

働くよるこび

CHOFUSHI SILVER JINZAI CENTER

第153号

《会員数》

(平成30年12月1日現在)

男 ……………1,033名
女 ……………576名
計 ……………1,609名

平成31年1月発行

発行者：川村 信介

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



迎春

学習教室班の皆さん



春を待つ福寿草

田中 伸一



ICT実証実験就業の様子

調布市シルバー人材センター

検索 

<http://www.chofu-sc.or.jp>



新年を迎えて



名誉会長
調布市長
長友貴樹

あけましておめでとうございます。新年にあたり、調布市シルバー人材センター名誉会長として御挨拶申し上げます。

いよいよ最後の年となりました平成の時代を振り返りますと、調布市シルバー人材センターでも様々な出来事がありました。

平成6年、設立以来の目標としていた会員数1000人を達成、平成10年には設立20周年を記念して現在のシンボルマークができました。平成23年に公益法人化を果たし、平成27年の派遣事業開始に伴って業務の幅も広がり、実績も順調に推移しています。そして、平成30年1月には設立40周年を迎えました。

調布市シルバー人材センターは、会員の皆様の経験を活かした独自事業の展開により、多くの高齢者の就業機会の確保や生きがいづくりなど、人生100年時代における重要な役割を果たしており、今後もさらなる発展が大いに期待されています。

市内では、今年9月20日にラグビーワールドカップ2019日本大会の开幕式と開幕戦が味の素スタジアムで行われます。また、来年は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大

会の開催も控えており、世界最大級のスポーツイベントを契機に、さらなる調布のまちの魅力発信に取り組みまいります。

会員の皆様におかれましては、豊かな知識や経験・能力を活かし、元気な高齢者のけん引役としてこれからも市政にお力添えを賜りますようお願いいたします。

結びに、会員並びに御家族の皆様にとりまして、本年も素晴らしい年となることをお祈り申し上げます。

新年を迎えて



会長
川村信介

皆様、あけましておめでとうございませう。新時代の新年を迎えお慶び申し上げます。

市長さん、はじめ市民の皆様のご支援によりシルバー事業は順調に推移しており心より厚くお礼を申し上げます。日頃から1600名の会員と役員のご協力による賜物であり、皆様のご努力には多大な敬意を表しているところであります。

近年、シルバーも超高齢化が進み、社会の価値観は日々多様化しております。これらの現実の動きを直視し、当センターは諸課題を克服し持続的に前進し、その中で地域の活性化のためにきめ細かく貢献してまいりたいと思

ます。

調布市は今年ラグビーワールドカップを迎え、活性化しており会員の期待も高まっております。

内外の多様な変化を柔軟に受け止め「健康で楽しく共に働こう」をモットーに、役員一同、心を一つにして将来の課題に取り組んでゆく所存であります。

新年にあたり、会員の皆様とご家族の、一層のご健康、ご多幸をお祈りいたします。

恭賀新年



男
亥年生まれ
稲沢春男

シルバー人材センターに入会して、はじめて体調不良で就業を休んでおりますが、入会してから20年近く、ズーツと草刈りの仕事を継続してまいりました。

外仕事ですから、暑い時も寒い時もありますが、カゼ一つひかず、雨のとき以外は休みませんでした。

太陽や自然そして草花を相手にした「草刈り」の仕事は、私にとってかけがえのない仕事でした。

草刈り機は、ガソリンを使うためタバコは吸いません。また翌日の仕事を考えると、いつの間にか大酒も飲まなくなりました。

お客様から苦情を聞くのは辛いです

が、頼んで良かった、というお誉めの言葉を聞くと、辛さも忘れてしまいます。

新入会員の皆さん、ぜひ草刈り班に入って、更なる健康とシルバー生活を楽しんで下さい。

うれしい事が一杯ある年に



女
亥年生まれ
三沢恵美子

私の初めてのシルバー人材センターでの仕事は、地域福祉センター清掃です。

就業したのは良いものの、何をするのか分からないで緊張感一杯のとき、職員さんからの親切なご指導で、一日出勤しているうちに、やっと自分なりに様子がつかめ、現在に至っております。

