11名の方が参加された。会場は高い吹き抜けの天井で、映像を使用するため、照明器具の関係でよく映るか、説明時のマイクの音声などが、懸念された。

映像はよく映り、安心したがマイクの音声が周囲の雑音に同調することで、少し聞き取りにくいことがあったが、研修部会員、事務局員の協力により無事に終了した。

17日（木）18日（金）は華工房作品販売、包丁研ぎ、スマホ、パソコン相談会が行われた。

特に華工房の作品は手作りで、種類も多く女性に人気があり、特に固定客の方々が、待ちに待った感じで来店された。また包丁研ぎも大人気で多くのお客様に喜ばれた。3日間を通して、入会、仕事の受注、家事援助サービスの相談会を同時に開催した。久しぶりの開催であったが、大勢の市民の方に喜ばれた3日間であった。今後も当センターの広報活動を積極的に行っていきます。

（総務部会）

ねんりん（No.167号）

第二の故郷

私は、東京生まれの東京育ちですが、両親共長野出身でまた家内も同じです。物心ついた頃から毎年旧盆の時期には父親の実家(長野市)を拠点に墓参りを兼ね家族で尋ねるのが慣例でした。

小学校四年頃から六年迄夏休みになると、一人で父の実家に行き二十日程暑さを気にもせず無中で遊び過したものです。

当時住んでいた文京区の家から上野迄約三十五分、上野から長野迄は約五時間半かかり、蒸気機関車でトンネルが多くススで汚れたことを懐かしく思い出します。

その後電化により三時間程に短縮され距離が縮まった感がありましたが、長野冬季五輪開催で新幹線の開通により更に便利となり、今は大宮経由で約一時間二十分で日帰りも楽に可能となりました。

昭和四十八年現住所に転居、結婚後は拠点が家内(長野市)の実家になり、毎年数日間ですが墓参り、親戚回り、善光寺参りと蕎麦やおやきを食すということが常となっております。私にとって長野は懐かしい故郷となっています。

現状コロナの関係もあり私共もご多聞に漏れず長野行きを避けており、何時になったらと我慢の状況で、新たな年を迎え早期の終息を期待をする日々です。

（理事　北村　武彦）

令和2年11月・12月 定例理事会報告

11月27日
12月23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。

「議題」の

1.「第1号議案」は、両月とも「新入会員の承認について」でした。

＊本誌3月15日号中刷りに掲載。

2.「協議事項」について

①「令和2年度第3回地域班長会議について」は、1月29日（金）／「コール田無」での開催の提案がありましたが、理事会として中止の判断をしました。

3.「報告事項」について

①「中間監査の結果について」は、平田昇・白瀬有希子両監事によって11月20日に実施。「指摘すべき事項はない」との報告がありました。

②「令和3年度活動方針・予算（案）の三役ヒアリングについて」は、事務局からスケジュールの提示がありましたが、会場での設定はせずに各部会長の具申によって実施することにしました。

③「退会者について」は、本誌3月15日号中刷りに掲載。

④「事業報告について」は、本誌15頁下段の「事業実施状況」参照。

⑤「委員会・部会報告」について

企画総務委員会(総務部会)からは、「令和3年度第1回地域班長会議」を令和3年4月21日(水)／コール田無で開催したいとの提案がありました。

安全管理委員会からは、「令和2年度　傷害事故一覧表」の提示がありました。

＊12月23日(水)に予定していた「令和2年度第9回理事会」は、『理事会決議の省略』によるみなし決議」によります。

理　事　会　一　同

コロナに負けるな　さらなる前進！

役員写真（敬称略）

後列：北村、長谷川、小池、對馬、堀、平田(監事)、松山、海老

前列：山田、長谷川、水口、成田、渡邊、柳沢、白瀬(監事)、佐藤

（円内：伊田）

令和3年4月就業開始「就業制限」に伴う交代要員の公募

本件につきましては、本誌11月15日号に就業期間及び就業年齢制限に伴う公募の日程を掲載し、別紙差込にて公募職種、人数につきましてご案内しました。

その後、就業期間及び就業年齢制限に伴う公募人数の一部変更があり240名となりました。(現場の事情により変更がさらに生じる場合があります。)

一方、公募人数に対して応募可能会員は、制限該当会員230名、10月末現在の未就業会員237名、市報等スポット就業会員125名、さらに11月13名と12月の新入会員を加えると約620名となります。

