

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://www.silver-center.org/>



目次

- ◆各委員会報告 2
- ・総務委員会
- ・事業委員会
- ・広報委員会
- ・安全管理委員会
- ◆会員投稿 3
- ◆《新コーナー》
- ◆おしゃべり広場 4
- ◆職場訪問 5
- ◆東大和警察署からの連絡 6
- ◆事業委員会からの報告 7
- ◆センターの今後の予定 8
- ◆就業相談日 日程表 8
- ◆定時総会開催のお知らせ 8
- ◆編集後記 8

正会員数 (3月1日現在)

男性 449名
女性 174名
合計 623名

総務委員会

委員長 西永 宣昭

令和6年度の総務委員会行事予定は、従来の事業を見直し、継続発展するもの、事業転換するもの、及び新たに構築する事業の三点を主眼として、以下の事業を行っていく予定です。

①健康等に関する講習会は、高齢者世帯の身近な問題に焦点を当て、「認知症の理解と対応及びサポート講座」を予定します。

②「会員作品展」は、会員の力作を生かし、より多くの方々の観覧をいただく場所を設定します。同時にシルバー人材センターの紹介コーナーも兼ねる等、内容を刷新発展させる予定です。

③来年春予定の「ウォーキング」は、東大和市の自然・歴史・観光を取り入れた魅力ある内容のコースを検討します。

④新たな事業として、女性会員の入会促進・増強と相まって、女性活躍社会に対応した施策の構築を図るため、女性会員有志による横断的な組織を総務委員会の元につくり、種々検討します。

事業委員会

委員長 田中 雅城

令和6年度の事業委員会活動内容は以下の項目を予定しております。

①事業委員会…毎月第2月曜日の午後、センター会議室にて開催。

②新入会員研修会…昨年度は研修用スライドの全面見直しを行い、今年度から会員の就業状況を撮影した動画を加えた内容で説明する。未受講会員に対する追加の研修会も開催予定。

③接遇研修会…会員の接遇スキル向上のため、外部講師を招き、二日間（午前・午後）計4回開催予定。今年度は各種ハラスメント問題に触れた内容も取り入れていく。

④就業相談…例年どおり、毎月第3火曜日にセンター会議室にて開催予定。

⑤就業開拓…昨年度同様に企業表敬訪問を行い、追加受注などの深掘りを行っていく。

⑥事業報告会…昨年度4年ぶりに開催したものの、参加人数が減少しており、再度目的と内容の見直しを行い、「事業報告会」に拘らず、会員に対して有益な情報提供のイベントを開催予定。

⑦その他…センターのデジタル化推進に向けて、各委員会との連携を図っていく。

広報委員会

委員長 福田 一彦

令和6年度活動を次のように考えております。

①広報誌「けやき」の発行

*新たに【おしゃべり広場】コーナーを設置しました。

内容は、身近な出来事などを記事にして会員同士の共有化を図りたいと思います。例えば、健康管理に関する事、各自の趣味や料理の話題など気楽に投稿できるコーナーです。今後も会員皆様に役立つ情報を提供したいと思っております。

