

No.189

きずな

(令和6年10月1日現在)

会員総数	1,170
男	744
女	395
未回答	31



「秋の空」

増井 泰裕氏 撮影

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.wtokyo.or.jp/>

就業期間及び就業年数制限に伴う
交代スケジュール

令和7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、就業規約に基づき、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あります。

該当会員の皆様には本スケジュールに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。

(事業委員会)

就業制限等交代要員の募集スケジュールについて	
①	10月の事業委員会で就業制限対象者を決定する
②	11月に就業制限対象者と未就業者に公募用紙を郵送する
③	1月中旬に面接を行う
④	2月上旬に結果を郵送し、引継ぎ開始
⑤	3月中旬に新規就業者研修を行う

今回は12職種を公募対象とします。その職種は、
学校施設管理・福祉会館保安・消費者センター分館施設管理・放置自転車等整理指導業務・市立小学校交通擁護等業務・市民ホール管理・友輪自転車管理・芝久保運動場管理・きらっと駐車場管理・多摩六都駐車場管理・自転車保管所管理・ミカドです。
なお、その他公園清掃・市報配布は随時募集を行ってまいります。

地域班長会議

令和6年度第二回「地域班長会議」

令和6年8月8日(木)新会場の「アスタ市民ホール」にて開催されました。

堀会長の挨拶に続いて、一、松山総務委員長から、第4次中期計画(令和6年～10年度)について

二、白井事務局長より、「フリーランス新法」の状況について

三、白井事務局長より、「班会議の意見、要望」について、各項目の説明がありました。

質疑応答では班長から質問、意見が出され有意義な会議となりました。

(地域・ボランティア委員会)



声(こゑ) 「謝」

あるお寺の門前に白い大きな二枚の看板が立てかけられていました。その場所は車や人がそこそこに往來して遠目にもその看板の存在が分かります。

そしてその二枚の看板には、ひらがなで一方には「ありがとう」、もう一方には「ごめんなさい」と墨痕鮮やかに書かれています。

こんな門前で一体これは何を意味しているのだろうかとお寺の住職に伺ってみました。

住職曰く、この二つの言葉は漢字の「謝」から由来するもので「ありがとう」は感謝の「謝」、「ごめんなさい」は謝罪の「謝」ということで一つの漢字でも二つの意味を持つている、更に「謝」を解体してみると「言」「射」、「言」はことば、「射」は発する・射る、つまり「ありがとう」「ごめんなさい」は言葉として発せなければ「謝」という漢字が活きてこない。

私達の日常の生活の中で、又、シルバーの会員同士の就業の場でこの二つの言葉は発せなければ相手には伝わらないということです。

漢字の成り立ちを考えると私たちの生活の中から生まれた、出来上がったというところが良く分かります。

一つの漢字の成り立ちを考えるのも認知症、フレイル予防に脳を動かすということの良いのではないのでしょうか。当たらずとも遠からずでも結構、想像するというだけでも脳は動いています。是非やってみてください。

(西原町 吉田由紀子)

シルバーに十年



私は70才手前まで現役として仕事をしていた。

その後、シルバー人材センターに応募、入会が決まり会員になりました。

希望職種として学校施設管理と学童交通擁護を選びました。自宅近くの学校、谷戸小、谷戸第二小で就業できることに期待していましたが、欠員が無く待機。

その後、事務局より保谷小で交通擁護員として就業出来る連絡があり現在に至っています。

朝の登校時の「おはようございます」、
下校時の「さようなら、また明日ね」
こんな児童の言葉がなよりの励みになります。

朝の通勤時間帯では保護者の方、近隣の方たち、自転車、車で通勤する方たちからも挨拶を交わせる、気分が上がります。

この就業の場から来春は卒業となります。新しく就業する方たちに無事バトンタッチが出来るよう今日も頑張っています。

理事 恩田 武雄



ほっとサロン泉町

令和五年四月二十一日に「そんなぼの家 S 西東京泉町」で第一回の開催から七月で十五回になりました。参加者はそんなぼの家にお住いの方、近隣の方で毎回会場は賑わいます。

まず「ゆつくり体操」で体と頭を解し、音楽、マジック等で楽しませて貰います。その他折り紙の日は頭と指を活躍させ、前回は和紙で「うちわ」を作りお土産になりました。

更にお楽しみの茶話会で各テーブルはおしゃべりに笑いが溢れ役員さんの忙しい接待タイムです。

池澤市長もご出席下さり各テーブルを回り気軽に皆さんに接して下さいました。

市の健康福祉部のご協力もあり高齢者のますますの長寿を応援して下さいさる「ほっとサロン泉町」に皆様も足をお運びになってみませんか。

(住吉町 長谷川美佐保)



