

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/>



桜が丘団地の枝垂れ桜

桜が丘C班 井口一男さん撮影

◆ 編集後記	◆ 定時総会開催のお知らせ	◆ 就業相談日 日程表	◆ センターの今後の予定	◆ 安全就業標語入選作品	◆ 東大和市健幸都市宣言	◆ 市内のモニュメント訪問	◆ 職場訪問	◆ 会員の作品紹介	◆ 私のふるさと	◆ 会員寄稿	◆ 会員寄稿	目次
8	8	8	8	7	6	5	5	4	3	3	2	

正会員数
(3月1日現在)

男性 478名
女性 176名
合計 654名

会員寄稿

多摩湖の底にあった寺・社
桜が丘C班 井口一男

市内には、大正8〜11年に、多摩湖（村山貯水池）建設のため、現在の場所に移転した寺・社が3ヶ所あります。

清水の三光院（創建は天明8年1788年）・清水神社（建保2年1214年）・芋窪の慶性院（室町末〜江戸初期）が該当します。

元々は、多摩湖底の石川・上宅部地区にあったものを現在の場所に移転しました。



慶性院



慶性院南山門



旧慶性院山門

この内、慶性院の山門だけは、昭和29年になって、本堂とは別に現在の場所（上貯水池堰堤



三光院山門



三光院

北側）に移転され、その後、荒れてしまったため、平成3年に、市により修復され、創建時のま



清水神社参道



清水神社

まで保存されています。

会員寄稿

「スマホ・パソコン教室の
Zoom談話室」に参加して
桜が丘A班 桑原 妙子

北海道に住んでいる親友と、初めてZoomで顔を見ながら話が出来たときは本当に嬉しかった。今までハガキやメールで近況などやり取りをしていたが、マスクをはずして顔を見ながら話をするのがこんなに楽しいなんて。

コロナ過では人と会う事や会食などずっと制限されてきた。当たり前でできてきた事が幸せな事だったのだとつくづく気づかされた。昨年夏頃から、ボランティアや趣味の集まりは中止や延期になり、代わりにZoomを使った会議や集まりに変わった。顔を合わせて話すことが出来て、しかもコロナウイルスの感染の心配もない。これだ！と思った。使い方を覚えて北海道の親友と話をしてみたいと思った。けれど何度か試してみたらうまくつながらない。

正月が明けて、シルバー人材センターの方から、「スマホ・パソコン談話室」の事を教えてもらった。前からどんなことをしているのかと興味があったので参加して



ノートパソコンのZoom画面

みた。参加者は女性の会員さんもいて皆さんが意欲的で勉強熱心で驚いた。リーダーの方の慣れた進行のおかげで安心して楽しく参加することができた。Zoomについて詳しく知りたい時はワンポイント講座を受けてみてと言われ、早速事務所に申し込みをして受講した。講座はスカイプを使ったテレワークで、Zoomの使い方と実際に体験までをしてみた。担当の先生がわかりやすい資料を用意してくださり、丁寧な説明で約二時間の講習を終えた。特にセキュリティ保護の注意点は役に立った。北海道にいる親友と再度交信を試しやつと繋がる事が出来た。コロナはいつか収束し、また友と対面で会う事ができる日が来ると信じている。Zoomやスカイプ、ラインなどで繋がる新しい交流の輪もぜひ続けていきたい。スマホパソコン談話室のおかげである。

私のふるさと(鳥取県)

新堀B班 柴田隆嗣

私のふるさととは、日本で一番人口の少ない鳥取県です。鳥取の位置を聞くと、多くの方は島根と鳥取を逆に覚えている方も多く、目立たない県かもしれません。しかし、住みたい田舎で鳥取市が上位に入っているという嬉しい情報もあり、故郷を懐かしく感じています。

鳥取というと、すぐ「鳥取砂丘ですか？」と聞かれますが、山も海も自然のまま、無駄に手を加えていない良さがあります。南には中国地方最高峰の大山があり、私は大山を眺めながら育ちました。北は日本海に面し、日本有数の境漁港で水揚げされる新鮮な魚介類が楽しめます。特に冬の松葉ガニは全国に出荷され絶品です。日本海沿いに国道9号線が走り、延々と海を見ながらのドライブは絶景です。海沿いには因幡の白兔の神話で有名な白兔海岸があります。さらに進むと鳥取砂丘とらつきよう畑が広がっています。兵庫方面に進むとジオパークに指定された浦富海岸があり、その海の美しさには目を見張ります。

鳥取では二十世紀梨作りが盛んですが、実るまでの世話は普通の梨の何倍も手間がかかり、おいしく育てるのもプロの技が必要で、近年後継者不足であるのは、日本の農業の宿命と心が痛みます。

