公益社団法人
東大和市 シルバー人材センター広報誌

けやき

〒 207-0015 東大和市中央3-912-3
電話　042-565-0531　FAX　042-566-2308　https://webc.sjc.ne.jp/h-yamato/index









目　次

◆各委員会報告 ・・・2
◆安全管理委員会事業
熱中症予防の取組
安全就業パトロール
湖畔除草班 ・・・3
◆職場訪問
東大和市学校給食センター ・・・4
◆新入会員研修会の改善について ・・・5
茶話会等の活動について
◆おしゃべり広場 ・・・6
◆大人女性のための美容教室 ・・・7
センター紹介＆会員作品展
◆センターの今後の予定
自転車交通安全教室 ・・・8
スマスマ相談会

正会員数
（10月1日現在）

男性　397名
女性　177名
合計　574名

総務委員会

委員長　西永　宣昭

今期の活動状況を報告します。

健康増進事業のウォーキングを5月29日（金）、天気の良い中、会員同士の交流も兼ねて和気あいあいと楽しく実施しました。

また「シルバー人材センター紹介＆会員作品展」を10月13日（火）～16日（金）の間、市役所ロビーで開催しました。

現在、総務委員会では、組織の活性化のために「地区・地域班・班長制度の見直し」を行っています。

見直しの目的は、①班長の役割の再考、②班長の担当地域配布物等の不均衡是正、③なり手不足による弊害の解消、が主たるもので、理事会の審議を経て年度内に制度改正を行う予定です。

また、女性活躍事業準備会では、引き続き女性対象の入会説明会を開催し、女性会員の拡大を図る一方、「フレイル予防講習会」や「茶話会」を開くなど自主的な活動を進めています。

この10月から坂井委員、福野委員の二名が新たにメンバーとなりました。今期後半の委員会活動に皆様方のご協力をお願いします。

事業委員会

委員長　木川　正

今回は、デジタル化推進とペーパーレス化の促進についての取り組みを紹介します。

会員とシルバー人材センターを結ぶ情報の伝達・共有化の主なツールとしては、◎東大和市シルバー人材センター・ホームページ（ＨＰ）と、◎Smile to Smile（スマスマ）があります。これらは、お手持ちのパソコン（ＰＣ）やスマートフォンから読み込むことができます。

この便利な機能を活用し、迅速な情報提供とペーパーレス化の促進を進めています。

ホームページからは、◎スマスマ、◎けやき、◎安全だよりへの接続や閲覧が可能です。特に、けやきや安全だよりの閲覧では既発行のバックナンバーも読み込め、とても好評です。

お知らせでは、各種の講習会／各イベント情報などを必要な資料と共に発信しています。

スマスマは別途登録が必要ですが、既に会員の80％以上の方が登録されています。※未登録者及び既登録だが不慣れな方への相談会は、11月から開催します。

今後は、ホームページの内容充実やスマスマへの登録拡大を進め、更なる利用普及につなげていきます。会員の皆様方の、ご理解とご協力を今後とも宜しくお願いいたします。

広報委員会

委員長　福田　一彦

最近の活動状況を報告します。

①広報誌「けやき第１５８号」を11月に発行しました。

主な掲載記事は…

(a)安全管理委員会事業「熱中症予防の取組」

(b)安全就業パトロール「湖畔除草班」

(c)職場訪問、および新入会員研修会の改善について

(d)茶話会等の活動について、おしゃべり広場の投稿記事、大人女性のための美容教室、会員作品展等多くの記事が満載です。

②10月23日（金）午前9時～ボランティア活動（道路美化清掃）を実施しました。会員の皆様のご参加、ご協力、ありがとうございました。



③11月15日（日）午前10時～社会福祉協議会主催「福祉祭」【会場】中央公民館及び市役所中庭等で実施いたします。

告知チラシ、他、準備に取り組みます。

福祉祭出店に伴う不用品ご寄付についてご協力の程お願いいたします。

安全管理委員会

委員長　西永　宣昭

「安全は全てに優先する」というシルバー人材センターの基本理念のもと、安全管理委員会は、会員一人ひとりの安全意識の啓蒙と実践を通じて、傷害事故ゼロを目指して、次の事業を進めています。

