

働くよろこび

トピックス

- 新年の挨拶 P 2
- 年女・年男 P 3
- 新春 初笑い P10

令和5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168号



雑煮 大坂文字さん

謹賀新年



公遊園等清掃班の皆さん



公共施設管理(体育)班の皆さん





新年の挨拶

新年を迎えて

明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。また、本年1月に設立45周年を迎えられましたことを心からお祝い申し上げます。

長引く感染症禍の折、皆様には感染拡大防止への様々なご協力をいただきました。市では、市民の安心・安全の確保を最優先として、感染対策・生活支援に万全を期してまいりますので、引き続きご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

さて、貴センターでは旧年中に第6次中期計画（令和4年度～令和8年度）を策定され、節目となる設立50周年に向け、力強く歩みを開始されておられます。同計画に、会員ファーストを基調とした「就業機会の拡大」や「安全・安心な就業の実現」が明記されるほか、「地域社会の発展」への役割や「会員連携・交流」に関する新たな取組が盛り込まれるなど、大変期待の高まる内容となっています。

私たちを取り巻く環境が目まぐるしく変化する中、貴センターへの期待はなお一層高まり、その存在意義は増えています。高齢者の就業支援に留まらない貴センターの活動を通じて、高齢者の社会参加や介護予防、地域社会の発展にも引き続きご支援賜りますよう重ねてお願い申し上げます。

結びに、会員の皆様とそのご家族にとりまして、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

会員の皆様、新年おめでとうございます。

令和5年の新春をお健やかに迎えることと、お慶び申し上げますと共に、会員皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

私たち、調布市シルバー人材センターは本年1月をもって設立45年を迎えました。今日があるのは、調布市をはじめ諸機関のご協力ご支援と、会員の皆様の活躍によるものであり、心からの感謝と敬意を表する次第です。

3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、重篤な感染状況に至ってはおりませんが、引き続き感染症拡大防止に注力していきましょう。

令和4年度を初年度とする第6次中期計画を策定しました。シルバーの基本であります自立・共働共助の理念の基に、事業を進めてまいります。センター会員同士の交流機会の充実にむけて活動を進めていきます。また、一層の普及啓発活動により、地域の様々な要望、家庭、事務所、公共団体などの幅広い要請に応えるため、会員数、特に女性の会員の増加や就業の機会拡充に努めてまいります。

今年は兎年です。兎耳にあやかり、地域情報に敏感に反応し、情報を収集発信するなど迅速に対応できる行動が大切です。会員皆様のご協力をお願い申し上げます。

会員1,700人の中には、地域社会の『担い手』として活躍されている方が大勢おります。地域、市民から信頼されるセンターをめざし、会員一人ひとりが健康を維持しながら、笑顔で活躍できるようにと願っております。



会長
永谷 誠



年女 元気の源

東部地区
石黒恵子



シルバーに入会し、家事援助に携わって10年目です。最初は知らないお宅に入るの心配でしたが、仕事先のご家族とだんだんお話をする様になって今では楽しくやっています。

年齢を重ねるとこういう想いや気持ちになるのだなと教えられることも色々あります。美味しい食べ物や料理、おすすめの店の話をしたりと会話がはずみます。帰るときの「おじゃましました!」「ありがとう!」こんなやりとりが心地良いです。

我が家は娘夫婦と孫二人の6人の大家族で、家に帰れば買い物や家事、食事の支度などゆっくりする暇ありませんが、孫たちの話し相手をしながら成長を見守るのが楽しみです。ストレスが溜まると野川の散歩に飛び出すことも。いい空気を吸って歩くと身も心もスッキリします。

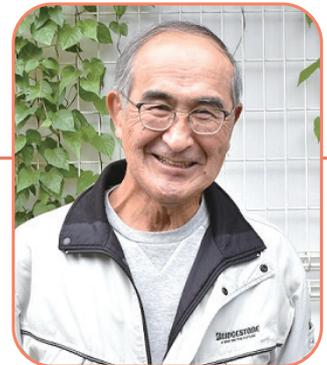
趣味は夫と水彩画を描いています。そんなご縁で幼稚園で児童画教室のお手伝いもしています。膝を痛めたのがきっかけでヨガ教室に通っていますが、私よりも年上の人が多いのにビックリ、私も頑張らねばと思います。