竹輪の消費量が最も多い鳥取県ですが、全国的にあまり知られていない、いち押し「あご竹輪」は飛び魚の事で、あご出汁など有名です。この「あご竹輪」が、私の鳥取土産の一番です。

近年、「まんが大国鳥取」と言われるようになり、アニメの好きな人に人気が出てきました。ゲゲの鬼太郎の水木しげるさん、名探偵コナンの青山剛昌さんは有名で、コナン通りや鬼太郎通りはファンの聖地です。

上京して50年近く経ち、故郷を離れてみて、鳥取にいた頃は気が付かなかった故郷の素晴らしさを、皆さんと同様にしみじみと感じるこの頃です。



名物のあご竹輪

会員の作品紹介

小安秀雄会員の絵画作品



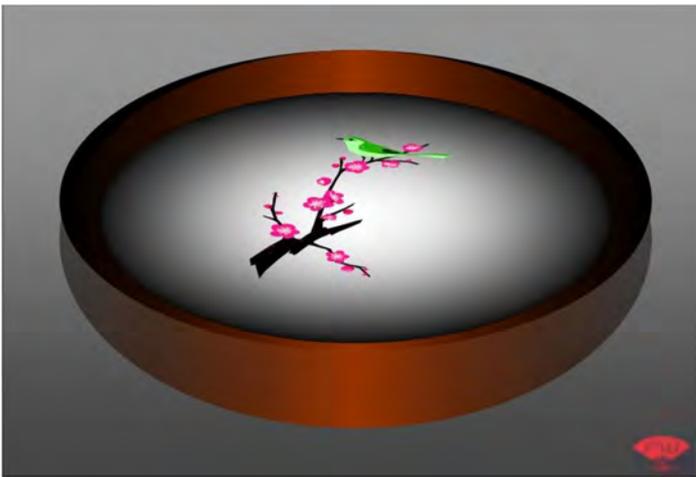
軽井沢「白糸の滝」



多摩湖

絵画を始めて2年目になります。
「健康とボケ防止」の為、太陽と緑と綺麗な空気の中で「長生き人生」を想像しつつ楽しんでいきます。

会員の作品紹介 内山里三郎会員のオートシェイプ画像作品



作品を作り始めたのは25年前のパソコン同好会での勉強会が始まりです。

マウスを使って絵を描き、グラデーションで色を付けて作品を仕上げています。

学ぶことが多く、今なお苦心していますが、いつまでも楽しんで続けたい趣味です。

職場訪問

民間清掃班（仮称）

今回は、民間企業から委託されている清掃作業を担当されている皆さんに、話を伺いました。仕事の内容は、メンバー7名で、12ヶ所（都営住宅2ヶ所・賃貸マンション5ヶ所・社宅1ヶ所・事務所4ヶ所）の掃き掃除・モップがけ・草取り・ゴミ分別等が主な作業です。

就業日は、場所によりまちまちですが、1ヶ所当り2〜4回／月で、2名で行う所もあり、5〜15日／人になります。尚、各人の担当場所は固定されています。就業時間は、概ね9時または13時から2〜3時間のどちらかで、夜間はありません。また、個人的に都合が悪い場合は、就業日を前後に移動できる融通が利きます。

この仕事をやっていて良かったことは、「なんとといっても、住人や社員の方から感謝の言葉をもらえることだ」と皆さんが言われていました。また「ローテーションも丁度良く、健康維持にも良い」と言われる方もおられました。



集合住宅の階段掃除

大変なことはゴミ分別で、特に賃貸マンションでの分別がキチンとされてないため、収集されず置いておかれることが多く、その後の分別・排出作業に苦労されています。食べ残しの分別、ペットボトルのキャップ外しや、すすぎまでやらなければなりません。

メンバー間の交流は定期的にはありませんが、コロナ過以前は忘年会を行っていたそうです。今後も仕事が増えていく事を願い、「元気で続けていきたい」との、皆さんのお話しでした。



民間清掃班の集合写真



集合住宅周辺の掃除

市内のモニユメント訪問

つちんど

・場所・湖畔第一緑地
 ・設置日・平成6年3月31日
 今、貯水池に沈んでしまった村に、石川というところがありました。その村には池がたくさんあり、槌ヶ窪（つちがくぼ）の池もその一つです。

そこには、槌頭（つちんど）という頭が槌の形をした大蛇が棲（す）んでいました。これが、槌ヶ窪の地名の由来とも言われています。

しかし、江戸時代に池の廻りの木が伐採され、水かさが減ると、大蛇は姿を消し再び現れることはなかったと言うことです。これは「狭山の葉（しおり）」に書かれている伝説です。（東大和よもやまばなしより）



