



# ふれあい

2024年10月  
現在の会員数  
男性 1,392名  
女性 770名  
合計 2,162名

2024年/11月  
**183号**

題字 府中市市長 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61回「府中市商工まつり」への参加



秋の交通安全パレードに参加

## ●目次

- 第61回府中市商工まつりに参加 ..... 2
- 高野市長とセンター役員懇談会 ..... 2
- 第34回安全推進大会開催 ..... 3
- 植木剪定講習会開催 ..... 3
- 就業相談会を開催 ..... 4
- 敬老の日記念・新入会員研修会開催 ..... 4
- 健康ボウリング大会開催 ..... 5
- 生涯現役!輝くシルバーさん ..... 5
- 働く会員の職場訪問(東郷寺の来客対応) ..... 6
- 頑張っています!元気な班長さん ..... 6
- 第34~36回KSK写真コンテスト ..... 7
- 是政ボランティア清掃 ..... 7
- 交通安全パレード・地域懇談会の概要 ..... 8
- Smile to Smile・行事予定・編集後記 ..... 8

## 第61回府中市商工まつりに参加

「これ以上ないくらい！暑かった」  
8月最初の週末、3日と4日に商工まつりが開催され、当センターが参加しました。



われらFSCのブースは、大鳥居のすぐ横で、何と縁起が良いことです。

まつりの参加は、地域委員会のメンバーが中心になって、スーパーボールすくい、ミニうちわの配布を行いシルバー人材センターをPRしました。ハンドメイドクラブは、手作りグッズの販売にいそしみ、総務委員会は地域委員会のお手伝いをしつつ、新入会員説明会へのお誘いをしました。熱中症アラートが出ている中でしたので、「そんなに人出は多くない」と

思いきや、大鳥居をくぐると、「スーパーボールはいかがですか。1回100円です」と姉弟の客寄せの声が飛び込んできました。事務局職員のお子様当センターの応援に駆けつけてくれたのです。

お陰様で何とスーパーボールすくいは列をなすほどの大盛況でした。ハンドメイドクラブの販売も、お客様が入れ代わり立ち代わりの賑わいでした。

通りがかりのご夫婦に「シルバーへの入会いかがですか？」と声をかけると、「ウチは金持ちだからなあ」とご主人。すかさず、奥様が「何言ってるの！貧乏ヒマなしでしょ！」なんて、楽しい出会いもありました。



暑かったけど、楽しかった商工まつり。スタッフの皆様、お疲れ様でした。そして、猛暑の中をお立ち寄りいただいたり、会員の皆様、ありがとうございました。また来年も、よろしくお願ひします。

## 高野市長とセンター役員懇談会

8月21日(水)午後から、ふれあい会館3階で高野市長とセンター役員との懇談会が開催されました。主幹部の柏木福祉保健部長も出席されました。



冒頭松井会長から、高野市長、柏木部長の懇談会出席への謝意と市制施行70周年への祝意が述べられました。続いて、当センターの

現況について報告しました。高野市長からは「当市は都内でも屈指の市として成長しており、今後も当センターと共働、共助でさらに発展していきたい」とあいさつがありました。当センターからの要望事項は次のとおりです。

- ① ハンドメイドクラブ作品の販売機会の拡大について
- ② 後期高齢者医療健康診査の基本

検査項目の充実について

- ③ シルバー人材センターとの契約方法の見直しについて

- ④ 教育センター移転後の施設管理業務について

- ⑤ 放課後子ども教室けやきッズの追加受託について

- ⑥ 教室事業用会議室などの作業スペースの確保について

要望事項に関しては、柏木福祉保健部長から、庁内の関係部署との検討状況を丁寧に回答していただきました。続いて、府中市の高齢者人口の推移と、福祉施策の説明がありました。さらに、「高齢者保健施策の推進とともに、健康寿命の延伸を進めます。地域の中で高齢者が期待される役割を持つための社会参加の促進として、



当センターへの期待は大きいので、運営面でも前向きにサポートしていきたい」とのお話をいただきました。

### 第34回安全推進大会開催



7月23日(火)の10時から、ふれあい会館3階で「健康を支える食生活」と題した講演会が開催されました。講師は、都消費生活総合センター支援員の横田久美氏で、会員29名が参加しました。