オカリナ演奏

碁遊会

碁遊会の活動は、保谷市時代から続いており、会員数は現在12名です。取材当日の参加者は6名、対局中の小島さん、近野さんから活動内容についてお話しを伺いました。

会員の段位・級位については、会内での対局戦績により昇段、昇級を決めており、降格もあるとのこと。定期的な外出と趣味を共有する仲間との会話を楽しみ、碁盤での戦略・戦術を考えることなど、そんな日々を過ごす「皆さんは本場に若い！」

サークル参加への募集をおこなっていますので、入会希望の方は、碁遊会までご連絡ください。

碁遊会の皆様、対局中にもかかわらず、取材に快く対応いただきありがとうございます。ありがとうございました。

(広報 稲垣)

会場 住吉老人福祉センター

(住吉会館 ルピナス)

毎週火曜日9時～12時

(第4火曜日休)

10月15・29日

11月5・12・19日

12月3・10・17日

1月7・14・21日

お問い合わせ

藤田会長

042・463・3764

ボーリングクラブ

活動場所の「久米川ボール」に行ってきました。

「ボーリングクラブ」の会員は総勢22名です。活動は月一回、第三木曜日に開催されます。

今回の参加者は8名でしたが、通常10数名の方が参加しているそうです。

活動は練習ではなく即実戦で、2ゲームのトーナメント方式で毎回優勝者(優勝トロフィーは持ち回り)が決まります。今回の優勝者は中園さんでした。

初参加の山岡さんに話を聞きました。「自分が若かりし頃、ボーリングゲームの真只中、懐かしさも有り、今回初めて参加した。ゲームを行うのは30数年ぶり、投げたボールの行き先が思い通り行かないのが残念だが、楽しい」



ひと時を過ごしています。今後は毎回参加します」とのことでした。〈取材しての一言〉

自分もボーリングブームの世代、直ぐにでも仲間として参加したかったのですが利き手を痛めているのでやむを得なく観戦にへ残念！。次回は是非参加します。皆さんの参加をお待ちしているそうです。左記の連絡先に。

毎月 第3木曜日 10時

恩田武雄 090・3222・9149

中園法子 090・3905・2797

(広報 金子)

新年号への寄稿のお願い

令和7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巳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。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よろしくお願い申し上げます。

1. 原稿のタイトルは自由です
2. 字数は200字前後で
3. 内容に関連した写真の提供
4. 締切日は11月25日(月)
5. 提出はメールまたは事務局迄
郵送又は持参提出

地域・ボランティア活動など (地域・ボランティア委員会)

「統一美化キャンペーン」

西東京市高齢者クラブ連合会主催の「統一美化キャンペーン」(ごみゼロ運動)が9月28日(土)に行われました。この運動は、公共の場所に落ちているゴミを拾い、市を挙げてきれいな街づくりを目的として実施されています。当会員の皆様も自宅から、25ヶ所の集積所までの道路に落ちていたゴミやタバコのポイ捨て等様々ですが、年2回、私達の大事な地域の美化に貢献してまいりたいと思います。今後とも、ご協力をお願いいたします。尚、ゴミは持参出来なくても班長さん、会員の皆さんとの談笑だけでも結構ですので是非ご参加ください。(地域・ボランティア委員会)



新町班の方々の活動

「田無駅前踏切見守り」

秋の全国交通安全運動が9月21日～30日の10日間行われ「田無駅前踏切見守り」を平日の5日間実施いたしました。今年の暑さは異常な猛暑日が続きましたので、暑さ対策として、

- 一、各班の担当時間を従来の2時間 → 1時間へ
 - 二、見守り時間を従来10時～16時(6時間) → 10時～13時(3時間)へ短縮いたしました。
- 今回の実施状況を見て、今後の対応を検討して参ります。

(地域・ボランティア委員会)

ファンベスト寄贈される

けやき小のPTAの方々から新学期に入った時に児童交通擁護と清掃員の会員にファンベストが寄贈されました。有難うございました。



地域班だより

田無町1班長 神谷東弥

田無町は一〜七丁目まであり、田無町1班はその内の一、二、三、四、六丁目で構成されています。田無駅の北側一帯が1班の範囲となります。班長とふたりの副班長を合わせ五九名で活動をしています。