今年は年女、自分の干支の年は良い事があると言われますが、家族が皆健康で無事に過ごせることが一番の願いです。



年男 シルバーと太極拳

東部地区
新井富男



私は65歳まで働いていました。仕事を完全に離れてからシルバーの仕事を探し始め、何と私の中学時代の母校が管理業務の募集をしていました。母校なので、懐かしいし近い。採用され今でも続いています。学校というのは生徒がいる時間は、明るく賑やかですが、いなくなると急に静かになります。冬場は消灯すると真暗です。この時がこの管理業務の醍醐味です。この暗闇がたまらなく好きです。

さらに、我々老人でも支出は多い。その時、現金収入がある事は本当に有り難い。この時ばかりは就業していて良かったとつくづく思います。

私は近くの公園で、太極拳をやっています。ストレッチ、気功と三部構成でたっぷり1時間行なった後、ノルディックウォーキングをします。365日、毎朝6時半からです。これが私の健康の源です。

私は60歳まで、タバコを2箱吸っていました。しかし、気功で朝の空気を吸って空気のおいしさを知りやめる事が出来ました。私はギックリ腰のくせがありますが、太極拳をやる事により、このくせが軽減しました。ゆっくりとした動きの中で体の中の内転筋を鍛え、体幹が鍛えられていくようです。この太極拳を初めて12年になりますが、一人では到底達成できなかったと思います。毎朝の公園の仲間がいて続けられたし、今後も続けていきます。早起きは三文の得ではありません。百両の得です。

迎春

あけましておめでとうございます。
昨年は3年ぶりに地区全員交流会を開催することができました。
本年も「会員交流」の推進に取り組んでまいります。
どうぞ、よろしくお願いいたします。

理事・監事一同



これからシルバー応援フェスタ in 調布

秋晴れの心地よい天候の中、10月28日（金）調布クレストンホテルにて、東京しごと財団が主催する「これからシルバー応援フェスタ」会員増強を目的とするイベントが開催されました。

都内在住の60歳以上、センター未入会の方で今後入会して働く意欲のある方63名が参加されました。イベント内容は、第1部ではセンター紹介として、パソコン班作成の紹介動画の上映、2名のセンター会員が入会動機やセンターの活動内容について発表していただきました。

次に毒蝮三太夫さんの講演があり、登場曲は「ウルトラマン」のテーマソング!! 御年86歳!! 顔の色つやも良く、とてもお元気な姿で登場され、元祖毒舌タレントとしてのあのキャラクター、45分間しゃべりっぱなし!! ふだんテレビやラジオで拝聴するあの親しみのある愉快なお話を目の前で楽しめました。

その後、第2部では骨密度の健康測定とセンター職員による個別相談を実施しました。



オープニング風景



第1部 会員によるセンター紹介



第2部 個別相談会

各地区で3年ぶりの地区全員交流会の開催

東 部 地 区

地区幹事 相崎尚昭

東部地区全員交流会は10月27日つつじヶ丘児童館ホールで行われました。今年の講演は「意外と知らない調布の歴史」。郷土博物館に出前講座を依頼し、東部地区の遺跡や文化財を中心にお話しいただきました。今私たちが住んでいるエリアに紀元前人が生活していたことに驚き、出土品や地域の歴史に関心を新たにしました会員も多くいらしたと思います。

アトラクションは大正琴の演奏。我々世代の郷愁を呼ぶあの独特の音色、マスクでの黙唱を御願ひしていましたが、ささやくような歌声が会場にきこえていました。天候にも恵まれリフレッシュした時間を共有した楽しい交流会でした。



西 部 地 区

地区幹事 宮原正司

西部地区全員交流会は11月9日文化会館たづくり12階大会議場で行われました。

前半は調布警察から津田巡査部長をお招きして「特殊詐欺について。被害に遭わないための心得」というテーマで講演していただきました。

調布市は残念ながら、詐欺被害が多いそうです。様々な詐欺の手口の紹介、電話や自宅訪問、更にはメールやSNSで言葉巧みに誘導されてしまわないように、上手に対処する方法を教えてくださいました。

後半は、地区委員の自己紹介、肥田常務理事にご挨拶いただき、お楽しみ会が始まりました。今回はウクレレサークルによる演奏とフラダンスサークルの共演でした。ウクレレ演奏に合わせて、サントワマミーなど懐かしい曲をマスク着用ですが、会員さんにも口ずさんでいただきました。続いてウクレレの伴奏でヴォーカルも入り本格的なフラダンスを3曲踊っていただきました。

コロナ禍で沈みがちな気持ちも明るくなるようなひとときでした。



中部地区

地区幹事 永沢澄雄

中部地区全員交流会は10月6日グリーンホール小ホールで行われました。コロナによる中止が続き、令和4年の交流会は3年振りになりました。当日は小雨の降る天気で寒く、参加予定の人も欠席が出て、少し残念でした。中部地区の交流会は、毎年参加者の協力を得て、一緒に懐かしい歌の合唱を行うのが特色でしたがコロナの関係で全員合唱が出来ず、講演と仲間のライブと日舞兼坂流、芳治重会による美しい日舞となりました。また、調布警察署による特殊詐欺の講演も具体的で参考になりました。



