

# 働くよろこび

トピックス

新年の挨拶 ... P 2～4

年女・年男 ..... P 5

新春 初笑い ..... P 7

令和4年1月発行

発行 /  公益社団法人 調布市シルバー人材センター

第164号

# 謹賀 新年



公共駐輪場班の皆さん



家事援助班の皆さん

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

調布市シルバー人材センター

検索 





# 新年の挨拶

## 新年を迎えて

あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、健やかで清々しい新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

貴センターにおかれましては、新型コロナウイルスワクチン接種会場における案内業務や施設の消毒業務等に多大なるご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。予断を許さない状況が続いておりますが、引き続き、基本的な感染防止対策にご協力を賜りますようお願いいたします。

さて、旧年中はコロナ禍の折、各種会議、イベント・活動等が中止・縮小を余儀なくされる中、貴センターでは新たな取組として、「スマイルポイント」を導入し、地域奉仕活動等の提案・促進、組織活動の活性化を図られたほか、新たに「サテライトルーム」を開設し、元気な高齢者の活動支援に努められたと伺っております。事業の継続そのものが困難な状況下において、積極的な事業展開や地域の福祉活動の推進等にご尽力を賜っておりますことに衷心より感謝申し上げます。

社会状況が目まぐるしく変化する中、皆様の活動が高齢者の社会参加や介護予防の促進、街・地域の活性化、ひいては健康長寿に繋がりますことを大いに期待しております。

結びに、貴センターが本年、設立45周年を迎えられることを心からお慶び申し上げますとともに、会員並びにご家族の皆様にとりまして、本年も幸多き一年となりますようお祈り申し上げます。



名誉会長  
調布市長  
長友貴樹



## 新春を迎えて

新年おめでとうございます。令和4年の初春をお健やかに迎えのことと、お慶び申し上げます。

調布市シルバー人材センターは調布市をはじめ地域各種団体のご協力、ご支援と会員の皆様の活躍により着実に歩んできました。2年に渡るコロナ禍のなか、感染リスク回避への的確な行動を会員各自が実行し、行政・発注者・事務局の適切な対応があり、重篤な感染状況に至らず感謝しております。引き続き感染症拡大防止に注力してまいります。

令和4年度からの中期計画策定の準備に入りました。シルバーの基本であります自主自立・共働共助の理念の基にセンターの会員、役職員が日頃の研鑽によりコミュニケーション充実や就業機会増を目標に活動をすすめてまいります。

また、一層の普及啓発活動により、地域の様々な要望・家庭・事業所・公共団体などの幅広い要請に応えるため、会員数、特に女性会員増や就業の拡充に努めてまいります。

常日頃、地域の情報に敏感に反応、情報を共有するなど対応できる仕組みづくりが大切です。役職員一丸となって諸課題克服に傾注し、シルバー人材センター事業の発展に取り組んでまいります。会員皆様のご協力をお願い申し上げます。地域、市民から信頼されるセンターをめざし、会員一人ひとりが笑顔で活躍できるようにと願っております。

年頭にあたり、会員皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。



会長  
永谷 誠



## 専門部会・委員会の抱負

### 総務部会 辻 薫 部会長

総務部会はすべてのセンターの各行事に携わっています。残念なことに一昨年からのコロナ禍の中、ほとんどの行事が開催中止となり、総務部会の私たちも会員の皆さまと顔を合わす機会がありませんでした。

年が明けてこれからは、今まで通りの行事が実行できる社会環境となることを祈念しつつ、昨年からスタートしたポイント制度の定着と更なる充実をめざし円滑な運営に努力していく所存です。

### 事業部会 名取 訓 部会長

今年もどのような1年になるか不透明ではありますが、それでも着実に我々は前に進んでいかななくてはなりません。事業部会の大きな役割として「就業の拡大」と「会員の増大」があります。「就業の拡大」には、会員一人ひとりの知恵や工夫、創造力も必要な時代になりつつあります。「会員の増大」については、魅力ある入会したくなる団体を目指して、会員の獲得・増大を図っていきます。そのためにも会員の皆さんが生きがいや自信を持ってシルバーでの活動を楽しんでいただくことと、働く仲間を増やすためのお声かけが何よりも大切です。今年も明るく元気に、仕事と仲間づくりに励んでいきましょう。

