

# 働くよるこび

CHOFUSHI SILVERJINZAI CENTER

第144号

## 《会員数》

(平成28年10月1日現在)


男 ……1,019名  
女 ……561名  
計 ……1,580名

平成28年10月発行

発行者：唐木 善一

調布市小島町3-87-4

TEL.042-487-9375

発行／  公益社団法人 調布市シルバー人材センター



公遊園等清掃班  
有志の皆さん



のびのび広場 水彩画



民間事業所等（軽作業）班の皆さん

## 高齢者となった今・・・受けられる施策と担い手

調布で私たちが受ける・受けられる、高齢者施策について、簡単にまとめてみました。

市では、高齢になっても、住み慣れた地域で、安心して生きがいを持って暮らし続けられるように、介護・予防・医療・生活支援・住まいを包括的・継続的に提供される『地域包括ケアシステム』づくりを目指しており、その中核となる「地域包括支援センター」が大切な役割を果たしています。

現在、市内に10ヶ所ある同センターには、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士さんなどが、高齢者とその家族のための総合相談の窓口となっており、また、他の様々な知識資格を持つ専門家や組織団体と連携を取り、適切に対処するようにもなっています。高齢者の日常生活上での支障、異変に対応した、継続的な福祉サービスの提

供を行なう、地域見守りネットワーク「みまもっと」の活動も行っています。

高齢になると、様々な持病や病状の悪化などによる孤立化・認知症の予防・防止などのためにも、医療（特に在宅医療）と介護サービスとの関わりが大切になってきます。状況により「ちようふ在宅医療相談室」などと連携を取りながら対処することになります。

シルバー会員の皆さん、元気で『事』が起きないうちに、お住まいの地域を担当する地域包括センターを見聞きしてみているかがでしょうか・・・。

一方、『地域における支え合いの仕組みづくり』も大きなテーマになっています。

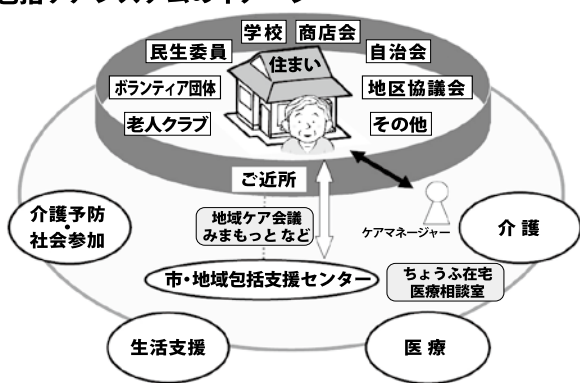
支援を必要とする高齢者がおられる一方で、健康で行動意欲が高く、就業や地域活動に取り組んでいる方も多くおられます。

す。こうした元気な高齢者に「支えられる側」から「支える側」の一翼を担う、幾つかの団体・組織があります。

元気な高齢者が集まるシルバースタッフは、その役割を果たしていく組織として、大きな期待が寄せられています。働くことによって、人とふれあいを健康づくりや生きがいづくりを目指すことは、自分自身のためであるとともに、地域貢献につながっていることでもあります。

(広報委員会)

地域包括ケアシステムのイメージ



### 平成28年度 上半期理事会報告

第1回・4月15日(金)午後

〈審議〉

- (1) 入退会の承認
- (2) 平成27年度事業報告案
- (3) 設立40周年事業について(案)
- (4) 第5次中期計画について(案)

審議事項は、提案通り承認決定。専門部会及び委員会等の報告6件。

第2回・5月20日(金)午後

〈審議〉

- (1) 入退会の承認
- (2) 平成27年度決算について
- (3) 第67回定時総会運営要領
- (4) 総会議案書(案)

