

# 働くよろこび

## トピックス

会員表彰代表者座談会  
..... P2-3

秋の作品展  
..... P4-5

第 167 号

令和4年10月発行

発行 /  公益社団法人 調布市シルバー人材センター



味スタと銀杏 林 榮三さん



民間駐輪場班の皆さん



東・西・中・南・北家事援助班の皆さん



# 設立 45 周年記念式典 会員表彰代表者座談会

先の設立 45 周年記念式典でシルバーの事業に貢献した 301 名の会員が表彰されました。表彰会員を代表し 4 名の方が参加した座談会が 8 月 16 日にサテライトルームで開催され、シルバーへの熱い思いを語っていただきました。

ご参加いただいたのは、左から 80 歳以上継続 5 年以上の長谷川忠治会員、継続 10 年以上の塩川美和子会員、地区委員・職群リーダー 3 期以上の酒井タエ子会員と近藤栄市会員です。



長谷川 忠治さん

塩川 美知子さん

酒井 タエ子さん

近藤 栄市さん

**司会者（岸本理事）** 本日は、先の 45 周年記念式典で表彰された皆様を代表し、4 名の会員の皆様にお集まりいただきました。まず、皆様の日ごろのシルバー活動に厚くお礼を申し上げます。早速ですが、自己紹介を兼ねてシルバー入会のきっかけとお仕事をご紹介します。

**長谷川会員** 多少とも植木の仕事をしていたこともあり、60 歳で入会し植木班で早くも 20 年が経ちました。安全管理委員も担当しています。現役時代の仲間との付き合いもだんだん減り、今はシルバーの仲間づきあいに生きがいを感じるようになりました。

**塩川会員** 現役時代映画関係の会社にてワープロや看板を作っていました。シルバーでは福祉施設の事務を通して、人との関わりが持てる仕事にやりがいを感じ満足しています。

**近藤会員** 以前はスーパー等、さまざまな場所で就業していましたが、今は比較的時間の自由になる配布班で仕事をしています。最近の仕事の途中で挨拶されることもままあり、仲間との会話が楽しくなっています。市の民謡連盟の会長もしており三味線を趣味としています。



**酒井会員** 清掃班に入っており、仕事でも良く歩くので以前より健康になりました。仕事を通して、周りの方にすがすがしい気持ちを与えられることが、私の楽しみになっておりボランティア精神で頑張っています。絵を描く趣味に時間を多く費やしています。「家庭」と「仕事」と「趣味」のバランスの取れた生活が、私たちの老後には大切だと思います。



