編集・発行
公益社団法人
足立区シルバー人材センター事務局
〒121-0812　足立区西保木間1－8－2
電話　03－5856－6866
FAX 03－5856－6533
E-mail adsc@vega.ocn.
足立区　シルバー　検索
ホームページでカラーで見られます

足 いちょうぴあ

令和8年（2026年）4月号（第312号）4月1日発行

2026年　2月現在の会員数

会員総数3,203名（男2,024名・女1,179名）

千住地区	☎ 5244-7072	FAX 5244-7073	399名
東部地区	☎ 3850-2672	FAX 3850-2690	656名
西部地区	☎ 5845-5377	FAX 5845-5380	672名
南部地区	☎ 5697-3413	FAX 5697-3433	560名
北部地区	☎ 3859-2441	FAX 3859-2442	916名

春本番　体調管理に注意！

桜の季節となり、外出の機会が増える四月、この時期は、高齢者にとって体調を崩しやすい「要注意の季節」とも言えます。

冬の寒さが和らぐ一方で、朝晩と日中の気温差が大きく、自律神経や血圧に負担がかかりやすいことが理由に挙げられます。

特に多いのが、起床時のめまいや立ちくらみとなっており、夜間の脱水や血圧変動が影響し、転倒事故につながるケースも少なくありません。起きた直後に立ち上がらず、いすや布団の端で一呼吸置くことが重要だと言われています。

また、四月は「隠れ脱水」にも注意が必要です。気温が低めでも、体は徐々に汗をかきます。こまめな水分補給を意識し、利尿作用の強い飲み物に偏らない工夫が求められます。

生活環境の変化も体調不良の原因とされています。家族の異動や進学、周囲の生活リズムの変化が、知らず知らずのうちに心理的ストレスとなり、食欲不振や不眠を引き起こすことがあります。「年のせい」と片付けず、表情や会話量の変化に気づくことが家族や周囲の役割となります。

さらに、花粉や黄砂の影響で呼吸器症状が悪化する例も多く、咳や息切れが続く場合は早めの受診を心がけましょう。外出後のうがいや洗顔といった基本的な対策も、体調維持に効果的です。

四月は「活動的になる季節」だからこそ、体調の変化に注意しましょう。

春の体調管理リスト（4月）

① 朝起きてから（1日のスタート）
- □ 起床後すぐ立ち上がらない（1～2分座る）
- □ めまい・ふらつきがないか確認　血圧・脈にいつもと違いがないか
- □ 朝の寒さに備えて羽織るものを着る

👉 朝は脳・心臓トラブルが起きやすい時間帯

② 服装・外出時
- □ 脱ぎ着しやすい重ね着
- □ 首・お腹・足首を冷やさない
- □ 新しい靴は短時間から慣らす
- □ 雨・花粉の日は無理に外出しない

👉 4月は「昼は春・朝夕は冬」

③ 体調変化のサイン（要注意）
- □ だるさが数日続く
- □ 食欲が急に落ちた
- □ 歩き方が変わった
- □ 表情・反応が鈍い
- □ 服薬を忘れることが増えた

👉 1つでも当てはまったら様子見せず相談

④心のケア（見落とされがち）
- □ 会話の機会が減っていない
- □ 不安・寂しさを我慢していない
- □ 週1回は楽しみな予定がある

👉 春は「気分の落ち込み」も増えやすい

安全標語推薦作品

テーマ1「転倒予防と健康管理」
- ○ストレッチ　体をほぐし　転倒防止　（東部3区）　大坂　誠
- ○今年こそ　筋力強化で　転倒予防　（東部1区）　羽賀　洋
- ○ウォーキング　体力増強　転倒防止　（東部1区）　羽賀　洋

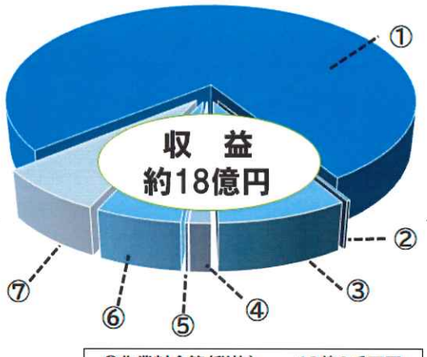
テーマ2「自転車事故防止」
- ○左車線　ルール守って　安全走行　（東部7区）　中川　住代
- ○交差点　信号確認　左右の確認　（東部7区）　中川　住代
- ○「行けそうだ」「だろう運転」命とり　（東部1区）　羽賀　洋

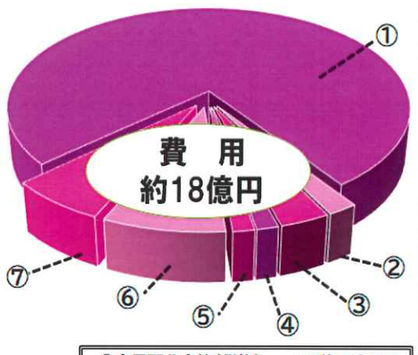
※1月7日に開催された安全管理委員会にて応募数121点の中から推薦されました。なお、他の応募作品につきましては、順次「今月の安全標語」で紹介していきます。