1班の地域には田無警察署、法務局、西東京(集配)郵便局、T:COM コール田無などの公共施設の他、シチズン時計本社、ドラえもん制作会社のシンエイ動画本社などがあります。五つの龍神が祭られていることから最近、パワースポットとしてテレビやネットでも取り上げられる田無神社や総持寺があります。

総持寺の大きなケヤキは西東京市の文化財として登録されています。班内の小学生の多くは明治六年(1873年)田無下宿に開かれた学校がもとになっている田無小学校に通っています。半面、班の中学生は田無一中、二中、三中に分かれてしまします。図書館に行くとき多くの田無の写真を見ることが出来ます。ここでは田無神社の大きなイチヨウの木を撮影してきましたので紹介します。11月下旬から12月にかけて見事な黄金色となります。そしてイチヨウの葉の絨毯を楽しんでください。



総持寺のケヤキ

安全就業標語募集

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ことで、安全就業への意識をより一層高め、事故防止に資すること」を目的として、全会員を対象に令和7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。

- ・応募締め切り 令和6年12月5日(木)
- ・応募対象 全会員
- ・テーマ各一点(原則として)
- ・テーマ1 (財団共通)

「事故防止のための体力づくり」

テーマ2 (当センター設定)

「高齢者の食生活を考えよう」

*詳細は今号の折り込みでご案内します。(安全管理委員会)

「令和7年スタートダッシュの集い」

シルバー人材センタースタートダッシュの集いを開催します。

期日 令和7年1月25日(土)
場所 こもれびホール
*詳細は今号折込みでご案内

令和6年度 安全就業標語 優秀作品
慌てない

交通ルール 守るマナー

(栄町 松山 芳幸)

シリーズ 私たちの職場

公共事業 広報西東京等配布業務

広報西東京等配布業務は、西東京市シルバー人材センター発足後まもなくから受託しており、現在も約380人が就業するセンターで最も就業者が多い業務です。西東京市内全域の約10万3千世帯に広報西東京、議会日より、公民館日よりなどを配布しています。

作業は以下の①から④の順で行っています。

- ① 西原作業所作業
- ② 運搬作業
- ③ 拠点作業
- ④ 配布作業

これらの一連の作業を月2回、選挙公報が臨時である月は3回行います。今回はそれぞれの作業を取材させて頂きました。

【西原作業所作業】

各所から別々に送られてくる配布物を受け取り、保谷班の

リーダー関幸夫さん、田無班のリーダー岡本貢司さん以下、合計26人が二つのチームに分かれて、部数の確認、配布者毎に仕分け、梱包をして、配布物を各拠点へ運搬します。これら一連の作業は8時半から14時過ぎまで、時には17時までかかることもあるそうです。

作業には、計数機、結束機などの機械も使いますが、最も手間がかかる配布者毎の仕分け作業は人の手によります。これらの作業を担当に分かれて進めますが、配布物の正確な仕分けが最も重要で、集中して、手際よく、さらに連携して進める必要があります。慣れるまで3〜4か月、完全に覚えるまで1年近くかかるそうです。

皆で連携して時間内に作業を終了した時は充実感に浸ることができ、また、休憩時に皆で和気あいあいと話ができる楽しい職場だそうです。

結束機で配布物を梱包



配布者毎の仕分けは手作業



26人が分担して作業開始



田無班の皆さん



保谷班の皆さん



運搬に出発



積み込みを工夫して



【運搬作業】
配布物を西原作業所から市内40拠点に運搬する作業です。二人一組、4台の車で、11時頃から14時頃まで、時には16時頃までかかり、延べ16回ほどで拠点に届けます。効率的な運搬のために積み込みの工夫や雨の日の運搬には特に気を遣うそうです。

【拠点作業】
市内40拠点では、配布物を受け取り、部数の確認、配布者への連絡を行います。また、すべての配布作業の終了を確認し、配布物報告書を事務局に提出します。向台町1班の拠点55（拠点担当者・金子秀一さん）では、12人の配布者で合計3690世帯に配布しています。金子さんによると、拠点はコミュニケーションの場としても大切であるとのこと。

【配布作業】

約340名の配布者が市内10万3千世帯に広報西東京などの配

配布者が受け取り



配布物が拠点到着

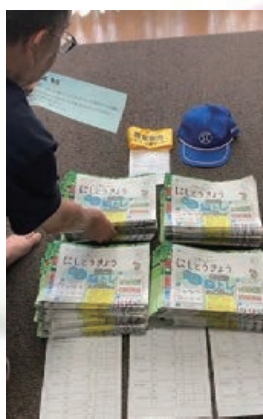


配布作業(江藤さん)