**司会** 人生100年時代と言われていますが、皆さんのように長くシルバーでお仕事を続けられる秘訣があれば教えてください。

**酒井会員** リズムのある仕事を通して体力づくりをし、他の方に迷惑が掛からないように体調を整えながら仕事をしています。今日一日をこなすことが大切で、先のことはあまり考えないようにしています。

**長谷川会員** 植木班の仕事は体を動かすので、自然と健康でいられます。ただ、年とともに高いところは正直怖くなってきていますので注意しながら仕事に当たっています。あと虫刺されにも注意しています。

**塩川会員** 腰痛がりましたが、スポーツで解消しました。仲間と話すことでストレスも解消しています。仕事のために体調を整えるのも責任と考えています。

**近藤会員** 金を残す必要もなく、孫と食事をすることが楽しみになっています。孫たちはよく食べるので時々財布の中身が心配になるときもあります。ストレッチや筋トレし体調を維持しています。趣味を通して今日を楽しく生きていくことが大切ですね。



**司会** 皆様からシルバーの仲間に伝えたいことがありましたらお願いします。

**近藤会員** 体を動かし、健康寿命を延ばすことでしょうか。健康で長生きしましょう。

**酒井会員** 他人に惑わされず仕事を追いかける姿勢が大切だと思います。なんととってもシルバー人材センターがサポートしてくださるので、安心して仕事ができます。

**長谷川会員** まずは楽しく働くことが健康の秘訣だと思います。

**塩川会員** 働くことで生活にリズムを持つことが出来ると思います。ただ、じっとしていたらよくありません。



**司会** そのほかにご意見があればお話してください。



**岸本理事 (司会)**

**近藤会員** 会報「働くよろこび」に私の三味線の記事が載った後、二人の会員から三味線を教えてほしいとの申し入れがありました。会報に感謝しています。

**酒井会員** 会報に会員の趣味の作品が掲載されることは楽しみなので、私もまた、趣味の絵画を載せてほしいと思います。

**司会** 皆様、今日はお暑い中お集まりいただきありがとうございました。皆様のように私も元気に就業を続けたいと思います。

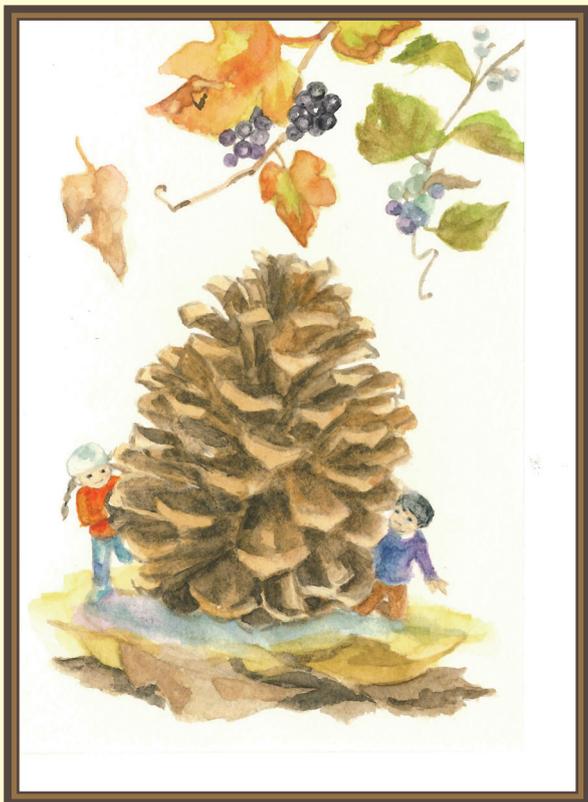
# 秋の作品展



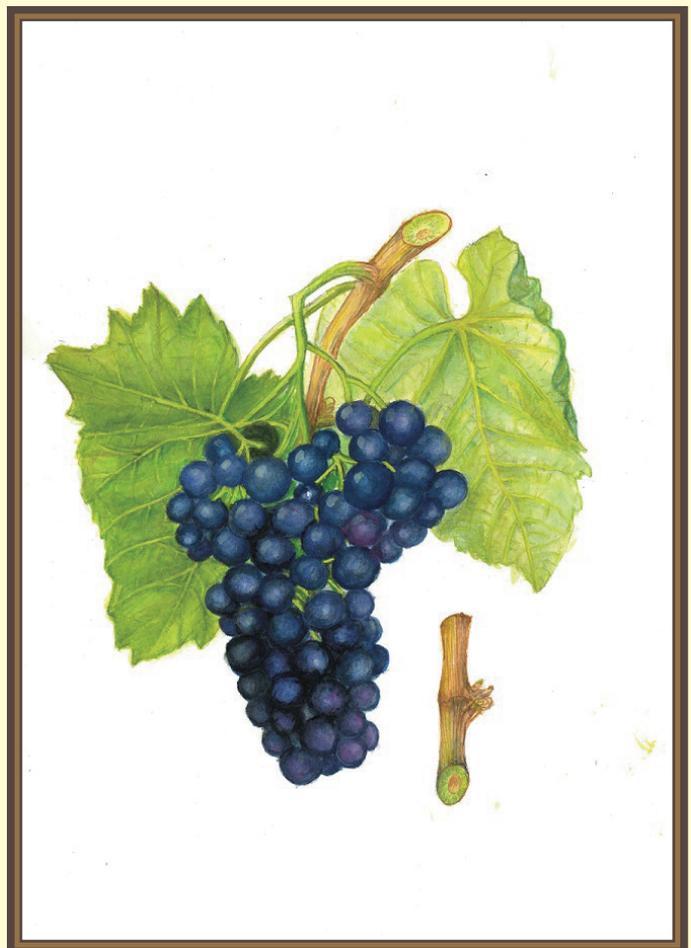
夕暮れの高層マンション（水彩画）  
～京王線国領駅東トンネル～  
林 榮三さん