また人材センターには、高齢者でも働ける仕事も多く、健康体であれば年齢に関係ないことも知り、今は、学童クラブ休日見守りも行っております。

そして、班会議や交流会への参加で、友人も増え「今日行く」「今日用」があることの素晴らしいを謳歌しています。

新たに入会を希望している皆さん、新たな事への心配は尽きないと思いますが、「あたつてくだけろ」の精神で挑戦なさって下さい。

きつと明るい明日が、待っていると
思っています。

役員研修報告

〜横須賀市SCを訪問して〜

今回の研修は、ここ数年々々と新しい施策を打ち出し、会員増強、契約金額向上さらには親睦会活動やボランティア活動にも成果を上げている、横須賀市シルバー人材センターを訪問しました。

横須賀市SCでは平成25年度に現行の総会、理事会、8委員会、11地域班、事務局となりました。委員会、地域班は会員中心で構成され、諸活動の企画から実施まで担当しています。ライフサポート委員会の中に、平成26年女子会が発足し、日常は月一回お茶会を開いています。その中で手づくりの会・着付け同好会を主催するとともに、お墓掃除の新規事業化を実現しました。

全員参加のイベントは、文化展・演芸フェスティバル・シルバーふれあい祭り・男の料理教室・クリスマスパーティーです。日帰りバス旅行は地域班で実施しています。

平成29年度からポイント制度



を導入し、地区長等役職・新規会員獲得や新規業務受注、総会やボランティア参加等11の対象活動とポイントを定め、活動者にポイントカードを発行し、ふれあい祭りで表彰・景品交換をしています。

ボランティア活動では、ゲートボール大会やボウリング大会への協賛、清掃活動や安全パトロールを行うとともに、市主催のよこすか産業まつり等4イベントに参加しました。

横須賀といえば米軍の海軍基地を思い浮かべますが、基地関係の仕事は少ないとのことでした。

(総務部会)

福祉まつり



第41回福祉まつりが開かれ、12月2日には私達シルバー人材センターも支援団体として参加しました。

例年通り理事会・事務局により新鮮な野菜と花を販売しました。野菜販売終了後には、パソコン班有志による高齢者や障がい者向けの「スマホ何でも相談」を行い、募金集めを行いました。



これらの売上金と募金を合算し、40,630円を社会福祉協議会に寄付いたしました。

秋の多摩川クリーン作戦

11月11日、平成30年秋の多摩川クリーン作戦の当日は、曇りがちではあるが穏やかな天気にも恵まれました。

当センターの会員の皆さん、野球やサッカーの子供達、自治会・企業・団体等の皆さんが集まりました。

当センターからは、49名の方が参加し、シルバー色の「普及啓発用ブルゾン」を着用し、市長の挨拶を合図にクリーン作戦を展開しました。

参加された皆様、ご協力ありがとうございました。

(総務部会)



就業のよろこび <91>

がんばる私



北部清掃班
木津 テイ子

シルバー人材センターに入会したきっかけは、13年間働いていたお弁当屋さんが移転することになったことです。夫の父母の介護をしながらのパートでしたが、朝2時〜8時ごろまでの仕事だったため、自分だけ早起きして頑張れば、介護に影響がなくなかったのですが残念でした。

仕事を辞めた時はまだ65歳くらいで、元気もあつたし、趣味（カラオケ・室内テニス・卓球・ボランティア）のための自由にできるお金や、孫たちにもおこづかいをあげられる、いいおばあさんになれたらと思いい入会しようと思いましたが、また、近所の知人も2人が先に入会していたことも大きかったです。

シルバーの会員になって、1日を仕事・遊び・家事・休養と配分してメリハリをつけています。そして週末はゆったりとした気持ちで過ごしています。仕事の時など家を出るとき気乗りしていませんし、近所のかわいい子どもたちとお母さんの姿を見ては私もがんばろうと思います。

私は清掃の仕事をしています。最初はできるかなと不安でしたが、今は週3回就業しています。一人でコツコツする仕事なので少し淋しく感じることもあります。住人の方がやさしく声をかけてくれたりすることがうれしいです。

一般的に70歳くらいになるとできる仕事が少なくなりますが、清掃の仕事くらいはかなわないのです。そ



んな時シルバーではやる気がある人、資格を持っている人は自分の好きな仕事を見つけてもらえていいと思います。自分も仕事を通じて社会参加ができていくということを楽しんでいます。

水車の音に癒されて

公共施設管理（屋内）班

沼保 敏邦

長いサラリーマン生活を終え、これからは自由に時間を使えるという開放感に浸っていました。

それなりに趣味に家庭菜園にと充実しているはずでしたが、二〜三カ月過ぎたころテレビのリモコンを手にして時間を持て余している自分がいきました。長命な両親のDNAを受け継いでいるとすると、この先何十年もこんな調子で、話し相手もなくなったらと過ごしていくのか。