②当シルバー人材センター・ホームページの刷新

*ホームページトップ画面のデザインや配置について、他のシルバー人材センターを参考に、リニューアルしたいと思えます。

③各種開催イベントへの取組

*4月予定…うまかんべえ祭で当シルバー人材センターのPR活動を行います。

*10月予定…ボランティア活動

【道路美化清掃】

日頃お世話なっている市民の皆様感謝の気持ちを示し、当シルバー人材センターのPRに努めます。

*11月予定…福祉祭に出店参加し、売上金を社会福祉協議会に寄付いたします。

安全管理委員会

委員長 窪田 進

令和6年2月20日の第15回安全管理委員会、令和6年度「活動計画」を決定いたしました。

スローガン

「めざそう傷害事故ゼロ件」

重点目標

「自転車事故防止の徹底」

①以下の講習会を予定しておりますので、積極的な参加をお待ちしております。

*新入会員研修会

*熱中症予防講習会

*自転車安全利用講習会

*応急救護訓練

*転倒予防講習会等

②安全就業パトロールの実施

役員・委員・東京しごと財団等が就業先現地に出向き、作業内容を確認することで、事故発生のリスク回避に役立てたいと思えます。

③「安全だより」発行

安全に関する情報の共有化を図りたいと思えます。

④「健康診断受診」

元気な人生を送るには、健康な状態を持続することが大切です。心身の健康状態を確認するため、年に一度は健康診断を受診しましょう。

会員投稿

ペットボトルの手選別作業から

奈良橋B班 内田孝治

エコプラザでの手選別作業実体
験から、投稿の機会をいただきま
したので「PETボトル」PET表
示の分別作業等の、その内容や排
出時の注意点等をお知らせした
と思います。ペットボトルは、
「PETボトル」と表示すること
が多いようです。

搬入量ですが、昨今の猛暑によ
る使用増や武蔵村山市のごみ収
集有料化に伴う分別の徹底によ
り、その量が多くなっていると感
じています。また、より美味しい
水の需要や震災等の備えとして
ウォーターサーバーの使用も多
くなっているようです。

容器包装プラスチックと同様
に、PETボトルも施設のピット
(保管場所)から移動し、手選別
レーンに流されます。そのレーン
に不適物の混入がないかの点検・
確認作業を行います。

ガラス瓶、ガラス瓶破片(破袋
時に割れる。1時間に数回運転停

止が有ります)、電池類、アルミ缶、
たばこの吸い殻やストローの入っ
たPETボトル、色付きPETボ
トル、キャップ付きやラベル付き、
PETボトルによく似た容器包
装プラスチック容器、工作したも
の、テープ付き、マジックのメモ
書き、汚れ具合の確認、飲み残し
のもの、特に大きく重いウォータ
ーサーバーの飲み残し、丸ボトル
等確認や除外(残渣等となり、可
燃ごみへ)を行います。

過去の事例では、PETボトル
引受け事業者から、「ガラス片1
個が混入あり」の注意指摘と画像
提供から内部研修がありました。
PETボトルのリサイクルには
細心の注意が必要です。そしてP
ETボトルのリサイクルでも、年
一回の検査があります。その評価
によって、単価が決まるようです。
PETボトルは有価で取引されて
いることが分かりました。

これらのことから、PETボトル
は正しく排出され、厳しく収集さ
れなければならないと思えました。
実際の取組では、奈良橋地域や
派遣会員の皆さんの話でも、「不
適切なPETボトル(キャップ付

きやラベル付き等)の収集袋は、
注意の貼紙をし、収集していただ
きに」との声が聞こえます。

さて、令和2年7月から、レジ
袋は有料化になり、そのことはこ
のPETボトルにも影響があり
ました。レジ袋不用の方が増え、
販売店で、例えば4リットルのP
ETボトルに購入済みのテープ
が貼られます。取り忘れのまま排
出されると、それはリサイクルの
対象から外れます。

会員の皆様には、これらのこと
をご理解いただくとともに、知人
にもお知らせください。少しでも
循環資源として改善に向かって
欲しいと思っています。

PETボトルの搬出先(再資源
化事業者)では、PETボトルを
粉碎によりフレーク状にし、ペレ
ットを製造。それをシート状に加
工し、食品容器やPETボトル等
に再生されるとのことです。

最後に、一般的には、敬遠気味
の清掃事業ですが、エコプラザ担
当職員・専門業者と共に、会員も
地域社会に貢献していると思っ
ます。作業でヒヤツとすることも
安全と健康を心掛けましょう。

「PETボトル」搬入の不適物
の例です。

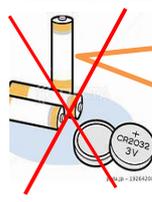
ウォーターサーバーの
テープ付きや飲み残し
は除外の対象です



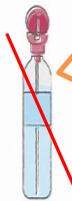
ガラス瓶は、破袋時に
割れ、除外困難のため、運転停止により除
外作業を行います



電池類や金
属類等は除
外の対象



異物混入
は除外の
対象です



販売元広告テープ
や販売店テープは
除外の対象です



エコプラザ所長確認済



おしゃべり 広場

【野菜作りと健康維持】

向原B班 佐藤浩

退職後、第二の人生として以前より多少行っており、家族にも喜ばれる実益を兼ねた家庭菜園をしようとシェア農園を借りて、野菜作りを始めました。天候などが自然を相手に上手にいかないことが多々ありました。しかし、青空の下で適度の日光を浴び、土に触れ身体を動かすことと、四季折々の作物が育つ過程を観察することは心の癒しにもなり、心身の健康にも繋がっていると感しております。美味しく立派な野菜を育てるには愛情と向上心と粘り強さを持つて取り組むことを痛切に感じております。

