

# シルバー きたもと

## 第49号

令和2年1月発行  
公益社団法人  
北本市シルバー人材センター

〒364-0013  
埼玉県北本市中丸10-55  
電話 048-592-4300  
FAX 048-593-2759  
<https://webc.sjc.ne.jp/kitamoto>



農園体験（さつまいも掘り）撮影 広報部会

## もくじ



|                         |   |
|-------------------------|---|
| 理事長・北本市長 新年のご挨拶         | 2 |
| 就業会員の声 まちの協力者           | 3 |
| 高齢者の交通安全 交通安全講習会        | 4 |
| 賛助会員の紹介                 | 5 |
| 健康寿命を延ばそう！ 会員の事故発生状況    | 5 |
| シルバーまつり                 | 6 |
| 産業まつり 彩の国いきいきフェスティバル    | 6 |
| ボランティア清掃 普及啓発パネル展       | 7 |
| りんどうの会（手芸講習会） 視察研修 農園体験 | 7 |
| 会員親睦旅行 会員作品展            | 8 |
| シルバーギャラリー 川柳 編集後記       | 8 |



北本市長 三宮 幸雄

# 新年のご挨拶

## 令和2年



理事長 関口 明

新年明けましておめでとうございます。  
会員皆様におかれましては、穏やかな新年をお迎  
えのことと心よりお喜び申し上げます。

さて、令和元年度上半期の契約金額は前年度比  
4.8%増となりました。本年度は昨年度を上回る  
状況で推移しており、これも会員皆様のご協力の  
賜物であると感謝申し上げます。

昨年まで減少が続いていた会員数は、チラシの  
配布や入会説明会を工夫し、役職員が中心となっ  
て会員増加のための対策に取り組んだ結果、今年  
度に入り昨年を上回る増加の状況が続いていま  
す。

新年明けましておめでとうございます。  
北本市シルバー人材センターの会員の皆様並び  
に関係者の皆様におかれましては、健やかな新春  
をお迎えのこととお喜び申し上げます。

日頃より、会員の皆様の豊富な経験や知識を活  
かし、活力ある地域社会の発展に御尽力されてお  
りますことに、深く感謝と敬意を表します。

さて、我が国の高齢化は急速に進んでおり、本  
市の高齢化率は令和元年10月末日に31.4%となり、  
令和7年には3人に1人が高齢者となる状況が  
見込まれております。

このような状況において、高齢者が様々な形で  
社会参加することが求められており、高齢者の就  
労機会を提供する拠点であるシルバー人材センタ  
ーの役割は、ますます重要になってまいります。  
また、本市では高齢者が住み慣れた場所で自分  
らしい生活を最後まで続けられるよう地域包括ケ

また、高齢者の働き方や生きがい等、時代の変  
化に即した事業展開も必要であることから、行  
政、地域と連携しながら、引き続き派遣事業や生  
活支援、新事業の取り組み等を進めてまいりたい  
と考えております。

今後も会員皆様が安心して働けるように安定的  
な運営に努め、ワークシェアリングを徹底し、お  
客様に信頼され地域に喜ばれるセンターを創って  
参りたいと思っておりますので、ご協力をよろしくお願  
い申し上げます。

結びになります。会員皆様のご健勝とご多幸を  
祈念し年頭の挨拶とします。

アシスタムの構築に努めております。これは、市  
民の皆様に医療・福祉・介護などのサービスを一  
体的・体系的に提供する体制を整備するため、関  
係者が連携・協力するものです。

シルバー人材センターは、この地域包括ケアシ  
ステム構築の一環として、介護予防・日常生活支  
援総合事業における訪問型サービスを実施し、本  
市の介護サービスの一翼を担っています。また、  
本事業において、買い物、掃除、調理、ゴミ出し  
等の日常生活における支援を実施することで、高  
齢者の在宅生活を支えていただいているところで  
す。今後も、本市の福祉行政の推進にあたり、一  
層の御協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、シルバー人材センターの益々の御発展  
と、会員の皆様、関係各位の御健勝と御多幸を心  
より御祈念申し上げます。新年の御挨拶といた  
します。

