

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



多摩湖堰堤から西武園を望む

新堀B班 柴田隆嗣

目次

- ◆ 会員交流会報告 2
- ◆ 私のふるさと 3
- ◆ 会員の作品紹介 4
- ◆ Windowsパソコンのサポート
終了について 4
- ◆ 総合防災訓練に参加して 5
- ◆ 一般市民を対象に
無料パソコン講座を開催 5
- ◆ 各委員会報告 6
 - ・ 総務委員会
 - ・ 事業委員会
 - ・ 広報委員会
 - ・ 安全管理委員会
- ◆ 高齢者のせん妄について 7
- ◆ 新人職員紹介 7
- ◆ 40周年記念誌の訂正 7
- ◆ センターの今後の予定 8
- ◆ 就業相談日 日程表 8
- ◆ ボランティア活動開催のご案内
会員の作品募集 8

正会員数 (9月1日現在)

男性	498名
女性	182名
合計	680名

会員交流会報告

第2地区会員交流会

山梨へのバス旅行

- ・日時…令和元年9月5日(木)
- ・内容…巨峰狩りもぎとり食べ放題の勝沼方面バス旅行
- ・参加者…36人

山梨へバス旅行を実施しました。出発時、雨の心配をしておりますでしたが、勝沼では日差しが出て、蒸し暑い日和でした。

まずは、中央高速の勝沼で降り、ワイン工場(シャトー勝沼)では色々なワインを試飲しました。巨峰のぶどう狩りをする「いわで農園」では、県知事の認定を受けた「エコファーム農業者」が、安心して食べられるぶどうの栽培をしているそうです。

ワイン試飲後、ほろ酔い気分がぶどう狩りを楽しみました。甘味が強くて美味しい巨峰、農園のご好意で冷やしていただいたぶどう、好みの巨峰を刈り取っての食べ放題です。昼食前に腹具合を勘案しながら堪能しました。

昼食後、ハーブ庭園ではいろいろ



ハーブ庭園での記念撮影

ろな種類のハーブとその効能を学習し、塩山では珍しい「天空かぼちゃ狩り」を楽しみました。今回、地区外会員、会員以外の方の参加も頂き、特に会員以外の方には「交流会の楽しさ」、「会員同志のつながり」を知っていた、多く良い機会でもありました。今後、工夫した交流会を開催するので、是非参加していただくようお願いして、楽しい一日を終了しました。



天空かぼちゃ狩り

第6・第7地区合同会員交流会

- ・日時…令和元年7月16日(火)
- ・内容…コカ・コーラ工場見学及び石神井公園散策
- ・参加者…14人

梅雨の最中のはっきりしない天候ながら、「晴雨に関係なく実施!」との案内文に、意気軒昂な地区会員が、玉川上水駅に三々五々集まり、西武線で清瀬駅へ、さらにバスに乗り換えコカ・コーラ多摩工場へ向かいました。

大勢の見学者と共に、ミーティングルームに迎えられ、昔懐かしい形の瓶のコーラを飲みながら、コーラの出来るまでの講



コカ・コーラ多摩工場前で

習を受けました。工場見学の後、次の目的地の石神井公園へ向かう途中、石神井公園駅で、全員、外食のランチをとりました。「石神井公園」は、都内でも屈指の武蔵野の面影を残す雄大な自然公園で、三宝寺池を含む二つの池には四季折々の草花が咲き、水鳥たちの聖地でもあり、水辺の生き物たちも多く生息しています。池にはスワンのボートや二人乗りのボートが浮かんでいた。時折の小雨にもめげず、公園内を散策し、帰路につきました。

私のふるさと(前橋市)

向原D班 田部井敏子

私は、八歳の時、東京新橋の家で震災に遭い、母の実家が群馬県前橋で、家・土地など資産の持ち主で、百五十坪の土地に、古い家付きを提供くださり、祖母・父母兄弟五人で過ごしました。

楽しい懐かしい思い出が、湧き上がってきます。我が家の周りに、五本の柿の木、二本のびわの木、梅の木、ゆすらご、いちじくがあります。尾長鳥などが飛び交う古き思い出、高台にある我が家の脇の坂道を降りると、鯉池があり、鯉の養殖が行われていました。我が家は前橋駅近くで、鯉池を過ぎると鉄道線路があり、鉄橋の下には大きな広瀬川が流れ、夜はいつもいつも通る夜汽車の過ぎゆく静かな響き、明るい窓明かりを思い出します。