野菜栽培という共通の趣味を共有する人々との交流やコミュニケーションを図ることは、生活にメリハリかつ老化防止にもなり、充実した日々を過ごしています。これから健康維持に努め、センター仕事に励み、野菜作りの達成感や喜びとともに人生を楽しんでいきたいと思っております。

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ました。

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。



畑を耕す佐藤会員



【ひざ痛に注意してます】

桜が丘C班 井口一男

私は、加齢と共にひざ痛（変形性膝関節症）になってきました。同じ悩みを持つている方も多いと思いますが、以下の方法で大腿四頭筋（だいたいしとうきん、膝の上の筋肉）を鍛えて、改善に心がけています。

- ① 座り立ちのスクワット
イスに浅く座り、腕を組んで立ち上がる。これを20回程度／1日繰り返す。
- ② 自転車漕ぎ
近所の用足しは、出来る限り自転車で行い特に上り坂は有効。
- ③ 登山やウォーキング
奥多摩や高尾山を歩くと、気分も爽快になり、一挙両得です。御岳山や高尾山はケーブルカーがあり、膝に負担がかかる下りには、利用すると楽です。

また、これ以外に、学校管理に就業していますが、エレベーターはもちろん無く、階段の上り下りを、3日に一度くらいの当番の時に、約140段を1〜2往復しています。

皆さんも、スクワットや自転車漕ぎは、手軽にできますので、一度試してみてください。ただし、少しでも痛いときは炎症する可能性がありますので、やめましょう。



大腿四頭筋



スクワット運動



職場訪問

除草班『東京街道班』

【仕事の内容】

今回は、4班ある除草班の内、東京街道班の木下班長にお話を伺いました。

メンバーは4名で構成されており、就業時間は、午前8～12時、昼休みを1時間とり、午後1～3時迄で、就業形態は、月～金曜日が公共施設や公園及び水道緑地など、土～日曜日は民間からの依頼を受け、班長が見積もりを行い、受注するそうです。個人宅ですと一日2名、アパート等は3名で作業するため、実質的に多忙になると言われていました。

ただし、除草の仕事は概ね4月～11月迄で、12月から春先の3月迄は草が生えないので受注が殆ど無いそうです。

そこで、この閑散期を利用して、体力づくりをされているとか・・・ 除草の仕事は膝を折り曲げてしゃがむ姿勢で長時間作業するので、足腰に負担がかかりとても体力を使うため、各人がそれぞれ趣味の山歩きなどを通して体力づくりをされているそうです。

【仕事をしていて良かった事】

除草の仕事をしていて皆さんは、基本的にきれいにすることが気持ちいいし、楽しいと言われている、顧客に喜んでもらうよう小石などもきれいに拾っているそうです。

【作業で大変な事】

何と言っても、真夏の炎天下での作業は厳しく、猛暑日の35度以上になると、センターの決まりにより、作業は中止されますが、気象庁から発表される温度と地面近くで作業する実質温度は、5度～6度位の差があり、体力の消耗は激しいようです。

【メンバー間の交流は】

殆どないが、現場では出来るだけ会話をし、コミュニケーションを取るよう心掛けていて、和気あいあいとした雰囲気がお話から感じられました。

【今後の抱負等】

今後は、公共の仕事が増えていることを願っているそうです。

また、差し迫った問題として「メンバーが不足して困っている」、新しい仲間の参加を切望しています。その節は、親切・丁寧な作業を教えますので、是非の参加をお待ちしています」とおっしゃっていました。

