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.ne.jp
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

# いちょうぴあ

令和８年（2026年）8月号（第316号）8月1日発行

## 2026年６月現在の会員数

会員総数3,112名（男1,948名・女1,164名）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 千住地区 | ☎ 5244-7072 | FAX 5244-7073 | 380名 |
| 東部地区 | ☎ 3850-2672 | FAX 3850-2690 | 658名 |
| 西部地区 | ☎ 5845-5377 | FAX 5845-5380 | 642名 |
| 南部地区 | ☎ 5697-3413 | FAX 5697-3433 | 538名 |
| 北部地区 | ☎ 3859-2441 | FAX 3859-2442 | 894名 |

## 「洗剤の使い方研修」開催報告

6月10日、エルソフィアに掃除のプロ井上めぐみ先生を講師にお招きして、「住宅用洗剤の正しい使い方研修」を開催しました。

日常生活や仕事での清掃作業に欠かせない洗剤について、特徴や効果的な使用方法を理解し、より安全で効果的な清掃について学びました。

研修では、①洗剤の正しい知識を持って使用できるようになること②使用する順番や見極めができるようになること③適切な洗剤を使用して効率的に汚れを落とすことの、3点を中心に講習が行われました。

油汚れにはアルカリ性洗剤、水あかなどには酸性洗剤が効果的であることや、用途に合わない洗剤を使用すると十分な効果が得られない場合があることなど、水回りを中心に、汚れの事例を用いて対処方法を学びました。

洗剤の使用量については、必要以上に使用しても効果が高まることはなく、適量を守ることがコストの削減や環境負担を減らすことにもなることを学習しました。

また、異なる洗剤を混ぜることによる危険性や、使用時の換気や手袋の着用など、安全対策についても再確認しました。

参加者からは「普段何気なく使っていた洗剤の性質がよく分かった」「安全に作業するための知識を再確認できた」「汚れの性質について知識が深められた」といった感想が聞かれ、充実した研修会となりました。

今後も、日々の清掃に役立つ研修を開催する予定ですので、奮ってご参加ください。開催のご案内については、「いちょうぴあ」でお知らせいたします。

## あなたも働いてみませんか　新規会員募集中

まだまだ健康で働きたいと思っている方、仲間づくりや生きがいのために入会して一緒に働いてみませんか。

**入会方法**

直接、シルバー人材センターにお越しいただき、入会申込をしてください。

**受付時間**

平日：9時～17時（土日祝・年末年始を除く）

**入会条件**

・足立区在住で満60歳以上の方

・働く意欲のある方

**用意するもの**

・身分証明書（住所が確認できるもの）

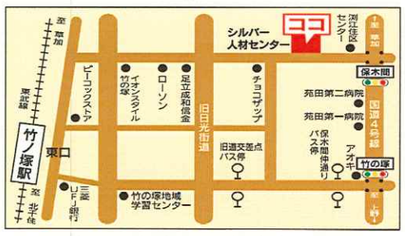
・印鑑（認印）

・年会費　千円

**注意事項**

・すでに他で就業している方は入会できません。

・仕事の紹介は、お住いの近くの地域で依頼があった場合となります。




竹ノ塚駅東口から徒歩15分

## 出張入会相談会　西部・千住地区で開催中

毎月、梅田地域学習センター、千住支所で入会相談会を開催しています。ぜひご友人を誘ってみてください。

**会　場**　❶【西部地区】梅田地域学習センター（エルソフィア）梅田7－33－1

**日　時**　8月10日（月）①10時～②11時～③13時～④14時～⑤15時～　※先着順

**会　場**　❷【千住地区】千住支所　千住中居町10－10

**日　時**　8月13日（木）①10時～②11時～③13時～④14時～⑤15時～　※先着順

**定　員**　各時間2名まで

**入会条件**

足立区在住で満60歳以上の方

働く意欲のある方

**用意するもの**

身分証明書（住所が確認できるもの）

印鑑（認印）

年会費　千円

**注意事項**

すでに他で就業している方は入会できません。

**申込方法**（予約制）

左記へ電話で申込ください。

**申込先**

❶シルバー人材センター西部支所　☎ 5845-5377

❷シルバー人材センター千住支所　☎ 5244-7072

## 今月の安全標語

○思いやり　この気持ちを　忘れずに　（東部5区）生井沢　英夫

○安全は　点検整備とヘルメット　（千住5区）佐藤　秀雄

○子供に教えてもらう横断歩道の渡り方　（千住6区）平田　章

○自転車の　つまずき段差　事故のもと　（千住7区）木坂　春二

○自転車乗る前サドルの高さ　確認ヨシ　（千住2区）石川　勉

## 熱中症対策は食事から！

熱中症対策は、水分補給だけでなく「食事」も重要です。汗をかくと水分とともに塩分やミネラルが失われるため、バランスよく補給することが予防につながります。

特におすすめの食品は、梅干し、みそ汁、きゅうり、トマト、スイカなどです。

これらは水分や塩分、カリウムを補給しやすく、暑い時期でも食べやすいのが特徴です。また、豚肉やうなぎ、大豆製品に含まれるビタミンB1は、疲労回復を助けるため夏バテ対策にも効果的です。