応募可能会員に対しましては、本誌11月15日号掲載のスケジュールに沿って11月27日に公募関係書類の発送、12月16日に公募受付を締め切りました。

今後は、先にご案内のように新型コロナの関係で応募者面接は実施せず、1月下旬には交代要員を決定し、2月から引継ぎ及び研修を経て4月1日就業開始の予定であります。

（事業推進部会）

令和２年の歩み

1 月　会員新年会（こもれび小ホール）
　　活動紹介フェア（アスタセンターコート）
2 月　第４回地域班長会議
　　新型コロナウイルス感染症が流行
3 月　新型コロナウイルス感染症の拡大を受け委員会・部会・地域班会議・入会説明会・研修会等を中止
　　学校関係はじめ一部民間の就業が休止
4 月　政府より緊急事態宣言発令
　　ボランティア活動中止
　　理事会は書面による「みなし理事会」
　　下田武司氏が局長代理、井砂浩子氏が次長に昇任
　　事務局職員を２組に分け交代で在宅勤務
5 月　緊急事態宣言続く
6 月　感染拡大防止のための規制が緩和
　　第１０回定時総会開催（センター会議室）
　　（出席者は一部の役員のみで、一般会員は委任状・議決権行使書提出）
7 月　会議等が通常の形態にもどる
　　会員表彰式（センターへの貢献）
8 月　第１回地域班長会議（コール田無）
9 月　田無駅踏切ボランティア活動
10 月　市民文化祭中止
　　出張入会説明会（芝久保公民館）
　　事務局に清水健一氏(主事)入局
　　財団より（令和元年度）優良シルバーとして表彰される
　　安全就業推進のつどい
11 月　第２回地域班長会議
　　市民まつり中止
12 月　田無駅踏切ボランティア活動
　　活動紹介フェア（アスタセンターコート）

第２回地域班長会議を開催

今年度２回目の班長会議が11月12日（木）「コール田無」にて開催された。前回同様全員がマスクの着用、体温測定をして、机椅子はソーシャルディスタンスに配慮された会場で会議が行われた。渡邊会長から、10月に発生した死亡事故の報告があり、「安全はすべてに優先する」を再確認して、全員で黙とうにより弔意を捧げた。その後新任の清水健一主事の紹介があった。

議題は
1　令和２年度地域班長会議の意見要望について
2　令和３年４月就業開始公募について
3　班長、副班長、理事、監事の改選スケジュールについて
4　各委員会の連絡について
5　「Smile to Smile」の登録について
6　意見交換

各班長から活発な意見があり討議がされ有意義な会議であった。

（総務部会）

特集

丑年生まれの会員さんの声
コロナ禍中の年頭にあたって一言

1937 年
昭和 12 年
丁丑
八十四歳

（会員番号順）

牛肉

西原町 1 班　工藤 和義

雪国の山村に生まれ育った私（83）は、幼年の頃は一年にお正月だけ、鶏肉か兎肉の入った料理が食卓に出るのが待遠しく、又楽しみでした。しかし今では毎日のように何がしらの肉の入った料理を食べています。ある時は、美味しそうな色々のお肉が陳列されたお店の前で妻が「アメリカ産の牛肉は安いけどかたくてね」と・・・「国産の牛肉はやわらかいけど高くてね」と・・・「美味しい牛肉を早く食べて、横になりたい」と・・・「牛みたいね」と・・・二人で笑う。

就業の履歴

東伏見班　別府 弘一

当センターに入会して早二十年。その間色々な仕事に就きました。初めに、除草班での草むしりは、汗と泥にまみれての日々。

次に、小学校の校地内外清掃、正門開錠後、長い廊下をピカピカに。そこで出会う一年生の初々しい顔、高学年の逞しい成長を嬉しく眺めながらの作業。

現在は、保谷駅放置自転車指導員として、駐輪禁止区域の巡回パトロールは、ウォーキングであり私の元気の源？

和気藹々のワンチームに万歳。

年男

北原町班　藤本 和洋

コロナで始まりコロナで終わった一年。私は幸い何事もなく仕事が出来ました。丑年生まれの私は何もしないうちに 7 回も来てしまいました。ここまで来たら 10 回を目指しますか。昨年は人との接触があまりなかったので長い人生の中で初めて人恋しさみたいな気持ちを感じています。仕事場で仲間に会うと元気になります。年男なので、もうひと踏ん張りしようと思います。今年は自由にどこでも行けるように、いい丑年になるように願っています。

笑顔

向台町 2 班　横山 節子

シルバー人材センターのこと、何も知らず、考えず、知人に、すすめられ入会して、十数年が過ぎた。華工房に所属しているが、何年たっても、私だけが、上達しない。何故かな？多分、遺伝だと思う。いつか納得のいく作品が完成したら、ダイヤモンドより、夜空の星よりも輝いた自分の笑顔に出会いたい。

