

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/>

謹賀新年

令和4年 元旦



多摩湖より富士山を望む

柴田隆嗣会員撮影

目次

◆ 新年を迎えて	2
◆ 委員会報告	3
・ 総務委員会	
・ 事業委員会	
・ 広報委員会	
・ 安全管理委員会	
◆ 会員寄稿①	4
◆ 市内のモニメント訪問①	4
◆ 会員寄稿②	5
◆ 市内のモニメント訪問②	5
◆ 市内のモニメント訪問③	6
◆ 会員の作品紹介	6
◆ 私のふるさと	7
◆ 令和4年度の会費について	7
◆ 職場訪問	8
◆ 福祉祭の寄付お礼	8
◆ 健康ワンポイント	9
◆ センターの今後の予定	10
◆ 就業相談日程表	10
◆ 会員の作品投稿募集	10
◆ 編集後記	10

正会員数
(12月1日現在)

男性	451名
女性	170名
合計	621名

新年を迎えて

公益社団法人
東大和市シルバー人材センター
名誉会長

東大和市長 尾崎 保夫



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

東大和市シルバー人材センターの役員並びに会員の皆様におかれましては、新年を健やかに迎えたいこととお慶び申し上げます。また、日頃より市政へのご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、一昨年より、世界的に新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、感染者数の増減を繰り返すなど、依然として油断できない状況が続いております。このような中、感染症予防対策を講じつつ、多様な就業機会の提供拡大や、創意工夫を積み重ねた活動を通じて、

シルバー世代の皆様の健康と充実した生活の実現に多大なるご尽力をいただいておりますことに対しまして、心より敬意を表する次第であります。

また、会員の皆様には、コロナ禍におきましても、長年にわたり培ってこられた知識・経験・技能を存分に活かし、市民の暮らしに必要なサービスを提供し、地域生活を支えていただいていることに對しまして、深く感謝いたします。人生100年といわれる近年において、市は、これからも、シルバー世代の皆様が、笑顔に溢れ、生き生きと健やかに地域の中で活躍いただくための施策を推進していく所存でありますので、引き続きのお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、東大和市シルバー人材センターのますますのご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



公益社団法人

東大和市シルバー人材センター

会長 立石 孝義



あけましておめでとうございませう。

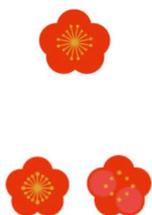
皆様には輝かしい新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。昨年は、度重なる緊急事態宣言の発令など、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、業務や事業の中止・延期が数多く発生し、組織的にも大きな影響を受けました。このような中で、会員の皆様方には、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、今年の当センターの活動ですが、新型コロナウイルス感染症が終息することを念願し、10カ年の長期計画に基づき、事業の拡大・就業の拡大・安全就業・適正就業・入会の促進など、引き続き事業活動を推進してまいります。また、現在、新型コロナウイルス

スの感染は落ち着きを見せておりますが、新たな変異株の発生やインフルエンザの流行も懸念され、感染防止策を図りながら事業を推進していくことが必要です。会員の皆様方には、今後とも、マスクの着用・手洗い・うがいなど、感染防止策を励行されますようお願い致します。

本年は、寅年です。虎は「前向きでチャレンジ精神が強く、どんな事にも強い信念を持って挑んでいく、また、行動力の高さとサービス精神旺盛」とのことです。今後とも事業活動の発展を目指し、臆せず、前向きな姿勢で実施してまいりますので、会員の皆様のご支援を賜りますようお願い致します。

結びに、会員の皆様のご発展とご健康を祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。



総務委員会

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

総務委員会は、今年度、健康増進事業「ウォーキング」、「健康の集い」、「会員交流会」、「地域班長会議」等の開催を計画してまいりましたが、昨年春より、新型コロナウイルス感染症拡大が続き、多くの事業を中止せざるを得ませんでした。

来年度につきましては、今年度と同様の事業を計画しておりますが、新型コロナウイルス感染症状況を踏まえながら、事業を実施してまいります。

総務委員会では、会員各位の福利厚生を図り、シルバー人材センターの基本精神である「共働・共助」・「自主・自立」を推進するために、会員間のコミュニケーションと会員の生きがいを高めるように努めていく所存です。