【話を聞き終えて】

除草は（特に夏場）、体もきついでしょうが、健康に留意して、活動していただきたいと思えます。



東京街道除草班メンバーの方々



東大和警察署からの連絡

令和5年度1月～12月末までの犯罪発生状況 () 件数は昨年同期比

地域 罪種	東大和警察署管内 (東大和市・武蔵村山市)	東大和市	武蔵村山市
特殊詐欺	44件 (+16件) 約5,000万円	22件 (+15件) 約2,700万円	22件 (+1件) 約2,300万円
侵入盗	21件 (-6件)	16件 (-3件)	5件 (-3件)
自転車盗	349件 (+88件)	206件 (+51件)	143件 (+37件)

1 知恵袋 サポート詐欺が急増中
※ご家族で確認してください。

サポート詐欺とは、パソコンやスマートフォンで動画などを見ているときに「ウイルスに感染」等と警告表示と連絡先が出て、ウイルス除去名目で現金振込みや電子マネーカードの購入を要求するものです。

◎知っておきたい注意点

・警告表示と音声が続いているだけでは、ウイルスに感染していません。
・表示された番号に電話をかけて、犯人側のパソコンと接続しない限り問題ありません。

◎被害に遭わないためのポイント
・警告画面の番号に電話しない！
・電話で電子マネーカードを購入するように言われても購入しない！

◎電子マネーカードって何？
コンビニエンスストア等で販売されているギフトカード、P O S Aカードなどのことです。金額は1千円から10万円。カードには番号が記載されていて、この番号を犯人が聞き出そうとします。教えてしまうと、購入金額分を犯人に使用されてしまいます。

2 「アポ電強盗」に注意！
※ご家族で確認してください。
アポ電強盗とは、警察、自治体家族等を装い電話をかけ、現金の保管状況等を聞き出した後に、強盗に押し入るものです。
◎防犯対策
・在宅中でも玄関ドア等を必ず施錠しましょう。
・見知らぬ来訪者は、ドアスコップで目視したり、ドアを開ける前に要件を確認して、少しでも不審と感じた場合は110番通報しましょう。
・やむを得ず見知らぬ来訪者とドアを開けて応対する時は、ドアチェーンやドアガードをつけたまま応対しましょう。



電子マネーカード

・自宅内に多額の現金がある場合は、金融機関等に貯金しましょう。
・留守番電話機能の設定、迷惑防止機能付電話、自動通話録音装置を設置しましょう。

3 「Digi Police」(デジポリス)って何？

◎私たちの住む街で、どんな犯罪がおきているの？
登録した地域の犯罪発生情報や特殊詐欺被害の情報等をリアルタイムで見ることができます。左記のQR(二次元)コードを読み取ってアプリをダウンロードしてみましょう。

東大和警察署

電話042-566-0110

防犯係 内線2612



ダウンロード
iOS版



ダウンロード
Android版

QR(二次元)コード

事業委員会報告

令和5年度「事業報告会」が

2月9日(金)に中央公民館で開催され、20名が参加されました。

◆(司会) 田中事業委員長挨拶

コロナ禍から四年振りの対面による事業報告会となります。

今報告会は二部構成となっており、第一部は当センターの活動や実施内容などをプロジェクト映像を活用して、事務局、各委員会の委員長より報告があります。

第二部は「老後の暮らしを考える」ことについて、都消費生活総合センター啓発員の黒川正美氏による講演です。

◆ 峯信夫会長挨拶

今報告会に出席されセンターの各事業活動の内容を知っていただき、当センターの更なる発展に繋がることを願うとの挨拶がありました。



田中事業委員長



峯会長

《第一部》

◆ センターの現状報告

◆ 宮田智雄事務局長

全国シルバー人材センター事業協会では、会員総数100万人達成(コロナ禍で減少し、現在約68万人)と女性会員の増強を重点目標に掲げています。

当センターもコロナ禍以前の状況に戻りつつありますが、以下を重点に一層の取組を図ります。

① 会員増強に向けて、各媒体を活用した広報活動、出張による入会説明会の増加を図る。

② 介護・家事援助・保育補助業務での職域拡大を目指す他、民間企業への訪問活動による就業開拓に努める。

③ 女性会員拡大に向けて、有志女性会員での研究活動に取り組む。

次に、以下の項目の推移を基に、センター運営状況を説明しました。

(a) 会員数・平均年齢の推移(12月現在:6,222名)、

(b) 請負の契約金額・件数の推移、

(c) 派遣の契約金額・件数の推移、

(d) 傷害/賠償事故の発生件数・保険金支払金額の推移

◆ 各委員会の活動報告

◆ 総務委員会(西永宣昭委員長)