仲間との絆と信頼も大切です。大きな荷物とお弁当持って、また一年、手と口を動かしながら楽しく明るく過ごしていきたい。

84 才　まだ元気です　（笑）

年男、新年の気概

保谷町 3 班　齋藤 剛

この正月、また年男が巡ってきた。正月といえば門松が頭に浮かぶ。その門松は、「冥土の旅の一里塚」だとか。

さすれば、年男はこの塚を 12 回踏破する毎に巡ってくる訳であり、ある意味関所のようだ。ここを無事通過するには、どこかで世の中への貢献振りとか、生活態度等が厳しく吟味されているに違いない。

今年はコロナ対応も重視されよう。自分なりの「新たな日常」を確たるものにして、次の関所は超難関だが、気力を充実させて歩みを進めよう。

シルバーで得たものは

保谷町２班　大沢　道雄

シルバーにお世話になってから十六年目になりました。感謝と共に得たものとは何か。

まず何と言っても「歩く会」に入会した事で、多くの方との出会いがあり、歩くことで健康にも自信がつきました。

また、いろいろな就業や、委員会などで多くの皆さんと知り合いになれた事です。散歩中でも挨拶をする方が多く出来ました。現役の時は仕事関係の人か、ご近所の方くらいでしたから、シルバーで得たものは現在の私の大きな財産にもなっています。

平均寿命

谷戸町１班　平岡　卓

私はごく平均的な人間だと思っているので寿命も平均的なものと考えておりました。

厚生労働省による２０１９年の男性平均寿命は８１．４１歳であるから既に２年以上オーバーしている。

平均寿命とは２０１９年に生まれた０歳児が何歳まで生きられるかの期待値(計算値)であるから、あと何年生きられるかは厚労省の平均余命表を使って計算したところ６．１年と出た。

「チコちゃんに叱られない」ように余生を過ごしたい。

（ワードで描きました）

神・（仏）頼み

田無町２班　藤田　文男

還暦と第一回目の定年退職を家族に祝って貰って速くも二十余年が経ち八十四才の誕生日を迎える事となりました。

その間、七十一才迄はフルタイムの仕事に恵まれ、切り替わって当S・Cに入会。以後当S・Cでは、施設管理（学校と市民ホール）他併せて十年就業。その途上、初期胃癌に見舞われ生涯現役の夢潰れ人生初の手術を経験した。

手術への影響を考え六十年に亘る愛煙生活に別れを告げ、術後には毎日の晩酌も月一に減り、妻、娘の副（たって）の願いで運転免許も返上し、趣味、酒肴（嗜好）は囲碁とテレビでのプロ野球観戦のみとなり心身共に聖人の様である。

いよいよ未就業も二年を経、諸ボランティア参加と研修部会での活動で地域とS・Cへの恩返しを全うしつつ何代かのマイカーの交通安全祈願を続けた川崎大師（平間寺）・地元の氏神様田無神社(写真)の神仏に術後の再発無きよう日夜念じる今日このごろです。

昭和１２年と昭和２４年

・太平洋戦争をちょうど間に挟んでいる、いわば「戦前」と「戦後」である
・昭和１２年は盧溝橋事件、上海事変、南京事件が起き、支那事変（日中戦争）が始まった、日本にとって運命の年であった
・昭和２４年は吉田茂内閣でドッジライン、1 ドル 360 円、下山・三鷹・松川事件など、一方湯川がノーベル賞

1949 年
昭和 24 年
巳丑
七十二歳

（会員番号順）

私とフレイル

ひばりが丘 2 班　荒川 洋一

私は現在、西友ひばりが丘店でごみの搬出と駐輪場の管理の仕事をしています。

それなりに身体を使っており、おかげで腕の筋力は急激に衰えることはありません。しかしながら仕事以外の日は足腰の衰えを補うべく自宅より東大和市付近まで歩いて往復し、目標は 15 km から 20 km を歩くようにしています。もちろんコロナに気を付けてですが。