会員の皆様におかれましては、ご理解とご協力のほどよろしくお願いたします。



事業委員会

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年はコロナ禍により、残念ながら多くの事業活動を中止せざるを得なくなりました。

特に、新入会員が就業前に受講していただく「新入会員研修会」の開催が九月まで中止となつてしまいました。この為、未受講会員に対しては十一月に臨時の「新入会員研修会」を開催し、シルバー人材センター運営に関する基礎知識や安全就業に関する注意事項などを受講していただきました。

また、中止されていた「就業相談」については十月から再開し、「接遇研修会」については3月に開催予定です。

令和四年度の事業計画につきましては、引き続き新型コロナウイルスの感染状況を踏まえながら、感染対策をしっかりと講じた上で活動していく所存です。今後とも、会員の皆様のご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いたします。



広報委員会

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は一昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症が拡大し、残念ながら各委員会とも活動が中止に追い込まれました。

広報委員会も、昨年度に引き続き道路美化清掃のボランティア活動を中止せざるを得ませんでした。恒例の福祉祭はバーチャル福祉祭として開催され、当センターも物品寄付活動で参加しました。会員の皆様のご協力、有難うございました。

このような状況の中で「けやき」136号、137号、138号、139号の発行が皆様のご理解とご協力のおかげで発行出来ましたことにお礼申し上げます。

引き続き「けやき」140号、141号の発行に向けて取材活動を続けてまいります。また皆様からの作品、投稿をお待ち申し上げます。

今年こそはコロナ禍が終息し、従来通りの活動が出来ることを祈っております。



安全管理委員会

新年あけましておめでとございます。

昨年は、新型コロナウイルスによる感染拡大防止のための規制に対応するため、各種安全就業に関する講習会を中止いたしました。

このような状況の中で、会員の皆様のご協力により以下の活動を行いました。

- ・安全日より42号・43号発行
- ・令和3年度健康検診受診調査を行い、結果は提出率64・2%、受診率92・5%でした。
- ・安全就業パトロールの実施
- ・植木班の就業現場に対して、理事・監事によるパトロールを2回実施
- ・令和4年度「安全就業標語」現在募集中

テーマ1「交通事故防止」
テーマ2①「転倒防止」

②「健康維持管理について」

〆切り・1月6日(木)センター事務局へ持参またはFAX・郵送でお願いいたします。



会員寄稿

地の果てポルトガル小紀行

桜が丘B班 佐藤 秀一

スペインに住む長男から、ポルトガル旅行の誘いがあり、早速家内と成田から飛び立ちました。(もちろん、新型コロナ発生前のことです。)

ポルトガル第二の都市で、英国貴族が愛したポルトワインの故郷ポルト。市内を流れるドウロ川にかかる巨大なアーチ型のドン・ルイス一世橋は観光の名所です。

南岸の小高い丘に建つセーラド・ピラル修道院から見る橋は、誠に美しく、またここからは、赤い屋根、白い壁の続くポルトの市街地を一望できます。

夜、川の岸に並ぶレストランでワインを飲みながら、ロバロと呼ばれる鱈の塩焼きや、干し鱈入りのミニロッツケをいただく。日本人の口にも合っていて、実においしいものだ。

首都リスボン。細く狭い舗道をレトロな市電がひっきりなしに走っている。起伏にとんだ地形が、ヨーロッパ有数の美しい街並みを造り出しています。

今回の旅で最も行ってみたいところの一つ、ロカ岬へ向かいます。巨大なユーラシア大陸の最西端。青い空と深い青色をした大西洋が広がります。「ここに地終わり、海始まる」という詩文が刻まれた十字架碑が立っています。目の前の断崖絶壁と、岩に打ちつける激しい波しぶきの白さに、正に「地の果て」を実感。

十五世紀に始まる大航海時代、マゼランやガマが、この大

海原に乗り出し、ポルトガルを一大海洋帝国に作り上げたのです。ヨーロッパ最果ての国が、最も輝いていた時代に、まさにそこに生きた人々にしばし思いを馳せ、旅を終えました。



