

働くよろこび

第171号

令和5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

トピックス

職場訪問記

P2

会員文化祭にいこう

P5



神代植物公園のパンパスグラス



神代植物公園班の皆さん



襖・障子・網戸・壁装班の皆さん



四季折々の植物を楽しめる神代植物公園

7月31日(月)10時、私たち広報委員会のメンバーは神代植物公園正門前に集合し、園内に入りました。猛暑日が予想される夏空の広がる朝、休園日にも関わらず樹木の剪定や草刈り、そして私たちシルバー人材センターのメンバーは、既に清掃作業を始めていました。この仕事は7月から新規受注しました。



神代植物公園は昭和36年に都内唯一の植物公園として開園され、武蔵野の面影が残る広大な園内に約4,800種類、10万本の樹木が植えられています。

朝ドラ「らんまん」で放映された牧野富太郎氏の特別企画展が催された植物会館の一角で、清掃の仕事をされている山野さん(リーダー)、角さん、渡邊さん、神倉さんにお話をうかがいました。

Q どのようなお仕事を されているのでしょうか？

お客様が気持ちよく園内を散策していただけるように50万㎡(東京ドームの10倍以上)ある園内の遊歩道の清掃(ブロワーによる落ち葉掃除やゴミの収集)や18か所のトイレ清掃を16名(1チーム4人の4チーム)で担当しています。



Q この仕事の楽しみは何ですか？

緑と四季折々の草花に囲まれての仕事は、本当に楽しいです。グループで仕事をするので、休憩時間に木陰で休みながらいろいろなお話をするのも楽しみの一つです。

樹木の剪定や下草刈りなど他の業務にかかわっている多くの方たちと一緒に歴史ある神代植物公園の整備の一助になることにもやりがいを感じています。

Q このお仕事で苦労だと感じることはありますか？

この仕事は7月から始めたばかりです。今はマニュアル通りに仕事することに精いっぱい、苦労を感じる余裕はない状況です。



Q 最後に一言お願いします

気持ちよく植物を鑑賞していただけるように公園を清潔できれいにしてお待ちしております。10月中旬からはばら園で、約300種類5,000本のバラが見頃を迎えます。

色鮮やかなバラや広場にそびえる真白いパンパスグラス(表紙写真)を見に是非ご来園ください。

広大な園内を自転車であぐりながら忙しく働いているチームの皆さんから「本当に植物が大好きで緑に囲まれて働いていることが楽しくて仕方がない」という気持ちが伝わってきました。

広報委員 岸本・津野・古田・西村・高木

就業のよろこび ● ● ● ● ● ● ● ●

生涯現役で！

最近では「人生 100 年時代！」という言葉をよく耳にしますが、私の中では人生 80 年（元気で働ける年齢！）と思っています。私がシルバー人材センターに登録したのは、平成 29 年のことでした。当時は都内の有料老人ホームで5日間のパートをしていました。しかし、会社からは定年が 60 歳とか 65 歳と云われており、その年齢を過ぎていた私は、不安な思いで働いていました。ところが 70 歳を過ぎて「働いてください。」という会社の意向に従って働いていました。ただ自分としては「いつまで働けるのかなあ〜」という不安と心配をしながらの仕事で、どこかでピリオドを打たなくては・・・と思い退職しました。

やっと解放された私でしたが「年齢に関係なくお仕事ができるなら」と思い入会したシルバー人材センターにすぐ連絡をしたところ、スーパーでの清掃のお仕事を紹介され働くようになりました。早いも



西部清掃班 森 玲子

ので、もう 1 年 9 カ月になります。結果として以前の仕事から休むことなく仕事をさせていただいてます。腰痛等の持病を抱えていますが「仕事」となる何故か体がシャキーン（笑）として働いています。年齢に関係なく生活のリズムが自ずとできている大切さを実感しています。

「動けるからこそ仕事があり、仕事があるからこそ動ける」このことを忘れず一日一日を大切に働ける喜びを感じています。

仲間と共に

定年退職後、私には趣味もなくやりたいこともなかったの、家でぼうっと過ごしていました。しかし、このままでは頭も身体も錆びついてしまう、何かしなくてはいけないと思い、シルバー人材センターに登録しました。

