働くよろこび

令和6年1月発行

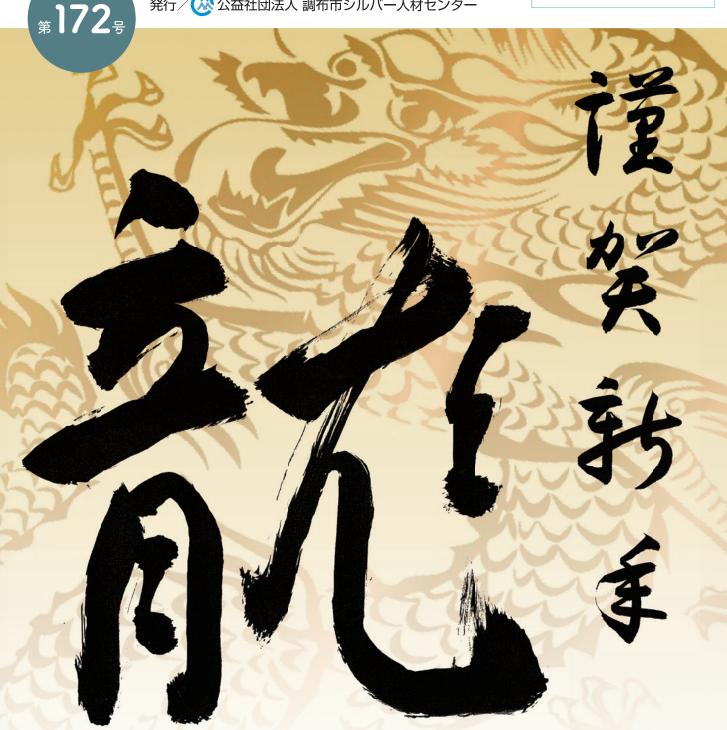
発行/ 公益社団法人 調布市シルバー人材センター

トピックス

新年を迎えて -----P 2 地区全員交流会

-----P 4-5

会員文化祭 ----- P 6-7



谷口 修さん書 事務・筆耕班



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。

旧年5月、新型コロナウイルス感染症が法上の5類に位置付けられたことをきっ かけに、まちは、以前の活気を取り戻しつつあります。一方で、未だ続く新型コロ ナウイルスの影響、また、季節性インフルエンザの流行など、引き続き、基本的な 感染防止対策とともに、免疫力を高める生活を心掛けてくださいますようお願いい たします。

さて、貴センターでは、第六次中期計画(令和4年度~令和8年度)のもと、就 業を中心に各種部会・委員会や研修等を活発に開催されたほか、新たな取組である [Lの会]や「会員文化祭」、多様なボランティア活動を通じた会員同士の交流拡大 など地域の福祉活動の推進にもご尽力を賜り、衷心より感謝申し上げます。



名誉会長 調布市長 長友貴樹

また、特殊詐欺防止啓発活動においては、実際に特殊詐欺を未然に防止され、調布警察署から表彰された ことは、市としても大変誇りに思います。

先の見通しづらい現代社会において、貴センターの活動が高齢者の社会参加や介護予防の促進、地域社会 の活性化、会員の皆様の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、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。





新春を迎えて

会員の皆様、あけましておめでとうございます。 令和6年の新春をお健やかにお 迎えのことと、お慶び申し上げます。

ここ何年か続いた「コロナ禍」は、まだまだ油断はできませんが一服感はでてき ました。ただ、日本を含めて世界の現況は戦争状態の国がある等依然厳しい状況に おかれています。その中にあって、昨年設立 45 年を迎えた調布シルバーの業績はコ



会長 名取 訓

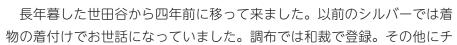
ロナ禍前に回復しつつあります。会員数は前年より微増となりそうです。これは、会員・職員皆様一人一人の ご尽力であり、調布市はじめ関連団体様のご協力と発注者様のお蔭と感謝申し上げます。