田無町1班の江藤陽子さんは、230世帯分を受け取り、配布準備、配布までの作業を1日でするそうです。配布者仲間とグループプランを作り、トークやたまのお茶やランチが楽しいそうです。

自宅で配布準備



布物を配布する作業です。配布者は、拠点で受け取った配布物を自宅に持ち帰り、配布物をA4サイズ程度に折り、広報西東京に挟み込むなどの配布準備を行います。配布世帯数は配布者により200〜500世帯で、広報西東京の発行日までに徒歩または自転車で配布します。

配布作業(岡さん)



向台町1班の岡純一さんは、340世帯分を受け取り、夜に配布準備して、翌日に自転車を使い配布するそうです。この業務は自分の隙間時間で作業ができ、かつ、少しでも地域に貢献できることにやりがいを感じるそうです。

【取材後の感想】

私自身が各戸に配布する作業をしており、配布以外の作業も見てみたい、知りたいと思っておりました。今回、一連の作業を取材させていただき、それぞれの作業内容、取り組み方を見て、自分の配布作業も、一層、丁寧に取り組みうと改めて思いました。今回の取材では多くの方々に協力頂き、誠にありがとうございました。本業務の今後益々の発展を祈願しております。（広報 増井）

独自事業 パソコン・スマホ教室

パソコン・スマホ教室を訪れ講師三人齊藤延子さん、立脇栄二さん、荻本博樹さんからお話を伺いました。



PC 班 HP QR コード

【設立経緯】

先ず、発足の目的は東京都の助成が三年間受けられるチャレンジ事業のモデルの一つとして平成16年10月にスタート、助成金で教室用のパソコン11台、プリンター等を備え開始しました。開講当初はパソコン入門講座とエクセル・ワードの初級から始め、徐々に中級、はがき作成、デジカメなど教室の種類を増やしていきました。現在は136講座までになりました。

【教室の目標】

「シニアが情報格差に陥らないように」、「パソコンを趣味として生活を楽しむために」、「デジタル機器を通して社会参加に少しでもお役に立てれば」ということで、「やさしく親切にゆつくりと、確実に」「同じ質問を百回聞かれても笑顔で答えたいします」ということをモットーに授業を行っています。



【体制】

現在10名で、講師として活躍するには班内でテスト・リハーサルを行い全員の了承を受ける。講座体制は講師と受講生2名に対して1名のアシスタント講師を付けて指導し、講師ローテーションは指導可能講師が順番に行っています。

【講師志望動機】

多少の知識があったので、シニアの方々の役に立ちたいのが最大の動機。又、教育という新しい経験で視野が広がる・知識の再確認等、教室の運営にも携われる経験に期待しています。

【開講日】

開講日は火・木・金曜日、時間は9時半～12時、13時半～16時を原則として、マンツーマン指導の場合は自由に設定できます。



【講座形態】

講座方式は三通りでスケジュール化された講座と自由時間設定、訪問講座があります。

コロナ時には3密回避でマンツーマン形式のモニターでお互いの画面を見ながら実施しました。

【人気講座（お絵描き）】

毎回新しいお絵描き作品をワードで作成。完成後キーキとお茶とお喋りで皆さんと品評しながら楽しんでいきます。約60の作品集をQRコードから見られます。



【これからの目標】

抱負としては、受講生がいつでもネットを通して質疑応答が出来るシステムを作りたい。

【シルバーの一員として】

誰でもが、PC・スマホでコミュニケーションが出来るシルバーセンターとなるようにしたい。そのために会員の方々のレベルアップに力を惜しむことなく協力したので応募をして下さい。

【取材後の感想】

デジタル化が生活の中に浸透していった速さは私達シニア世代の過ごしてきた時代の中で最も速い現象ではないでしょうか。



【受講生の感想】

受講生の応募動機は就活で必要、仕事が必要、自己啓発、趣味等、年代も20代～90代までと幅広くに渡っています。

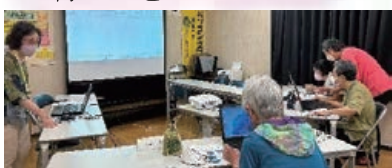
受講生の感想は、

*就活に成功した

*レベルアップした

*趣味が広がった

*毎回のお絵描き作品を手紙、メールにオリジナルイラストとして付けて自慢しています。



次号の職場訪問は

「独自事業 華工房」 予定

（広報 吉田）

安全コラム

「自転車の運転」

日頃、自転車を運転している皆さん、ヘルメットを着用していますか？
令和5年4月1日施行の改正道交法で、全ての年齢層の自転車利用者に対し、乗車用ヘルメットの着用が「努力義務」を課すこととなり、話題の中でスタートしましたが、本年の9月警察庁発表分では、全国平均で着用率は17.0%、東京都では15.1%とのことでした。