身体を動かす仕事がしたいと除草班を選びました。外仕事なので夏の炎天下での作業、冬の寒さの中での作業といろいろ大変ですが、年に数回お会いするお客様と顔なじみになり、「きれいになりました。ありがとうございます。またお願いしますね。」と感謝の言葉を頂くと、嬉しくなりやりがいを感じます。調布を去るお客様からはこんなお手紙をもらいました。

『長きにわたりお世話になりました。ありがとうございました。そろそろこの家とも別れの時が来たようです。母が亡くなって3年余、次に進まなくてはと決心しました。庭との思い出は、父、母、私、草木への思いは深く別れがたいものがあります



東部除草班 森田 那夫

が・・・それにしても、何とか庭らしく今日までこられたのは、皆様のおかげと深く感謝しております。ありがとうございました。』

除草班の仲間ともコミュニケーションがとれて、カラオケに行ったり、春先の除草が始まる前には冬の間になまった身体を鍛えるために深大寺までウォーキングをしたりしました。仲間がいて、楽しく身体を動かし、これからも続けていけたらと思っています。

会員の広場



・川 柳・

今回のお題は「紅葉」

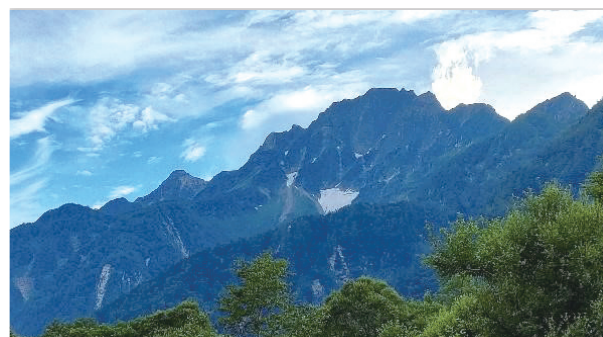
- 全国区 もみじといえ ば 広島県
(花よりだんご)
- 値上げ風 我が家を染める 赤色に
(節約苦勞人)
- 公用と 言って出かける 紅葉へ
(サボリーマン)
- ほんのりと もみじの色に 君が酔う
(紅葉見酒)
- 駐車場 もみじマークを みんな避け
(安全運転主義)
- 里帰り スマホで届く 秋の山
(不二山)
- 露天風呂 白髪頭に 紅葉舞う
(シルバー優等生)
- 婆昂揚 まっ紅にもゆる アナハイム
(身も心も大谷教)
- 初デート こころもみじも 高揚だ
(昔話)
- 暑かった 夏は遠くに 山もみじ
(タケホンジン)

V
次のお題は「お正月」
自由な投稿もお待ちしています。

シニア登山の楽しみ方＜無理は禁物＞

上高地から横尾まではほぼ水平なアプローチ(11km 約4時間)で、学生時代は何度も通った槍や穂高の玄関口。梅雨明けを狙い無理をせず、横尾に一泊し翌日涸沢まで上がる計画で歩いてみました。河童橋では梓川の清流に誰もが感嘆の声を上げるのですが、私には少し白く濁って見えました(白内障が始まったか?)

河童橋を渡り梓川の右岸に沿って嘉門治小屋を目指してぶらぶら、穂高神社奥宮を参拝し、明神橋を渡ったあたりで人慣れした猿の群れに出会いました。野性味の無い高尾山のサルのような風情に「猿の世も変わったものだ」と思いつつ歩を進めると、明治のその昔牧場だった徳沢のキャンプ場に出ます。ここから横尾までの広い梓川には重機が入り河畔の工事が進められています。ほっておくと浸食で道もなくなってしまうので仕方ないかなと思いつつ、河童橋で見た少し白く濁った流れはこのせいだと気づきました。新しく切り開かれたアップダウンのある道に疲れはて、やっとのことで横尾に到着した際、



山岳警備隊の方から「どこまで行くの?」と声を掛けられる始末。最近疲れると少し右に傾くことに気づき筋トレの必要性を再認識しました。

翌日の天気予報が午後から雨模様になり、無理せず明日は即下山と決めました。後は河原で猿達と前穂高など山々を眺めながら、背負ってきた酒を堪能。

翌日はやっとのことで、雨の降り始めた上高地まで下ることが出来ました。その後のニュースでは、数か所の山でシニアの登山者が疲労で動けなくなり救助されたと知りました。いろいろな点で昔と違うことをつくづく感じる今日この頃です。

(さすらい人)

みんなで集まろう 会員文化祭 来て・観て・再発見!