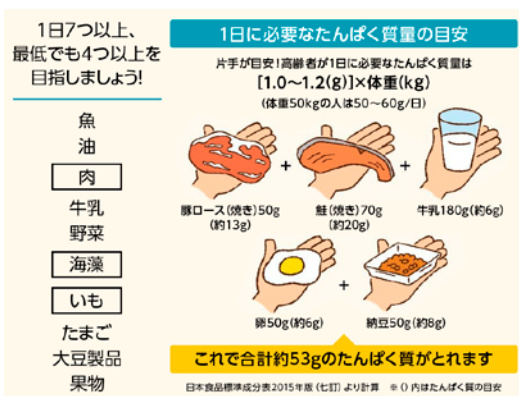
冒頭、松井会長から「猛暑が続く中、新型コロナウイルスに会員が7名感染し、また国内では毎日熱中症で3百人以上が倒れているので、食生活に気を付け、体調管理に努めてください」と挨拶がありました。

横田氏の話は、健康食品、塩とあぶら、シニア世代の食生活のポイント、熱中症の4点でした。

2点目の「塩とあぶら」では、日本人の塩分摂取は多すぎる。①掛けるからつける②焼き目、とろみ③レモン、ゆず、スタチを絞るなどの「チョイ変え」を勧める。塩分控えめが健康の要で、家族皆が健康になるとのことでした。

3点目のシニア世代の食生活では、人生

100年時代を「いつまでも自分らしく」、フレイル予防を目指すことが大事。栄養(食べる)、体力(動く)、社会参加(つながる)にプラスして、口腔の改善(お口の健康)を図ることです。



画像引用元：東京都福祉局「食べる」フレイル予防

そして、①食事を抜かない②水分を摂る③アルコールは程々にと3つのポイントを強調されました。65~74歳の男性の1日の必要カロリーは2,400kcalであり、食事を抜かない(低栄養を避ける)、肉、牛乳を摂る、何回かに分けて食べるのがコツで、1日7つ以上、最低4つ以上を食べることを目指そうと力説されました。

結びに、池岡安全副委員長から感謝の挨拶があり、本年度の夏の安全推進大会は終了しました。

### 就業体験講習 「植木剪定講習会」開催



東京しごと財団が主催し、当センターが共催する「植木剪定講習会」が10月7日(月)の午後1時から開催されました。定員20名のところ、男性8名、女性4名が参加しました。

最初の座学では、ルミエール府中の会議室において、東京しごと財団の後藤氏から「就業体験の意義」が当センター事務局の関根職員から「センターの紹介と植木班の活動状況」

の話がありました。続いて、植木班の栗野班長から、剪定道具、剪定の必要性とその時期、枝の切り方などの詳細な講義がありました。

その後、中央文化センター駐車場に移動し、剪定の実習を行いました。ヘルメットを着用し脚立に乗って、サザンカの剪定が始まりました。植木班の指導を受けながら、参加者が生き生きと作業している姿が印象的でした。

次に、ツツジの剪定に移り、剪定で

落とした枝を束ねて男結びする方法を教わりました。

再び会議室に戻って、質疑応答の時間となりました。センター未入会の方が対象のため、剪定作業以外の「就業時間や就業日数、労災やクレーム処理」など、就業した場合の質問が数多くありました。それぞれの質問に、栗野班長や原副班長、後藤氏、関根職員が丁寧に回答していました。

当日は季節外れの暑い日でしたが、参加者からは充実した時間だったとの感想が聞かれました。



**就業相談会を開催**

九州に大型台風が近づき天候が不安定な中で、8月28日(水)の9時30分から、2回目の就業相談会が開催されました。



業務委員会の主催で、同委員会のメンバー2名ずつ2組が、来場者からの相談を受け付けます。この日は、男性5名、女性3名が相談に見えました。

相談者は、受付後に「最新のしごと情報一覧(相談日現在)」、「施設管理業務公開募集案内」を受け取り、

相談の順番を待ちます。相談では、大きなテーブルに市内地図が広げられ、まず相談者の住所在地を確認します。次に、経験のある仕事を聴き、業務・時間・地域などの希望や通勤手段(徒歩、自転車、公共交通機関)を伺います。「しごと情報」からどのような仕事か希望に近いのか、希望とは違うが経験を活かせる仕事があるか、などを相談していきます。一人20分程度の相談時間でした。

お聴きした相談者の情報は、事務局と連携し個別の就業案内につなげていきます。「センターで仕事をしたい」という、熱い思いが感じられた就業相談会でした。

今後も定期的に相談会を開催します。お気軽にご参加ください。

**「敬老の日」記念番組に  
シルバーも出演しました**

9月16日(月)午後5時から1時間府中市制施行70周年記念事業として、「敬老の日記念番組」が放映され、そこには当センター会員も出演しました。

従来、市の「敬老の日記念大会」は、府中の森芸術劇場に高齢者を招待し、歌謡ショーなどを観覧いただきましたが、本年度は同劇場が改修中のため、特別番組が製作されました。