お金も掛からず手軽に出来るので、楽しくやっています。歩いている時は頭がカラッポになり気分転換にもなります。今後も続けて行きたいと思います。

針仕事

田無町 1 班　三谷　和子

何回目かの年女なのか改めて数えてみたら…。

人生にはたびたび節目がやってきて、第二の人生などと位置付けている。私も、いくつか目の人生で針仕事と出会い、その時からずっと飽きることなく続けています。

縁あって、シルバー人材センターの華工房につながりました。布ぞうり、編み物、小物作りと種類は様々で、制作や販売、イベントを皆んなで頑張っています。

針仕事が活動に生かせ、老後への道が開けました。今後も引き続き行ってまいります。

次の年女の時を待ちながら。

何かをね、忘れたことは覚えてる！

泉町 1 班　山﨑　紀夫

今年で 72 歳、年男として 6 回目をむかえシルバーの中では若年組み。されど物忘れでは後期高齢者組み。妻に子供に孫に呆れられ日々悔し涙。三歳年下の妻の口には全く敵わない。営業に推薦したし。シルバーでの就業のお蔭で健康そのもの。妻に生命線見せたら不機嫌に。コロナも撃退する妻の愚痴。後ろ向きの人生にならぬ様せめて前向き駐車。

シルバーでの人との楽しい交流に感謝。残りの人生を鈍牛の如く牛歩の歩みで地にしっかり足をつけて楽しく生きていきたいものです。

市報西原作業所でのスナップ

散　歩

南町 2 班　松田　良光

健康のために出来るだけ散歩に出かけるようにしています。

いつも住宅街の似たような道を歩いていますが、時に気になる花木や風景に出会います。綺麗なバラや野草の花、また銀杏や楓など樹々の彩づき。

そこで近頃では小型のカメラを持ち歩き、後で写真で見直して楽しんでいます。

昨年からのコロナ禍で外出もままならないですが、今年も元気でシルバーの仕事を続けていけるように健康には注意していきたいと思います。

ものを言う オバタリアン目指して！

下保谷班　小田桐　孝子

子育てと通勤の日々から定年を迎え、なんと、8年で10キロも体重増。その後の12キロのダイエットは、シルバーの仕事でした。登録のきっかけは、子育て時代にお世話になった思い出。

早朝の風を切って自転車を漕ぐ、窓をあけて朝一番の風との出会い、広い集会室のモップ掛けは、思っていた以上のダイエットだったのです。

6回目の年女、心置きなく思った事を言える仲間は、社会に必要な、物を言うオバタリアン。これぞ求めていたものでした。

年男と猫

ひばりが丘1班　長島　章

猫は十二支にいませんが、我が家には数匹猫がいます。干支の丑とも特別関係ありませんが一年中囲まれてます。預り猫や大怪我をした保護猫が居ついたりとかが多いのですが、皆元気に生きています。猫は人の目を気にせず今やりたいことをなんでもやります。人も見習う点が多いです。

写真は腕に大怪我をしたノラのクロネコでなんとか捕まえて手術にこぎ着け今は完治し居ついています。私も体が動くうちはシルバー頑張りたいと思います。

母も同じ干支、同じシルバー

緑町班　岡野　静子

同じ干支の母が、「除草」の仕事をしていたので、私も「校地内外清掃」へ。

ある夏の日、学校の外側で街路樹の落ち葉がとても多い道を清掃していたところ、学校帰りの女の子が両手を前に突き出し空に向かって、「涼しい風ありがとう。」続いて男の子が、「チョウ涼しい！」と大声で…。

私はすごく嬉しくなって、いつも落ち葉が多くてヘキエキとしていたけれど、掃除の手に力が入りました。

こんな感動の味わえる仕事、次の丑年までできると嬉しいです。

干支への挨拶

田無町1班　原田　孝一

我が家では、毎年の大晦日に、翌年の干支の置物を飾ります。その時に送り出す干支には、「一年ご苦労様でした。何とか無事に過ごせました」。そして、来る干支には、「新しい年を平穏で過ごせますように」と挨拶をしますが。

今回はコロナ禍の中、無事に過ごすことが大変な年になっています。そこで、わが家では、家族全員、周りの方々、そして世界中の人々が無事に一年間過ごせるようにお願いしました。

皆さんは、どうされましたか。よい年でありますように！

日々精進

西原町2班　藤井　俊雄

いつの間にか、十二支を六回も体験。シルバー人材センターに入会と同時に「学童交通擁護」として就業。

丸六年満了間近に。併行して、週一回定例の公共施設での卓球（午前中三時間）・カラオケ（夕方三時間）それぞれ同好会に参加。毎度のことではあるが、終わった後の爽快感は誠に結構。

とりあえずの目標は、次の丑年まで、健康維持の為に、日々精進する所存であります。

明日はきっと

北町班　山佐　妙子

思わぬ自粛の時、外出もままならず自然の好きな私は撮り溜めた写真を見たりしていますが、何かと不自由な日々です。

今年は二度目の東京オリンピック、57年前は聖火ランナーを沿道で応援し自分も伴走しているような大感動でした。今回は日本とオランダの活躍を応援しようと思います。楽しみも2倍です。