①**「一人ＫＹ活動の実践」**

就業中の事故防止はもとより、経路途上の自転車事故、転倒事故防止も安全就業対策の重点項目として定めて、一人ＫＹ活動に含めて推進します。

②**「健康診断調査」**は、前年度と比較して回答率が低下しました。会員の健康と体力管理のために、調査の目的を明確にして協力していただけるよう、検討します。

③**「暑熱対策」**として冷感フードタオルを配布しました。

④**「各種講習会」**については、今後、自転車シミュレータ交通安全教室、応急救護訓練、転倒予防講習会の開催を実施します。

⑤**「安全パトロール」**については、現場での確認事項や指導内容等を安全管理委員会でも検証して、現場の危険予防・安全確保に生かす方策を検討します。

安全管理委員会事業
熱中症予防の取組

熱中症予防講習会に参加して

広報委員　横堀　京子

熱中症予防には「暑くなる前に外に出て汗をかくなど、暑さに慣れる事」との話を聞いて、暑くなる前からやる事があることに驚きました。

今まで、暑くなったらクーラーの効いた部屋の中で、お茶を飲んでいれば良いと思っていましたので。私は少し動くだけで衣類がびっしょり濡れてしまう程汗をかくので、正直外に出たくないと思いましたが、熱中症予防に必要と解り、帽子をかぶりタオルを首に巻いて外に出ています。

また、水分補給についても「塩分のある水分を1時間にコップ1杯程度飲むことを習慣化させる」と言われました。私には無理かなと思ってしまいました。何故なら、1時間毎に飲む事を忘れてしまいそうだし、コップ1杯程でも飲む事は簡単ではありません。「一口ならできるかもしれない」と思いながら聞いていました。

手軽なペットボトルのスポーツ飲料等には、糖分、塩分が入っている物もあり、糖分、塩分を控えている人は、どのように水分補給をすれば良いのか悩む事もあるのではと思いました。

そう言えば子供の頃、母が前の晩に大きなやかんで麦茶を作ってくれ、そこに塩を少し入れて飲んでいた事を思い出しました。昔からあった身近な知恵を忘れていました。

これからは、暑くなる前に暑さに慣れ、水出し麦茶、ペットボトルのスポーツ飲料等を手軽に利用し、1時間にコップ1杯程は無理でも、こまめに水分補給をしようと思います。

熱中症予防については知っているつもりでいましたが、まだまだ知らない事に気づかされました。





熱中症予防講習会の様子

安全就業パトロール

湖畔除草班

広報委員　福田　一彦

安全管理委員会では、会員の安全意識の向上と事故防止を目的に、理事・監事による「安全就業パトロール」を実施しています。今回は、理事3名と事務局1名が現場を巡回し、作業状況や会員の健康状態、適正就業、現場周辺の整理整頓など、安全面について確認しました。

8月4日（火）午前中、奈良橋三丁目・高木神社前の市営住宅跡地で行われた除草作業をパトロールしました。7名の会員が、3か所の広い敷地で、主に砕石の間に生えた雑草の除去に取り組んでいました。

現場では、リーダーの指示のもと各自が分担して作業を行い、使用する草刈り器具などはプラスチック製のかごにまとめ、作業の動きに合わせて移動するなど、安全に配慮した作業が行われていました。服装も現場に適したもので、身だしなみを含め安全への意識が感じられました。

当日は猛暑の中、午前8時から午後3時までの作業でしたが、1時間作業した後に20～30分の休憩を取るなど、体調や気温に応じて無理をしないよう配慮しているとのことでした。また、センターから配布した安全グッズ「冷感フードタオル」を着用する会員も見られました。

一方、自転車で現場へ向かう際、大きな熊手を携行することは、道路交通法に抵触する可能性があるほか、歩行者や自転車、ガードレール等に接触する危険があります。安全のため、折りたたみ式の器具を使用するなど、携行方法を工夫するよう指導しました。

今回の現場は、暑さに加えて石が多く、作業しにくい環境でした。今後の屋外就業では、会員の健康と安全を守るため、就業環境の整備についても検討する必要があると感じました。



熱中症に気をつけて休憩をとっていました

石をよけながらの草取り



職場訪問

東大和市学校給食センター清掃班＆学校給食用牛乳パック洗浄班

取材　広報委員　内田　孝治

9月29日給食センターで会員から業務内容を伺いました。

一・清掃班は、会員4名で、火曜日と金曜日の午前9時から12時30分、午後は12時30分から16時までの各時間2人作業です。

「主な仕事内容は？」

建物内部では、調理作業関係の部屋を除く、玄関～エレベーター・トイレ・廊下～会議室を手分けしながら行います。外部では、玄関スロープ・駐車場～自転車置き場まで落葉等の掃き掃除です。