# 就業会員の声

## 家事援助班

植松 陽子



私は本町にある、ご主人と息子さんの男性2人と可愛い猫2匹が暮らしているご家庭で就業しています。市役所でシルバー人材センターの家事援助のを知り注文していただきました。週1回、10時から12時まで家の掃除をしています。私は「わからない事は聞く」と決めているので、最初の頃は、よくご主人に尋ねていました。作業内容は2階から始め

て1階の部屋を掃除して、最後に台所の片付けをして終了です。

コミュニケーションをとって、ご主人のおおらかな性格に助けられています。これからも感謝しながら、元気に仕事を続けていきたいと思っています。



家事援助の様子

# まちの協力者

## 東間8丁目自治会

東間8丁目、赤沼自治会長のご協力を得て、毎月第一土曜日に刃物研ぎが実施されています。場所は東間公園の集会所軒先、大木の桜の木陰です。午前10時には準備万端整えて、お客様を待つ体勢になっていますが、集会所では「イキイキとまちゃん体操」がすでに始まっています。これは自治会主催のイベントで、主催者として自治会長も参加されます。

また、体操のインストラクターは自治会長夫人です。お聞きしたところによれば、体操は土曜クラスと月曜クラスがあり、それぞれ25人程のメンバーで構成され、出席率は大変良いとのこと、大所帯です。

自治会では、夏祭りや北本まつりなどに参加するのは勿論、自治会独自の活動も活発です。



イキイキとまちゃん体操  
土曜クラスの皆さん

そのうち最大のイベントは11月23日に毎年開催される「新蕎麦を楽しむ会」です。町内75歳以上の方々全員を招待するので、100人近くになることもあるとのこと、これまた大所帯です。11時の体操終了間際に、1、2、3、4の掛け声に替わって「♪上野発の夜行列車」の合唱が響きます。全員で歌って解散かな、と思いきや、実は歌に合わせたスクワットでぐるのだそうです。赤沼自治会長の選曲らしいです。

# 高齢者の交通安全



安全管理委員長  
林 正美

- ・歩行中は無理せず油断せず
- ・自転車は軽車両、守ろう交通ルール
- ・自動車は自己過信が事故のもと

警察庁交通局によると平成 30 年度の全国における交通事故死者数は<sup>3,532</sup>人で近年減少傾向にあるものの 65 歳以上の高齢者が占める割合は 55.7% と半数を超えている。

また、高齢者の人口 10 万人当たりの死者数は全年齢層の 2 倍、さらに全死者数の約半数が歩行中、または自転車乗用中であり、うち 7 割が高齢者であります。

平成 30 年度全国シルバー人材センターにおいて、就業途上の重篤事故は自転車 6 件、徒歩 5 件、バイク 3 件、自動車 2 件となっており、うち当センターでもバイク 1 件の重篤事故が発生しています。就業途上の事故は各人が個別に行動する中で起こっており、一人ひとりの意識を高めていくことが肝要かと思われます。

## あじのひらき

高齢者の交通事故の特徴として「あじのひらき」という言葉があります。「あ」は歩く人、「じ」は自転車に乗る人、「ひ」は左側から来る車と衝突!、「ら」はライトがつく頃に多発!、「き」は近所で油断? です。

この頭文字をとった言葉通りの事故をデータが示しています。事故を防ぐためには「認知・判断・操作」といった三機能が関わり、刺激を知覚し、その意味を読みとり、それに対する適切な行動をとることが事故を防ぐといわれています。

しかし、この三機能は加齢に伴い劣化します。誰もが避けて通ることが出来ない事象です。

会員が加齢に伴う身体機能の変化を自覚し行動することが肝要です。当センターとしても自転車・自動車の講習会を継続実施し、交通ルールを遵守し安全就業に心がけ、今後とも安全意識の徹底をはかる意向です。



# 交通安全講習会

## 自動車の安全運転

9 月 17 日(火)に、鴻巣警察署交通課の署員を招いて、センター会議室において、自動車の安全運転講習会が行われました。

加齢に伴う身体能力の変化によって、判断力の低下や、運転操作ミスが増加することなどの説明を受けながら、高齢ドライバーが安全に自動車を運転するためのポイントを学びました。