今年は牛のごとく、どっしりと、ゆっくりと、穏やかに過ごせたらと思います。静かに時を待ちます。

最悪の一年でした

西原町1班　横田　則博

我が家では、声をかけても返事もしない娘二人。何か欲しい物がある時だけ猫撫で声で、「お父様」と寄ってくる。

晩御飯は私が担当のため、毎日何を作ったら良いのか悩みます。

昨年は大変な年でした。ちょっと転んだら、古傷の膝を痛め、人工関節の手術となりました。

こんなに足が動かない、そして痛いのは初めて、まだ、力が以前のように入りませんが、日々良くなっているのが分かるのがとても嬉しい。

早く良くなって仲間のところへ戻れる様リハビリに努力しています。

老いとの闘い

田無町1班　小山　三千代

人は誰でも年を取ります。いつの間にかシルバーでお世話になっていました。コロナ禍の中である歌手が55周年を迎えていましたが、コンサートはすべて中止になりました。73才の歌手は今ものびやかな歌声です。舞台の上で、名前が出てこなかったり歌詞を少し間違えたりしますが、私も一緒です。いつまで追っかけできるかなア‼、私も朝目を覚ますと、今日やることの確認をします。シルバーの仕事もう少し頑張ろうと決意しています。仲間と共に‼

自動車運転免許

保谷町1班　鬼頭　一郎

高校3年の夏休みに教習所へ通い、普通免許を取得、2学期に同級生とともに校庭片隅の整備実習で軽トラックにコンクリート破片などを乗せ運転しましたが、少し走るたびにエンストしてしまった。パーキングブレーキを解除していなくて、恥ずかしかったなあ！

子供が小さい頃は家族と毎年伊豆、千葉などの海水浴へ、定年まで車通勤、またコロナ禍になる前までは妻と年に数回温泉へ。75歳位まで運転可能だろうか？免許証返納時期も考えないと。

私のルーティーン

富士町1班　高原　文雄

朝の牛歩の様なウォーキング終え、狭い畑で太陽を浴びながら土に戯れる時間が実に楽しい。

生きている実感がする。

今年は、春野菜の他に、キュウイ、レモン、小玉スイカ、巨峰と収穫し、孫も大変喜んでくれた。

水やりを終えて、朝採り野菜を

使った朝食後、お昼からジムへ行き、ヨガやプールやバイク、仕上げはストレッチで汗をながし、大好きなサウナで汗を出し、湯船に入り癒しの時間を過ごす。夜の一杯と晩ご飯で今日もお疲れ様でした。今年も牛の様に一歩一歩、確実に実行したいと思います。

心に想うこと

柳沢１班　遠藤　秀代

テレビで「徹子の部屋」を、時々見ております。

堀文子先生が、徹子さんをモデルに描いた「アフガンの王女」を見るたびに、学生時代をなつかしく思い出します。又、ＮＨＫ「こころの時代」の番組では、百歳になられても戦争の悲惨さを、お話されていました。

日本橋高島屋での個展。我が家の玄関にも、草花の絵葉書などを額に入れて飾っております。

少しの時間携わりながら、次の丑年までマイペースで歩んでいけたらと思っております。

（写真は、庭の「秋月菊」です）

また年男？

柳沢２班　森　哲夫

もう六回目なのか。そんなに生きてきたのか？実感がないな。反芻してみるか、丑だけに。

カンボジア・バッタンバン州のシンボル像

二十代から六十代の間はあちこち行ったな。アフリカでサナダムシにとっつかれたり、ベイルートで市街戦の道に迷い込んでしまって死ぬかと思ったりしたが、幸い生活していて一番怖い熱帯病にもかからず、犯罪にも巻き込まれず、交通事故にも会わず無事生きてこられ、今はシルバーで地域に根付いて仕事だ。

さてさて次の一回りを目指してもうひと頑張りするか。

私の趣味

富士町１班　末政　雅子

シルバー人材センターに入会と同時に、絵画教室に通い始めて今年で４年目になります。

昨年からの新型コロナ騒動の中、私自身、仕事的にはさほど影響はなかったのですが、大好きな絵の教室は暫くお休みになりました。でも、絵の良さは一人で自由に描けるということです。