ドン・ルイス一世橋の夜景



地の果て ロカ岬



昼間のドン・ルイス一世橋

市内のミニコメント訪問

木綿紬

・場所…多摩湖下貯水池
・設置日…平成7年3月

昔、東大和では、機織が盛んでした。藍染の木綿紬がほとんどで、江戸の頃から、明治、大正となるにつれて生産が増えました。染め場には、藍がめが何十個もあり、かめに入れた綿糸を引き上げては絞り、何度も打ちつけて乾かし、また次のかめに入れます。こうした作業が繰り返されて濃い紺色に染め上がります。染め上がったら、織子に出します。織手の娘たちは、朝五時ころから、夜十時ころまで織り続けます。朝食前に三、四尺織り、一日に一反織って一人前と言われました。(東大和よもやまばなしより)



木綿紬

会員寄稿

趣味の切り絵

蔵敷B班 鈴木 陽

私が切り絵を始めたのは70歳になったある日、本屋で切り絵の本が目に入り、購入して付録を切ったのが最初でした。

その後、蔵敷公民館で切り絵サークルがあると聞き、見学・体験に行きました。毎週金曜日に公民館で色々教えてもらい、次第におきな作品を作る様になりました。製作期間は1か月〜2か月ぐらい掛ります。

切り絵とは、黒紙をハサミやアートナイフで切り抜き、切り抜いた黒紙を貼り付け、黒と白の二種類で絵を表現する技法です。また、逆抜きと別の技法もあり、他にも切り絵に色紙などを利用してカラー切り絵にしたり、折り紙などで細かい花柄を切り、鶴などを折ったりする立体切り絵というものもあります。

切り絵をするといえば「アア、ハサミで切るやつでしょ？」と思う人もいます。確かにハサミで切る切り絵もありますが、こちらは紙切りという言い方をします。

アニメの切り絵や、本当に細かい切り絵などを製作する場合は、ハサミではなくアートナイフまたはカッターナイフなど専用の道具を使用して切っている方が多いようです。但し、刃先は角度が30度以下の物が良いでしょう。製作する場合は、必ずカッティングマットを使用します。

切り絵で代表的なものは、伊勢型紙です。友禅・小紋・浴衣などの柄や文様を染めるために用いるもので、和紙を彫刻するために専用の紙を「型紙紙」といいます。但し、切り絵ではこの型紙は、使いません。

自作品は、自分で撮った写真、または、本より作りたい物を選び、白紙に絵を写し線画を描きます。その絵を白黒にするか、カラーにするかを決めます。カラーにする時は色を付けておくと後で楽です。

その後、任意のサイズにコピーし、裏に黒い紙を貼り、それをカットします。カラーの場合は先ほど色付けした色を見ながらカットした所に色紙を貼ります。糊付けするときは、はみ出ないように注意します。すべて切り終わったら裏に白い台紙を貼ります。(厚手

の紙)これで完成です。また、切り絵の技法を用いて年賀状のイラスト等をハガキに貼ると大変喜ばれます。

蔵敷公民館切り絵サークルは、毎週金曜日の午後1時より活動しています。講師の先生が第3金曜日に見えて指導をしてくれます。翌月の時に宿題が出されます。翌月の先生が見える時まで線画を描き、次の先生が来る時まで完成させておきます。そして先生・会員のアドバイスをうけます。また、少人数なので自分の作った作品を見せ合いながら意見を聞き、和気あいあいやっています。



市内のモニュメント訪問

鳥と子供たち

場所・東大和市駅前
設置日・平成8年3月

元気に遊ぶ、無邪気な子供たち。その姿は、いつの時代にも平和な日々を象徴しています。江戸時代末期のことですが、清水に持宝院という修験の法印さんが居ました。一人の馬方が酒に酔って悪態をついてからんできました。相手の男は、「酒の肴に」と言って、真つ赤におこった炭火を火箸にはさんで法印に差し出しました。持宝院は少しも騒がず、そのまま懐に入れてしまいました。お返しにと同じように炭火を差し出しました。こればかりは、普通の人に受けられるものではなく、相手は目を白黒させて謝ってしまいました。陽だまりの中のこの風景に、子供たちと共に今を生きる大人たちの願いである平和で安らかな未来への夢を託します。