## 自転車の安全な乗り方

10 月 15 日(火)に、鴻巣警察署交通課の署員を招いて、センター会議室及び健康増進センター屋内ゲートボール場において、自転車の安全な乗り方講習会が行われました。

交通安全に関するテストを受けたり、埼玉県内の事故状況の説明を聞きながら、交通ルールの再確認をしました。

また、実際に自転車に乗りながら安全な乗り方を学びました。



賛助会員の皆さまを紹介します

- 安養院 様
- いこいの家 様
- (株)エー・アンド・デイ 様
- (有)小澤紙工 様
- (株)来本化工 様
- 北本第一クリニック 様
- コマツ埼玉(株) 様
- 埼玉陸送(有) 様
- 福祉車両シンエツ 様
- 新日本瓦斯(株) 様
- (株)高脇基礎工事 様
- テラルクリタ(株) 様
- 檜原医院 様
- 萬歳工業(株) 様
- プラザオオノ(有) 様
- (株)平和アルミ製作所 様
- 北本みなみ幼稚園 様
- みなみ絵本のこども園 様
- (株)矢口造園 様
- (有)広川製作所 様
- 横山農園 様



- (株)福岡製作所 様
- (有)たかはし いしと幼稚園 様
- ミナミ歯科医院 様
- 大島歯科医院 様
- (有)センター印刷 様
- (有)福島土建 様
- 北本リサイクル事業 様
- 協同組合 様
- 鈴木医院 様
- 萩原歯科医院 様
- こころつと歯科医院 様
- あさひ庵 様
- (有)しんごや石油 様
- (株)プロパックス 様
- ガーデンオーツカ 様
- (株)アライ 様
- (有)天沼建設 様
- (株)丸山電化サービス 様
- ファミリー割烹まつ本 様

シルバー人材センターの趣旨をご理解いただき、賛助会員として、ご加入いただき誠にありがとうございました。

(順不同)

健康寿命を延ばそう!

加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下してくるとケガや病気などのリスクが高まります。

また、高齢になると、ちょっとしたことをきっかけに介護が必要な状態になりやすくなります。

いつまでも元気で充実した人生を送るには心身ともに健康な期間である「健康寿命」を延ばすことが大切になります。日頃から「自分の健康は自分で守り、つくる」という健康づくりの意識を持ちながら、栄養バランスの良い食事を摂ったり、健康体操などで体を動かしたりしましょう。

また、認知症予防のために積極的に外出して、いろいろな活動に参加したり、病気などの早期発見のため、定期的に健康診断を受けることも心がけましょう。



～令和元年度 会員の事故発生状況～

| 発生月  | 性別 | 状況  | 業種 | 事故の概要                                | 負傷部位等 |
|------|----|-----|----|--------------------------------------|-------|
| 1 5月 | 男  | 就業中 | 除草 | 駐車場の草刈り作業中に石が飛んで車の窓ガラスを破損した。         | (物損)  |
| 2 8月 | 男  | 就業中 | 除草 | 個人宅の草刈り作業中に石が飛んで車の窓ガラスを破損した。         | (物損)  |
| 3 8月 | 男  | 就業中 | 植木 | 作業中に手が壁にぶつかり、剪定ばさみが落下して左足をケガした。      | 左足裂傷  |
| 4 9月 | 男  | 就業中 | 清掃 | 作業中、敷地内を移動する際に敷石の段差につまづき、超水槽に頭をぶつけた。 | ひたい裂傷 |
| 5 9月 | 男  | 就業中 | 除草 | 駐車場の草刈り作業中に石が飛んで車の窓ガラスを破損した。         | (物損)  |

# シルバーまつり



イキイキとまちゃん体操



昔の遊び



大抽選会



模擬店

9月16日(月)、時折雨が降る曇天でしたが、約500名のお客様にご来場いただき、健康増進センターにおいて「第5回シルバーまつり」を盛大に開催することができました。午後には健康増進センター大広間で演歌歌手による「歌謡ショー」を行いました。