- ・ 自転車の安全利用五則は、
・ 車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先。
・ 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認。
・ 夜間は、ライトを点灯。
・ 飲酒運転は、禁止。
・ ヘルメットを着用 です。

ヘルメット非着用で、自転車事故により亡くなった人の約6割は、頭部を損傷しています(平成29年〜令和3年合計)。また、非着用時の致死率は、着用時と比べて約2.2倍も高くなっています。自転車事故による被害を軽減するためには、頭部を守ることが大変重要です。(内閣府分より抜粋)

それと、自転車を操る際の、手、腕、足の筋力・筋量も大事です。筋力等の著しい低下は、運転の可否にも繋がります。今一度考えて見て下さい。

かく言う私、就業日の行き帰りは、ヘルメット着用していますが、普段の外出時は？
・・・今後、努力します。

(安全管理委員 藤井俊雄)

当面の行事予定

行事	10月～12月
活動紹介フェア	10/14(月)～16(水)
ほっとサロン泉町	10/18(金)、11/15(金)、12/20(金)
市民文化祭	10/19(土)～21(月)
理事会	10/25(金)、11/29(金)、12/18(水)
就業相談会	10/28(月)、11/25(月)
新入会員研修会	11/ 8(金)、12/13(金)
市民まつり	11/9(土)～10(日)
新入会員説明会	11/20(水)、12/18(水)
女性限定出張説明会	11/25(月)

パソコン・スマホ教室

◎ Smile To Smile 登録支援 (会員のみ)

- ・ 開催日 毎週火曜日午後 (13時半～)
毎週木曜日午前 (9時半～)
- ・ 受講料：無料 (12月末まで)

□ 無料パソコン体験講座(初心者向)

- ・ 日程：11月21日(木)午後
12月19日(木)午後
R7年1月10日(金)、23日(木)午後

■ スマホ入門講座 (全2回) 復習コーナー付

- ・ iPhone 日程：11月 1,8日(金)午後
：12月 6,13日(金)午後
R7年1月10,17日(金)午後
- ・ Android 日程：
11月 5,12日(火)午前/15,22日(金)午後
12月 3,10日(火)午前/20,27日(金)午後
R7年1月 7,14日(火)午前/24,31日(金)午後
- ・ 受講料：¥5,000 (税込)

■ 申込み ①往復ハガキに、②[講座名、開催日、住所、氏名、電話番号]を記入し、③1週間前までに④宛先〒202-0021 東伏見 6-1-36 ☎(042-428-0787)

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/wtokyo1/>

右のQRコードを読み取り申込みできます。



配分金の振込日

- 10月就業分
11月15日(金)
- 11月就業分
12月16日(月)
- 12月就業分
1月17日(金)



市立東小の授業に参加しました！
1年生の地域の仕事に関する授業にて、会員の林さんより文理台公園清掃の解説をしました。

サークル掲示板

シルバー歩く会

- 第184回 10月20日(日)
「神田周辺を歩く」
JR高田馬場駅ホーム中央付近
- 第185回 11月17日(日)
「天覧山を歩く」
西武池袋線所沢駅改札口内側付近
- 第186回 12月15日(日)
「三鷹の文人跡を訪ねる」
JR三鷹駅改札口付近
- 第187回 1月13日(月)
「新宿山の手七福神巡り」
西武新宿線田無駅 改札口付近



※いずれも集合場所を9時出発
※朝7時時点で雨の場合は中止
お問い合わせ
原田リーダー 090・2529・2076

ボウリングクラブ
詳細 本誌3ページ参照
碁遊会
詳細 本誌3ページ参照



カラオケ(ボイス・シルバー)

会員募集 新しく活動します
場所…老人憩いの家「おあしす」
南町3丁目18-40
楽しく唄ってフレイル予防!!
唄う日…10月26日(土)1時〜5時
他の日…曜日は固定できていません
お問合せ
五十嵐リーダー 080-3022-0191