(東大和よもやまばなしより)



鳥と子供たち

会員の作品紹介

北原茂会員の木工看板の作品

上北台B班 北原 茂

作品工程メモ

- 1) 自筆〜型どり〜ノミ使用の手彫り
- 2) 文字は墨ぬり
- 3) 板面は木工用みつクリーム使用
- 4) 板目は自然色に仕上げ



啓示

・場所…市役所北側
 ・設置日…平成8年3月
 人・自然・時を一つの形にし、
 時代をゆつくりと進もうという
 姿を表わしています。台の部分
 は大地を表し、その上で人々は
 手を広げ歓喜しながら前へ進も
 うとしています。
 いつの時代にも忘れてはなら
 ない希望と夢が前進の原動力で
 す。

啓示

市内のモニユメント訪問

職場訪問

民間清掃 笠松勝州 会員
新谷美佐江 会員

貯水池「鳥山」の清掃

今回は、会員の皆様も一度は利用されたことがあるのではないかと思います。いろいろ焼きの「鳥山」を訪れ、笠松勝州会員と新谷美佐江会員から、お話を聞きしました。

訪問した時期が、初冬の小春日和の日で、青い空に赤く色づいた紅葉が映えて、庭園内はとても美しい情景でした。

このような環境のもとでお仕事される笠松さんは自宅からも近く、環境の良いところで働けることに感謝しているとのことでした。

笠松さんは、定休日の木曜日を除く、平日の10時〜12時迄、就業しておられます。

就業内容は、「鳥山」の庭園内に建つ小部屋五軒、中部屋二軒、大部屋三軒の計十軒の清掃です。

各部屋の窓を開け放って、囲炉裏のテーブルから床の清掃、そして汚れのひどいときはガラス戸の清掃も行います。



紅葉に映える職場 貯水池「鳥山」

また、新谷さんは、月一回、午後2時から4時まで、二階建て一階の大広間の清掃を行っています。その他に、不定期で週一回から二回程度のトイレ掃除もされているそうです。

このところの、コロナ感染者の減少によるお客様の増加に伴い、仕事も忙しくなっているとのことでした。

とにかく、お二人共にここでのお仕事が大好きで、楽しくてしょうがないとおっしゃいます。

取材に伺った、こちらまで幸せな気分させていただきました。



笠松会員 新谷会員



取材で対応いただいた笠松会員



福祉祭の寄付お礼

今年度の福祉祭は、コロナ禍の影響で11月1日から30日まで、バーチャル福祉祭として開催されました。当センターでは、福祉祭への協力を目的に物品の寄付を会員の皆様をお願いしたところ、たくさんの方の寄付をいただきました。

いただいた物品は、東大和市社会協議会へ寄付させていただきました。紙面をお借りしてお礼申し上げます。



いただいた寄付物品

健康ワンポイント

『実は大事な目と』

お口周りの筋肉
東大和市健康課

筋肉は、使わないことや加齢によって衰えていきます。「筋肉の衰えを防止しましょう」というとき、お腹や足等の大きな筋肉を思い浮かべますが、顔の筋肉を意識することは少ないものです。顔の筋肉と聞いて、頬のたるみやしわのことを意識するくらいでしょう。

実は顔は多くの筋肉で覆われています。そして筋肉は表情を作るだけではありません。目とお口周りの筋肉の衰えは、健康生活に影響を及ぼすことがあります。

【目の周り】

眼の上の筋肉は、まぶた 瞼を開くときや瞬きのときに使っています。加齢によりたるんで重くなる瞼を引き上げるためにも使っています。無意識に常に使っているため、疲労がたまりやすい筋肉です。

筋肉の衰えも加わり、だんだん瞼を持ち上げるのが困難になると、「がんらんかみずい 眼瞼下垂」という状態

になってしまいます。瞼が黒目（瞳）を覆うほどになると、視野に影響します。顎を突き出すようにしないと見えにくくなることもあり、手術が必要になることがあります。

【お口の周り】

唇の周りは、「こうりんきん 口輪筋」という筋肉に囲まれています。口輪筋は、唇を動かす時に使う筋肉で、食べる・話す・呼吸するのに必要な筋肉です。

口輪筋が衰えると、物がうまく呑み込めなくなったり、発音が不明瞭なつたりします。口を閉じていられなくなるので、口呼吸をすることが増え、口の中が乾きやすくなります。口の中が乾くと、虫歯や歯肉炎、口臭等のお口のトラブルを起こしやすくなります。また、空気を口から吸いこむと、ウイルスや細菌がのどにつき、のどの炎症が起りやすくなります。睡眠中にも口が開き、舌がのどの奥に下がり、いびきや無呼吸症候群を起こしやすくなります。

