



# ふれあい

2019年  
9月末日会員数  
男性 1,353名  
女性 598名  
合計 1,951名

2019年/11月  
**163号**

題字 府中市長 高野律雄 書

公益社団法人府中市シルバー人材センター発行/東京都府中市府中町1-30 ふれあい会館1F/TEL042-366-2322



第59回府中市商工まつり



商工まつりオープニングセレモニー

## ●目次

- 令和元年度「高野市長とセンター役員懇談会」… 2
- 第59回府中市商工まつり …… 3
- 第27回安全推進大会「熱中症セミナー」 …… 3
- 各地域懇談会 …… 4～5
- 生涯現役！輝くシルバーさん …… 5
- 第1回健康ボウリング大会 …… 6
- ひざスッキリ体操 …… 6
- 交通安全パレード …… 7
- 働く会員の職場訪問 …… 7
- 新役員新任挨拶 …… 8
- お知らせ …… 8

# 高野市長とセンター役員懇談会

8月21日(水)、ふれあい会館において定例理事会の後、高野市長と村越福祉保健部長を招いて市長との懇談会が開催されました。

冒頭、渋谷会長から「平成から令和になり、市のご配慮により当センターの事業実績も順調に推移しており、お礼申し上げます。今後は、会員数2,000名を目指して、事業や活動を展開していきたいと考えております」と挨拶がありました。

高野市長から「今年市制施行



65周年の年で、諸々の環境を見直す頃です。共働・共助の理念で市の発展に協力いただきたい」との挨拶がありました。

- ①「お助け隊」事業の拡大
  - ②空き家対策事業の拡大
  - ③けやき並木の枯れ枝対策
  - ④障害者の雇用対策
  - ⑤若松小学校のけやきツツの環境整備
- 等の要望を出しました。続いて、村越福祉保健部長から



「最近の福祉の動向」について、

- ①高齢者世帯の増加に伴う問題と対策、地域の見守りの必要がある
- ②子供人口の減少の一方で、世界人口は、2050年には、現在の1.26倍の97億人と見込まれている
- ③平均寿命が男女とも過去最高を更新し、男性81.25歳、女性87.32歳(令和元年8月)

と説明がありました。



### 第59回府中市商工まつり

8月9(金)～11日(日)、大國魂神社境内で恒例の「商工まつり」が開催されました。今年も、猛暑にもかかわらず大勢の人が来場されました。主催者発表では、来場者は24万2千人でした。



当センターのブースでは、小学3年生までを対象としたミニバスケットボール・ゲームが好評で、3日間で、839名の参加者がありました。景品として色々なフィギュアの消しゴムが用意され、子供たちは選ぶのを楽しんでいました。3日間を通じて、当ブースの来場者にシルバー人材センターのチラシ(1,200枚)、ミニうちわ(1,200枚)、ポケットティッシュ(1,200個)を配布しました。入会、仕事等の相談件数は、10件でした。



今回も、小物班の商品は好評でした。



### 第27回安全推進大会 「熱中症セミナー」開催

梅雨明けの7月29日(月)、ふれあい会館において熱中症セミナーが開催され、30名の会員が参加しました。講師にお招きしたのは、昨年に続いて大塚製薬(株)の阿部章則氏です。

近年は地球温暖化により猛暑日が増えてきています。昨年は35℃以上の猛暑日が16日あり、亡くなられた方は1,500人以上に及びました。多いのは70、80代の高齢者です。

高齢者は温度差に適應しにくい、喉の渇きを感じにくい、食事が減る、トイレを考えると水分を控える、水分を蓄える筋肉量が減る、等々の要因があります。老廃物を出すには水分補給が必要ですが、量と濃度が大事です。

夏場の風呂や睡眠後は水分補給を多めにします。お酒は飲んだ量以上に水分を出すので注意のこと。

体の中の水分や塩分のバランスが崩れた熱中症の症状には熱失神、熱痙攣、熱疲労、熱射病があります。対応策は暑さを避け全身を冷やし、スポーツドリンクを飲ませる

などありますが、状況によっては救急車を呼んでください。会員からの質問には、「梅干しや飴をなめるのはベストではないがベターである。喉が渇くときは経口補水液を摂取すること。自宅で作る場合は水1Lに塩1gと砂糖4～8gが良い」との回答でした。最後に瀬谷委員長から、今日の内容を各職場に伝えてくださいと挨拶がありました。