審議事項は、提案通り承認決定。専門部会及び委員会等の報告6件。

第3回・7月15日(金)午後

審議事項はなく、専門部会及び委員会等の報告4件。

第4回・8月19日(金)午後

〈審議〉

- (1) 入退会の承認
- 審議事項は、提案通り承認決定。専門部会及び委員会等の報告6件。

事業部会だより

迫真の訓練（AED講習会）

7月26日1F会議室を会場に表記の救命講習会が行われました。

調布消防署からの経験豊かな指導員とスタッフのもと、公施設班の未受講者15名と事務局の新人2名が熱心に受講しました。心肺蘇生のための胸部圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し、迫真の実技で汗を流しました。

また、AED装置の使い方を初体験し、より身近に感じた会員が多かったようです。今後とも継続的に実施する予定です。なお、唐木会長が消防庁より、AED普及について、センターを代表して表彰を受けました。



日々きれいに、と技能講習

7月21日2F大会議室にて、東西中南北地区の家事援助班、未受講会員約20名を対象に家事掃除の技能講習（実習を含む）が行われました。

講師は響城れいさんが担当、ハウスクリーニングのプロとして、「家事を楽しく、掃除でピカピカに」をモットーとして、多数の講演をされている、大変人気の高い先生です。

当センターでは、これらの講習を通じて、学んだ実技技能を、日々の就業に役立てていただきたいと思えます。

受講された会員の皆さん、お疲れさまでした。

（事業部会）



（AED講習会）

シルバー最新ニュース

いよいよスタート第二弾

「のびのび英会話教室」

2020年の東京オリンピックと、その前年のラグビーワールドカップが迫り、地域の英会話熱は日増しに高まっている。こんな中、7月から当センターに於いても、表記の英会話教室を会員の協力により開講しました。

現在、英会話教室の多様なメニューのうち「らくらく入門教室」と「ゼロから始める英会話」の2つのコースが、7月から本格的に始まりました。

各クラス10名の中高年の生徒が週2回、先生の指導に耳を傾け、口を活発に運動させています。

引き続き9月から、第二弾として「お試し気楽な英会話」中学生向けの「教科書を使った復習コース」、小学生低学年向けの「こどもENGLISH」そして「ホームステイにも役立つ英会話」等のコースが始まりました。

いずれのコースも経験豊かで意欲的な会員が、先生となって丁寧に取り組んでおり、幅広く好評をいただいております。会員の皆さまにおかれましても、お孫さん、そしてご自身もジョイン（参加）しませんか。 （事業部会）

第5回・9月16日(金)午後

〈審議〉

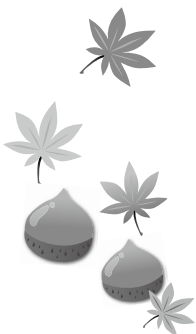
- (1) 入退会の承認
  - (2) 広域広報活動（案）
- 審議事項一部修正承認決定。  
専門部会及び委員会等の報告  
6件

就業中のケガや事故等は  
すぐ連絡を！！

万が一会員の方が就業中、往復途上でケガをしたり、他人にケガを負わせたり、就業中に物を壊したりした場合、当センターが加入している傷害・賠償保険で対応します。

もし、会員の方にケガ・事故・物損・その他異変などが起こったら、至急センター事務局まで、ご連絡を願います。

（安全管理委員会）



# 就業のよるこび

〈89〉



心かよう  
駐輪場

調布南駐輪場で働き、私には出来るかな?と思いつながら、先輩方の優しいご指導で、あつという間に四ヶ月が過ぎようとしています。朝のお客さんには、おはようございます。料金をいただいて、ありがとうございます。自転車を置いて行く時には、行ってらっしゃい、と言って送り出します。お客さんも行って来ますと、笑顔でそれぞれの職場に気持ち良く出て行きます。これが私達の朝の仕事です。また帰りのお客さんには、お帰りなさい、と言って迎える。ただいまと声が返って来る。自転車を取って帰る時には、お疲れさま気をつけてお帰り下さいと言うと、ありがとうございます。

と言ってそれぞれの家路に向う。ホッとした一時だ。こんな会話のある駐輪場も駅前開発で九月いっぱい閉鎖されました。残念だがこれも世の中の流れ。先輩達と心かよう駐輪場で働いていた時の喜びを感じています。(菊一 優)