放送内容は、武蔵国府中大使の純烈が出演し、市内で出会った高齢者との交流を通じて、体験した活動、訪問した

施設など、クイズを交えて紹介したものでした。「府中小唄」の歌唱もありました。

当センターには、純烈のメンバーの白川さん、後上さんが訪れました。シルバーの仕事についてインタビュをされ、小谷田次長がお答えする一幕があり、リフォーム班の竹田さん、矢萩さん、網戸張替班の上田さん、自転車整理班の金丸さんも出演しました。

府中市内の高齢者が、いつまでも元気に、そして笑顔でいることを願う記念番組でした。

**新入会員研修会を開催**



7月29日(月)午後2時から、30日(火)午前10時から、「新入会員研修会」が中央文化センターで開催されました。厳しい暑さの中でしたが、両日で1月

から6月までの入会者を対象に、66名の会員が出席しました。冒頭、佐藤総務委員長から、開会挨拶と当センターの現状と課題について説明がありました。

その後、港区シルバー人材センターの新妻扶美恵さん・小森リエさんによる就業マナーの講演が1時間半ほどありました。講演内容は、配られた資料に基づいて進行されました。

**接遇の基本**

- サービス業としての自覚を持つ
- 印象をよくする5つの要素
- 言葉遣いの重要性和大切さ
- 障害のある方に対する接遇
- 個人情報保護と守秘義務
- 常に意識して行動する。

**様々なハラスメント**

- メモの重要性和メモを取る習慣
- 記憶の曖昧さを自覚し、メモの重要性和メモを取る習慣をつけることが大切。

その後、資料の中の事例について、小グループに分かれた討議が進められました。討議の後、各グループの代表者から討議結果が発表されました。講師から「どのグループの回答も素晴らしい」とお褒めの言葉をいただきました。

今回の研修の様子は、武蔵野市シルバー人材センターから3名、港区シルバー人材センター職員1名が視察しました。熱心にメモを取り写真撮影をされました。

今後、新入会員対象の研修を行いますので、対象者は必ずご出席をお願いします。

健康ボウリング大会が開催

8月7日(水)午後2時から、府中本町駅前のラウンドワン・ボウリング場において、「誰でも楽しく健康に!」との趣旨で、健康ボウリング大会が開催されました。

昨年6月は、コロナ禍の影響で参加者が16名でしたが、今回は33名と以前の大会並みとなり、ハンデなしの2ゲームの合計得点を競う大会が始まりました。

冒頭、松井会長から「猛暑を乗り越り健康を祈ります」との挨拶があり、続いて会員就業・交流事業検討会の鏡委員から、ルール説明、注意のお願いがありました。その後、前回優勝者の田中幸雄さんによる始球式が行われ、いよいよ競技が開始です。9レーンに33名の参加者が散り、1組4人で初対面ながら、「スト



古田座長と優勝者の新海さん



ライク! スペア成功!」と喜び談笑しつつ、和気あいあいの大会となりました。  
2ゲームが終わり、優勝は新海英世さんが421点、準優勝は青木俊さんが354点、第3位は清水充さんが311点でした。その他ブービー賞、飛賞が8名に贈られました。  
閉会式では、古田座長から「33名の多数参加があり、女性が数多く参加されたことに感謝します」と挨拶があり、記念写真を撮影して午後4時過ぎに散会となりました。

◆生涯現役!輝くシルバーさん(29)◆

清掃業務 榊原 淳一さん



群馬県出身で、大学進学のために上京しました。

大学3年生のとき、古典芸能である「新内(しんない)節(ぶし)」に魅せられ大学を中退し、住み込みの内弟子となるため、師匠の家がある府中市に移り住みました。修行を重ね家元となってからは、新内協会の理事としての役目を果たしながら、演奏活動や後継者の育成などに努めてきました。