そんな時、知人からシルバー人材の話聞いて、説明会に出席してみました。早速、会員登録をしてから三カ月ほどして、今の職場に就業することができました。



深大寺水車館は郷土博物館の管轄で、業務は館内の管理です。その内容は、水車の稼働、管内の清掃、水路の落葉除去、入館者の人数把握などとなっています。

私は深大寺に生まれ育ち、この辺りは学校帰りのホームグラウンドでした。自然に恵まれ、四季折々の景色に触れ、水車の回る音に耳を傾ける。自然好みの私にはぴったりの職場です。

この夏からは北部の地区委員を担当させてもらっています。会報の配布や会合に出席するたびにシルバー人材センターの意義が解るようになりました。地元にも生まれ育った人間でも周辺に話し相手はいないのです。シルバーの会員になって二年ほど経ちますが、新しい仲間にも恵まれ、ますます充実した日々を送っています。

のびのび広場



自転車との
出会い

私が自転車（ロードバイク）を始めたきっかけは、30年ほど前から勤務先での仕事が多忙となり夕食も不規則になったこと等からメタボ体質になり人間ドックで中性脂肪・悪玉コレステロール値の悪化、脂肪肝と言われてきました。改善策としては食事療法と運動をすることとされました。

運動することではテニス・ジョギング等をやりましたが長続きせず、行き着いたのが自転車でした。最初（11年前）に購入したのはアルミフレームの初心者用のもので主に多摩川・奥多摩方面を自転車仲間と走っていました。仲間にもっと上のクラスのもの欲しくなり、1年後に一気に上級クラスのものを購入しました。

2台めのものは最初のものと同く別物で車重が6キロ台、フレームがカーボン製で乗り心地が良いこと等身体に優しく乗ることが楽しくなり、近場での走りから日帰りで往復250キロメートルほどの富士五湖・箱根方面等へ行くようになった。

一番多く走った年は6千キロメートル超えがありました。最近は一時的半分くらいとなりました。ただ、5年前に当センターのリサイクル事業所に就かせていただき、それらの働きでカロリーの消費が行え、当初目的の体質改善はできています。

ロードバイクのプロ・実業団の人たちと一緒に走ることが何回もありましたが、そこで感心させられるのは彼らのペダル回しです。踏むのではなくくるくると回すことにより効率的な走りができます。今後は、以前のがむしやらかな走りではなく、ゆとりを持った走りで楽しもうと思います。

(リサイクル・刃物研ぎ班)

堂脇 明光

郷土史トリア ④

国宝・深大寺釈迦如来像

天台宗の古刹、深大寺の白鳳仏として知られる本像は、天平五年（七三三）の創建当時（法相宗）の本尊と伝えられ、銅造りで、両足を下して台座に腰掛ける姿から「銅造釈迦如来倚像」と呼ばれています。



国宝・深大寺釈迦如来像
(深大寺提供)

本像は慶応元年（一八六五）の大火までは本堂に安置されていたが、火災後は、慶応三年（一八六七）に再建された元三大師堂の須弥壇内に長い間仮置きされていました。そして明治四二年（一九〇九）一〇月三一日、永和二年（二三七六）銘の梵鐘（現重要文化財）調査に訪れていた東京帝国大学理学部人類学教室の柴田常恵らによって見いだされると、当時

の学界に衝撃をもたらし、大正二年（一九一三）四月一四日に古社寺保存法により旧国宝に指定されました。

戦後になり、昭和二四年（一九四九）一月二六日に法隆寺金堂壁画が焼失し、翌年、文化財保護法が施行されると、本像は他の旧国宝と一緒に重要文化財になりました。そして近年、白鳳仏研究が進展したことにより、本像は白鳳仏の代表作の一つとして再評価を受け、平成二九年（二〇一七）九月一五日付けで国宝に指定され、東国最古の国宝仏の誕生となりました。

本像は全高八三・九cmで、本来は金色仕上げですが、蛍光X線分析の結果、像表面からは金のみで水銀は検出されず、鍍金ではなく、金泥を塗った可能性も指摘されています。また本像は、法隆寺の夢違観音像（国宝）、新薬師寺の香薬師像（重要文化財）と並び「白鳳三仏」とも称され、これら三仏は造形がよく似ていることから、七世紀後半ないし末に畿内の同系統の工房で铸造された可能性が高いと考えられています。