伝書絵

体験 コーナー

一緒にやってみよう!!

- ① 11月14日(火) 伝書絵の描き方 宇都宮会員
10:00～ 5名 / 11:00～ 5名
- ② 11月15日(水) 山の幸染めの作り方 増田会員
10:00～ 5名 / 11:00～ 5名

*参加申込 10月16日(月)から事務局Tel. 042-487-9375へ

*参加費 無料



山の幸染め

新企画

新しい趣味を
見つけよう

みんなでつくる 会員文化祭

趣味・特技の作品展示会

各コーナーに
立ち寄って話を
聞いてみよう



パッチワーク

版画



友達誘って
一緒に行こう



ボタニカルアート

つるし雛

日時 2023年 11月13日(月)～16日(木)

時間 9時～18時

(13日は13時から、16日は12時まで)

場所

たづくり2階南ギャラリー

主催：調布市シルバー人材センター総務部会

仲間の作った
作品がたくさん
展示されるよ

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！

地区全員交流会の開催に向け、各地区委員の方々はその内容の充実のため日夜打ち合わせを重ねています。昨年に比べてコロナに対する警戒感は薄らぎつつありますが、まだまだ油断できません。無事の開催まで感染予防を怠りなく。

各地区全員交流会の開催場所、内容は下表のとおりです。



地区名	日 時	場 所	講演・アトラクション	
東部地区	10月31日(火) 10:00～	つつじヶ丘 児童館ホール	防災の知識	ウクレレ
西部地区	10月13日(金) 10:00～	たづくり 12F 大会議場	意外と知らない調布の歴史 ～調布市誕生～	ウクレレ・フラダンス
中部地区	10月11日(水) 10:00～	グリーンホール 小ホール	高齢者の消費生活の 最近のトラブル事例と対処法	三味線・新舞踊
南部地区	10月20日(金) 10:00～	グリーンホール 小ホール	特殊詐欺対策	フラダンス
北部地区	10月12日(木) 14:00～	たづくり 12F 大会議場	みんなで話そう	みんなで歌おう



秋の多摩川クリーン作戦 (スマイルポイント5点)



11月12日(日) 7:45分集合 多摩川河川敷(詳細は折込チラシ参照)

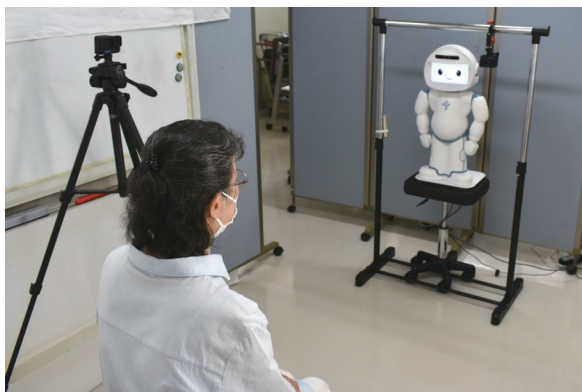
地域に貢献する大切なボランティア活動です。シルバーの存在を地域にアピールするチャンスにもなります。誘い合って、より多くの参加をお願いいたします。

令和6年(2024年)版 「会員手帳」の販売について

11月1日(水)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求めください。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(水)
売り切れ次第終了
金額 290円/冊(税込み)

「AI ロボットとの会話モニター就業」 報告



AI ロボット「アイリス」から発せられる質問に答え、会話を繰り返す約 30 分。日常会話から自身の幸福度についてなど、質問事項は多岐にわたる内容でした。就業情報の募集を見て、申込まれた 20 名の会員が、AI ロボットと向き合い会話をする初めての体験で緊張気味な面持ちでスタートしましたが、終えてみれば笑顔で、「貴重な体験でした」と感想を述べられていました。AI ロボットの開発に一役貢献できたモニター就業でした。

「プロが教える！洗濯講習」及び「臨時入会説明会」 報告

日 時 令和 5 年 7 月 31 日 (月) 12:30 ~ 16:30

場 所 シルバー人材センター 1F 会議室

講 師 中村 美和子氏

(有) クリーニングみわ 取締役会長

新規会員獲得を目的に、東京しごと財団との共催で、「プロが教える！洗濯講習」及び「臨時入会説明会」を行いました。13 名の参加があり、うち 5 名が入会されました。洗濯絵表示の解説や家庭の洗濯とクリーニングの違い、水洗いとドライクリーニングの実験、毛玉の取り方、洗濯の干し方等、日常生活に役立つ内容について楽しく、わかりやすく教えていただきました。



募集!!