### 安全管理委員会 木村静枝 委員長

安全就業には、会員自らの意識が大切です。会員の皆様の活動を通し、事故防止、事故件数ゼロを目指します。

安全委員会では事故防止、転倒防止、自転車の正しい乗り方などいろいろな研修会に参加しております。その都度会員の皆様に報告致します。日常生活の中でも自転車の乗り方など危険な乗り方はしない。自身が自分を守る、転倒防止、歩き方などの注意研修会などに取り入れていきますので参加してください。

健康寿命を伸ばし、いつまでも楽しく働けるシルバー人材センターを目指したい。まだまだ安心出来ないコロナウイルスにも気をつけていきましょう。

### 広報委員会 田中伸一 委員長

会員を繋ぐ、魅力ある全員参加型の会報づくりを目指します。歴史ある会報「働くよるこび」も、この号で164号と回を重ね、私たちシルバー世代の生き方を地域の皆さまにも伝えていきたいと思えます。より積極的な取材活動から、素敵な会員の紹介やシルバー人材センターの活動状況を伝え、会員のセカンドライフの充実の一助になれる様、力を合わせて活動していきます。

会員の皆さんからの積極的な投稿をお待ちしています。



令和4年度は設立45周年



就業の拡大・会員の増大



健康寿命を伸ばそう



全員参加型の広報づくり



## コロナ禍とシルバー人材センター

肥田文隆 常務理事 兼 事務局長

「令和」の世も4年目を迎え、会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。

一昨年の春以来、未曾有の混乱をもたらした「新型コロナウイルス」の感染拡大から約2年が経過しました。思い返すとこの間、会員の皆様も感染のリスクや不安を抱えつつ、困難な日常を過ごすこととなり、一方で当センターの事業運営もかつてない厳しい状況が続くこととなりました。

そのような中においても、一人一人の会員が感染予防を徹底したことで、センター会員の感染は数名に留まっており、改めて皆様の感染予防意識の高さを実感しています。感染が収束し、平穏な生活に戻ることを心から願っています。

さて、コロナ禍を始め、繰り返される災害や異常気象など、暮らしにくい世を実感することが多くなっていますが、だからこそシルバーの存在意義を改めて確認し、「自主自立・共働共助」の理念のもと、一步一步前進していくことが求められています。

現在、令和4年度からの次期中期計画を策定中ですが、シルバー人材センターを取り巻く環境と当センターの現状をしっかりと見据えながら、より良い計画策定に繋げていきたいと考えています。

できるだけ多くの会員の方が、仕事を通して健康を維持され、仲間と交流し、生きがいを実感できるよう、私ども事務局も会員の皆様同様コロナに負けることなく、全力で頑張っています。

令和4年が、会員の皆様にとって希望に満ちた明るい年となるようお祈り申し上げます。

### 総務省補助事業

### 「シニア向けスマホ講習会」 スタート！

都内4つのシルバー人材センターで、「初心者向けスマホ講習会」が始まりました。当センターでも今年度は5回開催予定です。「やっぱり基本が大切ね」「分かり易かった」が受講された方々の感想です。準備を進めてきた講師陣も少し緊張した第1回講習会の様子です。



### 第六次中期計画の 策定について

第五次中期計画の最終年度であることから次期中期計画の策定のため、10月22日（金）に第1回中・長期計画検討委員会が開催されました。委員構成は下記のとおりとなり、本委員会は全5回の開催を予定しております。

委員長	肥田 常務理事
副委員長	名取 副会長
委員	永谷 会長
	辻 総務部会長
	木村 事業部会副部会長





## 年女 二人で元気でいつまでも

東部地区  
平田富枝



私は会津生まれで、22歳で結婚し、これまでの人生いろいろありましたが、いつの間にか今年72歳になります。

調布に住んでからは、自宅近くの公園でいつの間にか知り合った人たちと毎朝1時間ほどストレッチや気功・太極拳を楽しんでいます。他にスポーツは卓球とテニスを楽しんでおり、最近では健康のため意識して正しく美しく歩くことに気を配っています。

私は家事援助のお仕事、主人は植木班での仕事と2人ともシルバーの会員として、お陰様で元気にやっています。近所にある市民農園での野菜作りも10年続けていて、美味しい旬の野菜を食べることができます。(これは主人に感謝しています)