お仲間と  
会える楽しみ

4年ほど前、お友達からのお誘いで、軽い気持ちで入会説明会に伺いました。少し時間をおいて、個人宅の家事援助を2年ほど続けた後、現在は、深大寺参道のお店で、月4回〜6回くらい就業しております。

また、月1回、個人宅の空部屋の掃除を担当しておりますが、私にとって今が、お仕事時間とプライベート時間のバランスが丁度良いと思っています。

深大寺参道は、お正月が一番忙しく、4月の桜が咲く頃と5月のバラ観賞のときは、海外からの観光客が多くなります。

仕事には接客は含まれておりませんが、楽しんでいる外国人から、笑顔で何かお声をかけられても、何をどう答えてよいか分かりません。少しでも会話が通じれば微笑み返してもらえ、きつと楽しい時間を過ごしていただけるのに・・・。若いときにもっと勉強しておけばと、想い返しております。

数年前までは、まったく知らなかったシルバー人材センターという組織に巡り会えて、たくさんのお仲間も増え、楽しく過ごさせていただけのも、職員の方々のご指導によるものと感謝しております。

(大平 つね子)



## 健康



快眠の鍵は朝から始まります

過ごしやすい季節となりました。暑さが一段落しても寝つきが悪い、夜中に何度か目覚めてしまい、朝疲れがとれない―という声をよく耳にします。通常、加齢と共に睡眠時間は減少します。60歳台では平均6時間位と言われています。体の中には概日リズムという体力時計があります。日中の覚醒時間や睡眠を誘うホルモンや深部体温など、様々なものが影響し、およそ24時間周期で変化します。睡眠中に心や体の疲労を回復させ、ストレスに耐えるホルモンを増やします。ですからよく眠ることは明日への活力になり、規則正しい生活が重要となります。

まずは朝目覚めたら布団から出て、窓を開けて朝日を浴びましょう。夜中からずっと起きています方にとっては少し辛いですが

## 仕事いろいろ

### 公遊園等清掃班のご紹介

公遊園等清掃班は、現在男性12名女子23名計35名で就業させていたただいております。就業先は様々で、児童遊園や緑道・公園、そして7ヶ所の駅前等公衆便所も含まれております。

先日、広報委員会から仕事ぶりを紹介したいとの話があり、ミーティングを開催することになりました。急だったので当日の出席は10名でしたが、欠席者からはハガキで意見を寄せていただきました。

清掃というキツイ仕事ですが、「いつもご苦勞様、キレイになった」「お疲れさま」などと、お声を掛けていただくことが、皆さん何よりの励みになっています。また、暑い日

も寒い日もあります。公園の樹木や花壇のお花を見て、季節の変化を楽しんでいるとのことでした。

ただ、砂場や植込みの中に、犬のフンを残したり、去勢していないノラ猫がいたり、家庭ゴミなどを投棄する人、特に公衆便所では、とんでもなく汚されたり、考えられない物を捨てる人もいて、ビツクリすることも多々あるそうです。

でも皆さん、哀しく怒りたくなる量より、楽しく喜びを感じる量が多いので、仕事が続けられるとも言われています。

なかには駅前清掃の自分の姿が、風景画として、たびたび展示場に出店されていたときは、嬉しかったと喜んで居られます。

私事ですが、シルバーに入会したキツカケは、一日のうち短時間でも仕事をして、身体を動かし、少しでも本代など自由に使えるお金

が入れば良いという思いからです。

今は四季を感じながら仕事をし、時間があればジョギング一時間（毎日）、夏はプールで泳ぐ充実した日々を送っております。

（リーダー 松本 隆二）



が、この朝の過ごし方が体内時計を調整し、快眠のためのカウントが始まるのです。専門家の中には、寝不足を感じても日中過剰な眠気がなければ睡眠時間としては足りている—という方もいます。また、就寝前の心得として、コーヒー、紅茶、チョコレートなどのカフェインを摂らない。ぬるめの入浴を済ませ、部屋の照明を暗くする。テレビやパソコンのブルーライトもエネルギーが強いので就寝直前まで見るといいうのもお勧めできません。深酒も眠りの質を悪くします。禁止事項ばかりのように思えますが就寝前には脳や体を休ませる準備をすべきということになります。また、最近の研究では寝る前にストレッチやヨガなど息の上から軽い運動は眠りにつきやすくなる一定の効果があるという報告もあります。不眠のため、日常生活に支障を期たすような場合には、早めに専門医を受診しましょう。