つちんど

東大和市健幸都市宣言

東大和市福祉部健康課

令和2年9月26日に行われた市制50周年記念式典において「東大和市健幸都市宣言」を発表しました。今回紙面をお借りして、「東大和市健幸都市宣言」についてご紹介させていただきます。

東大和市では、これまで各種健（検）診や健康相談、健康教育等を実施し、健康増進施策に取り組んできました。現在は「人生100年時代」と言われており、生涯にわたって健康的に暮らせることを目指して「健康寿命の延伸」を国や東京都では掲げています。東大和市においても健康増進計画や、「健幸都市の実現に向けた東大和市健康寿命延伸取組方針」等を策定し、「健康寿命の延伸」に向けた取組を推進してきました。

そして、「更なる健康寿命の延伸」を図り、「一人ひとりが健康で幸せに暮らせるまち」健幸都市への実現に向けて取組を推進していく契機とするため、東大和市が市制50周年を迎えることに合わせて、「東大和市

健幸都市宣言」を発表しました。この宣言で使用している「健幸」という言葉は、「健康」と「幸せ」はすべての人の願いであると考え、「健康で幸せ」を意味した造語を用いています。

「健康寿命の延伸」には、望ましい生活習慣や運動習慣を身につけ、生活習慣病などにならないようにすることが大切です。また、地域活動などの社会活動に参加し、社会的に孤立しないことも大切です。市では「健康寿命の延伸」に向けた取組を、「運動」、「食生活」、「社会参加」、「病気の予防と早期発見」、「環境づくり」の5つの項目に分類し、各事業に取り組みこととしています。

ひとつの例を挙げると、「食生活」の項目の取組として、産官学民が連携したリビングラボの手法を取り入れた「東大和ライフスタイルラボ」に取り組んでいます。東大和市では平成31年度に「東京大学未来ビジョン研究センター」と協定の締結を行いました。「東大和ライフスタイルラボ」は、この協定を基にした取組で、市民の健康づくりを推進し、健康寿命の延伸をはじめ、地域の課題解決を図る



東大和市 健幸 都市宣言

東大和市は、多摩湖のほとり、自然と文化に恵まれたまちです。平和な世の中で、だれもが自分らしく、豊かな人生をいきいきとおくることがわたしたちの願いです。

一人ひとりが協力して、限りある命を大切に、わたしたちは健康で幸せに暮らせるまちを目指して、ここに東大和市を「健幸都市」とすることを宣言します。

- 1 楽しく運動を続け、身体のしなやかさ、たくましさ、機能を保ちます。
- 1 おいしく食べて、良好な身体を保つ食生活を実践します。
- 1 社会活動に参加し、世代をこえて人とふれあい、楽しく交流します。
- 1 健康状態を確認するため、すすんで健診を受けます。
- 1 とともに協力して、笑顔を大切に、喜びを受けとめながら生活します。

令和2年9月26日 市制50周年を記念して制定

「健幸」とは

「健康」と「幸せ」はすべての人の願いであると考え、「健康でいきいきと豊かな人生をおくることができるまち」にしていきたいという思いが込められています。

健康で 幸せ

楽しく運動、正しい食生活、いきいき社会参加

めざそう！ 2040年までに健康寿命を1年以上延伸
めざそう！ 健康寿命 男性86.74歳 女性89.01歳
めざそう！ 多摩28市での健康寿命1位

健（検）診で予防と早期発見、住みやすい環境整備

東大和市 福祉部 健康課 電話：042-565-5211



東大和ライフスタイルラボ
Higashiyamato Lifestyle Lab

“Living Lab”

※リビングラボとは市民を中心に、様々な機関が連携して社会課題を解決する手法の1つです。

東大和ライフスタイルラボ
まちの主役である皆さんの「こんな風になれたらいいな！」を元にノウハウを共有したりサービスやモノをつくりだす場です。

産官学民連携!
企業・大学・行政・市民など様々な人達が一緒に協力し合います。

東京大学 未来ビジョン研究センター コラボ事務局

市民中心のサービス・モノ・ノウハウで
無理なく続けられる健幸なライフスタイルをつくらう！

ことを目的としています。

令和2年度は「腸内環境の改善」をテーマに、子育て世代のお母さんたちを対象にした「快腸プロジェクト」に取り組みました。令和3年度以降も「東大和ライフスタイルラボ」に取り組みることとしていますが、新たな企業との連携など、行動変容につながるプログラムの構築や規模を拡大させていきたいと考えています。