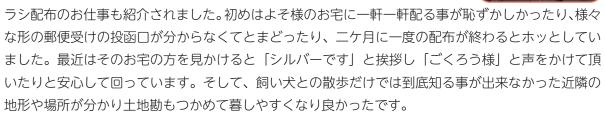
令和6年は、第六次中期計画の中間期に入り、就業の拡大・会員の増強・安全・安心の強化・会員の交流に 積極的に取り組み、栄えある「設立 50 周年」を迎えるための確固たる体制を築いていきます。今年も世の中 では人手不足が益々顕在化してくることが予想できます。シルバーにとっては、就業拡大のチャンスではあり ますが、雇用延長等の影響で特に60代前半の入会者の減少が考えられます。高齢者福祉としてのシルバーの 役割は、今後、益々大きくなってくることが予想されますが、そのためには会員数の確保が必須条件であります。 「自主・自立」「共働・共助」の精神で自分達のシルバーは自分達で守り、盛上げ、次世代へつないでいくことが、 本当の意味での社会貢献だと思います。

今年も、会員皆様が元気に働き、助け合い、笑顔で交流するシルバーになることを心より祈念しまして年頭 の挨拶とさせていただきます。



東部地区 鳥居眞知子





私にとっては身近な和服ですが、今では行事衣裳・民族衣裳的な扱いになりつつあります。そんな 中で和裁の依頼の打ち合せで和服に興味や愛着を持って下さる方とお話しできるのが楽しく、また自 分の為に長く続けて来た和裁の仕立てでお役に立てたり収入になったり、趣味と実益を両立させるこ とが出来て充実した時間を過ごしています。

眼鏡も新しく作ったし足元も調えたし、一日・一週間・一ケ月・一年と元気に活動していきたいです。



働けることが

中部地区 久保田知加芳

現在スーパーで週4日間荷物搬入等の仕事をやっています。

入会前は専らデスクワークが主体の仕事で、毎日の通勤と年に数回のゴ ルフが唯一の運動といえる現役生活でした。現役引退後、まだ働ける体力 は残っていて隠居する年でもないとの思いから、健康維持の為にも体を動 かす仕事をやろうと思っていたところで今の仕事に出会いました。



今までの生活習慣と異なり、早朝5時過ぎに家を出てから昼前に帰宅するまで、暑い夏場には汗だ くになるような体力を使う仕事に最初は不安もありましたが、シルバーの仲間と協力し、日頃運動不 足の自分にとって一日1万5千歩以上と多少の筋力も使う運動量があることで、体力維持にも有効で あると自覚し今では大変満足して続けています。

現役時代は通勤の往復で一日3千歩程度しか歩かなかったものが、今では調布駅あたりまでであれ ば多少速足で歩いて出かけるよう心掛けています。余談ではありますが、最近少し遅くはなりました が同年代の中では速いほうだと自負しています。

シルバーでの仕事も途中で職場は変わりましたが、その都度一緒に働く年齢も近い仲間とのコミュ ニケーションなど、日々の生活に参考となることも多く、働ける喜びと共に自分自身の今日の活力と なっています。これからも、可能な限り就業を継続したいと思っています。

もう72歳ではなく、まだ72歳です。

地区全員交流会

地区班は会員の自主的・主体的な活動を促し、地域ごとに会員の参画意識や相互の連携を高めるために組 織されています。

地区全員交流会は、研修・情報交換・意見交換・交流事業等を行うもので、各地区ごとに地区幹事・地区 委員が中心となって、主体的に企画立案から当日の運営までを携わるなど、センター事業理念の「自主・自立」 「共働・共助」に則り活動しています。今後も会員皆さんが参加しやすい地区全員交流会を目指し継続実施し てまいります。







(区) 10月31日(火) つつじケ丘児童館ホール

講演は「災害時の心構え (震災編)」でした。市から各家庭に配布されている防災マップの見方、活用 方法の丁寧な説明がありました。やはり改めて具体的な説明を受けると、防災マップの必要性、緊急時 の心構え・備えも再認識した参加者も多かったのではないかと思います。

アトラクションは北部公民館で活動している**ウクレレ演奏**グループ。小さな楽器でも大勢で演奏する ことにより、立体感を感じることができました。











10月13日(金) たづくり12階大会議場

講演は「意外と知らない調布の歴史・調布市誕生」というテーマで郷土博物館に出前講座をしていただ きました。「調布」の名が万葉集の東歌に出てくる"てづくり"(後に訛ってたづくり)の布に由来することや、 調布市が甲州街道の布田五宿から始まり、近隣の町村統合で誕生するまでの経緯など、興味深い内容でし t-0