しかし、歳と共に時間に余裕が出てきたので他の世界を知ろうと、令和5年5月にシルバーに入会しました。

入会後、清掃業務の紹介を受け、矢崎町の市営住宅ほか数か所のマンションの廊下・ごみ置き場・外周などの清掃を行っています。

そのほか、スポットパーク「いなりぎ」、他2か所の公園の清掃・ごみ収集も行っていきます。  
1か月約15日の勤務で、1回あたり1〜2時間仕事をしていきます。

清掃業務で留意していることは、積極的にこちらから住民の方に声掛けすることです。相手方からも「いつもありがとうございます」と応えてもらえます。

このほか、ボランティア活動2か所に参加し、老人ホームではシート・カバールの取り替えなどを行っています。

これからも、健康のため元気で仕事を続けたいと話しています。



新内協会理事 新内 勝史郎さん(芸名) 新内協会ホームページから

働く会員の職場訪問

東郷寺の茶室対応



小林和子さんと川崎富美子さん

今回の職場訪問は、清水が丘にある聖将山・東郷寺で、お客様に抹茶を点てておもてなしをしている、小林和子さんと川崎富美子さんにお話を伺いました。小林さんは、教育関係の出版社で校正の仕事を約30年経験され、センターに令和5年3月に入会しました。川崎さんは、障がいのある生徒と関わる仕事を35年経験され、昨年11月、センターに入会しました。

業務内容は、お茶や干菓子の準備をして、お客様の対応をすることが主です。さらに、お茶室や水屋の掃除、片付けなどの環境を整え、更に季節に応じて掛け軸の掛け替えなども行います。就業は、土・日曜日、祝日の9時から15時であり、法事の予約状況にもよりますが、月当たり10日、40時間程度の就業です。お茶は、お客様の口に入るものなので、特に衛生面に気を付けています。初めて抹茶を飲む方やお子様もいるので、くつろぎや「抹茶って美味しい」と思っていただけのように、心を込めておもてなしをしているそうです。「茶道を続けてきたことで、思いがけない貴重な体験をさせてもらっている」「今までの仕事は、人との対応が少なかったこともあり、お客様から直接『ありがとう』の言葉をいただく大変うれしい」などと、実感されているそうです。まだ始めたばかりで余裕がなく、今後は、お客様から聞かれたことに対して即答できるように知識を深め、東郷寺の一員として対応できるよう頑張っていきます。とのことのお話でした。

元気な班長さん 第4回  
◆ 白糸台地区 ◆



柿崎 成康さん

次回からは郵便ポストに投函です。

また、当初、班長会議に出席すると、出席した班長からは事務局への不満が多く出されていました。これをシルバーの改善にないでいければ良いと考えました。

あるとき、地域委員の交代が必要となり、現在は委員になって4年になります。コロナ禍では、地域委員会の様子などについて手紙にして、班長との情報の共有に努めました。

現在、班長の選出には事務局などが苦労されています。シルバーに班長制度があることを会員にもっと説明することが必要ではないでしょうか。退任する班長が後任を探すとき、個人情報保護などからままならない場合が多く、その選出を難しくしています。

各種の業務の仲間、委員会や班長会などの仲間との縁を大切に、今後も活動を続けていきたいと考えています。

私のシルバー歴は2024年で10年となり、その縁に感謝しています。シルバーに入会した時点では、班長については知らず、その説明もありませんでした。現在でも会員の多くから、説明がないとよく聞きます。でも、メール便が届くので、班長がいることには気が付いていました。入会後2年位して、突然に地域委員から班長の依頼がありました。班長会議があることも知り、少し逡巡しましたが引き受けました。班長の仕事は、当初メール便の配達だけでした。担当の全会員に会う努力をし、それを配りながらご挨拶するようにしました。

