

働くよるこび

CHOFUSHI SILVER JINZAI CENTER

第146号

《会員数》

(平成29年3月1日現在)

男 …… 1,029名

女 …… 568名

計 …… 1,597名

平成29年4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



役員を選任

現在の理事の任期は平成29年6月23日の定時総会をもって満了となります。新理事の選考に向けて、理事・監事選考規程に基づく推薦及び届出の具体的な手続きが決まりましたのでお知らせします。

■理事候補者の推薦方法

- ①正会員の中から適任とされる者を正会員一人につき一人を推薦する。(複数推薦はできません)理事の定数は3名以上10名以内ですが、候補者に定数はありません。
- ②会員はどなたでも候補者になることができます。(但し、理事・監事選考委員は候補者になりません)
- ③候補者となるには、会員5人以上の推薦が必要となります。
- ④会員はどなたでも推薦人になることができます。(但し、理事・監事選考委員は推薦人にはなりません)

れません)

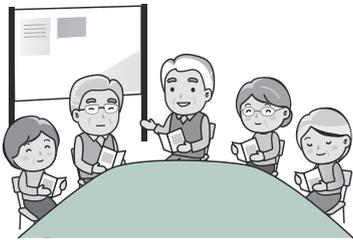
- ⑤会員5人以上の推薦(理事候補者推薦書第1号様式)を得た方を、理事・監事選考委員長に推薦します。

■届出用紙や規程等に関する問い合わせ

- ①届出用紙は、センター事務局に用意してあります。
- ②推薦・届出等の規程に関する問い合わせは、センター事務局までお願いします。

■推薦・届出のスケジュール

候補者推薦書の届出締切り日を平成29年5月8日(月)と決定しました。



第五次中期計画の策定について

皆さんご承知の通り、シルバー人材センターは、自らの生きがいの充実や社会参加を希望する高齢者に対して、地域社会の日常生活に密着した軽易な仕事を、組織的に把握して提供する高齢者の団体で、その組織の運営等については、出来る限り会員自らが、自分たちの創意工夫によって、その実施にあたることを基本原則にしています。

その活動の一つとして、センターでは、大局的な見地から5ヶ年毎の中期計画を組み立て、それにそって毎年の事業計画や活動計画を立案して定時総会に提案しております。

今年度から、平成29年度〜33年度の新たな5ヶ年になりますので、昨年来、「第五次中期計画」策定委員会を設け、精力的に検討策定していただきました。

近々、会員の皆さまにお届けいたしますので、ぜひ総会前にご一読を願います。

平成28年度 下半期理事会報告

第6回・10月21日(金)午後

〈審議〉

- (1)入退会の承認
 - (2)適正就業推進委員会の開催
- 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7回・11月18日(金)午後

〈審議〉

- (1)入退会の承認
 - (2)職員給与規程の一部改正
- 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7件。

第8回・12月16日(金)午後

〈審議〉

- (1)入退会の承認
- (2)職員退職金支給規程の一部改正
- (3)職員就業規則及び育児・介護休業等に関する規程の一部改正

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10件。

健康で楽しく働くために
「職群ABCグループ・
リーダー会議」

今年も1月末から2月初旬にかけて表記のグループのリーダーの皆さんが集合し、グループ別会議が開催された。

参加の45名から活発な意見と発表が行なわれたので会員の皆様に報告します。

今回、3グループを通しての共通テーマとして「健康と若さ」を軸とし、それぞれの職群の特長、必要能力があることや、多くの80歳以上の高齢会員が健康で元気に挑戦していること等が確認されました。

ここでは熱心なリーダー達の話し合いの内容を整理し掲載しました。

「多くのリーダーの率直な悩み」

◆班員の年齢は60才代から80才代まで広がりまとめるのが大変
／教室で先生が足りない
／ニーズに追いつけない。

◆お客さんのマナーが悪い。(ゴミを捨てていく・クレームをつける・子どもを叱らない・施設の開閉時間を守らない等

多くの例あり)

◆班会議は年2回、情報交換の貴重な場であり会員はできる限り出席を!