後半は地区委員の自己紹介に続き、ウクレレ演奏とフラダンスのお楽しみ会でした。ウクレレの演奏に 合わせて青春の思い出の歌を皆で

歌った後、優雅で美しいフラダンス

を堪能しました。

動画はこちら





)10月11日(水) グリーンホール小ホール

10月に入っても例年にない厳しい残暑の中で行われました。 講演は「高齢者の消費生活の最近のトラブル事例と対処法」 のテーマで、講師は調布市消費生活センターの相談員の方にお 願いをしました。映像を観ながら、特殊詐欺の事例説明や会員 が詐欺師役とだまされ役を演じる寸劇もあり趣向を凝らした ものでとても参考になりました。

わが「仲間のライブ」では、三味線と民謡、日本舞踊と和 のこころに触れ、表現力の美しさを堪能しました。最後に「み んなで合唱」では、お馴染みの調布シルバーの応援歌「働くよ **ろこびかみしめて」**をマスクなしで歌い、笑顔で地区全員交流 会を終えることができました。





10月20日(金) グリーンホール小ホール 部



「アロハァ~」フラダンスのドレスがお似合いの鵜飼幹事の第 一声に参加者が大きな拍手で応えて交流会が始まりました。

開催まで地区委員会で何度も打ち合わせを重ねて準備をして きました。地区委員が会員お一人お一人に声をかけた結果、た くさんの皆さんにご来場いただきました。

前半の「特殊詐欺撲滅」の講演では、調布市も被害が多いこ とや具体的な詐欺の手口をご紹介いただき、一同改めて身の引 き締まる思いでした。

後半では、一転してサークル「レディス・フラ」の華やかな フラダンスが披露されました。皆さん写真を撮ったり大きな拍 手をして盛り上がり、大成功の交流会となりました。

(北) (部)(地) (区) 10月12日(木) たづくり12階大会議場

前半は**「みんなで話そう**」地区を7ブロックに分け、テーブルを7 ~9人の会員が囲み、各自3分以内での自己紹介です。最初のころは 皆、緊張していましたが徐々にほぐれて相づちを打ったり質問も飛び 出し、いつの間にか和やかな雰囲気に包まれていました。

後半は「みんなで歌おう」ピアノ演奏など2人の講師をお招きし、 出欠葉書でリクエスト曲を募り 15 曲を選曲しました。会場にはワイ



ヤレスマイクを用意し会員の声を拾って回りました。 遠慮していた会員も歌が進むうちに手を挙げてマイ クを催促、加藤副幹事の巧みな進行で瞬く間に全曲

歌いきり、最後の曲は「幸せなら手をたたこう」です。全員立ち上がり手をたたき、足 をならしての大合唱、大いに盛り上がったところで閉会となりました。



動画はこちら

今年も元気に交流会でお会いしましょう!!

11月13日(月)から16日(木)まで、たづくり2F南ギャ ラリーにて当センター初の**会員文化祭**が開催されました。

24名の会員、1グループの出展があり、作品も洋画、写真、 版画、書、手芸品と多岐にわたり48点の作品が会場に展示さ れました。作品の前で訪れた友人、知人の方々に色々説明され ている光景があちらこちらで、また会員の特技を講習してもら う「体験コーナー」では、真剣さの中に和やかな雰囲気で参加 の皆さんは楽しんでいました。

展示会場を訪れた方々は、展示作品を見ながら多芸多才な人 材集団、シルバーパワーを感じていただけたかと思います。



第1回

∼趣味の 2023年11月





文化祭の 様子













































山の幸染め





























































有志の会ひまわり

パソコン班はデジタル時代の強い味方

パソコン・スマホでお困りの方、パソコン教室でお待ちしています

私たち広報委員は講座終了直後のパソコン教室にて、ベテラン講師の末宗 さん、中堅講師の花房さん、女性講師の津野さんにパソコン班のお話を伺い ました。



Q パソコン班はどのようなお仕事をされていますか?

2002年にパソコン教室を開講して以来、その時代のニーズに応じた講座を開 発し、現在は 10 種類以上の講座を開講しています。リーズナブルな価格設定と 受講者 2 名に対して講師 1 名の割合で手厚く親切なフォロー体制が好評です。

Qどのような講座が人気でしょうか?