自由に出歩けないステイホーム生活でも絵を描くことで楽しい時間を見いだせました。

このパンデミックの早い収束を願いながら、今年も仕事と絵を描くことを楽しみたいと思っています。

私の趣味　カラオケ

向台町１班　五十嵐　健治

定年退職を機会に私のカラオケはスタートした。15 年前に腰痛の為、入院通院を経て医師から運動と散歩を勧められた。日々の 30 分程

度の散歩時には必ずカラオケの録音機を持参し聴いていた。多摩地区のカラオケ大会には100回以上は参加している。大会用の曲目の選定、歌唱の仕方、感情表現など準備するのに相当の労力を要する。これが極めて心地よく認知症防止に効果があるとのこと。コロナ渦でカラオケはしていないが、終息後には健康のため続けていきたい。

安全はすべてに優先

ひばりが丘2班　千葉　幸則

旧臘、いよいよ古稀も卒業かと思えば、来る年は丑年。12月生まれは一度に2歳、年を取っているような錯覚に陥ります。

昨年4月から中学校の施設管理業務に従事しています。5月末に暗がりで転んでけがをしました。今も尾を引く静かな痛みが、就業中「安全はすべてに優先する」という標語を、警告のように思い出させてくれます。

今年は、けがにも負けずコロナにも負けず、フレイル予防に励み、欲はなく決して怒らず……おっと、これは無理です。

今後に思うこと

栄町・ひばりが丘北班　葛西　京子

令和2年は、三人目の孫が生まれて、忙しい毎日を送っておりましたが、全世界での新型コロナウイルス感染があり、未だ収束せずにいまに至るとは思いもしませんでした。

ウィルスとの戦いは長期戦になりそうなので、自分の健康を守る為には他人との距離を守りながら、マスクの着用・手洗い・密集、密接、密閉などを守り、今後も注意深く慎重に行動しつつも、家族の健康と、自分なりの楽しみ方を見つける事が大切だと思っております。

六度目の丑年です

保谷町1班　大谷　妙子

先日大腸の内視鏡検査を受けました。結果は「異状なし」でホッとしました。これで又しばらくは仕事もできる。趣味のハーモニカも続けられると。現在民間の清掃の仕事を一日二時間半程しており、シルバーの仕事はしておりませんが、いずれ市報の配布などをしてみたいと思っております。健康で毎日外に出る事、少しでも仕事をして小遣いをいただける事、幸せを実感しております。

新年を迎えて

柳沢2班　石橋　良孝

新型コロナの第一波が下火になった昨年の七月上旬に、妻とランチに行きました。子供達がプレゼントしてくれた食事券を使う為でした。有効期限が迫っており、時期が時期だけに断念しようと思いましたが、当日は客が少なく、ゆったり過ごせました。しかし、その後第二波、第三波の感染拡大を見ますと、油断せずに自粛が必須ですね。

年男（72歳）の新年を迎えて、コロナ禍で休止中の仲間との幾つかの定例飲み会が、早く再開出来ることを祈ります。

コロナと共存

谷戸町2班　三島　悟

昨年10月から活動に参加しました。現在、「市民後見人」や「ささえあい訪問員」として、一人暮らしの高齢者のお世話をしていますが、コロナ感染拡大に伴い、訪問活動などが制約され、身を持て余していたのが、シルバーに参加した理由です。　コロナや今後出てくる新しいウィルスを完全に絶滅することは不可能と考えられるので、適切に折り合いをつけて、超高齢化社会を乗り越えて行きましょう。

安全就業推進のつどい

第５地域シルバー人材センターの「安全就業推進のつどい」が令和２年10月20日に武蔵野スイングホールで開催されました。

幹事市の武蔵野市ＳＣ会長の開会挨拶の後、東京しごと財団保険事業部の坂東寛氏による「一人ＫＹ～自分自身は、自分で守る～」の講話がありました。

当センターからは渡邊会長はじめ役員、委員、事務局員を含め９名が参加しました。

安全コラム

新しい年に思うこと

新しい年が明けました。

昨年の今頃、このコロナ禍を誰が想像したでしょうか。

令和二年を境に私たちの生活も、世界のあり様も大きく変わりました。

安全で安心に暮らせることがどんな尊いものかを改めて考える良い機会ともなりました。

昨年主人は、約六〇年に近い車生活に終止符を打ちました。助手席の私もヒヤリ・ハットすることが時々ありました。

高齢者の事故のニュースを見聞きするたびに、人ごととは思えず「そろそろね」などと話し合っておりました。

更新月の九月、多分にコロナの影響もあったと思いますが、急に決心が固まったようです。「まだ大丈夫だ。」と、心に余裕のあるうちに決心できたことは大きいと思っております。