朝食をしっかりとる事も重要な熱中症対策です。朝食を抜いてしまうと、体内の水分やエネルギーが不足しやすくなるため、毎日しっかり食べることが大切です。

食欲がない時は、冷やしうどんやそうめんだけで済ませず、卵や肉、野菜を加えて栄養バランスを整えましょう。

熱中症予防には、「こまめな水分補給」「適度な塩分補給」「栄養バランスの良い食事」の3つを意識し、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## 8月の行事予定

**▼事務局関係**

24日　理事会

25日　新会員説明会

**▼地区関係**

千住地区（千住中居町10－10）

10日　支所会議

東部地区（保塚町7－16）

7日　支所会議

西部地区（関原2－16－8）

12日　支所会議

南部地区（東綾瀬1－28－7）

13日　支所会議

北部地区（西保木間1－8－2）

10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**

4日新人研修会（入門編）午後1時30分から

※その他、地区会議はお休みになります。

**【お詫び】**

いちょうぴあ7月号1面の令和8年定時総会及び2面ボランティアの記事の中に一部間違いがありました。お詫びして訂正いたします。

令和8年定時総会

誤り：山田　富士子

正しくは、山田　冨美子

ボランティア

誤り：米森支所委員

正しくは、末森支所委員

## 6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り

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 会員数（人） | 3,112 | 総事業費（千円） | 140,499 | 受注件数（件） | 1,359 |
| | 3,076 | | 138,803 | | 1,404 |
| 就業者数（人） | 2,209 | 総配分金（千円） | 128,158 | 公民比（%） | 58：42 |
| | 2,295 | | 127,141 | | 60：40 |
| 就業率（%） | 70.9 | 一人平均（円） | 58,016 | 入会/退会（人） | 36/201 |
| | 74.6 | | 55,399 | | 35/250 |

# ふるさとを思い出してみる

東部二区域　羽賀　洋

「ふるさと」実にいい響きである。

私の生まれたのは77年前に遡る。

会津の山奥、今となっては、典型的な限界集落となってしまった。

生家も今や空き家となって久しい。偶にお墓参りに帰ることもあるので、畳んでしまうのに躊躇するし、なにより思い出が一杯詰まった生家であり、自分の代で壊すのにも実に勇気がいることである。

会津の冬は厳しい。小さい時から、冬が辛く耐えがたかった。それだけに春の到来は格別に嬉しかった。道路の根雪が溶け、土手にはふきのとうが芽を出し、すっかり雪がなくなり道路が乾くのを首を長くして待つのであった。野暮ったいゴム長靴からズック靴に履き替えられるからである。

向かいの山には、ブナの新緑が一面に広がり、やがて、そのキャンバスに山桜の淡いピンクが散らされる頃になると、奥会津にも遅い春が到来するのであった。

夏になると、山間にも灼熱の太陽がジリジリと降り注ぎ、アブラゼミのジージーが暑さを増幅する。そんな中、短パンとランニングシャツで野山を遊びまわった。

短い夏を惜しむように川遊びに耽ったのも思い出深い。只見川の上流は夏でも冷たいままで、唇を紫にしながら銛でカジカを突いて遊んだ。

秋はといえば、空一面に飛び交う赤トンボが目に焼き付いて離れない。竿の先にとまった赤トンボはソーッと近づき親指と人差し指で簡単に捕まえることができた。全身燃える赤で染まったもの、オレンジと黒い模様のと、多彩な赤トンボが気持ちよさそうにスイスイと泳いでいた。

蝉の声が途絶え、しばらくすると、山が色づいてくる。漆、楓と徐々に山を赤く染めていく。この頃になると無性に淋しくなる。まもなく冷たい風が雪を運んでくるからである。雪にスッポリと埋まり静寂に包まれると、道行く人の咳がはっきりと聞こえるようになる。そして雪との格闘が始まる。積った雪をふみ俵で踏んで道をつくるのは私の日課であった。

それにしても、現代は、こういった四季の移ろいが感じられなくなった。

果物などでも、温室栽培等により季節感がまるでない。

地方では、若者がいなくなり伝統行事の継承が思うようにいかないという。

四季折々の風物詩がなくなってしまい、私たちが幼少時に自然と養ってきた日本人としての「情緒」というものが、次代を担う子供達に伝承されているのだろうか。

美しい田園風景、野山に咲く可憐な名もなき花を愛でる気持ち、心の豊かさ、感受性など失われてはいないだろうか。

年寄りは心配性なのである。杞憂であってほしいと願うばかりである。

## 原稿募集

「私のふるさと」第2弾

「私のふるさと」というテーマで何か書いていただけませんか？

懐かしきふるさとをもう一度思い出してみてください。

皆さんからのご投稿を心よりお待ちしております。

編集員

このコーナーは９月号より、『わが家の簡単レシピ』から『旧奥州街道』に変わります。

2022年3月（3月号）の東部地区「今泉家の節分豆での旬の一品　豆ごはん」と南部地区宮沢家の「夫の好きなモチ大根」を皮切りに、１回も休むことなく4年6カ月に渡り掲載して参りました「わが家の簡単レシピ」は本年8月号の東部女子会溝口家の「切コンブの煮物」を最終とします。