会員研修 認知症サポーター養成講座の開催予定

日 時 令和 5 年 11 月 27 日 (月) 13:30 ~ 15:00

場 所 シルバー人材センター 1F 会議室

講 師 ちょうふ花園 比嘉 律子氏

定 員 20 名

募 集 参加希望の方は、事務局 (042-487-9375) までご連絡下さい。

日頃の就業の中で、異変を感じたり認知症だと思う方がいた場合に、正しい知識を理解し、適切な対応ができるよう認知症サポーター養成講座を開催いたします。

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者です。また修了者には「認知症サポーターカード」をお渡しします。



令和 3 年 12 月認知症サポーター養成講座



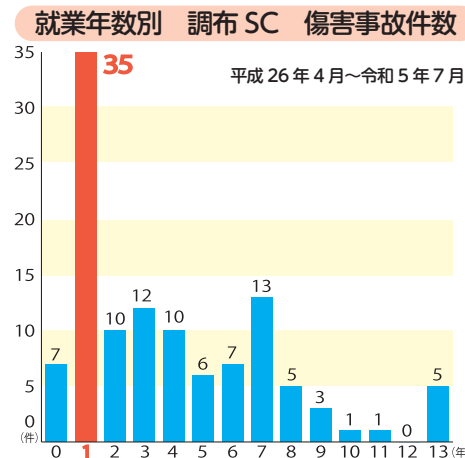
認知症サポーターカード

就業年数が1年以上2年未満の会員の事故が多くなっております

東京しごと財団の安全就業パトロール指導員による巡回指導がありました。

指摘ポイント

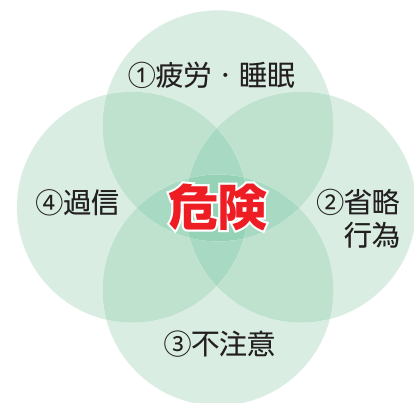
- ①当センターの傷害事故を集計すると同一就業現場で就業年数が1年以上2年未満の会員の事故が突出して多くなっている
- ②清掃作業に携わる会員の転倒事故が多い。



安全就業パトロールの様子

転倒事故は何故起きるのか

- ①疲労・睡眠不足「就業前に疲れは残っていないでしょうか？」
前日にバランスよく食事をするこゝとやしっかりと睡眠をとり、疲れを翌日まで残さないようにしましょう。
- ②省略行為「決められた手順を省略していないでしょうか？」
手順には必ず意味があります。急いでいたり、面倒だと感じても手順はしっかりと守りましょう。
- ③不注意「就業中、気が緩んでいることはないでしょうか？」
就業中に常に気を張るのは難しいことですが、転倒事故の危険はどこににでも潜んでいます。作業中や移動中に足元に目を配る等、注意しながら行動しましょう。
- ④過信「この程度大丈夫と甘い判断をしていないでしょうか？」
自分の能力以上の事をしようとするゝと事故につながります。自分ができゝること、できなゝいことをしっかりと把握し、無理をしないようにしましょう。



様々な要因が積み重なると事故のリスクも高くなつてしまゝいます。

転倒予防対策について

安全管理委員会では太極拳による研修をはじめ、転倒予防を目的とした様々な研修を企画しております。是非参加をしてください。

今後の予定
令和5年10～11月
ウォーキング研修
令和6年2月
ストレッチ体操研修 等

太極拳による転倒予防研修

日 時 令和5年7月28日(金)
場 所 こゝろの健康支援センター
参加者 27名



令和6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。是非参加のご検討を！

スマイルポイント

応募：3点
優秀作品入選：5点



「フラダンス」～みんなで楽しく踊りました!! 報告

しの会初企画の会員交流イベント「フラダンス」。8月22日(火)に開催され、参加者16名と盛況でした。講師の宮岡先生よりフラダンスの基本的なステップや振り付けを音楽に合わせて教えていただくとともに、先生自らのウクレレ演奏に合わせて歌を歌ったりと盛りだくさんの内容で行われました。