- ●「ホームページ作成講座」では、調布市自治会連合協議会と協力して各自治体 のホームページ作成を推進しています。
- ●「オンラインミーティング入門講座」は、コロナ禍でニーズが高まった働き方 改革を支援しています。因みにパソコン班の月次班会議はオンライン(Zoom) で行っています。
- ●総務省の「デジタル活用支援推進事業」の補助事業としての「スマホ講座」は、 基本的操作、マップなどの生活に便利なアプリの使い方を学ぶ講座で盛況です。
- ●「パソコン・スマホ倶楽部」は、皆さんのパソコンやスマホに関する困りごとを一緒に解決する講座で人気 の講座です。



女性講師2名と先輩講師で「スマホで素敵な写真と動画講座」を開発しました。教材作りも苦労しましたが、 開講にこぎつけて充実感を味わいました。気が付いたらスマホで動画撮影、編集が私の趣味にもなっていま した。また、話題の「生成 AI」の勉強会も始めました。近い将来、講座の中に取り入れたり、新たな講座を 開いていきたいと頑張っています。



Q苦労もあると思いますが

デジタル活用支援推進事業の講師になるためには、スマ ホ操作技術の研修に加えて教え方の研修も受けて、デジタ ル化推進員に認定されなくてはならないので大変です。し かし、教えることで自分の技術もさらに上達することもで きてラッキーです。

Q会員のみなさまに一言お願いします

仕事をしながら自分のデジタルスキルも上がる一石二鳥 の職場です。一緒に講師をしてみませんか。

記者から一言

進化の激しいデジタル機器についていくのに難しいと感じている方にとってパソコン班は強い味方だと思いまし た。会員の皆さんも是非受講してみてはいかがでしょうか。

(広報委員 岸本、津野、西村、原)





会員の広場





思考錯誤

私人逮捕系ユーチューバーの頭の中





サツマイモ食べると…

破顔爆笑

笑う門には福来たる

不老百寿

人生 100 年時代

昨年のプロ野球界はコレ

出社選択

会社に出る日を決める在宅勤務者

川 柳

自由な投稿もお待ちしています。 次のお題は 孫達の

どちらさま 言いたくなるよな 会話はまるで 外国語

孫の顔

(タケホンジン)

(インボイス時代)

初夢や お賽銭 領収書を 当たりは遠く せがむ父

(年末ジャンボ大ファン) 宝くじ お年玉 ペイペイでいいか 孫に聞く

(デジタル GG)

(節約苦労人)

寒水に 今年こそはと 書いた凧だけ

願をかけ よく上がる (温水で泳ぐ君)

いちにがなくて さんなすび

今回のお題は

(なすの与一)

総務部会だより

新年おめでとうございます。総会、地区委員会などの公式行事、多摩川、調布駅前清掃などのボラン テイア活動、文化祭、地区全員交流会などの行事等の運営にかかわっているのが総務部会です。今年も シルバー人材センターの目的を常に意識しながらの活動を推進してまいります。

多摩川クリーン作戦

11月12日(日)、今にも雨が降ってきそうな肌寒い 朝でしたが多摩川には91名もの会員が集合しました。 今回新調した青色のビブスを着用し一体感をもってボラ ンティア活動に取り組みました。

「喜々として シルバー仲間が 多摩川の

清掃活動 社会貢献| 不二川



地区全員交流会 報告

10 月にそれぞれの地区で開催されました。各地区委員の皆さんの積極的な活動努力で各地区成功裡 に終了しました。当日の参加者は有意義な時間を過ごされたことと確信いたします。今年もこれらの楽 しみをもっと多くの会員に味わってもらうべく地区委員の皆さん、よろしくお願いいたします。

会員文化祭 報告

11月13日(月)~16日(木)に開催されました。事務局の周刊な準備の下、多くの出品者の協力、 開催中会場での会員同士の交流もありシルバーの存在意義を感じさせる催しでした。

来場者アンケートの声

- ●とても素晴らしい作品ばかりで感動しまし
- ●歳を取っても趣味があると良いですね。何 か今から始めようと思います
- ●染体験をして大変楽しいひと時でした
- ●作品に水彩・油絵・パステル等の説明を付 けると良いと思います

出展者のご意見

- ●今まで出展する機会もなく参加できてよ
- ●多岐にわたる作品をゆったりと鑑賞できて 楽しかった
- ●土日を含めるとより多くの人に来場いただ けるのではないか?
- ●出展者・家族・知り合いが楽しめるように 撮影を OK にしてほしい