また、家事援助のお仕事も、コロナ禍の中でも途絶えることなく続けられたことは私の自信にもつながりました。お客様から「ありがとう」と声を掛けられる時が、私の喜びになっています。来年は金婚式を迎えるので、温泉旅行でゆっくりしたいと願っています。そして二人でいつまでも元気でいられることが、年女としての私の大きな夢になっています。

### 広報委員からの一言

インタビューさせていただきありがとうございました。楽しいご旅行となることを願っています。



## 年男 人生100年時代を健康に！ テニスのコーチを目指して奮闘中！

北部地区  
岸本 実



会報の原稿執筆依頼を受け、私もいつの間にか72歳になることに気が付きました。

私は現役引退後、偶然にもシルバー人材センターに出会い、そこでテニスを趣味にしている人が意外にも多いことに気が付きました。テニスは何歳から始めても自分のペースで生涯楽しめるスポーツといわれています。私事で恐縮ですが、現在2団体に所属しており大会があれば一般や年齢別に出場しています。また、基本の見直しと技術向上のためテニススクールにも通っています。所属団体には私より20歳も年配の92歳の方も元気にプレーしていらっしゃいます。

テニスの良いところは基礎的な体力・筋力を維持できます。また、試合中「ボールや敵の動きを見る」ことで「状況を判断してどこに配球するか」を考えて「動いて打ち返す」という流れを短時間で行うため、脳の活性化も期待できます。

また、プレー中にカウントがわからなくなることもあります。これは他人任せで自分が意識していないことが原因で、簡単なことこそ意識し行動に結び付けることが肝要なのです。

そして人間には惰性の人生にならないためのスパイスが必要です。そこでシルバー人材センターの就業を通して趣味と実益を兼ねてシニア世代を対象にしたテニス教室を開催するのが私の夢になりました。それにはコーチの資格が必要で、その資格習得に向けチャレンジ中です。

最後に、人生100年時代と言われるように、まだまだ先は長そうです。



# 会員の広場

## 新春 初笑い

会員からの楽しい投稿です。



ワーケーションとかけて  
打ち取らせるピッチャーと解きます  
心は 語呂がいい  
※去年出来た言葉だけど今年でも使う？  
(タケホンジン)

### わっ歌

つい口に  
ちょっき とっくり えもんかけ  
さむさみにしむ服飾用語  
※孫に言ったら、それなーに…トホホです  
(タケホンジン)

### 四

### 老労介護

老々介護の結果です

### 字

### 資産霧消

残っていたものがいつのまにかなくなる

### 新

### 語

### 優柔無難

あたらずさわらずの人生  
(反省堂編集部)

## 川 柳

- あれ それと 代名詞での会話増え (金婚感)
- 舅ギヤグ 愛想笑いで かわす嫁 (写楽齋)
- 卒寿母 分からないわと 満面の笑み
- 完食の母 食が細くなったと 言うわりに (ビックリ息子)
- マスク顔 妻と気付かず 会釈する (老紳士)
- エコバック いつも忘れて 袋買う
- ダイヤ富士 土手に居並ぶ カメラマン (忘れ物大将)
- QRコード 入口でスマホ片手に 立ち往生 (それを撮る私)
- 若者人気のソロキャンプ 我が家は既にソロキャンプ (家庭内孤立)
- 教えてよ いつから使える マイナンバー (政府広報「そろそろ貴方もマイナンバー」)

# 会員の広場



## 合奏の喜び

北部地区 吉田友作

退職後はこれまでやってきた各種の軽音楽バンドではなくオーケストラ（以下オケ）で演奏することを夢に、退職する数年前からヴァイオリンを習い始めた。若い頃に母のヴァイオリンをいじっていたので楽譜は読めるが正確な音程を鳴らすのは至難の業で未だに自信が無い。2008年に60歳で退職しシニア中心のオケ（木管と弦編成）への入団が叶い初のオケ経験がスタートする。ヴァイオリンを8年ばかり演奏していたが途中で指導の先生が代わりヴィオラをやってみないかとのことで楽器を持ち替え現在に至っている。このオケはヴィオラ不在であったので私が最初のヴィオラ奏者ということになる。当初は「ペルシャの市場にて」等易しい曲中心であったが今はベートーベン等の交響曲に挑むに至っている。定期演奏会を中心に各種の出前演奏会もやっている。毎日の練習は欠かせないが合奏の質が磨かれていくのは楽しい限りである。下手の横好きではあるが13年続けているのは根っからの音楽好き所以であろう。