子どもたちを支える給食センター



会議室で清掃中の二人

会議室前廊下の清掃



「試食はしましたか？」

「当然お金を出して食べ、とても美味しかった」とのことでした。

「作業で気にしていることは？」

時々ですが、会議室の清掃作業中にも、見学者や打合せの会議が急にあることがあり、会議室はいつもきれいにしなければと力が入ります。特によく使われている会議室ですので、清潔にしようと心がけています。春・秋になると落葉が多くなりますので同じように、きれいになるよう頑張っています。

「清掃業務の職場訪問を終えて」

会員同士のチームワークがあり楽しく作業されている様子が分かりました。給食センターですので、衛生面に気をつけながら、また綺麗に施設を維持しようとする気持ちを感じました。

二・牛乳パック洗浄班とは、牛乳パック洗浄破砕機作業で、会員4名で、月曜から金曜まで午後2時から4時30分までの作業です。男性会員は月曜から5日間の隔週作業で、女性会員は休みを挟んで5日間のようでした。

「主な仕事内容は？」

市内小中学校から回収してきた牛乳パックを洗浄破砕機械で処理し、搬出された牛乳パックを袋詰めにする作業でした。その後は片付けと清掃作業で、時間内に終わらせます。

「作業で気になることは？」

破砕機械の大きな音を感じますが、耳栓で対応しています。また、夏場は機械熱の関係でエアコンが少し弱いかなと感じることもあります。

洗浄破砕機は、常に安全に気をつけながら作業をしています。またパックは多量に詰めると袋重量は15 kg以上になったりしますので、気をつけながら行っています。

「牛乳パック破砕作業の職場訪問を終えて」

破砕の試運転をしていただきましたが、初めて聞く私達には大きな音でしたが、作業される皆さんは耳栓等の工夫をされていました。

男女ペアでの破砕処理後のパック重量扱いの気遣いには、男性会員の優しさを感じました。

この作業はリサイクルという、大事な社会貢献事業だと思います。

これからも、給食センターの支えの一部分ですが頑張って欲しいという感想です



牛乳パック投入中→資源へ

新入会員研修会の改善について

事業委員会委員長　木川　正

本研修会は、新たに会員になられた方を対象に、◎シルバー人材センターとは、◎接遇について、◎安全についてなどを研修という形で毎月開催しています。

昨年からは、「Smile to Smile の利用登録」も加わり、さらに説明時間を要しています。

そこで、◎研修時間の短縮、◎ペーパーレス化などに取り組んできましたので、その活動状況をご説明します。

①「シルバー人材センターとは」の説明資料については

・入会説明会時にお渡しした資料との重複部分が多いので、説明内容（資料）を工夫し当日配布していました新たな資料配布を止めました。

・仕事の内容説明は、スライドを用い口頭で行っていましたが、「ＩＴ活用（自動音声）」での説明に変更し、効率化や再現性向上を図りました。

②「接遇」については

・ビデオ上映だけでなく、「補足説明のスライド」を追加し、従前まで別の日に開催し、ご参加頂いていました「接遇研修」を廃止しました。

・廃止した枠については、「各種ハラスメント防止」に関する研修を予定しています。

③会員専用サイト「Smile to Smile」の登録については

・現在は新入会員の方を対象に、お手持ちのスマートフォンへの登録を支援しています。

・今後の予定としては、「既会員で未登録の方」、「登録済だが不慣れな方」なども支援する準備をしています。

・詳細は、「けやき」などを通じて今後ご案内します。

◎デジタル化への対応、◎ペーパーレス化、◎効率化（時間短縮）などは、重要な課題です。ご協力を今後とも宜しくお願いいたします。



9月30日開催の新入会員研修会から

茶話会等の活動について

女性活躍事業準備会　内田　泉

当センターでは、女性会員を増やす目的で、女性限定の出張入会説明会を開催して３年目になり、入会率が４倍になりました。

「女性活躍事業準備会」を発足し、その中で女性会員同士の「つながりも大切ではないか」の声から、「大人女性のための美容教室」を開催し更に、「会員作品展」ではアクセサリーの展示をし、「福祉祭」ではボランティア活動としてアクセサリーの作製・販売を行っています。また、元気になるためのフレイル予防教室を日野市シルバー人材センターの協力で実施します。詳細は「フレイル予防教室」のチラシをご覧ください。