【顎】

顎の外側には、食べ物をかみ砕くための「こうきん 咬筋」という筋肉、こめかみの辺りに、顎を閉じるための「そくとうきん 側頭筋」という筋肉が

あります。下あごの内側にある筋肉、咬筋、側頭筋が共同して顎の動きを調節します。

【喉と舌】

口の中にも様々な筋肉があります。舌も筋肉で出来ています。物を飲み込むときに動く喉、声を出す時に動く声帯も筋肉です。顎の動き、唇の動きは、かみ砕いた食物や水分を口の中にとどめています。次いで口の中の筋肉が調整して動き、こぼしたりむせたりせずに食物や水分を食道に送っています。

★コロナ対策として外出を避け、自宅を過ごすことで、TVや本を読む時間が増え、目を使う時間が増えました。また、大声で話したり歌ったりすることを避け、マスクの使用が習慣化し、お口周りの筋肉を使う機会が無意識のうちに減少しました。気づかないうちに、目とお口周りの筋肉が衰えているかもしれせん。

◎目の周りの筋肉の緊張をほぐす
・マッサージは逆効果。瞼を強くこするの悪化の原因になります。長時間TV等の画面を見続けず。時々軽く瞬きをする等で目を休める時間を持ちま

よう。
◎意識して口や顎の筋肉を動かしたり、ストレッチでほぐしましょう。

・頬、唇が動いていることを意識して「あ」「お」の口を作る。唇をすぼめて前に突き出す。唇を震わせる。舌で上あごを押す。舌を上下左右に動かす。頬、こめかみに手のひらをあて、押しながら、円を描くようにもみほぐす。

健康に過ごし続けるため、感染症対策をしつつ、目とお口周りの筋肉の衰えを防ぎましょう。



センターの今後の予定				※今後、新型コロナウイルス感染症の影響により予定を変更する場合があります。
月	日	曜日	時間	内容
1	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	9:00	新入会員研修会（2回目は10:00から）
2	9	水	9:00	入会説明会
	15	火	予約制	就業相談日（下の表を参照ください）
	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（2回目は10:00から）
3	9	水	9:00	入会説明会
	15	火	予約制	就業相談日（下の表を参照ください）
	16	水	9:00	入会申込日
	17	木		配分金振込
	31	木	9:00	定例理事会

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



けやき表紙写真募集
 けやき140号（4月号）の表紙の写真を募集します。題材は、風景・動物・書道絵画の作品等、ジャンルは問いません。皆様の投稿をお待ちしております。

就業相談日	相談時間帯
2022年1月18日(火)	①14:00
2月15日(火)	②14:30
3月15日(火)	③15:00
-	④15:30
	⑤16:00
	各時間1名

●申し込み期限は、各月第2火曜日までです。電話042-565-0531

●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。**

編集後記
 昨年は緊急事態宣言が発表・延長され、センターの各種事業や委員会が中止になりました。その間、広報委員会も十分な取材活動が出来ない中でけやきの発行を続けてきました。
 新型コロナウイルス感染防止の切り札として、高齢者を対象に3回目のワクチン接種が年初から始まるという報道もあります。自由な取材活動で、会員の皆さんに楽しんで読んでいただける記事を掲載できるように、一日も早い終息を祈ります。

会員の作品・投稿募集
 会員の皆様の投稿を募集しております。
 作品（写真・絵画・彫刻・書・手芸など）紀行文・川柳「私のふるさと」投稿等、何でも結構です。
 投稿は必要に応じて写真を添付いただき、郵送、持参のどちらでも結構です。掲載させていただいた投稿には、お礼を差し上げます。会員の皆様の投稿をお待ちしております。