各地域懇談会が開催されました。

武蔵台地域懇談会

7月1日(月)10時から、武蔵台文化センターで武蔵台、北山町、西原町の各地域の21名の会員が参加され、武蔵台地

域懇談会が開催されました。初めての試みとして、文化



センター裏山の武蔵台公園でヤマユリの花を鑑賞しながら懇談会を行う予定でしたが、あいにくの雨で急ぎよ、

従来どおり文化センター会議室で行うこととなりました。



田中英典地域班長の司会進行で始まり、「今回の企画は残念なこと

に実施できませんでしたが、今後何か皆さんの良い企画があったらお聞かせください」とのお話でした。

続いて、武蔵台地区の智田理事からシルバー人材センターの現状の話がありました。机を下げ円陣

となり、お互いの顔が見えてリラックステキなところで、各自が自己紹介をしました。

そのあと会員からの質問に移り、就業中の事故についての傷害保険の質問があり、事務局から就業時の保険(就業者自身)と、任意保険(就業時以外や相手に対する保険)の違いの説明がありました。

皆さん和やかに歓談され、お昼近くに閉会となりました。

西府地域懇談会



西府地域懇談会が、9月13日(金)10時30分に分倍河原駅南口のロウタリーに集合し、開催されました。今回は、サントリー武蔵野ビール

工場の見学会が主で、定刻には34名の地域の会員が集合しました。

松本副会長のあいさつの後、工場のシャトルバスでサントリーに向か



いきました。工場では、各工程をへてビールの作られる様子が案内されました。

試飲室では出来たてビールが用意されており、歓談が盛り上がりました。説明では、缶のデザインや美味い注ぎ方(神泡)などについても話されました。

ビール工場見学を終了後には、地域班から用意された弁当が配られ、解散となりました。その後は自由なグループに分かれて、隣接の大東京綜合卸売センターのコーナーに分散して、昼食や歓談などに移

行しました。この日の西府地域の懇談会は、文化センターから外に出て、工場見学を通して交流の場が提供された親睦の会となりました。

中央地域懇談会

9月25日(水)午後1時半から、ふれあい会館会議室において50名の会員が出席し、地域懇談会が開催されました。

松本副会長から「懇談会を開催することで情報交換、意見交換ができる」と、その意義が話されました。

続いて、シルバーの現況について、「平成から令和にかけて会員数が増えており、潜在的にはまだ会員数が増えることが期待されることでした。

また、センターの主な課題については、①就業の拡大(派遣を増やすことや会員の研修など)②法令に準じた適正な就業(ローテーションやワークシェアを大切にした就業など)③地域社会奉仕活動(ボランティア)への参加・促進④安全就業(自転車による事故など)について話がありました。

副会長の話のあと、会員の自己紹介があり、一人一人の就業の様子や趣味などが熱心に語られました。また、趣味としているオカリナの演奏に合わせて、全員が唱うなど、和

やかな雰囲気では進行しました。後半は、「ふちゅうカレッジ出前講座」による災害対策についての講話が開催され、「自助・共助・公助」の三位一体によって防災に取り組む必要性について講演がありました。意義のある懇談会となりました。



高橋幸夫会員撮影

新町地域ボランティア清掃

新町地域の月例ボランティア清掃が、8月15(木)午前8時から実施されました。

地域委員・高橋さんをはじめ班長さんが、7時半に新町文化センターに集合し準備を進める中、16人の会員の方が参加しました。8時過ぎに高橋地域委員から「暑くなるので身体には十分気を付けましょう」と挨拶があり、新町地域の清掃活動が始まりました。

高橋さんにお話を伺いすると、「新町地域では、ボランティア活動を偶数月の第3木曜日に実施しています。朝の1時間の活動は、適度の運動と会員の皆さんとの交流の機会と考えています。会員の皆さんのボランティア精神に訴えての活動なので、毎月のメール便にチラシを同封して送っています」と語られました。

現在では、地域住民の方々から「ご苦労様」とのお声を掛けて頂き、参加会員のモチベーションが上がることでした。



生涯現役！輝くシルバーさん⑬

鈴木 志津子さん



シルバー「のお助け隊」で仕事をされている鈴木志津子さんにお話を伺いました。

鈴木さんは東京都北区生まれ。お父さんは江戸っ子の三代目、写真館を営まれていました。子供時代の思い出として、「家族みんながお祭り好きだった。中でも一番のお祭り好きは母で、祭り行列で先達として、錫杖をつけて歩く、張り切った姿が今も思い浮かびます。私は外を元気に駆け回る女の子だったのよ」と語られました。