### 広報委員からの一言

音楽への情熱もさることながら、シルバー人生を心豊かに過ごされている姿勢に感動致しました。

## 会員サークル

### ゴルフの仲間

年に数回、みんなで元気にプレーしています。  
市内なので集合もらくちん！

スコアにはこだわらず、今日も元気に歩けたという喜びを感じながら楽しんでます。

「もっと仲間が増えたら東宝ゴルフコースでコンペもいいね」などと話しています。



会員サークル  
投稿募集中。

問い合わせ：  
事務局まで



### あなたの作品を募集します!!

働くよろこびの紙面で皆さんの作品を紹介し  
ます。将来は「会員作品展」の特集記事なども検討  
しています。



### 表紙の写真

和・洋裁班の降幡征喜子さん  
パッチワークは20年前から、趣味で時間を見つ  
けて、製作に取り組んでいます。色と柄、生地  
の組み合わせを楽しんでいます。



## 第83回 秋の多摩川クリーン作戦、ご参加ありがとうございました!!

11月14日（日）早朝、調布市の呼びかけで今回も多くの方が多摩川河川敷に集まりました。

富士山に笠雲がかかる絶景と小春日和の中、当センターからは今回初めてショートメッセージ（SMS）のお知らせ配信もあり総勢64名（各地区62名、事務局2名）が、河川美化維持の社会奉仕活動に参加しました。また、春のクリーン作戦に続く久しぶりの全体対象イベントでスマイルポイント券が配布され、会員からは「市民マナーの向上でゴミが大変少なくなった河川敷で、きれいな空気のもと仲間と歩きすがすがしい気分を味わうとともに、ポイント券をゲットできて二重の喜びです」との声も。

参加された皆さま、ありがとうございました。



## 地区全員交流会 代替品の配布

地区全員交流会中止に伴い、従来参加者にお配りしていたお土産品に代わるものとして今年は全地区同一品配布となりました。写真の商品の中から1枚を「働くよろこび164号」配布時に同封いたします。



今風デザインの  
和ふきん

### 出張臨時入会説明会開催

11月30日（火）仙川ツインビル2階にて臨時入会説明会を開催いたしました。初めて東部地区で開催し、大変好評を頂きました。

今後も参加しやすい会場での開催を検討していきます。



口コミで会員拡大を!!



### 認知症サポーター養成講座開催

12月14日（火）・12月21日（火）の2回シルバー人材センター1階会議室にて、認知症サポーター養成講座を開催いたしました。

地域包括支援センターちょうふ花園、ときわぎ国領の方を講師としてお招きし、認知症の正しい知識や予防方法を教えて頂き、また、地域やコミュニティの中で認知症に対する意識改革に取り組むことで、認知症に困っている本人やそのご家族までが生活しやすい環境を作ることが大切なのだ学びました。

当初1回の開催予定でしたが、反響が大きく急遽2回目を開催する運びになりました。今後も様々な研修を計画していますので、よろしくお願いいたします。



### 就業希望相談会開催について

第4回就業希望相談会を、1月18日（火）9時30分よりシルバー人材センター2階大会議室にて開催予定です。当日は、職員との個別相談を行います。ぜひご参加下さい。

### 職群班グループ会議について

今年度の職群班グループ会議（技能・民間群、管理・公共群、家事・作業群）はリーダーを対象に令和4年1月17日（月）～28日（金）の間で、1グループを2回に分け、計6回をサテライトルームにて開催します。詳細については、リーダーにハガキにてご案内を郵送しております。



## 自分の身は自分で守りましょう～準備体操の重要性～

### ●第一回安全支援員による就業現場安全点検の結果について

7月に安全支援員（リーダー）の就業現場安全点検を実施いたしました。皆様ご協力ありがとうございました。点検については「安全心得10ヶ条」が守られているのかを確認させていただき、おおむね守られているとの回答を得ております。ただ、第4条「作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと」が守られていない、または不要とする回答が多数ありました。

### ●準備体操の重要性

どのような作業をする際も安全に就業する為には作業前に準備体操をして体をほぐすことが重要です。傷害事故の多くを占める転倒事故ですが、アキレス腱を伸ばす等、準備体操をすることで避けられる事故も多数あると考えられます。別添「準備体操の例」を参考に就業前の準備体操を習慣づけ、安全に就業しましょう！