また、イキイキとまちゃん体操や体力測定、大抽選会を行い、ご来場の皆様に大変喜んでいただきました。

法人 北本市シルバース



北本市長 三宮 幸雄氏

益社団法人 北本市シルバー人材セン



演歌歌手 小林 三鶴氏  
藤 亜希子氏  
神田 征子氏



健康測定

## 彩の国いきいきフェスティバル

11月17日(日)に、埼玉県県民活動総合センターにおいて、彩の国いきいきフェスティバルが開催されました。当センターも参加し、野菜などを販売しました。



## 産業まつり

11月3日(日)に、北本市役所駐車場において、産業まつりが開催されました。シルバーのPR活動の他、シルバー農園の野菜や、りんどうの会が作ったカップケーキや手芸品を販売しました。



## 文化センターエントランスで 普及啓発パネル展

毎年10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」です。今年度は、10月7日(月)～9日(水)に文化センターエントランスにてパネル展を開催しました。文化センターの催事参加者や図書館利用者等、多くの方にご覧いただきました。



## 視察研修

11月19日(火)に、平塚市生きがい事業団を役員15名が、11月21日(木)に、座間市シルバー人材センターを役員3名が、視察しました。



研修の様子

## 農園体験

10月24日(木)に、中丸東小学校1・2年生の児童70名が、シルバーいきいき農園で、さつまいも掘りを体験しました。



体験の様子

## ボランティア清掃

北本まつりの開催に合わせ、10月31日(木)に、会員及び職員84名が参加し、23回目となる西中央通線沿いのボランティア清掃を行いました。



## りんどうの会



りんどうの会では、シルバー会員を対象に手芸講習会を開催します。皆様のご参加をお待ちしております。(どちらか1回でも参加可能です。)

### 手芸講習会 (マフラー)

日時 1回目 令和2年1月29日(水)  
2回目 " 2月5日(水)  
午後1:30～

会場 北本市文化センター  
第1研修室

定員 20名(申込順)

持ち物 棒針(8ミリ)

参加費 550円(材料代)

申込み 令和2年1月17日(金)までに事務局(592-4300)へお電話でお申込みください。

**※当日、出席する方はポイントカードを持参してください。**



## 会員作品展

(10月11日~13日)

第18回シルバー人材センターの会員作品展が、文化センター2階の展示ホールで開催されました。47名の会員から152点の力作が出展されましたが、台風19号の影響もあり、来場者は214名と昨年より大幅に減少しました。

シルバー親睦会主催の作品展は今回で終了となります。ご協力いただきました会員、関係者の皆様、ありがとうございました。



会員作品展の様子

## 会員親睦旅行

(9月6日~7日)

今回は37名が参加し、1泊2日で長野県立科町「池の平白樺高原ホテル」に宿泊しました。初日はメルヘン街道を巡り、御射鹿池、影絵美術館を見学しました。夜は、カラオケで懇親を深めました。翌日は、チーズケーキ工場、ところてん工場を見学し、お土産などを購入、そして諏訪大社 下社秋宮を参拝しました。帰路のバスの中では「ビンゴゲーム」を行い、大いに盛り上がりました。



諏訪大社



御柱前で

短歌・俳句・川柳・絵手紙・写真・書道・手芸・スケッチ等の投稿をお待ちしています。第50号以降に掲載します。投稿につきましては、会員番号・氏名を添え、事務局までお寄せください。



小林 和男

「真珠の耳飾りの少女」  
(フェルメールの絵を模写)



木暮 敏彦  
「クラシックカー」

## 編集後記

新年おめでとうございませう。これからも、皆様に親しまれる掲載内容になるよう努めてまいりますので、ご協力をお願いいたします。

広報部会員一同

右左 見てるあいだに

赤になる  
仁張 和美

シルバーシルバーと 励まされ  
青年気分が沸き起る

太田 昭道

近ごろは 話も入れ歯も

かみ合わず  
折原 昇

シルバーギャラリー・川柳