◇令和８年度予算特集◇

～総予算は前年度より約2億円増の18億円余～

全体の約80％は会員への配分金です。





収益内訳

①作業料金等（税抜）	13億3千万円
②施設管理受託収入等	240万円
③公的補助金	1億5千万円
④配分金（2%）控除会費	2,800万円
⑤正会員年会費	330万円
⑥事務手数料	1億4千万円
※⑦売上に対する消費税	約1億3千万円

費用内訳

①会員配分金等（税抜）	13億3千万円
※②支所運営費	3,800万円
③公益目的事業費	7,400万円
④法人管理運営費	2,400万円
⑤租税公課（消費税納付分）	5,000万円
⑥事務局人件費	1億4千万円
⑦仕入に対する消費税	約1億3千万円

※租税公課
～インボイス制度による「消費税納付額」の増　前年度（予算額）と比較して約２,４００万円増額】～
「インボイス制度」により「免税事業者」へ支払った消費税額は経過措置により段階的ではあるものの最終的には差し引くことができなくなり、センターの消費税納税額が増加するため「租税公課」が大幅に増額となっています。

※支所運営費
～支所運営費は前年度より350万円増の約３千8百万円～
運営費用（支所役員等委託費・会議費等活動費・電話等通信費・コピー機等維持経費）は、配分金から（2%）の拠出金２千８百万円で74％を充当しているほか、発注者様からの事務費等で補完しています。

4月の行事予定

▼事務局関係
- 1日　理事会
- 2・3日　新会員説明会

▼地区関係
- 千住地区（千住中居町10－10）　7日　支所会議
- 東部地区（保塚町7－16）　10日　支所会議
- 西部地区（関原2－16－8）　8日　支所会議
- 南部地区（東綾瀬1－28－7）　9日　支所会議
- 北部地区（西保木間1－8－2）　13日　支所会議

（注）予定変更もあります。

家事援助サービスグループ日程

午後1時30分から

	7日	新人研修会（入門編）・地区リーダー会議
千住	15日	千住支所
東部	22日	保塚センター会議室
西部	9日	中部会議室
南部	21日	東綾瀬住区センター
北部	8日	事務局会議室

2月の事業実績

上段、下段は前年同月実績　事業実施状況報告書よ

会員数（人）	3,203	総事業費（千円）	120,850	受注件数（件）	1,243
	3,208		103,276		1,249
就業者数（人）	2,274	総配分金（千円）	110,552	公民比（%）	60：40
	2,152		95,089		54：46
就業率（%）	70.9	一人平均（円）	48,615	入会/退会（人）	10/14
	67.0		44,186		6/19

足立とわが家のはなし

南部五区域　関　敏晴（俊治）

自分は足立区で暮らして五代目と思っていました。

しかし祖父が「トシは七代目だから」の一言が長い間疑問でした。

私は北海屋という海鮮乾物問屋をわが家と分家で商売をしていたころに生まれ、祖父が戦前「六左衛門」と名乗っていたことを聞いていました。

手紙や国立国会図書館のデジタルアーカイブなどを調べると代々の当主が六左衛門を名乗っていたのが判り、さらに調べると越後国、今は新潟の柏崎で海産物業を享和四年（１８０４年）に、関六左衛門喜ノ助が北海屋の商売を始めたことが判りました。

その後、江戸末期に三代目が二代目の母親を伴って千住に移り商売を始める。それゆえ北海屋当主において祖父は五代目であり、私は北海屋では七代目ですが、足立では五代目となります。

さらに六左衛門という名前の由来を調べると、江戸初期に伊勢国の亀山藩から越後国の高田藩に松平の殿様が移動時に関六左衛門像重がお供をしていた。そして関の苗字について調べると戦国時代に亀山城城主であった関何某が織田信長に敗れたとの記録があり、古くは「太平記」に伊勢国の関一族の話が載っていたことも判りました。さらに遡ると大宝元年（７０１年）に国造として伊勢神宮の神官である中臣成道の子の中臣貞範を名乗りそれが初代と判りました。文献だけの資料なのですべてがわが家に繋がるとは思いませんが、これからもラストワークとして行くつもりです。

3月号にも書きましたが、昭和58年千住新橋が上下完成開通式において、祖父母、父母、われわれ夫婦と息子の四世代渡り初めをさせてもらった折に、区の職員から関様は東京で一番旧い「関」の報告を受けダブルに嬉しかったことを思い出します。

入会からの10年を振り返る

東部六区域　岩木　誠

現役を退いた後に妻から背中を押され、シルバー人材センターの門をたたき、はや10年が過ぎました。

入会の目的は、人それぞれだとは思いますが、私の場合は、孫の玩具代ぐらいになればとのごく軽い気持ちからでした。

この間、人材センターで就業しながら、区域会議、ボランティア活動、さらには各種研修等の行事に参加していく中で、多くの諸先輩、同僚と知り合い、徐々に親しくもなり、今では約4年前より小人数ではありますが、「この指止まれ！」と称する「飲み会」を立ち上げ、毎年、年明けの「新年会」から始まり春には「花見」、夏には「暑気払い」、秋には「紅葉を愛でる会」、さらに冬には「忘年会」という具合に何か口実を作っては飲み会を計画・実行して来ました。それら宴会においては、当センターの話はもとより、人生における経験談やお互いの趣味の話、さらには政治・経済まで実に多種多様、花が咲いたように話が弾みます。