今後も安全に就業していただくため、適宜研修会等を企画しております。是非ご参加ください。

(会員の安全就業基準第3条)

## 安全心得10ヶ条

4

作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。



## 令和4年度安全標語締切迫る！（令和4年1月14日（金）まで）

応募いただいた方にはスマイルポイント(3点)を配布いたします。皆様のご応募をお待ちしております。

安全  
ニュース

### ストレッチ体操研修会

令和3年11月29日（月）にスポーツクラブルネサンス仙川24にて、ストレッチ体操研修会をおこない、当日は15名の方にお越しいただきました。

体をほぐすストレッチを行い、スクワット体操やボールを使用した腹筋体操を行いました。会員の皆様は姿勢の維持に少し苦戦しつつも真剣に取り組んでいました。また、食事バランスや口内の健康についても学びました。



### 口を健康に保ちましょう

口を健康に保つことは健康な歯を残すことに繋がり、しっかりと食事をとれる重要な要素です。日々歯ブラシや定期的に歯医者に通い口の中を清潔に保ち、口腔機能を向上させるのが重要なポイントです。別添「健口体操始めてみませんか（東京都多摩立川保健所作成）」を参考に口の健康を保つようにしましょう。

## 事務局だより



あけましておめでとうございます。  
 コロナ禍を共に乗り越え、明るい  
 1年となりますようお祈り申し上げ  
 ます。本年もよろしくお願いいたします。

## 令和3年度 事業実績報告 (4月～11月)

会員数は4～11月の入会者数  
 188名、退会者93名となり、95  
 名増となっています。

事業実績の請負金額は、一部の公  
 共施設でコロナ禍の影響がありまし  
 た。一方、4～9月コロナワクチン  
 接種会場での案内業務の新規受注が  
 ありました。派遣金額は人手不足分  
 野の保育園からの受注が増え、順調  
 に増加しています。

		令和3年度	令和2年度	前年比	
4～6月分	会員数(人)	1,690	1,620	70	
	男性	1,039	1,016	23	
	女性	651	604	47	
	就業実人員	940	932	8	
	契約金額	150,286千円	134,133千円	16,153千円	112.0%
	派遣金額	15,474千円	11,357千円	4,117千円	136.2%
7～9月分	会員数(人)	1,709	1,639	70	
	男性	1,043	1,022	21	
	女性	666	617	49	
	就業実人員	940	1,004	-64	
	契約金額	164,882千円	167,056千円	-2,174千円	98.7%
	派遣金額	15,357千円	13,169千円	2,188千円	116.6%
上半期	契約金額合計	315,168千円	301,189千円	13,979千円	104.6%
上半期	派遣金額合計	30,831千円	24,526千円	6,305千円	125.7%
10～11月分	会員数(人)	1,731	1,669	62	
	男性	1,049	1,036	13	
	女性	682	633	49	
	就業実人員	956	964	-8	
	契約金額	112,799千円	117,119千円	-4,320千円	96.3%
	派遣金額	10,073千円	9,070千円	1,003千円	111.1%
4～11月	契約金額合計	427,967千円	418,308千円	9,659千円	102.3%
4～11月	派遣金額合計	40,904千円	33,596千円	7,308千円	121.8%
4～11月	総合計	468,871千円	451,904千円	16,967千円	103.8%

### 配分金支払日

12月分：1月20日(木) 1月分：2月15日(火) 2月分：3月15日(火) 3月分：4月15日(金)

### 編集後記

謹んで新年をお祝い申し上げ  
 ます。

長友調布市長、永谷会長はじめ、事務局長、専門部会長、委員長の新年のご挨拶を読んで、改めてシルバーの基本である「自主自立・共働共助」の理念のもとに、「会員一人一人が楽しく活動できるセンターにしたい」と気持ちを新たにしました。

今回の特集「年女・年男」では、2名の方から寄稿いただきました。ご夫婦ともシルバーで仕事をしながら仲間と趣味を楽しんだり、シニア向けテニス教室開催という大きな夢を追いかけた方、皆さんの気力溢れる生き方に元気をいただきました。また、川柳コーナーでは、編集会議で投稿作品を読み合わせながら感想を述べあう時間がとても楽しいです。

これからも皆様の趣味や日頃感じておられることを「会員の広場」で紹介して仲間の輪を広げたいと考えています。皆様の寄稿をお待ちしています。  
 今年もどうぞよろしくお願いいたします。

(岸本俊一)