南部地区

地区幹事 羽入田紀一

南部地区全員交流会は11月1日文化会館たづくり12階大会議場で行われました。終始皆さん笑顔で大盛会に終わりました。

役員挨拶終了後、名取副会長による「雑楽クイズ」は場内一体白熱を帯び頭の柔軟体操で笑いが絶えず、笑いを健康のお土産としました。

メインアトラクションのフラダンスでは、代表宮岡さんの軽快絶妙トークで笑いに包まれ、高齢者の人生の年輪を重ねた心打たれるダンスで、さすが調布のハワイ…南部地区最高のショーでした。これを機に地域の絆を深めることで幕がおろされました。



北部地区

地区幹事 沼保敏邦

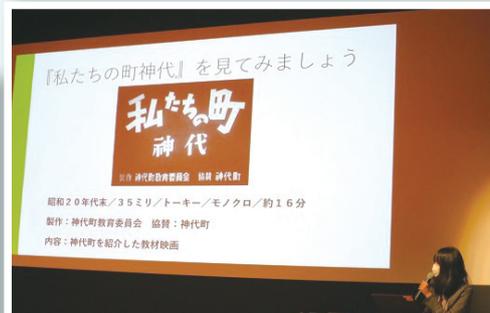
北部地区全員交流会は11月4日文化会館たづくり12階大会議場で行われました。コロナ禍のなかで開催のため、感染対策を十分行い、2人の講師の方をお招きしての講演会という形をとりました。

前半は医療経営コンサルタントの宇野重起氏による「セカンドライフを充実させよう」をテーマに我々シルバー世代がこれからの後半戦をどう生きるかを解説していただきました。

「平均寿命」「平均余命」「健康寿命」、この言葉の正しい概念を初めて理解しました。これから直面するであろう興味あふれる内容でたいへん勉強になりました。

後半は調布市郷土博物館、芝崎由利子学芸員による「調布の歴史 神代村を中心に」をテーマに昭和20年代末、制作された貴重なフィルム映像の紹介をもとに解説していただきました。神代村当時の懐かしい風景に感動し参加者は食い入るように見入っていました。

ともに満足していただけようです。



秋の多摩川クリーン作戦&福祉まつり～ボランティア活動～

11月13日(日)小春日和の中、調布市が主催する「秋の多摩川クリーン作戦」に会員79名が参加しました。みんなが怪我なく楽しく過ごせるようにグラウンドや草むらに捨てられた空き缶やゴミ拾いをしました。シルバー人材センターはこれからも自然環境や地域の美化運動を積極的に行ってまいります。



12月4日(日)調布駅前広場にて、第45回調布市福祉まつりに参加しました。3年ぶりの開催、野菜などの販売により、社会福祉協議会へ51,255円を寄付させていただきました。



福祉まつりの様子

東村山市シルバー人材センターへの視察訪問

令和4年10月17日（月）東村山市シルバー人材センターを訪問しました。

東村山市では、10年以上前より女性委員会を設置し、様々なイベントや女性会員の増強、就業開拓に先進的に取り組んでいます。話を伺った中で、コロナ禍でも会員交流のイベント等を企画したり、女性会員の就業機会の拡大など様々なことに会員主導で積極的に取り組んでいるのが、非常に印象的でした。

今回の視察内容を参考に事業部会では、来年度に向けて新たに会員交流や活躍の場の立ち上げを計画しております。



西武線東村山駅前に新設された「志村けんさんの銅像」の前で

今年度の職群班 班会議の実施状況について

コロナ禍の中、職群班リーダーを中心に会員の皆様に協力いただき、上半期では56班が班会議を開催していただきました。下半期も残り3か月ですが、感染対策をおこないながら班会議を開催し、情報交換、安全就業対策等に活用してください。