主人の英断に感謝です。

思うに、六十数年前は、今ほど便利な時代ではなかったが、エコで安全、安心な暮らしであったのではないでしょうか。

（安全管理委員　多田　頼子）

令和２年ボランティア活動報告

令和２年は新型コロナウイルス感染症のため、予定されたボランティア活動の計画が中止になり、その中で踏切見守りボランティア（「９月23日（水）～９月30日（水）参加者20名」と「12月１日（火）～12月７日（月）参加者30名」）だけが実施されました。参加していただいた会員の方に感謝をしております。

令和３年はコロナ禍も納まり、皆さんと一緒にボランティア活動が出来る事を祈念します

よろしくご協力をお願いします。

（ボランティア委員会）

【　地域班だより　】　柳沢１班

班会議から

新型コロナ感染症は世界の環境を一変しました。そんな中で昨年班長を仰せつかり今日に至っております。柳沢１班の活動は他の班と同じくコロナ禍のことからほとんどの行事が中止となりました。９月 29 日漸く班会議を開催。しかし開催にあたっては利用者の人数制限、消毒、体温確認等万全の注意の上で開催となりました。欠席を願った皆様からは予めはがきでご意見を伺いました。会員の皆さんの声は市報配布者での問題や就業希望についての意見が多く、課題が多いように感じられました。

既に超高齢化時代に入り、平成 30 年から始まった政府の働き方改革ではシルバー人材センターとの連携と支援、身体に応じた職場環境整備と安全性等「臨時」「短期」「軽易」について社会の理解を強調しております。この事を身近な問題として捉えた時、健康・体力に応じた業務にマッチングさせる方法が非常に難しい。高齢者が生きがいを得て地域に貢献する仕事のしがいを持ちたいものです。

（柳沢１班　　班長　遠藤　九郎）

南京玉すだれとの出会い

皆様は南京玉すだれをご存知でしょうか？　耳にされたことはおありと思います。私も知ってはいましたが実際、目の前で見たのは10年前のことでした。ボランティア活動でデーサービスを訪問した時のことでした。職員の方が南京玉すだれの口上の「あ・さて、あ・さて　さては南京玉すだれ」にのせて、いとも簡単に、釣竿、宝船、七福神、観音様、富士山、鯉のぼり、スカイツリー、オリンピックの五輪の輪等、次々変化する手際よさに感動しました。身体中に電気が走るのを今でもはっきりと覚えています。是非自分もやってみたいと思い、その職員さんに申し出ました。念願かなって練習に参加させてもらうことができました。最初のころはすだれが思うように形にならず、途中でひっかかったり、完成したかと思うと今度は元のすだれに戻らなかったり、焦るばかりでした。

一年程経ち、だいぶスムーズに形になり、デーサービス、敬老会、新年会等に声をかけてくださり披露の場を与えて頂きました。見て頂いた方々からの拍手と満面の笑みのおかげで、緊張もほぐれ、一緒に笑顔になりました。ある企業の新年会で、おひねりが投げ込まれ、ちょっとしたプチ芸人気取りでした。

江戸時代に栄えた大道芸で歴史ある芸能、南京玉すだれをこれからも新作に取り組み、仲間と挑戦し続けてまいります。

現在、コロナ禍で人前での活動は出来ませんが、早い終息を期待しています。

（保谷町2班　中園　法子）

（後列左　中園さん）

マジックとボランティア

私とマジックの出会いは、定年退職後何かしたいなと思っていたところ、平成18年の10月柳沢公民館でのマジッククラブの入会募集があり加入しました。丁度同じ時期にシルバーにも入会しました。

現役当時は営業でしたので、人前に出て話すことが多かった為、マジックができるようになれば、ボランティア活動を通して、人を喜ばすことが出来ると思いました。マジックが幾つか出来るようになり、近くの老人ホームに行き演技をしました。皆さん笑顔で大変喜んでくれました。その後もボランティア活動を続け、多くの方の喜ぶ顔を見るたびに、だんだんと私自身も喜びを感じるようになり、今年で15年経ちました。この間、文化祭、地域のイベント、老人ホーム等で数多く、ボランティア活動をしてきました。またシルバー人材センターでも新年会や班会議等でマジックを披露した事もありました。

現在コロナ禍でマジックの練習やボランティア活動は中止しております。

令和3年は丑年です。「モウ」コロナはたくさんです。私も今年で後期高齢者の仲間入りです。何時までも元気でボランティア活動が出来るように頑張りたいと思っております。たくさんの人の笑顔に会いたい、そして早く正常な日々が戻って来ることを願っております。

（柳沢2班　森　正雄）

新しい生活様式

私たちはオンライン環境に慣れリモートへの準備を進める必要に迫られています。このことはウイズ・コロナの中で、高齢者の「社会的孤立や認知を防ぎ、健全なシルバーライフを送ること」を意味します。