「多くのリーダーが考える職群別に必要な能力」

◆教室では言語能力が必要である。高齢で困難な先生もいる。

(学習)

◆高齢化にともないスピードは落ちるが技能には優れた人がいる。その方は逆指名される。体力は必須、自分で(衰えに)気付かず辞めないのが難しい。

(植木他)

◆高齢になると新しいOSについて行けない。年齢に関係なく技術と知識が必要。最近80才の人がピンピンコロリと亡くなった例がある。(パソコン)

◆年齢に関係なく知識と技術が必要。

(筆耕)

◆教える人間力と技術は不可欠。

(パソコン)

◆体力・人間力・技能知識とも必要だ。

(植木)

◆人間力だけは絶対必要。

(展示)

望

「多くのリーダーからの率直な希望」

◆市からの自転車の払い下げ台数を増やして欲しい。

(リサイクル)

◆就業年限を延ばして欲しい。慣れた頃に離就。

(展示)

◆病欠欠員はできるだけ早く補充を。／除草班の仕事とサポート班は一部重複／同業団体等が仕事を取っていかないよう調整してもらいたい。

(施設他)

◆和洋裁の仕事を下さい。

◆事故の処理、保険等のことは速やかに処置をして欲しい。

◆この他にも多数の有益かつ参考になる貴重な発言がありました。

いずれの就業先に於いても体力・知識、経験、特に人間力が必要である事を理解した事が、今回の会議の成果でありました。

また高齢化と共に己を知る「自覚」の意味も共有されました。主催者としても職群班活動の多様化・高齢化にともなうこれからの活動指針に役立てていく所存であります。ご参加のリーダーの皆さん、本当にありがとうございます。

(事業部会)

第9回・1月20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。

第10回・2月17日(金)午後

〈審議〉

(1)入退会の承認

(2)平成29年度事業計画(案)

(3)第5次中期計画(案)

(4)適正就業基準の改正(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4件。

第11回・3月17日(金)午後

〈審議〉

(1)入退会の承認

(2)表彰規程の一部改正

(3)設立40周年表彰者の決定

(4)平成29年度予算(案)

(5)資金調達及び設備投資の見込み

(6)平成29年度配分金単価(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。

就業のよろこび <91>



お掃除楽しく
やっています

初めまして。去年の3月から布田駅南ふれあいの家の清掃作業をさせていただいています。週に1回2時間の、私にとつては無理のない時間と業務量です。

掃除は家庭での経験があるの（それもかなりずぼらに）ですが、公共施設となれば、そこは張り切つてやっています。

打合せの時に「出来たら窓も」と言われたものの通常はなかなか無理。年末年始の休館日を利用してやってみたら、かえつて汚くなつた？ 夏の休館日に再度挑戦し、後は定期的にやつていけばきれいになるだろう、と今から楽しみにしているところです。
それにしても、男性トイレは女性のに比べ、何でこんなに汚れるんだ！ 原因は用便スタイルによるほか、自分で掃除をしたことが

なく汚した事に自覚がない人が多
いからではないか、と思うので
す、いかがでしょうか？

とまれ、今後ともどうぞよろしく
お願いいたします。

（中部清掃班 山口 真理子）



わたしの
健康のもと

長年続けた自営業の仕事を辞め
一年間、家でゴロゴロしていたら
激痩せ、72 kgから53 kgに減つた。

主治医に診て貰つても異常ナシ
「多分運動不足で食が細くなつた
せいだろう」と言われ、スポーツ
ジムにでもと考えている時期に、
シルバー人材センター入会説明会
のチラシを目にして、駐輪場等で
元気に働く高齢の方達の姿を思い
出し、チョット覗いてみるかと出
席して驚いた。

様々な仕事有つてこれなら運
動不足の解消になりそうだ、すぐ
に入会し仕事の相談に行つたら、
チョットハードな仕事だがと、
スーパーストアの荷受け、片付け
の仕事を紹介されました。仕事の
内容は、車で運んで来た荷物の内
容を確認し地下から5階に振り分
け運び、空になった台車、カゴ、
段ボール等を回収、整理しドライ
バーに渡すのが主な仕事です。

仕事で2万歩から2万1000
歩は歩きます。とても良い運動に
なり、仕事を終えて家に帰り、湯
上りに、夏はビール、冬はお湯割
りの焼酎、これがまた最高です。

店長はじめ社員の方・パートさ
ん・バイトの若者、全員が明るい
笑顔、そして、お早う・有難う・
お疲れ様とキチンとした挨拶、さ
すが接客業のプロの集団、この
様な心地良い環境で、仕事が出来
元気も貰えて活き活きとして来ま
す。