福祉厚生施設班（サテライトルームにて）



東西中南北清掃班（センター1階会議室にて）

職群班のグループ区分け変更・職群班グループリーダー会議予定

3グループ

技能・民間群

管理・公共群

家事・作業群



4グループ

クリーンアップG

ファシリティーズG

マイアシストG

サポートG

職群班グループリーダー会議を下記の日程にて行います。

1月23日（月）クリーンアップG

1月24日（火）ファシリティーズG

1月25日（水）マイアシストG

1月26日（木）サポートG

事務局1階会議室 14:00～16:00

詳細は別紙挟み込み資料をご覧ください。

リーダーには、開催通知を郵送しておりますので、よろしくお願いいたします。

安全
ニュース

傷害事故が増加傾向です。転倒事故が多いので注意しましょう！

	事故件数	傷害事故	賠償事故	傷害事故の内容・状況
令和4年度 11月末現在	12件	11件	1件	転倒9件 その他2件(就業中:7件 経路途上:4件)
令和3年度 11月末	10件	9件	1件	転倒6件 その他3件(就業中:6件 経路途上:3件)
令和3年度 年間	16件	14件	2件	転倒11件 その他3件(就業中:7件 経路途上:7件)

令和4年
11月に事故が
急増しています

事故防止の意識を強く持ち続けて、自分の体・命を自分で守っていきましょう！

ウォーキング研修会の実施

11月25日(金) ころの健康支援センターにてウォーキング研修会を実施いたしました。講師はウォーキングで有名なデューク更家氏のサライエ企画より井上レイラ様にお越しいただき、25名の方が研修を受けました。

研修では実際にウォーキングをしながら正しい姿勢や歩き方について学びました。参加者の皆さんは井上先生の動きを観察し、真似をしながら正しい姿勢で歩けるよう真剣に取り組んでいました。最後は皆さん綺麗な姿勢で歩いており、研修の効果が実感できました。



「研修会」に積極的に参加してください！

- 昨年は新型コロナが少し落ち着いてきたこともあり、自転車交通安全やウォーキング等研修会に力をいれてまいりました。
- 今年も令和5年1月に「衛生管理研修会」や2月に「ストレッチ体操研修会」を予定しています。SMSにて参加者の募集をする予定ですので、奮って参加をお願いします。



この標識のある所は自転車の歩道通行が可能です。

自転車の運転には注意しましょう！
～事故防止のための3つのポイント～

- ① 交通ルールを再確認しましょう。
例えば…自転車は原則車道の左側を通行！
※普通自転車歩道通行可(左図)のある所や70歳以上の方は歩道通行が可能です。
- ② 自転車の整備・点検を日頃から励行しましょう。
- ③ サドルの高さや空気圧の調整をしましょう。

安全パトロールの実施

11月21日(月)に植木班の安全パトロールを実施しました。安全パトロールをしていると、会員皆さんの安全就業意識の高まりを感じます。しかし、忘れた頃にやってくるのが事故です。パトロールを通して安全就業を訴えて、事故減少を目指していきたいと思えます。

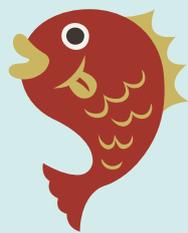


会員の広場



新春初笑い

会員からの楽しい投稿です。



短歌

- 正月が 来るたび伸びる 孫の丈
- めでたくも 迎える新春 古希過ぎて
- 合わせる伸びる お年玉かな (タケホンジン)
- ふるさとの味 逢かに遠く (さすらい人)

川柳

今回のお題は「お正月」

- 一年の 時を感じる まごの所作 (タケホンジン)
- 正月や 孫来たりて デジタル化 (アナログじいじ)
- お年玉 俺も欲しいな おい、息子 (老いては子に従え?)
- 新年会 今年からこそ 盛大に
- 新年の 願いはひとつ 無事であれ (多摩川探検隊)
- 初詣 願い異なる 胸のうち (熟年夫婦)
- そば食べて 鐘がなるなり 深大寺 (正夢四季)
- 古希がきて やつと賀状を 卒業す (高貴高齢者)
- 年初め うまいうまいと お世辞料理 (円満家族)
- 昼酒が 公認となる 三が日 (我が世の春)

次のお題は「お花見」です。
ご投稿お待ちしております。



つるし雛

東部地区 相原ナガ子

10年前に北部公民館の講座でつるし雛飾りを始めました。1カ月に1個の人形を作っていくので、5年という長い時間がかかりましたが、素敵なつるし雛が出来上がったので、とても満足しています。

つるし雛が始まったのは、江戸時代といわれています。当時、雛人形はとても高価なもので、特別裕福ではない一般の家ではなかなか手に入りませんでした。しかし、生まれてきた子供の幸せを願う気持ちはみんな一緒です。着物の端切れなどを使い、小さな人形やお飾りを作りながらひとつひとつに意味を含め、親が子を思うあたたかい気持ちが込められています。