伊那のりんご（水彩画）  
相崎 尚昭さん



妖精たちとの饗宴（水彩画）  
大坂 文子さん



実りの秋（ボタニカルアート）  
酒井 タエ子さん

会員の皆さまから寄せられた作品です  
これからも、皆さんの素敵な趣味や作品を紹介していきます。



タペストリー（パッチワーク）  
降幡 征喜子さん



深大寺ほおずき市（版画）  
坂井 英一さん



多摩川夕景（写真 F4 1/60 秒）  
名取 訓さん

# 会員の広場



## 短歌

## 川柳

今回のお題は「旅」

- 見渡せば シニアだらけの一人旅  
青春18格安切符  
(さすらい人)
- 天井でカタカタ回る扇風機  
茶畑走る古き車両に  
(大井川鉄道)

- 旅行けず 多摩川散歩 ひとり旅
- 旅の友 離せぬスマホ 道ずれに  
(多摩川探検隊)
- 旅に出る オウは独りで 妻友と
- いつだろう 帰らぬ旅の 出かける日  
(タケホンジン)
- 助手席で 女房はいつも 夢の中  
(アッシー君)
- 旅先は 僕が決めても 妻が拒否  
(権力闘争)

V 次のお題は「お正月」です。  
ご投稿お待ちしております。

## 「夏目友人帳」聖地巡礼の旅

北部地区 津野淳彦

令和2年7月、熊本豪雨による球磨川氾濫洪水災害で大好きな漫画・アニメ「夏目友人帳」の聖地、人吉市が甚大な被害を受けました。災害からの復興を目指し、市はアニメの力を借り、地域全体で聖地巡礼キャンペーンを今年4月から開催することになりました。このアニメの大ファンである私達夫婦は復興への支援の思いもあり、人吉市に聖地巡礼の旅に行くことにしました。

人吉観光案内所へ連絡したところ、丁寧な心のこもった手作り案内マップや資料が送られてきて感激!! エア&レンタカーを手配し、いざ人吉の旅へ。観光案内所へお礼のご挨拶の後、アニメの舞台となっている田町菅原天満宮や人吉城跡、仮設された西瀬橋、雨宮神社など12カ所を車と徒歩で巡り、実際の風景を観ながらアニメの世界に浸って楽しみました。そして2年経った今でも、災害の爪痕が至る所に残っているのを見て悲しい気持ちになったものの、これ

からもずっと支援していこうと2人で決意を新たにする旅になりました。

東京に戻ってきてしばらく経った頃、人吉観光案内所から訪問へのお礼の手紙と共に人吉でとれた美味しい新茶が送られて、その優しい対応に再び感激!! 益々、人吉市と夏目友人帳が大好きになった私達は、この秋、紅葉と巡れなかった残りの聖地10カ所を観るために、また人吉に旅しようと計画しています。



親切な人吉観光案内所

※漫画・アニメ「夏目友人帳」とは…妖怪が見える少年・夏目が祖母の遺品である妖怪達との契約書「友人帳」を継いで以来、自称・用心棒のヤンコ先生と共に妖怪から狙われたり、名前を返したりする日々を描く、あやかし契約奇譚。



雨宮神社のヤンコ先生

# お住まいのエリアの仲間との出会い、 地区全員交流会に参加しよう！

中部地区の交流会は既に開催済ですが、他地区は最終詰め段階。地区委員の皆さんは計画から当日の準備開催まで実行の中心となり活動しています。日程、内容一覧は下記の通りです。

| 地区名  | 日時                  | 場所                   | 講演・アトラクション       |            |
|------|---------------------|----------------------|------------------|------------|
| 東部地区 | 10月27日(木)<br>10:00～ | つつじヶ丘<br>児童館ホール      | 意外と知らない<br>調布の歴史 | 大正琴の演奏・歌唱  |
| 西部地区 | 11月9日(水)<br>10:00～  | 文化会館たづくり<br>12階 大会議場 | 特殊詐欺について         | ウクレレ・フラダンス |
| 中部地区 | 10月6日(木)<br>10:00～  | グリーンホール<br>小ホール      | 特殊詐欺について         | 三味線・詩吟・日舞  |
| 南部地区 | 11月1日(火)<br>10:00～  | 文化会館たづくり<br>12階 大会議場 | 雑楽クイズ            | フラダンス      |
| 北部地区 | 11月4日(金)<br>14:00～  |                      | セカンドライフを<br>楽しむ  | 調布の歴史・神代村  |