お陰様で体重も55 kgまでもどつ
て体調も良好です。
（スーパーストア班 高木 弘光）

健康



じゃが芋で健康に！

皆様ご存知のとおり私達の体は
食物で作られています。健康な体
は食事からという事です。そこで
身近な「じゃが芋」のお話です。

じゃが芋の主成分はでんぷん
上質なエネルギー源として主食に
する国も多く、栄養価が高くヨー
ロッパでは「大地のリンゴ」と親
しまれてきました。

ミネラル類ではカリウムが豊富。
カリウムは過剰なナトリウム（塩
分）の排泄を促進し、血圧を正常
に保つ働きをします。カリウムは
水溶性なので、ゆでる時は皮付き
は丸ごとの方が損失が少なくなり
ます。

ビタミン類では、ビタミンCを
多く含みます。ビタミンCはコ
ラーゲンの生成に欠かせない成分、
骨や皮膚、血管を健やかに保ちま
す。又、優れた抗酸化力によつて

部会だより

春の多摩川クリーン作戦

調布市主催「多摩川クリーン作戦」が次の通り実施されます。ぜひご参加ください。

日時 平成29年4月9日(日)

午前8時～

(集合7時40分)

場所 多摩川河川敷

京王相模原線陸橋下

(総務部会)

職群班リーダー会議

日時 平成29年4月19日(水)

午後2時～開始

場所 文化会館たづくり8階

映像シアター

議事 委嘱状交付、リーダーの役割、安全就業、他

※リーダーの皆さんは、ご出席の予定を願います。

(事業部会)

全地区委員会

日時 平成29年4月26日(水)

午後2時～開始

会場 文化会館たづくり8階

映像シアター

議事 委嘱状交付、地区委員の役割、普及啓発活動、他

※地区委員の皆さんは、ご出席の予定を願います。

(総務部会)

駅前清掃ボランティア

シルバーの社会奉仕活動の一環として、毎年、地区班ごとに駅前清掃を実施しております。対象の地区と場所は左記のとおりです。

《駅前清掃ボランティア》

地区	実施日	場所
西部	5月23日(火) 10時～	飛田給駅前
南部	5月23日(火) 10時～	調布駅南口
北部	5月23日(火) 10時～	調布駅北口
東部	5月25日(木) 10時～	仙川駅
中部	5月25日(木) 10時～	国領駅

※集合時間は、各地区とも午前9時45分です。

適正就業基準の改正

この度、適正就業委員会を開催し、適正就業基準の一部見直しを検討しました。2月理事会において、左記の通り改正いたしましたので、ご報告いたします。

- ・別表に掲げる就業場所は、就業期限を3年とする。↓就業期限を5年以内
- ・同一就業場所に継続して就業できる期限は10年間とする。↓削除
- ・午前7時以前又は午後7時以降において、一人で就業する会員の年齢が80歳に達したときは、その誕生日の属する年度の末日までを就業期限とする。↓追記。但し、本人からの申請により、健康上の問題が無い場合には、継続して2年間に限り、就業することができ。以下別表
- ① 調布市地域福祉センター受付業務
- ② 調布市総合福祉センター受付業務
- ③ 調布市公民館管理業務
- ④ 調布市文化会館たづくり学習室受付業務
- ⑤ 調布市文化会館たづくり展示室管理業務
- ⑥ 調布市深大寺水車館管理業務
- ⑦ 調布市総合体育館駐車場管理業務
- ⑧ 調布市西調布体育館管理業務

この基準は、平成29年4月1日から施行いたします。詳細は事務局までお問合せ下さい。

がんや動脈硬化を予防する働きが期待できます。更に加熱調理や長期保存しても栄養成分の損失が少ない事が特徴です。

じゃが芋の中心部にアミノ酸のGABA(ギャバ)が多い事もわかってきました。これは、血圧上昇の抑制効果で知られ、最近では抗ストレス作用や認知症予防、精神安定作用についても研究され注目の成分です。又、じゃが芋の皮に含まれるクロロゲン酸は血糖値の抑制や肝疾患、がんの予防効果も期待されます。

体に良い成分に富むじゃが芋ですが保存や調理に注意が必要です。冷蔵保存したものは、ゆでる・煮る・蒸す料理にするとおいしく、健康への影響もありません。身近な食材がこんなにも私達の健康の手助けをしてくれている事に感謝です。

(看護師 稲垣 妙子)



のびのび広場



私の趣味は
写真撮影

新年を迎え早くも立春が過ぎ、
関西・東北・北海道では、気温0
度以下、大雪の便りが続いていま
すね。

私は今、布田駅北で無料自転車
駐輪場の整理整頓を行っています。
家を出る5時前後は気温が下がり、
北風がピューピュー吹き荒れてい
ますが、風にも負けず就業してい
ます。
趣味の写真撮影、休日には散歩
中の元世界チャンピオン輪島功一
さんと時々会って、写真を撮って
います。