最後に、「東大和市健幸都市宣言」について啓発するため、リーフレットの作成や、市の公式ホームページへの掲載、またユーチューブの東大和市公式動画チャンネルには宣言の発表動画も載せていますので、是非ご覧ください。また、「一人ひとりが健康で幸せに暮らせるまちへ健幸都市」の実現は、個人による健康づくりと社会的な支えが結びついて、はじめて実現します。個人が自助努力をしやすい環境を整えるとともに、市だけではなく、市民・企業・団体などの様々な関係者が協力しながら、健幸都市の実現に向けて取り組んでいきますので、よろしく願います。

○東大和市健幸都市宣言

令和2年9月26日 宣言

東大和市は、多摩湖のほとり、自然と文化に恵まれたまちです。

平和な世の中で、だれもが自分らしく、豊かな人生をいきいきとおくることがわたしたちの願いです。

一人ひとりが協力して、限りある命を大切にし、わたしたちは健康で幸せに暮らせるまちを目指して、ここに東大和市を「健幸都市」とすることを宣言します。

- 1 楽しく運動を続け、身体のしなやかさ、たくましさ、機能を保ちます。
- 1 おいしく食べて、良好な身体を保つ食生活を実践します。
- 1 社会活動に参加し、世代をこえて人とふれあい、楽しく交流します。
- 1 健康状態を確認するため、すすんで健診を受けます。
- 1 とともに協力して、笑顔を大切にし、喜びを受けとめながら生活します。

安全就業標語入選作品

多数のご応募の中から安全管理委員会でご選考を行い、当センターの入選作品を決定いたしました。最優秀作品は、1年間「垂れ幕」としてセンター内に掲示します。

テーマ1

(東京しごと財団テーマ)
「危険予知」

- ・最優秀賞
危険予知 生かす作業に事故はゼロ
- 仲原班 藤原 薫さん

- ・優秀賞
慣れた仕事に 事故潜む 習慣付けよう危険予知
- 仲原班 藤原 薫さん

- ・優秀賞
一瞬の 気の緩みが 事故を生む
- 中央班 石川 環さん

ご応募いただきました会員の皆様には、この場をお借りしてお礼申し上げます。

入選された6作品は、東京しごと財団に推薦いたします。

(安全管理委員会)

テーマ2

(当センターテーマ)
「自転車の安全利用について」

- ・最優秀賞
自転車の 運転過信は 事故を生む
- 中央班 石川 環さん

- ・優秀賞
自転車は 早めに点灯 防ぐ事故
- 高木班 横川 たまえさん

- ・優秀賞
安全運転は、一に確認 二にゆとり
- 新堀A班 福田 一彦さん

センターの今後の予定				※今後、新型コロナウイルス感染症拡大の状況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
4	7	水	9:00	入会説明会
	14	水	9:00	入会説明会
	19	月		配分金振込
	20	火	予約制	就業相談日 (下の表を参照ください)
	21	水	9:00	入会申込日
	28	水	9:00	定例理事会
	30	金	9:00	新入会員研修会
5	12	水	9:00	入会説明会
	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
	21	金		配分金振込
	27	木	9:00	定例理事会
	28	金	9:00	新入会員研修会
6	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
	23	水	13:00	令和3年度定時総会
	29	火	9:00	定例理事会
	30	水	9:00	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
但し、出張入会説明会に参加される方は、事前連絡は不要です。



就業相談日		相談時間帯
2021年4月20日(火)	10月19日(火)	①14:00 ②14:30 ③15:00 ④15:30 ⑤16:00 各時間1名
5月18日(火)	11月16日(火)	
6月15日(火)	12月21日(火)	
7月20日(火)	2022年1月18日(火)	
8月17日(火)	2月15日(火)	
9月21日(火)	3月15日(火)	

**就業相談を
実施しています。**
●申し込み
●申し込み期限は、各月第2火曜日までです。
電話042-565-0531
電話またはセンター窓口で事前予約をしてください。

新型コロナウイルス感染症の第3次流行のため、昨年引き続き年明けからセンターの各種行事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ず、「けやき136号」の4月発行を断念しかけましたが、コロナ禍の制約の中で、取材と編集作業を続けてきました。限られた記事ですが、何とか発行することが出来ました。
会員の皆様に楽しんで読んでいただけたら幸いです。

編集後記

定時総会開催のお知らせ
令和3年6月23日(水)
午後1時開始
会場 ハミングホール (小ホール)
詳細については、6月初旬頃に開催通知を配布いたしますので、ご確認をお願い致します。(事務局)