志津子さんが働きながら2人の子供を育てあげたのは杉並区。子供さんも巣立ち、ご主人が定年をあと数年で迎えるという丁度その頃、府中の絵葉書が一通届きました。

「素敵！」と見入ってしまった。定年後に住むなら、ここよ、府中よ！とひらめいちゃったわけ。

誰からももらった絵葉書だったのかはもう思い出せないのだけれど…定年退職された後、ご夫妻は念

願かない府中に転居。時間に余裕ができたご主人は府中市シルバーに入会されます。ところが、仕事を始めて、わずか2年で急逝。志津子さんが、お世話になったからとシルバーに挨拶に行った折に、「今度は奥さんがシルバーで仕事をしませんか？」と誘われ、その気になり入会を決め、今日に至るそうです。

仕事では、90歳代のご夫婦をはじめ高齢の方々の、病院や薬局への付き添い、買い物等々、様々なことをしています。信頼関係があつてこそのお仕事です。

府中市民になつてからは趣味三昧で、フォークダンスや民舞サークル、夏祭りのパレードに参加と忙しい日々を過ごされてきており、今はカラオケグループの活動が特に楽しみのこと。

最後に、若々しくスリムな志津子さんに健康の秘訣をお聞きしました。近くの公園で、仲間と一緒に、毎朝欠かさずのラジオ体操。そのあとは一人で多摩川土手のランニングコースを散歩。合わせて1時間の運動だそうです。

「これはね、カラオケのための体力づくりね」と快活に語られる、笑顔のとても素敵な鈴木さんです。

### 会員就業・交流事業検討会

#### 第1回健康ボウリング大会が開催

9月11日(水)午後1時から、「ラウンド1ボウリング場」においてボウリング大会が開催されました。

会員就業・交流事業検討会の企画で「誰でも楽しく健康に」の合言葉で、37名の会員が参加し、2ゲームの合計得点を競う、ハンデなしの大会です。

交流会の平井さんの挨拶、渋谷会長から「交流検討会のメンバーが知恵を絞り大勢の会員の参加を得た。くれぐれもケガのないように」と話がありました。

その後、松本副会長の始球式で大会が一斉に始まりました。参加者の方は、日頃ボウリングをされて

ている方、久々に投げる方、50年ぶりに挑戦される方など、様々です。1レーン3〜4名が投球し、皆さん和気あいあいと競技に参加し、倒れるピンを見て一喜一憂する場面



があちこちで見られます。

競技終了後に、ミーティングルームで結果発表があり、第1位が原田省二さん(325点)、第2位が清水充さん、第3位が堀江泰雄さんが入賞され、商品を受け取られました。

その他、開催日にちなんで9位、11位などに賞品が渡され、最後には参加賞(宝くじ)が全員に配られました。その後、ビールとソフトドリンク、軽食で和やかに懇談が行われ、楽しいひと時を過ごしました。

結びに、浅井副座長の締め挨拶をもって、第1回目のボウリング大会は散会となりました。

### ひざスッキリ体操

令和元年9月18日(水)、午後2時から午後4時まで、第七ブロック会員研修「ひざスッキリ体操」が府中市郷土の森総合体育館2階の柔道場で行われ、第七ブロックの各シルバー人材センターから57名の会員さんが参加されました。内容は、早稲田大学非常勤講師の包國(かねくに)友幸氏による筋力トレーニングに関する座学と、畳の上で実際にストレッチ運動を行う実践講座でした。参加者はさすがに汗をかきながらストレッチ運動をこなし、研修終了後には足腰がラクになったと大好評でした。



交通安全パレード

9月23日(月)午後1時から、府中警察署主催の交通安全パレードが、けやき並木で実施され、シルバー人材センターからは、役員、地域の班長さんなど29名が参加しました。

この行事は、9月21日から9月30日までの「秋の全国交通安全運動」のキャンペーンです。

今年の交通安全運動の重点項目には、「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」とのスローガンのもとに行われました。

パレードは、けやき並木の武蔵府中郵便局前を出発して、フォーリス前まで行進しました。先頭の警視庁騎馬隊や保育園・小学校の鼓笛隊などに挟まれて、シルバー人材センターの会員、各地域の老人会、その他のグループが参加して、盛り上がりのあるパレードとなりました。



働く会員の職場訪問 草刈班

「草刈班」の今日の作業現場である「多摩川住吉地区グラウンド」に9月6日(金)朝8時過ぎに訪れました。

広い芝生に、もうすでに幾人かが散らばり、草刈用の機械を使って作業中でした。小泉榮治リーダーから仕事についてお話を伺いました。

小泉さんはシルバーに入ってから草刈班に入会し、既に17年間働いておられます。リーダーとして、事務的な仕事や得意先との調整(見積もり、日程打合せなど)にも、多くの時間を費やしているとのこと。