（看護師 吉村 範子）

のびのび広場



南部清掃班 大坂文子

私の趣味は水彩画

50代は体調が激変し元気がなかったのですが、60代になり、自分にできることから少しずつ仕事をした。しなればならないと思うようになり、環境の変化がありました。もちろん経済的なこともあり、あまり家族（子供たち）に甘えてばかりではいられないと

の想いもありました。

シルバーの仕事では、あまり辛かった記憶はないのですが、掃除の仕事は外なので、やはり天候です。風の強い日、雪や雨、夏の日射しなど、掃除の仕事は一人でしたが、保育園では他のパートの方や子供たちとのふれあいは、日々楽しく変化があり、失敗することも勉強になりました。特に、保育園で4〜5才児の子供たちに絵をせがまれて描いてあげた時のうれしそうな表情が忘れられません。

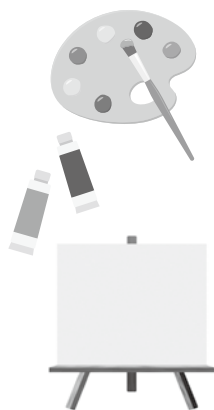
若い時はアニメーションの仕事をしていましたが、子育てが少し落ち着いてきた40代から自己流で始めました。出会いは、もう少し前で、ふらっと立ち寄ったデパートで、絵本作家の「いわさきちひろ」さんの展覧会が催されており、その原画・水彩画の美しさに衝撃をうけました。それから本を買ったり、美術館に出かけるようになりました。

年賀状や暑中見舞いなど、

お礼状に絵をそえて出しますと、大変喜んでいただけます。普段は日常に追われて、メ切りというものが無いと、なかなか描けません。それでも季節の花々に感動したり、空の色や雲の形を描きたいと思うとウキウキしてきます。

日常的にも色や形に敏感になります。安らぎとか、癒しより刺激ですね。インパクトを与えてくれます。（もともとボーとした性格なので）

いくつになっても心はあまり変わらないことに、ビックリしています。むしろ、いいものが増えて、好奇心などは強くなってきたような気がします。筋トレや趣味は何歳からでも始められます。筋肉が増えると歩くのが楽しくなるように、趣味も一歩を踏み出すとトキメキがふえます。



事業実績内訳表

	平28年 6月	7月	8月
会員数	1,559	1,578	1,583
受託件数	885	879	805
就業実人員	982	1,034	966
契約金額	55,553,372	59,260,750	55,046,010

新入会員数 (H28年7月～9月入会)

単位(人)

地区	男	女	計
東部地区	3	4	7
西部地区	4	2	6
中部地区	8	1	9
南部地区	5	1	6
北部地区	7	5	12
計	27	13	40

のびのび広場



福祉厚生施設等班  
友澤常三

趣味

私の趣味は将棋です。決して強くはありません。実力は、初二段程度。下手の横好きというところですが、調布市将棋連盟のお手伝いをするようになって、いつの間にか子供たちから女性や高齢者まで、幅広く将棋を指すようになりました。

今では、市内の介護施設、高齢者の将棋同好会、月例会、初心者教室、女性将棋サークル、文化協会の実技講座や児童館、公民館での学童将棋教室など、明けても暮れても将棋三昧の日々を過ごしています。

定年後、毎日が休日の日々を「シルバーでの仕事だけでは物足りない」と思う人は少なくないと思います。上手、下手は別にして、何か目的を持って色々なサークルに参加し、自分の趣味を作ることは大切だと思っています。残りの人生を楽しく過ごしたいものです。