昨年大晦日、東京タワーでの元
旦初日の出の撮影を楽しみに、昼
前から列に並び整理券7番をゲッ
トしました。(1番の人は29日か
ら並んだそうです。)
エレベーターは5時に動き、1

50メートル上昇、太陽の出る方
向に全員が移動して、最前列の場
所を陣取りました。日の出のとき
は天気も良く、素晴らしい初日の
出で、家内安全、健康で良い年で
ありますように祈りました。

(無料駐輪場班 内藤 忠治)

仕事いろいろ

のびのび英会話の
お仕事



お仕事

長年、翻訳
を担当したテ
レビ番組が修
了したのを

きっかけに仕事を辞め、地元で何
かお仕事をと思っていたとき、友
人から保育の仕事でもしたらと勧
められて入会しましたが、その職
種はすでないとのことでした。
一方、私の英語に関するスキル
は、30数年前に留学したおり英語
教授法を学び、帰国後8年ほど自
分の仕事の経験を生かし秘書養成

コースで英語を教えた経験はある
ものの、一般的な英会話や受験英
語などを教えた経験はなく、英語
を教えるということに関しては、
私の出番はもうないと思っていま
した。たまたまセンターで、私の
思い描く職種がないということか
ら、事務局の方と、あきらめてい
た英語を教える機会はないかと何
度か話題・雑談をさせていただい
ておりました。

当初は需要がないとお話でし
た。それから1〜2年後に、事務
局からお電話をいただき、英会話
のコースを立ち上げるので参加し
ませんかとのご提案があり、大喜
びでご協力させていただくことにな
りました。

今、英会話の講師は全員で6名、
私は金曜日の午前と午後1クラ
スずつ入門と初級の2クラスを担
当しております。

入門コースの目標は、自己紹介
(初対面の挨拶・家族・趣味・仕事・
健康法など)。

初級コース①は、道を教える・
外国人旅行者と話す・一日のこと

が話せるなど、コース②では、い
ろいろな状況を英語で会話ができ
ることです。

いざ始めてみると、日常会話を
教えるということは、とても難し
いと痛感しております。でも生徒
の皆さんがそれぞれに人生の経験
も豊かで、個性にあふれ寛容なお
気持ちで接して下さるので、楽し
いクラスを続けさせていただいて
おりますし、皆さんから学ぶこと
がたくさんあります。

人生の最後、本当にやりたい仕
事に出会い、心も体も元気になり、
関係する皆さまに感謝いたしてお
ります。

(原口 万里子)

新入会員数 (H29年1月~3月)

地 区	男	女	計
東部地区	1	4	5
西部地区	3	3	6
中部地区	1	1	2
南部地区	1	3	4
北部地区	4	1	5
計	10	12	22

■ 小学校班のご紹介 ■

当班の仕事は、市との委託契約によって成り立っています。

学校管理業務は、児童の安全見守りと、校内の校舎等巡回管理がその業務の中心となっていますが、最近では児童の登下校時の安全見守りに加え、不審者の侵入抑止等がウエイトを高めています。市内には、20校の小学校があり、一万人以上の児童が在学しており、当班の会員は各校に4名が配属されているため全体では80人規模の大世帯です。午前1名、午後1名の2名がローテーションを組み、朝7時30分から午後6時30分までの勤務時間帯ですが、児童の登校時間に合せ、早目に出勤しているのが実態です。

午前勤務の中心は、児童の登校見守りとなっています。児童の登校時に合せ、校門付近に立ち児童の目線に合せ『おはようございます……』の挨拶から始まりますが、元気のよい児童の反応は若いエネルギーを感じ励みとなります。

午後勤務は、児童の下校時間に合せ、校門や昇降口に立ち『さようなら……』の挨拶をかわし無事に帰宅させるというのを願いつつ下校が一段落すると、ほっとする瞬間です。

夕方になりますと校舎内や校庭等の巡回作業を行います。階段等の上り下りが多くありますので自然に運動にもなります。学校の方針で対応に差がありますが、2回〜3回巡回作業を繰り返し、業務終了の午後7時までは戸締り等に不備がないよう仕上げます。4人がローテーションを組んで勤務しているため、仲間とのコミュ