祖母は日本バラ会に入っており、庭は50種以上の色とりどりのバラが咲き乱れ、近くには鐘の鳴る丘戦争孤児の少年院があり、我が家で実った梅、柿、びわをバケツで運んで差し上げていました。そうしますと、院長先生がお礼に、外国産の大きなダリアの球根を植えて来て下さり、それがすくすくと伸び、ひまわりの様な大きなダ

リヤの花を咲かせ、今でも目に浮かびます。

日曜日には、兄弟五人で、近くのキリスト教会で賛美歌を歌い礼拝をしての日々、若き日の幸せいつぱいの日々が今になって深く思い出されてなりません。古い家は建て替えられました。また、近くには日赤病院、また前橋名物焼き饅頭屋さんがあり、たくさんいただきました。私の二人の子供たちは、前橋の日赤病院で生まれました。すべてが私の懐かしい思い出、また赤城山、榛名山、妙義山、両毛三山が見渡せ素敵な環境でした。祖母、父母、兄弟、皆素敵な方々に恵まれ、兄弟の中でキリスト教会では、私が一番熱心でお嫁さんになるまで二十年近く通い続けました。



湖に浮かぶ榛名山

私のふるさと(諏訪市)

新堀A班 守矢正

私のふるさと『セピアの記憶』

わたしが生まれ育った家は、諏訪大社本宮『上社』の東参道へ茅野から続く道と、旧杖突街道の合わさる峠入り口というバス停の脇にありました。そこは小学校六年まで過ごした「神宮寺」という地区の端でした。

小学校時代近くの宮川は魚を獲る生活の糧の場所でもあり、体育の水泳の授業の場所でもありました。土手には「すかんぼ」「セリ」「ナズナ」「桑の実」など、食材がいっぱいでした。稲刈りが終わると友人達と田んぼに行き、夢中になってイナゴを獲り、それを祖母が甘露煮にしてくれました。軒先に出来た蜂の巣は、祖父が竹の先にボロを巻き火を付けて焼き、中の蜂の子を取り出して食べました(今はとても無理ですが)。

柿は剥いて軒先に縄で吊るして干し柿にしたり、樽に藁と交互に入れて「さわし柿」にしました。野沢菜漬け・かんぴょう作り・味噌づくり、今では考えられないほど色々な楽しい経験が出来た田舎生活でした。

裏山に秘密基地を作ったり、黒

曜石の矢尻を探したり、粘土取ってきて色々な物を作ったりしました。

冬には山から下る道路がスキーをする絶好なスロープになったものです。スケートは学校の校庭がスケートリンクになりました。校庭にリンクの大きさに土嚢を積み宮川の水を引き、凍らせたのです。下駄の歯にスケートのエッジを打ち付けた下駄スケートが殆どでした。稲刈り後の田圃でもスケートが出来ました。

都会には出来ない様々な経験を通して、人や動物には優しく接し、感謝や思いやりをもつていく事を学んだような気がします。出来れば田舎に帰りたい気もしますが、東京に出て五十六年が経ちます。冬寒く夏暑い環境を思うと、望郷の念を抱きながら、思い出を大切にするのが一番かと思つています。自然に溢れ人情に溢れる故郷『諏訪』・七年に一度の御柱祭に湧く『諏訪』、そんな故郷に育てられたことに感謝しています。



諏訪大社の御柱

会員の作品紹介 原節子会員のバードカービングの作品



黄オーム



カワセミ



キジバト

- ・今回は、仲原地区の原節子会員の作品を紹介します。
- ・3年前、中央公民館で製作しているのを拝見して、バードカービングの会に入会しました。
- ・会員は高校生や他県からの会員も参加されています。作品製作は、シジュウカラ、カルガモ、カワセミの3点セットから入門しました。作品の製作期間は、黄オームは1年、キジバトは半年、カワセミは3か月と、根気がいる作業です。
- ・これからも新しい作品の製作に挑戦していくそうです。

IT豆知識

『Windows7パソコンのサポート終了について』

サポート終了について』
IT業務班 井口 一男

マイクロソフト社は、Windows7（セブン）OS（オペレーティングシステム）のサポート（不具合の修正と更新プログラムの配布、問い合わせ）を、来年1月14日をもって終了する予定です。皆さんのパソコンが該当する場合は注意しましょう。OSは使っているうちに、新たな不具合（データ漏洩、ウイルス感染等のセキュリティのリスク）が発生します。マイクロソフト社は、不具合を定期的に修正・配布していますが、Windows7が発表されてから10年を迎えることで、当初の公表通りサポートを終了します。その代替えとして、Windows10（テン）への、アップグレード（更新）を推奨しています。使い続けた場合、どんな不具合が発生するかは現状では不明ですが、（※使えなくなるわけではありません）特にインターネット接続は危険です。また、大切なデータや写真は外部記録媒体にコピーしておくことで安心です。