(調布市郷土博物館 赤城)

地区全員交流会

〈中部〉

中部地区全員交流会当日10月10日は、絶好の秋晴れに恵まれ、会員多数出席のもとグリーンホールで開催されました。

講演のテーマは、議論の結果毎日の食事の話になり、栄養士の加藤様にお願ひして「私たちが自ら簡単に作れる、体にやさしい料理」の演題で講演いただきました。栄養のバランスのとれた手軽に作れる料理、又保存食等の簡単レシピを教えていただきました。後程会員の方から、私も作れて良かったとの声も寄せられました。

みんなの体操は、今回初めて映像をみながら、会場の皆さんと一緒に実施しました。また、わが仲間のライブでは、地区委員近藤さんと仲間による、三味線演奏、民謡・詩吟で会場を和ませました。最後は会場の皆さん全員で、「働くよこびかみしめて」を合唱し終わりました。

今年は、会場の皆さんとの一体感をより感じた交流会でした。

(地区委員 永沢 澄雄)

〈東部〉
運営方法について、歌唱で会員相

互の交流を図るという方法は大変良かったと思います。

皆が一つの事を一緒になって成し遂げることに、一つの心になるという意味で大変有効であったと感じました。

就中(なかんずく)



●皆が登壇して、ぐるりと輪を作ったこと

●歌唱指導の先生のリードが良く(特に発声練習の指導等)又、皆を気分良く乗せるのが上手だったこと

●木曜会の女性陣に参加していただいたこと

功に導く大きな要因になったと思います。

運営細部ですが、当日は急な雨で低温でもあったので「寒い寒い」と言っておられた方が多くおられました。できれば暖房を入れてあげられればよかったのかな?

受付付近で、一度に複数の方の来場された折り、幹事、副幹事が親切に対応されているのが大変良かったと感じました。

(地区委員 山崎 健哉)

〈北部〉

今年ハガキで出欠とアンケートを実施しました。アンケートでは、地区委員への感謝の言葉と共に、楽しい交流会を期待する意見もありました。残念ながら仕事との調整が出来ない方もいらっしゃいましたが、約80名の方に参加いただきました。

柴崎の音楽教室の皆様によるホールアンサンブルが始まり、事務局からの会員紹介のお願いと派遣事業の説明がありました。続く会員交流の時間は、アンケートの報告や自己紹介による会員相互理解の時間を設けましたが時間が足りず不満の声も聞

こえました。引き続き落語の準備までの時間を利用し抽選会を行い、幸運な3名の方にささやかなプレゼントをお渡ししました。

最後の出し物は交流会では初の落語をお楽しみいただき解散となり、参加会員の協力のもと机と椅子を片づけて無事交流会を終了しました。

(地区委員 平井 芳郎)

〈西部〉

西部地区全員交流会は仲秋の10月

12日に行いました。例年行っております生涯学習は、経験したことのない集中豪雨や大地震、台風と自然災害が今年多発している事もあり、防災意識を高めようと調布消防署地域防災担当石崎係長より、「地震の安全対策」について講演を受けました。スライド、動画を交えた説明。又、全員参加で隣人との話し合い訓練などを行いそれにより備えの重要性を強く感じました。

その後交流会に入り地区委員の紹介、永石理事より、西部の現状説明、肥田事務局長より最近のセンター業務概要説明、笹谷理事より猛暑絡みで傷害事故が多かったなど安全就業についての話がありました。

アトラクションは、ハーモニカサークル四季による演奏です。サークル合奏、小編成アンサンブル、独奏と演奏されました。メンバーは我々同世代、独奏された方はアジア地区大会金賞受賞者、又、多種多様なハーモニカがあると司会者から紹介があり、それぞれの演奏は爽快で素晴らしい十分楽しませていただきました。今年も天候はあまり良くなく雨上がりで路面が濡れている足元の悪い中でしたが多数の方の出席をいただきありがとうございます。

(地区委員 志賀 明)

〔南部〕

10月16日（火）グリーンホールで行われた、南部地区全員交流会に参加してきました。

須藤主任の派遣研修を終えてのお話があり、その後のアトラクションでエレキ琴の演奏で、マイクが皆さんの所まで回ってきて、参加者全員で合唱して、楽しい時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