ニケーションも大切ですが、日常先生方や用務主事さんとも接する機会が多く、人間関係はもとより「伝言」「伝達」等業務日誌で引き継ぐことも大切なツールとなっています。

屋外業務が中心のため、熱中症（夏場）や風邪（冬場の北風）等に気をつけると共に、児童やユーザー職員とのコミュニケーションが安全であることの基本となっています。

自分の幼い頃を思いつつ、未来のある児童達の成長を見守りつつ働いています。

（小学校（西）班 粕谷 久）

お疲れさまでした

この度、鯨岡事務局長さんが定年退職をなされました。

長い間シルバー人材センター一筋にご尽力をいただき、本当にありがとうございました。どうぞ、これからもご健康にご留意され充実した人生をお送り下さい。

（会長 唐木 善一）

お礼：

昭和54年4月から38年間の勤務が3月31日で終了しました。

センターの歴史と共に歩み、明治、大正、昭和生れの会員の皆様といっしょに働けたことが、私にとって大切な思い出になっています。

これまでいろいろとお世話になった役員をはじめ、センター関係の皆様には心から感謝申し上げます。皆様方の健康とセンターの更なる発展を願っています。ありがとうございました。

（鯨岡 昌平）

事業実績内訳表

	H28 11月	H28 12月	H29 1月
会員数	1,598	1,609	1,605
受託件数	927	903	635
就業実人数	994	985	978
契約金額	54,780,333	53,544,078	48,490,035

事業予定

これからの

平成28年	4月5日(水)	会員の就業相談
	9日(日)	多摩川クリーン作戦
	13日(木)	入会説明会
	14日(金)	配分金支払い
	19日(水)	職群班リーダー会議
	20日(木)	新入会員研修
	21日(金)	第1回理事会
	26日(水)	全地区委員会
	5月11日(木)	入会説明会
	18日(木)	新入会員研修
	19日(金)	配分金支払い
	19日(金)	第2回理事会
	23日(火)	駅周辺等の清掃
	25日(木)	(ボランティア)
	6月8日(木)	入会説明会
	15日(木)	配分金支払い
	15日(木)	新入会員研修
	23日(金)	第68回定時総会・ 設立40周年記念式典

〈5月の配分金支払日〉

5月上旬に祝日が続くことから、配分金支払日を5月19日(金)にさせていただきます。

事務局だより

〈第68回定時総会・設立40周年記念式典のご案内〉

来る6月23日(金)午後1時30分から第68回定時総会・設立40周年記念式典を調布市グリーンホール(大ホール)で開催いたします。

当日は平成28年度決算の承認及び平成29年度事業計画・予算報告等を予定しておりますので、万障お繰り合わせの上、ご出席をお願いいたします。

〈平成29年度会費について〉

今年度の会費千円を5月19日(金)に口座引き落としをさせていただきます。尚、口座引き落としの手続きがまだの方は至急、事務局にて手続きしてください。(印鑑持参)

〈職員の人事異動〉

(1) 今村常務理事が4月1日付で事務局長兼任になりましたので宜しく願います。



五十嵐智也

(2) 五十嵐智也さんが、4月1日

付で正規職員として採用されま

した。新人ですので会員皆様のご指導ご支援を宜しく願います。

就業会員の皆様「就業報告書」が新しくなりました！

平成29年4月から「就業報告書」が新しくなります。用紙 B5 サイズから A4 サイズに変更し、ひと回り大きくなりました。お手数お掛けしますが、用紙サイズ変更にご協力をお願いいたします。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・エクセル版)することも可能です。ご活用ください。



編集後記

今年、酉年。新年度の始まりです。会員の皆様にとつていかがお過ごしでしょうか。

調布市シルバー人材センター設立40周年記念式典が6月23日(金)第68回定時総会と、同日に開催されます。お楽しみいただければ嬉しく思います。

◀ 新年度にあたり

干支に関する豆知識を

酉年にまつわる話を少し集めてみました。(酉)が10番目の干支に選ばれた理由には、いくつか説があり、12支9番目(猿)と11番目(犬)の間、つまり(犬猿の仲)である2匹の喧嘩を仲裁させるため、「鳥(酉)」が選ばれたという説もある。

(酉)の字は(酒)にまつわる事柄に使われて、これは昔、10月が酒造りの季節だったため、10番目の干支に【鳥(酉)】を使つたとの説があるとの事。

酉年に、ふさわしく、羽ばたいて行きましょう。

会員の皆様のご活躍を期待しております。(粕谷 慶子)