## KSK(会員就業・交流事業検討会) 写真コンテスト入賞作品の発表

### 写真コンテスト第34回の入選作品



田丸 博巳さん  
『天空に葵』

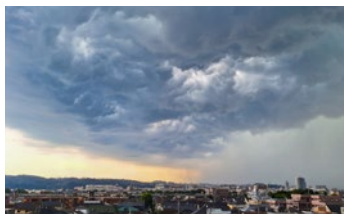


高井 謹吾さん  
『にらめっこ』



阿部 文恵さん  
『癒しのみどり』

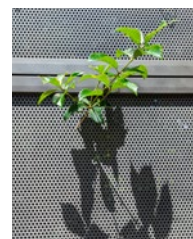
### 写真コンテスト第35回の入選作品



瀬谷 周三さん  
『天が怒ってる』

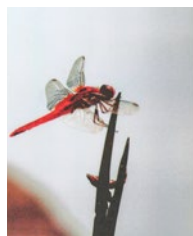


松村 巖さん  
『シルバー思い出旅 白川郷』



池岡 道範さん  
『ようこそ!そして  
良く育ちました!』

### 写真コンテスト第36回の入選作品



田中 和美さん  
『秋です』



瀬谷 周三さん  
『元気いっぱい』



高井 謹吾さん  
『秋はもうすぐ』

### 是政地区ボランティア清掃

府中市で39℃の猛暑記録を更新した翌々日の7月10日(水)、9時から是政文化センター広場で、地区のボランティア清掃が行われました。参加者は12名でした。

是政地区は、年に5回ボランティア清掃が行われ、女性会員を含め和気あいあいと清掃作業が行われています。この日は朝から暑さが勝り、45分で清掃を終了しましたが、同時に文化センター祭り(13・14日)の準備が地区の協議会委員の皆様により行われました。



文化センター祭りの盆踊り会場となる広場は、フェンス際に雑草が生い茂り、会員はその雑草を除草しました。小林地域委員から、「次は9月になります。よろしく」と、挨拶がありました。

### 交通安全パレードに参加

9月8日(日)の午後1時から、秋の交通安全パレードが開催され、当シルバーからは理事など17名が参加しました。けやき並木通りを、武蔵府中郵便局前からフォーリスの前まで行進しました。



府中警察署の一日署長には、人気アイドルグループの高城れにさんが選ばれ、パレードの参加、トークショーに出演されました。白バイを先頭に、交通安全協会少年団、一日署長、来賓の方が行進します。力強い演奏の第一小学校わかば鼓笛隊、交通安全協会、高安寺保育園鼓笛隊、自治会連合会、シニアクラブ連合会、そしてシルバー人材センター、愛児園鼓笛隊が続きました。

当センターは、孫世代の鼓笛隊に挟まれ、リズムカルな演奏を聴きながらの行進となりました。沿道には、鼓笛隊を応援されるご家族や各団体の関係者が多く、とても賑わいを見せていました。

### 令和5年度地域懇談会の概要

令和5年度の地域懇談会は、9月から3月までに10の地区で開催されました。開催状況について、7月の理事会に報告されました。

開催時期は9月と2月に各1地区、3月に8地区が開催されました。懇談会の参加人数は10地区で354人であり、最少が17人、最大が63人となりました。



ある地区のタップダンスショー

懇談会の内容は、センターからシルバーの現状と課題の説明のあと、会員の懇談や講演会、アトラクションが行われました。半数の地区では府中市の出前講座(防犯、防災、国保、生涯学習)が行われ、体力測定会やタップダンスショーの見学なども行われ、種々工夫が凝らされた企画となりました。

令和6年度も地域懇談会を開催しますので、ぜひご参加ください。

### 会員専用サイト「Smile to Smile」の開始

9月から会員専用サイト「Smile to Smile」を開始しました。8月下旬に各会員に郵送で通知しました。



「Smile to Smile」は、会員と当センターが、仕事に関する情報をやりとりする会員専用のサイトです。会員ご自身のパソコンやスマートフォンで閲覧することができま

- ① 最新の就業情報の確認
- ② 配分金明細の確認
- ③ センターからのお知らせの確認などができます。

利用にあたっては、「Smile to Smile」のログインIDとパスワードが必要になりますので、ご登録をお願いします。

### 行事予定

- 11月6日(水) 片町地域懇談会
- 11月13日(水) 四谷地域懇談会
- 11月21日(木) 新町地域懇談会
- 11月26日(火) 住吉地域懇談会
- 12月12日(木) 是政地域懇談会

### 計報

萩野 順三 (栄町)  
平島 正 (朝日町)  
慎んでお悔やみ申しあげます

### 編集後記

今夏も、酷暑に悩まされました。7月、当センター会員のコロナ罹患者は20名を越え、予防対策の重要性を再認識させられました。

8月、南海トラフ地震臨時情報が初めて発表され、自治体や交通機関に影響を及ぼし、災害時に備えて携帯する物を再チェックするきっかけとなりました。

本紙の「生涯現役!輝くシルバーさん」では、「新内節」(浄瑠璃の一流派。江戸情緒を代表する庶民的な音楽として知られています)の家元で、安立園でボランティア活動等を精力的に行っている会員を紹介しています。また、「働く会員の職場訪問」では、芥川龍之介の羅生門のモデル(山門)となった東郷寺で就業されているお二方のお客様への「おもてなし」と心配りを紹介しています。ご多忙中、本紙取材をお受けいただいた皆様に感謝申し上げます。

(総務委員長 佐藤)