福利厚生と健康増進、総務・財務及び組織に関することを担当し、主に以下の活動を実施しました。

○ 『特殊詐欺・悪質商法等の被害防止』講演会開催 ○ 会員作品展開催 ○ 健康増進事業として、ウォーキング(準備中)

◆ 事業委員会(田中雅城委員長)

就業開拓及び提供に係ること、さらに、会員対象の研修・就業相談を担当し、主に以下の活動を実施しました。

○ 企業表敬訪問 ○ 会員を対象とした接遇研修・新入会員研修・就業相談会

◆ 広報委員会(福田一彦委員長)

当センターの活動状況や事業内容を周知するために広報誌を発行するとともに、市等主催事業にて広報活動を行い、今事業活動は主に以下を実施しました。

○ 広報誌「けやき」144号〜147号発行 ○ ボランティア活動としての道路美化清掃実施 ○ 福祉祭参加

◆ 安全管理委員会(窪田進委員長)

「会員が無事故で安全就業を励行する」ために、主に以下の活動を実施しました。

○ 安全就業パトロール実施 ○ 健康診断受診調査実施 ○ 『安全だより』46号〜48号発行 ○ 熱中症予防講習会開催 ○ 応急救護訓練実施 ○ 令和6年度安全就業標語募集 ○ 転倒予防講習会(準備中)



宮田事務局長



西永総務委員長



福田広報委員長



窪田安全管理委員長



スライドによる事業報告



黒川氏による講演

《第二部》

◇ 「老後の暮らしを考える」

東京都消費生活総合センター

消費者啓発員 黒川正美氏

自身の体験を交えながら、老後の暮らしを考えるには以下の必要性について話されました。

○ 生きるうえで伝えるべきことを『私のメッセージノート』としてまとめ、活用していきましょう。

○ 生き抜くために活用できる社会保障制度を知っておきましょう。

※ 「この人生、私が主役」と考えたいことを挙げて、最後まで自分らしく生きる事が大切であると締めくくられました。以上

令和6年3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	曜日	時間	内容
4	9	火	9:00	入会説明会
	10	水	9:00	入会説明会
	16	火	予約制	就業相談日（下の表を参照ください）
	17	水		配分金振込
			9:00	入会申込日
	25	木	9:00	定例理事会
26	金	9:30	新入会員研修会	
5	8	水	9:00	入会説明会
	15	水	9:00	入会申込日
	21	火		配分金振込
			予約制	就業相談日（下の表を参照ください）
	30	木	9:00	定例理事会
	31	金	9:30	新入会員研修会
6	12	水	9:00	入会説明会
	17	月		配分金振込
	18	火	予約制	就業相談日（下の表を参照ください）
	19	水	9:00	入会申込日
	27	木	9:00	定例理事会
	28	金	9:30	新入会員研修会

入会説明会に参加を希望される方は、前日までにシルバー人材センターまでご連絡ください。電話042-565-0531



就業相談日		相談時間帯
2024年 4月16日(火)	8月20日(火)	①14:00 ②14:30 ③15:00 ④15:30 ⑤16:00 各時間1名
5月21日(火)	9月17日(火)	
6月18日(火)	—	
7月16日(火)	—	

●申し込み
電話またはセンター窓口で、事前予約を
してください。

就業相談を
実施しています。

申し込み期限は、各月第2火曜日までです。電話042-565-0531

定時総会開催のお知らせ

- 日時 令和6年6月25日(火) 午後1時開始
- 会場 ハミングホール (小ホール)

会員は、「出席通知書」「委任状」または「議決権行使書」のうち、いずれかにご記入いただき、期限までに必ずご提出ください。
詳細につきましては、6月初旬に地域班長を通じて、開催通知を配布いたしますので、ご確認をお願いいたします。

編集後記

多くの会員及び各委員会のご協力により「けやき148号」が発行できました。
今後もより多くのイベント開催、講習会、当シルバー人材センターの情報など提供したいと思います。会員の身近な『おしゃべり広場』をどんどん利用していただき、生活のプラスにしたいだければ幸いです。
会員の皆様の投稿をお待ちしております。