中部地区委員会



東部地区委員会



南部地区委員会

準備を進めている各地区の皆さん

## 秋の多摩川クリーン作戦 (スマイルポイント5点対象)

**11月13日(日) 7:45分集合**  
多摩川河川敷(詳細は折込チラシ参照)

シルバーの存在を地域にアピールするイベントです。誘い合って、前回にも増した参加をお願いいたします。



前回の多摩川クリーン作戦の様子はこちら

## 令和5年(2023年)版 「会員手帳」の販売について

11月1日(火)より事務局窓口にて販売いたします。ご希望の方は窓口にてお申し込みください。数量限定のため、お電話での事前予約・取り置きも可能です。

**販売日 11月1日(火)**  
**売り切れ次第終了**  
**金額 290円/冊**

## ～コロナ禍でも事業部会は少しずつ前に進んで活動しています！～

コロナ禍第7波が今だ猛威を振るう中、理事1名を加えて4名体制でスタートしました新体制での「事業部会」を7月と9月に開催し、就業拡大・会員増大策について下記の事項で取り組みました。

### 就業希望相談会

#### ①第2回就業希望相談会を開催

●日時 令和4年7月19日(火) 9時30分～

#### ②第3回就業希望相談会を開催予定

●日時 令和4年10月18日(火) 9時30分～

●場所 シルバー人材センター2F 大会議室

現在、仕事をお探しの方を対象に、担当理事の就業体験談や、個別の就業相談を行います。



### 出張臨時入会説明会

#### ①第1回臨時入会説明会を開催

●日時 令和4年7月26日(火) 10時30分～

●場所 仙川ツインビル2階  
ルキナ仙川アネックス

会員数増強のため、昨年に引き続き、2回目を東部地区で開催しました。

#### ②第2回臨時入会説明会を開催

●日時 令和4年9月27日(火) 10時～

●場所 シルバー人材センター サテライトルーム

会員数増強のため、利便性の高い調布駅近くにて開催。初めて、サテライトルームで開催しました。



### みまもりさん養成講座

●日時 令和4年10月4日(火) 10時00分～

●場所 シルバー人材センター 1階 会議室

お近くで暮らす高齢者の方への声の掛け方や、気づきのポイントと調布市見守りネットワーク(愛称:「みまもっと」)についての講義をしていただきました。

※「みまもっと」とは地域の支え合いの福祉実現のため、地域包括支援センター(市内8か所)が地域の核となり、地域、関係機関、協力団体及び調布市が相互に連携し合うネットワークです。シルバー人材センターは「みまもっと」の協力団体です。

会員の皆様も日頃の生活や就業時などの際に、高齢者の異変や生活上の支障などに気がつきましたら、お近くの地域包括支援センターへ連絡を、是非お願い致します。

安全  
ニュース

太極拳による転倒予防研修会

令和4年7月19日(火) こころの健康支援センターにて転倒予防研修会を行いました。安全管理委員会副委員長の大澤理事が講師となり、25名の会員が「楊名時太極拳」を学びました。参加した会員の皆様はゆったりとした動きに戸惑いながらも真剣に取り組んでいました。



～講師 大澤理事からひとこと～

「楊名時太極拳」は動きと呼吸(吐く息を細く、長く)の調和を目指す、ゆったりとした動きを大切にしています。太極拳は全身を使い、柔らかく、のびのびと心地よい動きをするので、体のバランス能力が鍛えられ、転倒予防に効果的であると考えています。会員の皆様も健康で就業できる体を維持するために、太極拳に限らず、簡単な筋トレや散歩でもいいので体を動かすことをお勧めします。

太極拳を学ぶ心構え

<愛おおく>

あ あせらず  
い いばらず  
お おこたらず  
お おこらず  
く くさらず



自転車交通安全研修会

令和4年8月29日(月) こころの健康支援センターで調布警察による自転車交通安全の研修会を行い、29名の会員が参加しました。研修中にリサイクル班が自転車の点検も行いました。日頃、交通手段として、自転車を利用される方は多いと思います。皆様も交通ルールの確認や自転車の定期的な点検を行い、安全運転を心がけましょう。



リサイクル班の自転車点検の様子

令和5年度安全標語募集  
～別紙応募用紙にてお申込みください～

応募者、優秀作品入選者にスマイルポイントを付与します。

標語の募集期間中に安全標語交流会も予定しています。是非参加の検討を!