今やパソコンはテレビ、冷蔵庫などの家電製品と同様に生活必需品となっていて、パソコンは家庭必須の郵便ポスト（情報の窓口）と言われる所以です。それから、**当センターには初心者向けの親切、丁寧な講師陣が揃ったパソコン教室が開設されていますので**、気軽に受講してオンライン環境に慣れ健康で豊かなシルバーライフを過ごしましょう。

五行歌

南町2班　平山　紀美子

一・
「大地」寒さ耐え
種、受け止める
どんな花咲かすの
菜の花、ムスカリ、
チューリップ
春、待ち遠しい時

二・
思いがけぬ友の便り
「賀状だけは今年で終わり」と、
だけ
左手で書くのだろう
返す筆先割れて
墨も散る

三・
白きマスク、コロナウイルス
感染（うつ）さぬと
口元隠し
目、微笑んで
心、命守る最前戦に
感謝

四・
春夏秋冬
八十路（やそじ）むかえる
わが道程は
狂うほど人、愛せずに
美しく枯木となる

五・
母よりも
歳重ねた
新年を
幸運祈る（しあわせ）
朝の光に

サークル掲示板

★N・T・S（西東京シルバー）ボーリングクラブ

毎月一回第三木曜日10時～
第2回　**令和3年1月21日**
第3回　**令和3年2月18日**
一人2ゲームトータルピンスコア
参加費用　1500円（交通費別途）
会場　久米川ボウリング場
042・394・1311
※お問い合わせ
恩田武雄　090・3222・9149
中園法子　090・3905・2797

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火曜日は休み）
1月19日
2月2・16日
3月2・9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18日（月）
1月就業分　2月15日（月）
2月就業分　3月15日（月）

会員総数

男性　七五一名
女性　四〇八名
合計　一、一五九名
（12月23日現在）

事業実施状況

令和2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	49		27,006,615	59.6	103.5	男	80.6
民間事業等	425		18,271,037	40.4	100.6	女	74.5
合　計	474	891	45,277,652	100.0	102.3	計	78.4

令和2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	47		26,531,943	58.6	102.8	男	78.8
民間事業等	466		18,724,501	41.4	86.5	女	73.5
合　計	513	880	45,256,444	100.0	95.3	計	76.9

家事援助コーディネーター

シルバー人材センターに入会して、現在まで、「家事援助コーディネーター」の仕事を10年以上やってきました。

掃除、洗濯、料理作り、そして、買い物や通院の付き添い、さらには、植木の水遣り等、お客様からの依頼を受けて、会員との仲立ち（紹介）をする仕事です。

お客様と会員が互いに信頼し合い、満足しあえるように微力ながら心がけてきました。

ですが、昨今仕事の依頼が少なくなったように思えて残念です。コロナを用心しているのかなと感じられるので、早く収束してくれることを願っています。

（泉町２班　小畠　節子）

事　務　局　一　同

今年もよろしくお願いいたします

後：林田主任、小高さん、鈴木さん、清水主事、本橋主事

前：山田次長、成田局長、下田局長代理、井砂次長

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

パソコン・スマホ教室

◆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 18 日（木）午後 1 時～4 時
　　3 月 18 日（木）午後 1 時～4 時

受講料　無料

――スマホ講座――

スマートフォンの初心者講座を始めました。

<2 月>

①iPhone 入門（全 2 回）5, 12 日（金）午後

②スマホ入門（全 2 回）19, 26 日（金）午後

受講料　各講座 4,000 円

スマホお申込みの際は機種もお書きください。

<ZOOM 入門講座>ＰＣ／スマホ／タブレット

いつでも、予約申し込みを！ 2,000 円／2 時間

■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

URL:　https://www.sjc.ne.jp/wtokyo1/

当面の行事予定表

行　事	開　催　日
出張入会説明会	1月18日（月）、1月26日（火） （谷戸公民館）　（田無イングビル）
定例理事会	1月27日（水）、2月24日（水）
入会説明会	2月15日（月）、3月15日（月）
就業相談会	3月29日（月）〈1月・2月休み〉

広報部会員

編集後記

昨年からの新型コロナがいまだ収束のめどが立たないまま新年を迎えて、皆様方の願いは同じではないでしょうか。

今年こそはアフターコロナの年になることを願わずにはいられません。

恒例になりました新年号特集にもたくさんご寄稿下さりありがとうございました。

今年も楽しくて読みやすい紙面作りに取り組んでいきたいと思っておりますのでどうかよろしくお願い致します。

（広報部会）