この他にもたくさんのご意見・感想を頂きました。次回の会員文化祭に生かしたいと思います。



福祉まつり 報告

12月3日(日)市役所前庭等で開催された 福祉まつりに参加し、野菜、花を販売。売上金 41.898 円はすべて調布市社会福祉協議会に寄付 させていただきました。

事業部会だより

あけましておめでとうございます。本年は会員同士が、より一層笑顔で働ける環境づくりに取り組んで まいります。

「時短でできる!おいしい健康食!調理セミナー」及び「入会説明会」報告

日 時 令和5年11月10日(金) $13:00 \sim 16:30$

場 所 文化会館たづくり 10F 調理実習室 講 師 管理栄養士 吉田 朋子 氏 会員の入会促進のため、東京しごと財団との 共催で「時短でできる!おいしい健康食!調 理セミナー 及び「入会説明会」を行い、14 名が参加し、6名の方の新規入会につながり ました。



職群班グループリーダー会議開催予定

グループ名	日程	時間・場所	
クリーンアップG	令和6年1月29日(月)		
ファシリティーズG	令和6年1月30日(火)	13:30~15:30	
マイアシストG	令和6年1月31日(水)	シルバー人材センター 1F 会議室	
サポートG	令和6年2月 1日(木)		

職群班は、4グループに分かれ日々の就業の状況や安全就業・事故防止の意見交換会を行います。 また今年度は、職群班リーダーに協力を要請し、就業会員に接遇向上を目的で、接遇チェックシー ト形式でのアンケートを実施する予定です。

職群班リーダーの皆さんには、開催通知をハガキにて郵送しております。ご出席の程よろしく お願いいたします。

募集!!

会員研修 調布市見守りサポーター 「みまもりさん」 養成講座開催

日 時 令和6年2月21日(水) 13:30~15:00

場 所 シルバー人材センター 1 F 会議室

講師 地域包括支援センター ちょうふ花園 阿部 勇樹氏

定員 20名

申込み 事務局 TEL.042-487-9375

皆さんの近くで暮らす高齢者の様子が「気になる」「大丈夫かな」と感じたことはありま せんか。そういった場合での対処方法や、具体的な気づきのポイントなどを、学んでいただ きます。地域で暮らす高齢者を身近でさりげなく見守る人が調布市見守りサポーター「みま もりさん」です。奮ってご参加下さい。

安全管理委員会だより

新年おめでとうございます。当センターではここ数年事故件数が増加傾向にあります。安全管理委 員会では今年も様々な情報発信や研修会を企画し、皆様が安全に就業し、事故が1件でも減るよう努 めて参ります。

自転車による傷害事故の撲滅について

多くの会員が就業先まで自転車で移動していま すが、調布市では交通事故のうち自転車事故が約 6割(都内平均は約4割)と多くの割合を占めて おります。自分で防げる単独事故が多いです。

自転車事故は重大事故につながる危険がありま す。特に自転車通行専用通行帯・車道混在の自転 車ナビラインでの逆走や交差点での斜め横断な ど絶対しないことを肝に銘じて日々の行動をしま しょう。

令和5年度の事故事例

時期	状況		
令和5年 10月	自転車で就業先に向かう途中、石畳の 坂を自転車でゆっくり下っていたとこ ろ、前方の歩行者が進路を変更した。 歩行者を避けようとハンドルを切った ところ、バランスを崩し転倒した。 (左膝打撲)		
令和5年 10月	自転車で就業先に向かう途中、坂道を 下っていたところ、路地から出てきた 車と出会い頭に接触し転倒した。 (右足創傷)		

生活道路(住宅街の道)での事故に注意しましょう!

危険と思える甲州街道や品川通りなどの交通量の多い 道路と同じくらい住宅街の生活道路にも危険が潜んでい ます。

生活道路の特徴

①見通しが悪い

→見通しが悪い場所ではスピードを落とす、一時停止す る等して安全確認をしましょう。

②道幅が狭い

- →車や人とすれ違う際は無理をせず、譲り合いましょう。
- ③人や自転車が多い
- →特に小さな子供の動きには注意しましょう。



自転車交通安全研修:

今年度は市役所や 中学校にご協力して いただき、スケアー ドストレイト方式の 研修を行いました。

日時	場所	参加者
9月22日	第八中学校	30名
10月2日	調布中学校	32名

●スケアードストレイトとは?