かようにセンターの入会をキッカケとして、素晴らしい諸先輩方に恵まれ、充実した10年間を過ごすことができたことに大変感謝しております。

今後とも、当会を諸先輩方の協力を得ながら継続して盛り上げていき、明るく充実した生活を送って行きたいと思っております。

写真で見るボランティア

宮城１丁目周辺　12.13　18名参加

西部八区域　千田支所委員

関屋町町会　12.7　8名参加

千住地区　石川支所長

千住桜木１丁目　12.6　19名参加

千住六区域　平田支所委員

包括支援C千住西　12.23　14名参加

千住地区　石川支所長

さくら橋～桜花小　12. 13　15名参加

東部十区域　小出支所委員

千住1.2丁目大踏切通り12. 13　16名参加

千住八区域　石川支所委員

オレンジピール

調理時間60分　2～3人前

【材料】

- 好みの柑橘の皮：2～3個分
- グラニュー糖：200g（シロップ用）
- 水：200ml
- グラニュー糖※上白糖でもOK：適量（仕上げ用）

【作り方】

〈下処理〉

①オレンジの皮をよく洗い、白いワタごと細長くカット

②鍋に水と皮を入れ沸騰させて 2～3分ゆでる

③お湯を捨てて②を2～3回繰り返す（苦味を抜く）

〈煮込む〉

①鍋に水200ml＋グラニュー糖200gを入れて火にかける

②皮を入れて弱火でコトコト（約20～30分）

③皮が半透明になったらOK

〈乾燥〉

①皮を取り出してクッキングシートに並べる

②半日～1日乾かす（ベタつきが少し残る程度）

〈仕上げ〉

①グラニュー糖をまぶす

②完全に乾かして完成✿

文　芸

【俳句】

○指差して　あれは辛夷と　言ふ

○たらの芽を　コンペ土産の　日曜日
千住五区域　青木　久惠

○辛夷咲き　遠き山河の　色映えて

○釣人の　後ろ姿に　雉の声
千住八区域　清水　武夫

○六弁の　白き辛夷の　花見あぐ

○人散りて　桜の花に　生まれるの
千住一区域　葛西　絹代

○花辛夷　兼六園に　芳香かな

○流れくる　手に心地よし　雪解水
千住六区域　平田　章

○春の日を　浴びて散歩の　園児たち

○酒に合ふ　独活の酢味噌で　杯あける
千住一区域　川股　二美子

○ランドセル　背中小さな　新入生

○春雀　子作り急ぐ　恋嵐
北部四区域　江川　勝治

○聞こえない　卒業式で　あの歌が

○弥生空　舎人の丘に　河津桜咲く
北部十三区域　山中　八郎

○桜人　流し踊りの輪に入りて

風にキス　はりの木の花揺らぐかな
東部十二区域　今泉　トミ

【短歌】

◎わが家の鏡は嘘をつく
湯上りに「まだまだきれいだヨ」と
翌朝、陽を浴びると
嘲笑ってる「それなりだヨ」と
毎日のくり返し
西部五区域　熊木　明美

編集後記

会員の皆様の投稿を歓迎します。

◆支所にある「いちょうぴあ」原稿用紙（A四版）をご用意しています。

◆締切　毎月5日

◆宛先　事務局　菅野

「いちょうぴあ原稿　在中」と明記

◆氏名・地区・区域・電話必須

原稿文字数は六百字以内

◆締切日以後は翌々月号の掲載となります。

※公益社団法人として相応しくない内容の投稿については掲載しない場合がございますのでご了承ください。

編集員

季節（とき）の動き

4月　卯月（うづき）

1日　日の出5時28分

1日　日の入18時02分

1日　新学年

5日　復活祭

6日　全国交通安全運動

8日　灌仏会　花まつり

20日　穀雨

開花　桜　木蓮、ポピー

旬魚　チューリップ　サヨリ、毛蟹　シャコ　アサリ

自転車点検整備

9時～15時

千住4月 8日（水）支所前

東部4月15日（水）支所前

西部4月14日（火）興本区民事務所

南部4月30日（木）支所前

北部4月 9日（木）西新井住区センター

北部4月23日（木）支所前

※中止になることがあります

▼いちょうぴあ

5月号の支所渡し

4月30日（木）午後

▼配分金支払日

3月分　4月14日（火）

4月分　5月20日（水）

作業日報は翌月2日

2月の傷害事故数

2月1日から2月28日までに報告のあった傷害事故数4件、7年度の傷害事故累計34件

（前年同時期の件数）

就業中等　3件（1件）

就業途上　1件（1件）