参加者の声

「20年ぶりにフラダンスをやったけど楽しかった～」

「体が硬くてなかなかうまく踊れなかったけどこんな機会があってうれしい、何でも参加してみたい」

「友人がやっていて、ずっとフラダンスをやってみたかった」等々。



募集!!

しウォーク ちょうふを歩こう 第一弾「実篤公園」

日時 11月7日(火) 10:00～11:30 (小雨決行)

集合 10:00 京王線 つつじヶ丘駅 南口バスターミナル付近

経路 つつじヶ丘駅 出発 - 実篤公園(公園・記念館) 散策 - 実篤公園入口 解散

その他 動きやすい服装、飲み物、記念館入場料 200円(65歳以上は無料)

定員 25名

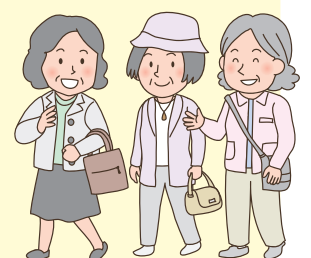
申込 10月12日(木)より電話にて受付開始 シルバー事務局 TEL: 042-487-9375

調布市仙川にある「実篤公園」へ立ち寄られたことはありますか。武者小路実篤は昭和30(1955)年、70歳の時に仙川の地へ居をかまえ、20年間過ごしました。

約5,000㎡の園内には四季折々の風情があり、池には鯉が泳ぎ、野鳥も数多く飛来してきます。旧実篤邸(登録有形文化財)は当時のまま保存されています。



実篤公園公式
HPはこちら





職員派遣研修

三鷹市シルバー人材センターから参りました高橋 徹と申します。7月から一年間、職員派遣研修制度でお世話になります。

調布市シルバー人材センターの良いやり方や仕組みを吸収して、三鷹に戻りたい所存です。

就業現場や事務所などでお会いした際は気軽に声をかけてください。
どうぞよろしくお願い致します。

高橋 徹



市立中学生職場体験

令和5年7月5日(水)～7日(金)の3日間

コロナ禍の影響により令和2～4年度は中止を余儀なくされた中学生職場体験ですが、今年度から再開し、調布中学校2年生3名が当センターで体験しました。

働くよろこび 170 号の仕分け作業や特殊詐欺防止啓発用ポケットティッシュへのチラシ挟み込みなど、真剣な眼差しで丁寧に取り組んでいました。



会員現況調査

皆様の状況を把握するため、会員現況調査を実施します。調査用紙を郵送しますので、調査へのご協力をお願いします。

調査期間 10月中旬～下旬

令和5年10月開始のインボイス制度について、インボイス発行事業者として登録をされた会員の方は事務局までご連絡ください。

会員数

1,775名(男性1,052名、女性723名) 令和5年8月末現在

配分金支払日

9月分：10月13日(金) 10月分：11月15日(水) 11月分：12月15日(金) 12月分：1月19日(金)

編集後記

シルバー人材センターはとも幅広い職種で活動しています。一、七〇〇人の仲間が従事しているのはどんな仕事だろうと思うことはありませんか。そこで私たち広報委員会のメンバーがみなさんの働く現場を訪れ、働いている様子、仕事の魅力、ご苦労などをお伝えしていくことにしました。

初回として、「神代植物公園の清掃業務」の現場をレポートしました。自分たちの仕事を紹介するいいチャンスでもあります。職場訪問を受け入れていただける方は、是非事務局にご連絡ください。

また、11月13日から16日にかけて、「会員文化祭」を開催いたします。シルバー会員の仲間の作品が数多く展示されます。同時に、作品制作の体験コーナーも行われますので、お友達とお誘いあわせのうえ是非ご来場ください。

今後も「働くよろこび」では会員みなさんの「働く姿」や「仲間との交流」の情報をお届けしてまいります。

(岸本 俊二)