長らくご愛読いただき誠にありがとうございました。

９月号からは、千住１区域の津田幸男氏に再登場していただく予定です。

津田氏自身が実際、街道を歩き見聞したことを宿場ごとに書き記した道中記「旧奥州街道」を掲載いたします。

ご期待ください。

## 写真で見るボランティア

本木１～２丁目　5.15　9名参加

西部四区域　倉持支所委員

おしどりデイサービス5.15　2名参加

北部十三区域佐久間支所委員

都市農業公園　5.14　11名参加

北部六区域　村上支所委員

西新井さかえ公園　5.17　27名参加

西部三区域　大久保支所委員

タコ公園～学びピア　5.16　16名参加

千住三区域　宮越支所委員

柳原1・２丁目 5. 16　11名参加

千住八区域　石川支所委員

## 溝口家の「切コンブの煮物」

調理時間　15分　２人前

【材料】

・切りコンブ２パック、人参２本、さつま揚げ２枚、高野豆腐（うす切の１cm角位のもの）１カップ（多め）

≪A≫

・水500cc、酒大さじ2、砂糖大さじ2 、めんつゆ（希釈用）大さじ2、ダシ小袋1（破いて粉を入れる）

【作り方】

・人参を千切りにし油で炒め、しんなりしたら≪A≫と切コンブ、さつま揚げを入れて煮る。味がなじんだら高野豆腐を入れかき混ぜ火を止め3分ぐらいフタをして味を含ませれば完成です。

## 文芸

【俳句】

○梅雨明けは　いつになるかな　青い空
○寝坊して　朝顔市に　行けぬ児ら
千住五区域　青木　久惠

○半夏生　白湯沸かして　四畳半
○雷鳴の　窓辺に立ちて　空見上げ
千住八区域　清水　武夫

○夏の夜や　「耳なし」語る　琵琶凄し
○昼粥や　八寸鱧汁　鮎さすが
千住一区域　葛西　絹代

○羽広げ　川辺飛び交う　姫ぼたる
○懐かしく　鍋を囲むや　夏の夜
千住六区域　平田　章

○炎天の　赤信号の　傘の花
○さくらんぼ　ペアでお話し　してるのね
千住一区域　川股　二美子

○一服や　はむ音聴し　宵涼み
○生かされし　墓の引継ぎ　施餓鬼けり
東部十二区域　今泉　トミ

【短歌】

◎夏休み会えない日々も心想う
二学期には元気な笑顔待ってるよ
◎ベランダでたわわについたミニトマト
可愛く獲れず眺めてる
北部二区域　太田　礼子

◎盆来たる野菜果物取り揃え
今亡き妻と娘迎えん
◎それぞれの町で競った盆踊り
消えて久しく夏は寂しく
北部九区域　町田　公徳

◎夏至の空　運と自由の旅に出る
内なる海に帰る夕暮れ
◎学ぶほど因果の道理わからない
火宅の涯てに蓮の花咲く
東部五区域　横山　秀康

## 季節（とき）の動き

8月　葉月（はづき）
1日　日の出　4時49分
1日　日の入　18時46分
1日　八朔
7日　立秋
11日　山の日
15日　終戦記念日
28日　処暑

開花　オシロイバナ、ハギ
旬魚　ヒマワリ
シマアジ、マカジキ
クルマエビ、スルメイカ

## 自転車点検整備

9時～15時

千住8月12日（水）支所前
東部8月　休み
西部8月　休み
南部8月31日（月）
北部8月13日（木）西新井住区センター
北部8月27日（木）支所前
※中止になることがあります

## 6月の傷害事故数

6月1日から6月30日までに報告のあった傷害事故数2件、8年度の傷害事故累計5件

（前年同時期の件数）
就業中等　1件（0件）
就業途上　1件（0件）

▼いちょうぴあ
9月号の支所渡し
8月31日（月）午後

▼配分金支払日
7月分　8月18日（火）
8月分　9月15日（火）
作業日報は翌月2日まで各支所に提出

編集後記

会員の皆様の投稿を歓迎します。各支所にある「いちょうぴあ」原稿用紙（A4版）をご用意しています。

◆締切　毎月5日
◆宛先　事務局　菅野宛
「いちょうぴあ原稿　在中」
明記

◆必須　文字数は六百字以内
◆氏名・地区・区域・電話
原稿

◆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