私が、シルバー人材センターの会員になったのは、先に主人が入会していたので、私も何か仕事がたくて、シルバー人材センターへ行き、仕事内容を見て白百合大学で行っていた、心理学テストに興味があり入会しました。それは一回だけでした。その折、図書館の日常清掃を紹介していただき、又、月三回保健センターで、ベビー健診の時のベビーカー整理業務をさせていただいています。

（地区会員 千葉 昭代）



安全管理委員会だより

9月26日自転車シミュレーター講習を開催し、37名の方が参加されました。自転車シミュレーターに乗車し、交通ルールや走行時の注意点などを確認しました、

10月25日ストレッチ体操研修会を開催しました。17名の参加者と共に「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」で日常生活に必要な筋力UPに励みました。

事業実績内訳表

	H30 9月	10月
会員数	1,617	1,599
受託件数	826	1,005
就業実人数	1,018	975
契約金額	千円 56,615	千円 60,978

新入会員数(H30年9月~11月)

地区	男	女	計
東部地区	3	4	7
西部地区	6	4	10
中部地区	4	4	8
南部地区	8	7	15
北部地区	9	4	13
計	30	23	53

健康！地域貢献！生きがい！ 口コミで会員拡大を！

安全ニュース

❄️ 冬季事故防止・予防 ❄️

路面凍結による転倒を予防しよう

…… 対策法 ……

- ★ 自転車はゆっくり慎重に乗る
- ★ 徒歩&バス・電車を利用する
- ★ 時間に余裕を持って行動する

冬場は雪や凍結で道路がすべりやすくなっています！



転倒しやすい場所は？

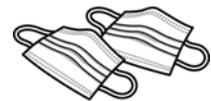
- ・横断歩道
- ・車の出入り口
- ・マンホール
- ・タイル …など

冬の感染症を予防しよう



…… 対策法 ……

- ★ 「咳エチケット」マスクを着用
- ★ 手洗いの徹底で付着したウィルスを撃退！



これからの

事業予定

平成31年	1月8日(火)	会員の就業相談
	10日(木)	入会説明会
	17日(木)	新入会員研修
	18日(金)	配分金支払い
	18日(金)	第9回理事会
	26日(土)	臨時入会説明会
	2月14日(木)	入会説明会
	15日(金)	配分金支払い
	21日(木)	新入会員研修
	22日(金)	第10回理事会
	3月14日(木)	入会説明会
	15日(金)	配分金支払い
	20日(水)	新入会員研修
	22日(金)	第11回理事会

※技能職後継者育成研修案内

次の職種で就業を希望される方を対象に、研修会を計画いたしますので事務局まで連絡願います。

- ①除草
- ②草刈り
- ③塗装
- ④刃物研ぎ
- ⑤和洋裁
- ⑥植木剪定
- ⑦大工・左官
- ⑧襖・障子
- ⑨リサイクル自転車
- ⑩壁装



あけましておめでとうございます

理事監事一同

事務局だより

〈人事異動〉

須藤豊主任が平成30年11月30日付にて、一身上の都合により退職しました。須藤主任は20年以上に亘り、当センターにご尽力いただきました。新天地でのご活躍を祈念しております。



大澤英子さんが平成30年12月3日から派遣社員として、採用されました。

〈センターパンフレット配布 PR活動〉

10月中旬から下旬にかけて、センターパンフレットを市内全域に地区委員と配布班会員の方々ご協力により、ポスティングが行われました。その後、事務局への電話問合せが増えたことを実感しております。ご協力ありがとうございます。

また、役職員による駅前でのパンフレット配布を4日間にわたり実施しました。

編集後記

10月中旬、恒例の地区全員交流会が開催されました。それぞれの地区委員の皆さん方を中心に知恵と協議を重ねた講演やアトラクションは、出席会員の好評を得て終わりました。

私は東部地区を担当いたしておりますが、会が平日の午前では就業中で出席できないので、開催日時などを再検討して欲しいという意見をいただいておりますが、どの日時でも残念ながら就業者がいるので、引き続きの課題になっております。

また、講演内容は、どちらかというと欠席している会員の皆さんに聞いていただきたい内容も多く、アトラクションの楽しさも、会場にいない皆さんに味わっていただきたく、それをどのように伝えられるか、そして参加出席してみよう、というキッカケをどう創るか、会合を終えてからも今も考え続けています。

会員の就業先を通じたツナがりに加えて、趣味雑談笑顔を通じたツナがりの醸成も、シルバ活動の大切な役割りではないかとも思っています。

でもやっぱり、会員の口コミが一番かも知れません。

(中野 侑彦)