スケアードストレイトとは「恐怖を直視する」という 意味です。スタントマンが事故を再現し、そこから交通 事故の恐ろしさを学びます。今回の研修では皆様が立ち 上がって魅入る程、迫力がありました。



しの会だより



会員の皆様 あけましておめでとうございます。令和5年4月に発足したLの会は、手探りでは ありますが委員一丸となって活動してきました。

昨年は、8月に「フラダンス」、そして11月にはLウォーク「実篤公園」を実施し参加者の皆様 には交流を深めていただいたと思います。Lの会では、男女問わず誰でも気軽に参加できるものを心 がけて企画していきます。会員の皆様が一人でも多く参加していただけるよう委員一同邁進してまい りますので本年もよろしくお願いいたします。

Lウォーク ちょうふを歩こう 第一弾 「実篤公園」 報告

日 時 令和5年11月7日(火)10:00~11:30

経 路 つつじヶ丘駅 南口出発

実篤公園(公園・記念館)散策 実篤公園出口解散 参加者 21名

Lウォーク第一弾 [実篤公園] を開催しました。つつじヶ 丘駅南口に集合し、名取会長、岩本事務局長のお見送りを 受け、出発しました。つつじヶ丘駅集合時には小雨が降っ ていましたが、公園に着く頃には、快晴になり散策日和の 陽気になりました。実篤記念館前で記念撮影を行い、記念 館グループと公園グループと二手に分かれて散策を行いま した。初めて入園される方も多く、ボランティアガイドや 職員の方に案内をしていただき、晩年を過ごした武者小路 実篤の様子や、園内に生い茂る貴重な草花について学ぶこ とができました。園内出口で解散としていましたが、有志 12名で、仙川駅を目指し、途中美味しいコーヒーが飲め るお店で「ランチ会」となりました。





当日の様子を動画でご覧ください。

会員交流の拠点「Lカフェ」OPEN します!

無料です



Lの会委員 酒井タエ子さん作

会員ならどなたでも気軽に立ち寄れる「Lカフェ」をオープン します。「Lカフェ」は、就業場所以外の会員の方との出会いや 交流の幅を拡げるなどを目的に会員交流の拠点を目指します。 就業報告書を届ける時などに、是非お立ち寄りください。

2月2日(金)10:00~15:00 日時

3月1日(金)

4月2日(火)

シルバー人材センター 1階会議室 場所

事務局だより



当センターの会員、中村誠登さんが調布警察署長から表彰を受けました。

調布市総合防災課から当センターが受託している特殊詐欺防止啓発業務は、現在、44名の会 員が、日々市内 9ヵ所の ATM において啓発活動を行っています。

9月 12 日(火)就業時、中村誠登さんが携帯電話で通話しながら ATM 操作をしている利用 者を不審に思って声をかけ、「還付金詐欺」を未然に防ぐことができました。

警視庁特殊詐欺被害防止アドバイザー講習を受講し、携帯電話で通話しながらの ATM 利用者 は詐欺被害者の可能性が高いということは、理解しているものの、実際に声をかけることは、す ごく勇気のいることだったと思います。中村さんの冷静な判断と勇敢な行動を称え、改めて敬意 を表します。

中村さんのコメント

「私個人の力だけではなく、ATM 周辺にいた市民の皆さんからの 協力もあって、声掛けができ、そ の結果、特殊詐欺を未然に防ぐ ことができました。これからも 仕事を通じて社会貢献につなが れば良いと思っています。」



中村さんと調布警察署長

配分金支払日

12月分:1月19日金 1月分:2月15日休 2月分:3月15日金 3月分:4月15日例

もテーマになっ 携と交流の促進 と言われます。 大きく成 整の はテ 交流を深めるための場の 別に に趣味や学びを通してマになっています。か流の促進」への取りな次中期計画で「会員の 年になることを願 長し、 で、 \bigcirc 当人材センター 気が 、活力旺

り員

年

就組の

動 盛 7 12 なり物

てが

を凝らして盛大に行われました。地区全員交流会は各地区で趣向症が第5類に分類されたことで、さて、昨年は新型コロナ感染 い交流の場が生い交流の場が生い交流の場が生いないる。 が表示の場が生いる。 当センター している姿を見て、-で参加者が楽しく 生まれたこと 楽しくチ たプ 員文 体 を新 ヤ験 口化

こ鐘戦した。 した。 を見て を見て をして をして ことに、改めて平和の大切さ鐘の音を聞きながら年を越せ地を見て年越そばを食べ除夜した。日本にいる自分は、歌沌としている中、新年を迎えがとしている中、新年を迎えがとしている中、新年を迎えがとしている中、 感じまし させ夜歌えばレ をたの合ま混ス









(津野淳彦

発行者:公益社団法人 調布市シルバー人材センター 会長 名取 訓

調布市小島町3-87-4 TEL.042-487-9375

して

ま形会業み連