また、気楽に話せる場として「茶話会」を始め、楽しさの輪が広がっていく様を実感しています。個人の感覚や講師の会員から教えていただきながらアクセサリーを作り、普段では聞けない健康の話や社会環境などの情報交換も楽しみの一つです。

２ヶ月に１回の開催で、午前９時30分から実習室で開催しています。時には話が弾んでしまい、あっという間に12時過ぎになることもあります。次回の開催が楽しみになり、参加された会員の方からの声かけとお誘いで、沢山の会員の方が集まることに期待したいと思います。

目標は「毎月開催、会員の輪を広げること」です。



見て見て!! できあがったイヤリングをつけての記念撮影です

楽しいイヤリングづくりのひととき





おしゃべり広場

会員皆さんの趣味、健康管理、危機管理などを気軽にコラムとして、紹介する広場を設けています。
掲載を希望する方は、シルバー人材センター事務局、または、広報委員会までご連絡ください。多くの方々からの投稿をお待ちしています。

「つながる」ために健康へ投資する

芋窪Ａ班　野口文雄

健康についていつも考えていることは、日頃から人と「つながる」ことが大事だと思っています。そのための健康への投資に力を入れています。交流することによって相手をより理解することができ、何よりも自分自身が元気になり心の健康が保たれます。私は子どもや友達に元気ですねと言われるのがとてもうれしいです。



現在、私は東大和市地域福祉審議会健康部会の委員をさせていただいており、そこで学んだことを含めて健康についての考えていることを述べてみたいと思います。

健康については４つのポイントがあると思います。まず１つ目は規則正しいバランスの良い食事です。食べ物は30回ほど噛み、できれば会話を交えながら食事。個人的には美味しいと思いながら食べれば栄養価が高くなり身につくだろうと思っています。



２つ目は睡眠です。睡眠時間は高齢者の方は６時間から８時間が望ましいとされています。就寝時間はその日のうちの就寝に心がけることで明日への備えができます。



３つ目は運動です。運動といえばウォーキング１日６０００歩を厚労省が推奨しています。私にとってハードルが高いのですが、目標にむけてこまめにウォーキングを心がけ、貯金ならぬ足の貯筋をしていきたいです。

最近、運動のことで留意しなければいけないことは、精神的にやる気があるため、目いっぱいゴルフ・旅行などの趣味に没頭してケガをされた友人が２人います。精神的にはやる気があっても体力は、年齢とともに間違いなく衰えています。健康を保つために自己責任で行動をコントロールする大切さを痛感しています。

また野菜づくりが好きでナス・きゅうり・ピーマン等を育て、親戚・近隣等に差し上げ友好を深めています。この野菜づくりも交流と運動に役立っています。



４つ目は文頭でも述べましたが、いろんな方と「つながり」を結ぶことだと痛感しています。現代社会は人口減少社会、高齢化社会を背景にＩＴ社会でありＡＩも加わり、人との「つながり」を結ぶことが困難な社会状況です。このような社会で「つながり」を結ぶためには、あえて自己努力が必要になってきています。

どんな時代になろうとも人と人の「つながり」は必要不可欠だと思います。一般的には役員になりたがらない風潮がありますが、私は事情が許す限り役員を引き受けています。「つながり」を深めるには役員になることと考えています。現在、退職者団体支部の副支部長、高校同窓会の幹事長、大学校友会の支部長、大学父母会ＯＢ副会長、大学ゼミ同窓会の幹事長等の役員を引き受けています。

このような役員をしていますと、自ずと懇親会の機会が多く、なるべく参加しています。そのためには経済的負担も伴いますが、できる限り参加することにしています。今まで交際費は負のイメージでしたがそうではなく「つながる」ための健康投資であると考えるようになり、生きたお金であると思っています。メールでは表面的なつながりになりがちで、人と会って話をしていかなければ「つながり」は深められないと思います。最後にシルバー人材センターで働くことも、「つながる」ための健康への投資の一つだと気がつきました。



大人女性のための美容教室

広報委員　横堀　京子

◎いつも素敵に生き生きと

今回で3回目になる美容教室は、初めて参加する方だけの教室になりました。

化粧方法だけを教えていただくと思っていたのですが、美容面だけでなく健康面の話もありました。

顔に化粧水やクリーム、ファンデーションを塗ったりする事で、肩等の筋肉を使い唾液の分泌もアップし、どこにどんな色を使えば良いのか考える事で脳が活性化し、化粧をする事で気持ちも晴れやかになり、外出して明るい顔で人に会うと、相手の方も明るくなると言う『化粧の力でいつも素敵に生き生きする』と言う話です。