現在の班員は9名ですが、もとは会社勤めなどの方が多く、シルバーの草刈班に入り、外部講習と実技講習を受け、草刈の仕事をしています。

仕事場は、公園、郷土の森、グラウンド、テニスコート、サッカー場など40カ所位あり、どの現場(府中市の端から端まで)にもほとんどの方は自転車で行かれるそうです。草刈班が使う機械は、1枚の円盤回転刃物で草を切る「刈払機」と、80cm幅くらいを一気に刈ることが出来る自走式草刈機「バロネス」があり、ともにエンジンで動きます。

郷土の森など広い場所では、「バロネス」を同時に3台位使って作業をするそうです。これらの機械は、機械班が、朝8時頃に小柳町のワークブランチから現場に運んできます。

雨の場合には、様子をみてリーダーが中止を決定しますが、仕事を開始したら、途中で雨が激しくなっても残りは明日とはいかず、その日のうちにやり遂げます。

仕事は春・夏・秋が忙しく、雨と土・日・祭日以外は毎日、草を刈っているそうです。

一番気を使っているのは、危険な機械を使っている仕事のため「無事故」と、炎天下での仕事のため「健康面」とのことです。



就任のあいさつ



副会長 松本 基男

本年6月の第70回定時社員総会後の臨時理事会において、副会長に選任されました。責務の大きさに身の引き締まる思いがしております。

平成25年に役員に選任されてから、センターの諸活動を通して多くの会員の皆様には、「二期一会」を大事にして接する機会の中で、色々とご指導を頂きましたことに改めて感謝を申し上げます。

さて、本年度の事業計画は、そのあらましが4月の広報紙(161号)に紹介されておりますように、「第3次中期計画」実施の2年目に入りました。この事業の諸課題の実現に向けては、役員一丸となつて取り組んでまいりますので、今後とも、ご指導とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



理事 田村 孝二

勤めていた仕事を3年前に退職し、シルバー人材センターに入会しま

した。会社では開発、企画、営業、海外勤務と、色々な経験をさせてもらいました。

現在、朝日体育館の管理員の仕事、放課後子供教室「若松小・けやきツズ」の仕事をしています。

働くことが健康の元だといいますが、私のまわりには80歳過ぎても体も頭も本当に元気な仲間がたくさんいます。皆さん仕事に励むことで気持ち前向きになることが大切なのではないでしょうか。

これからは我々がいつまでも、楽しく働けるようにシルバー人材センターのために尽力したいと思っておりますので、よろしく願います。



理事 成沢 洋子

この度、理事という大役を拝命いたしました。その任の重さを受け止め、果たして自分には何が出来るのか途惑いを感じております。

平成23年にシルバー人材センター会員となり、これまで書道教室での活動、文化センター業務員として務めて参りました。それらの業務を通して、大勢の皆様方より地域の様子を知ることができましたこと心より感謝申し上げます。

生涯現役の時代となりました現在、会員の皆様方と力を合わせて地

域コミュニティーの方々のためのシルバー人材センターとしての発展のために努めて参りますので、ご協力、ご鞭撻のほどを、どうぞよろしく願っています。

◆臨時職員採用

事務局の臨時職員に採用されました。よろしく願います。



事務員 稲橋 みつ江さん



事務員 大久保 幸子さん

令和元年度 主な行事予定

11月 府中市民協働まつり (23~24日)

1月 役員班長合同懇談会 (17日)

2月 これからシルバー応援 FESTA(第七ブロック主催) (21日)

3月 第2回安全推進大会

計 報

石橋 直美 (晴見町)
松村 一夫 (分梅町)
荒川 和朝 (住吉町)
春日 福治 (朝日町)
鶴岡 厚夫 (武蔵台)

編集後記

今年の夏はことのほか猛暑の日々と台風の影響で各地に大きな被害がありました。今号が皆様のお手もとに届くころには少しはしのぎやすい気候になつていることと思ひます。

令和元年になり、「笑顔のシンデレラ」渋谷選手のゴルフ全英オープン優勝や、ラグビーワールドカップでの、日本チームの活躍等のニュースが元気を与えてくれました。

当センターのこれからの行事として、「地域ボランティア」、「市民協働まつり」、「各地域懇談会」の開催等があります。元気に新しい年を迎えられるようご自愛ください。

(広報委員会 清水)