スマイルポイント

応募：3点

優秀作品入選：5点



「安全就業に向けた実態調査」の結果を  
ホームページへ掲載

昨年11月、調布市を含む都内7センターにおいて「安全就業に向けた実態調査」を行った結果が報告されました。回答率73.5%と多くの回答をいただきありがとうございます。他センターと比較して「研修の参加が少ないこと(図8)」や「安全関連のチラシの認知率が低いこと(図10)」等、当センターの課題がわかりましたので、安全管理委員会にて改善に向け努力してまいります。詳しい結果については当センターHPをご覧ください。

QRコードからもご覧になれます





## 無料スマホ講座「スマホ入門」と「スマホ活用」 ～ワクチン接種証明・マイナポイント最大2万円ゲット～

当センターパソコン教室は総務省の「デジタル活用推進支援事業」に今年も応募し採択されました。シニア向けのスマホ入門とマイナンバーカードを活用するための講習会です。受講対象は、応用編は既にマイナンバーカードを取得し、健康保険証利用と公金受取口座登録とそれに伴うマイナポイントの取得を目指す方。またワクチン接種証明書の取得方法も学びます。

また、スマホ入門講座もまだ空きがあります。一般市民の方も多く申し込まれますが会員の皆さんも受講可能です。早めにお問い合わせの上お申し込み下さい。

〈問い合わせ先〉センター事務局

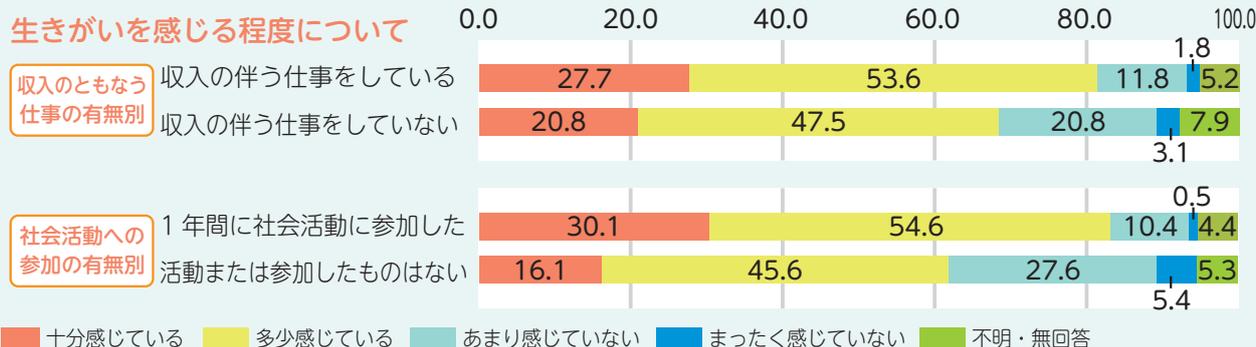
## 10月はシルバー人材センター『回コミ』で会員拡大を!! PR強化月間

就業等に参加している人は、生きがいを「十分感じている」割合が高い

令和4年版高齢社会白書では、収入の伴う仕事や社会活動に参加している人は、生きがいを十分感じていると回答した人の割合が高くなっています。

また、社会活動への参加により、生活に充実感や新しい友人を得たりするきっかけともなっているようです。

出典:「高齢社会白書」(内閣府)



※四捨五入の関係で回答した人の割合が100%とならない場合がある

会員数 1,752名 (男性1,058名、女性694名) 令和4年8月末現在

配分金支払日 9月分:10月14日(金) 10月分:11月15日(火) 11月分:12月15日(休) 12月分:1月20日(金)

あの酷暑も終わり、すこしやらない季節を迎えています。変わる間の言うウイズコロナは覚悟していても対応策は本人任せ。生活しにくい時代です。

今回ご紹介の会員表彰代表者を働く場、体を動かす場、仲間との会話を楽しむ、仲間作りの場として活用し、これらが健康維持に役立っている、といわれたいです。加えて皆さんそれぞれこの趣味も生活のメリハリをつけるのに大切とも。

人生100年時代と言われる今、これからの生きる積極的な姿勢が感じられます。

いつまでも健康でいられるためには、人それぞれの生活環境の中で無為に毎日を過ごさないこと。その日、これからの過ごし方、目的意識が肝要なことを改めて認識させられました。

いよいよ健康寿命を伸ばすための要素は、運動、食事、日常生活のモチベーション、心を支える気持ち。持ちようも大切かと思いが、元気がつらくなると聞かれました。貴方は、と聞きながら、よくよし、と笑顔

(辻 薫)

編集後記