中部家事援助班  
榎本未栄子

感激した事

この夏は、オリンピックで涙々です。秋田県山岳地方で育った私は、7人兄弟の真ん中、走ることはいつも一番、スポー

ッ大好きな女子でした。

\*卓球男女が、銀、銅メダルを取得したこと。

\*福原愛ちゃんの3才頃からの懸命な努力、テレビの前で涙する。(自分の小さな頃と重なる) 継続は宝

継続は宝

\*体操団体に金、個人の金・銀メダルなど、

\*メダリストのコメントが素晴らしい、その言葉でまた涙々。感激でした。

\*朝までTV見て、寝ないで仕事。(今月の電気料金2千円アップ)

私の仕事は、公民館・施設の清掃・サポートサービス等シルバー仕事のおかげで、元気に活力ある日々を過ごしております。

広報追記：ご本人は書いておりませんが、リーダー・地区委員・ボランティアによる軽度認知症の方の傾聴など、その活動はマルチ。元気の源は、三食をしっかり食べることだそうです。

拍手！

ようこそシルバーへ

将来の夢に向けて、社会人としての勤労観・職業観を育くみ身に付けるため、中学生の職場体験が9月第2週に行なわれました。

シルバーには、第七中学校2年生3名が就業体験をしました。はじめての仕事ばかりだったけれど、面白かった・・・と言って帰りました。

ガンバレ！！



これからの

事業予定

平成28年	11月10日(木)	入会説明会
	13日(日)	多摩川クリーン作戦
	15日(火)	配分金支払い
	17日(木)	新入会員研修
	18日(金)	第7回理事会
	29日(火)	役員視察研修
	12月4日(日)	福祉まつり
	8日(木)	入会説明会
	15日(木)	配分金支払い
	16日(金)	新入会員研修
		第8回理事会
平成29年	1月10日(火)	会員の就業、及び健康相談
	12日(木)	入会説明会
	19日(木)	新入会員研修
	20日(金)	配分金支払い
		第9回理事会
		安全就業強化月間

個人情報の取り扱いに注意!

お客様の氏名、住所、電話番号等の個人情報が記載された書

類等を就業で使用する場合は、肌身はなさず紛失しないよう十分に注意して下さい。

事務局だより

職員の人事異動

7月1日付で阿部知子さんが嘱託職員に採用されました。主に派遣事業を担当していただきますので宜しくお願い致します。

ポスター掲示にご協力を

当センターの広報用ポスターを飛田給駅北口ロータリー、菊野台二丁目先、菊野台三丁目先の3ヶ所に掲示しています。ポスター掲示にご協力いただける方は、センター事務局までお知らせ願います。

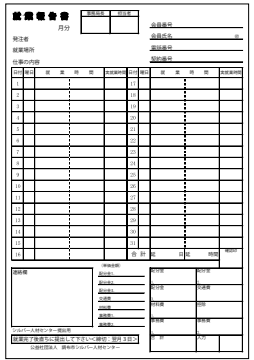


会員手帳の配付

お申し込みされた方には、11月1日(火)より事務局にてお渡しいたしますので、お受け取り下さい。

就業会員の皆様 古い「就業報告書」をお使いですか?

数年前に「就業報告書」が新しくなっています。古いものをお使いのようでしたら、新しいものをご使用ください。新しい「就業報告書」は、事務局2F受付カウンターにございます。また、調布市シルバー人材センターホームページから取得(ダウンロード)することもできますので、ご活用ください。



編集後記

夏も終わり、夜長の季節になってまいりました。10月に入り、各地区班主催の全員交流会が行われます。会員の皆さまが一同に会して懇談、懇親をはかっていただければ幸いです。

また、11月は多摩川のクリーン作戦、12月は福祉まつりと、シルバーがボランティア活動に参加しておりますので、時間に余裕のある会員の皆さまの協力をよろしくお願いいたします。

会員の皆さま健康で楽しい生活を送り、働くよこびを感じて、長い間の活動が出来ますよう祈ります。



(後藤 潔)