唾液の分泌アップや脳の活性化にも！

◎明るい笑顔で人と向き合おう

毎日何気なくしていた事が筋肉を使っていた事になっていたとは思いもしませんでした。また、明るい笑顔でこれからは人と向き合おうと思いました。

興味があって参加した方より、友達等に誘われて参加したという方が多かった今回ですが、「楽しくてまた参加したい」と言う声が聞こえてきました。

最後の写真撮影の時の皆さんの表情は、いらした時とは一変して活き活きとして美しい表情でした。



センター紹介＆会員作品展

総務委員長　西永　宣昭

令和8年10月13日（火）から10月16日（金）の期間、東大和市役所ロビー横にて「シルバー人材センター紹介＆会員作品展」を開催いたしました。

出展された作品は、出展者14名、作品数は17点ですが、そのうち女性活躍事業準備会の茶話会メンバーでの共同作品が含まれます。

今年の展示は、手工芸、木目込、書や写真、彫刻など、いずれも高い技術で目を奪うほどの素晴らしい作品ばかりでした。

さらに作品展全体が非常にシックで調和のとれた展示となったことが特徴的でした。





大きな作品から小物のアクセサリーまで、多様な作品を展示

細かい手作業が際立ちました



今後とも会員作品展が毎年恒例のイベントとして定着することを期待します。

なお、シルバー人材センター紹介コーナーでは、入会説明会等のチラシを備え、シルバー人材センターのＰＲを行ないました。

開催にあたり、ご協力をいただいた会員の皆様、ご来場された皆様、誠にありがとうございました。

令和8年11月1日現在

センターの今後の予定

※今後の予定につきましては、状況により変更する場合がございますので、予めご承知おきください。

月	日	曜	時　間	内　　容
11	4	水	10：00	【出張】入会説明会（中央公民館）
	11	水	9：00	入会説明会（前日までにシルバー人材センターへご連絡を）
	17	火	－	配分金振込
			予約制	就業相談日（下の緑枠内を参照ください）
	18	水	9：00	入会申込日
	26	木	9：00	定例理事会
	27	金	9：00	新入会員研修会
			10：30	Smile to Smile相談会（要予約）対象：未登録者、操作不慣れな方
12	7	月	10：00	【出張】入会説明会（新堀地区会館）
	9	水	9：00	入会説明会（前日までにシルバー人材センターへご連絡を）
	15	火	予約制	就業相談日（下の緑枠内を参照ください）
	16	水	9：00	入会申込日
	17	木	－	配分金振込
	24	木	9：00	定例理事会
	25	金	9：00	新入会員研修会
			10：30	Smile to Smile相談会（要予約）対象：未登録者、操作不慣れな方
令和9年1	13	水	9：00	入会説明会（前日までにシルバー人材センターへご連絡を）
	19	火	予約制	就業相談日（下の緑枠内を参照ください）
	20	水	－	配分金振込 ※年始につき、この日になります。
			9：00	入会申込日
	28	木	9：00	定例理事会
	29	金	9：00	新入会員研修会
			10：30	Smile to Smile相談会（要予約）対象：未登録者、操作不慣れな方

就業相談は毎月第３火曜日　①14：00　②14：30　③15：00　④15：30　※電話またはセンター窓口で事前予約をしてください。各時間1名で各月第２火曜日が申し込み期限です。

自転車シミュレータ交通安全教室

◎日時　令和８年11月19日（木）
10時～11時30分
◎場所　東大和市立中央公民館ホール
◎講師　東京都都民安全総合対策本部
総合推進部総合推進課
◎人数　先着30名

自転車シミュレータのモニターを配置し、街中における自転車走行で危険な場面を疑似体験することで、自転車のルール・マナーや安全な乗り方について学習します。

※詳細は、別途チラシをご覧ください。

Smile to Smile（スマスマ）相談会

上記予定表に掲載しています新入会員研修会後の10時30分からの「スマスマ相談会」は、新入会員のみならず、スマスマの扱いがわからない、難しいといった会員の方々にもご参加いただけるよう新たに時間を設けました。

ご参加希望の方は前日までに事務局までお申し込みください。

シルバー人材センター電話番号
０４２－５６５－０５３１

東大和市シルバー人材センターのウエブサイトはこのQRコードをクリックしてください。