つるし雛の風習は全国でも珍しく、静岡の「雛のつるし飾り」福岡の「さげもん」山形では「傘福」と呼ばれ「全国三大吊るし飾り」とも呼ばれ親しまれています。私のつるし雛も、講師の先生の作品と共に京王プラザホテルに飾らせて頂いたこともあり、嬉しい限りです。

毎年、桃の節句の時季に出して眺めるのが楽しみのひとつです。



兔

芯のある
優しい人になれる



菊

延命長寿、安泰、
厄除け



鳩

平和の象徴

伝書絵

東部地区 宇都宮修一

熊本に住んでいた父100歳(百寿)、母99歳(白寿)を祝う会の様子が2013年12月4日にテレビ朝日「ナニコレ珍百景」で放送されました。「あんた百までわたしゃ九十九まで」の言葉どおりの長生きで仲の良い両親でした。その後、父が104歳で他界した後に母が高齢者福祉施設に入所。何か便りを…と思ったのがきっかけで、自己流でお地藏様の絵を描き始めました。当初は母向けに描いていたのが施設の職員さんからも喜ばれ、その時々風景やお地藏様の顔を可愛い子供の顔に似せるため工夫してたくさん描くようになりました。

遠方でなかなか会いに行けないため、毎週2通送り続け母が亡くなるまでに送った手紙は300通以上になり、母には喜んでもらえたかなと思っています。私の絵はオリジナルで、「伝書絵」と呼んでいます。相手に想いが伝わるように、その時々に対応しい言葉を入れて渡すようにしています。





あけましておめでとうございます。本年も地域に根ざしたセンターとなるように取り組んでまいります。どうぞ、よろしく願いいたします。

令和4年度 事業実績報告 (4月～11月)

会員数は4～11月の入会者数204名、退会者数77名となり、127名増となっています。

事業実績の請負金額は、公共からの受注やパソコン教室や語学教室の増額により、順調に推移しています。派遣金額は昨年度、増加した保育園からの受注が一部契約終了となりましたが、スーパーマーケットの新規受注などがあり、前年度並みの実績となりました。

また、家事援助サービスはコロナ禍でここ2年減少しましたが、今年度については回復傾向となり増加しています。

		令和4年度	令和3年度	前年比	
4～6月分	会員数(人)	1,737	1,690	47	
	男性	1,052	1,039	13	
	女性	685	651	34	
	就業実人員	1,070	940	130	
	契約金額	160,748千円	150,286千円	10,462千円	107.0%
	派遣金額	14,708千円	15,474千円	-766千円	95.0%
7～9月分	会員数(人)	1,769	1,709	60	
	男性	1,065	1,043	22	
	女性	704	666	38	
	就業実人員	1,020	940	80	
	契約金額	164,097千円	164,882千円	-785千円	99.5%
	派遣金額	16,271千円	15,357千円	914千円	106.0%
上半期	契約金額合計	324,845千円	315,168千円	9,677千円	103.1%
上半期	派遣金額合計	30,979千円	30,831千円	148千円	100.5%
10～11月分	会員数(人)	1,799	1,731	68	
	男性	1,075	1,049	26	
	女性	724	682	42	
	就業実人員	1,041	956	85	
	契約金額	113,517千円	112,799千円	718千円	100.6%
	派遣金額	10,810千円	10,073千円	737千円	107.3%
4～11月	契約金額合計	438,362千円	427,967千円	10,395千円	102.4%
4～11月	派遣金額合計	41,789千円	40,904千円	885千円	102.2%
4～11月 総合計		480,151千円	468,871千円	11,280千円	102.4%

配分金支払日

12月分：1月20日(金) 1月分：2月15日(水) 2月分：3月15日(水) 3月分：4月14日(金)

編集後記

昨年、海外ではロシアのウクライナ侵攻やパキスタンの大洪水、韓国の梨泰院転倒事故。国内でも空前の円安やコロナ第7波、そして安倍元総理の突然の死と旧統一教会問題と予想外のアクシデントが次から次へ降りかかりました。

今年こそ「令和」に込めた「一人ひとりが希望を持てる、より良い国になって欲しい」という思いが、わが国そして世界で実現されることを願います。

さて、今回ご紹介の毒蝮三太夫氏の講演で母親が後藤新平の名言「一人のお世話にならぬよう、人のお世話をするよう、そして報いを求めぬよう」を口癖にしていて、この言葉が人生の指針になったこと、また「ストレスに負けないように」ではなく「ストレスと闘わず、仲良くすることの二つが印象に残りました。これからの人生は「人の役に立つこと」と「好きなこと」をして生きていくことが大切だと切に思いました。皆さんはいかがでしょうか。

(津野淳彦)