Windows7のロゴ



これを解決するには、新しいWindows10のパソコンと入れ替えるのが最良の方法ですが、安い買い物ではありませんので本当にパソコンが必要か、或いは、スマホで事足りるかを、よく考えた方がよいでしょう。シルバー人材センターのパソコン教室では、無料相談日に出張サポート相談を行っていますので、是非ご利用ください。※相談日は、毎月第2土曜日と第4水曜日の午前10時～12時です。

東大和市
総合防災訓練に参加して

会長 立石孝義

令和元年9月1日(日)9時より、東大和市立第三中学校の校庭にて、総合防災訓練があり参加しましたので、ご報告いたします。

参加機関及び協力機関等は、東大和市を初め、市消防団、北多摩西部消防署・警察署他、37の機関団体が参加して実施されました。各種体験コーナーでは、①消火栓の取扱い、②煙体験コーナー、③消火器による消火訓練などが実施され、多くの市民が体験されていきました。

災害対策の基本は、「自らの生命は自ら守る」という、「自助」と「共助」の精神といわれています。何時発生するか分からない災害、まずは事前の準備と訓練など、怠らないようにしたいものです。



消火器による消火訓練



煙体験コーナー



市長挨拶



消火栓の使い方訓練



車椅子の段差乗越え訓練



IT業務班のボランティア活動

IT業務班のボランティア活動
当センターのボランティア活動の一環として、7月17日(水)と18日(木)の午前・午後計4回、「スマホで「LINE」(ライン)を使うには」のテーマで開催しました。受講者は、60歳以上の方12名、受講後の感想では「とても役立ちました」「これで安心して「LINE」が利用できる」と無料で講座を頻繁に開催して欲しい」と、好評をいただきました。
さらに、出席者の方5名がパソコン教室のパソコン談話室に入会されたり、ワンポイント講座を受講されて、更なるITスキルの向上に挑戦されています。
次回も、要望が多いスマホのテーマで2月に開催の予定です。

一般市民を対象に
無料パソコン講座を開催

総務委員会

委員会報告 峯 信夫

委員会の本年度後半の行事予定について、ご報告します。

① 会員交流会

各地区共に担当理事と地域班長の企画により最低年2回以上の開催をお願いしておりますので、秋以降の開催が多くなっております。

会員の皆様お誘い合わせの上、多数のご参加をお待ちしています。

② 健康の集い

10月以降を予定しており、決定次第、会員の皆様に班長経由でご連絡致します。

③ 健康増進事業「ウォーキング」

数年前より好評のため、春の3月に花見を兼ねて計画を立てていきます。

④ 会員作品展

平成27年10月から本年2月まで、計12回開催して来ました。第13回につきましては別途会員の皆様にご連絡しますが、11月5日(火)より11月8日(金)の4日

間実習室にて開催の予定です。今回より会員のご家族の作品も募集します。絵画、塗り絵、写真、木工作品、カービング、ししゅう、手編みの手芸品、衣類等の出品を大歓迎いたします。

総務委員会は、常に「共働・互助」「自主・自立」の基本理念の下に、会員全員を含め、シルバークロニクルの尚一層の発展と地域への貢献を高めて行きたいと切に望み、日々努力しております。

事業委員会

委員会報告 小林 正和

今期の10月〜翌年3月までの活動予定は次の通りです。

① 新入会員研修会

安全管理委員会との共同主催で、理事会の翌日に毎月開催。シルバー会員としての基礎知識と就業時の安全心得について学ぶ。接遇関連ビデオも視聴。

② 就業相談会

会員からの就業に関する相談について、理事2名が面接して対応。毎月第3火曜日に開催。

③ 接遇研修会

11月11日(月)午前・午後2

回開催。上期に入会の会員と除草班が受講対象。

④ 事業報告会

2月14日(金)奈良橋市民センターにて開催予定。4月から1月までのセンターの事業内容について報告。多数の会員の参加を希望します。

広報委員会

委員会報告 遠藤 孝

今期の10月〜翌年3月までの活動予定は次の通りです。

① 機関誌「けやき」発行

10月(131号)と1月(132号)の発行を予定しています。会員の交流会等、親しみやすい記事を掲載していきます。

② 道路美化清掃ボランティア

令和元年10月25日(金)9時30分から、当センターを中心とした、3コースで道路美化清掃ボランティアを実施します。皆様のご参加をお願いします。

③ 福祉祭ボランティア

令和元年11月10日(日)第42回東大和市福祉祭が、市役所中庭で開催されます。皆様からの未使用品のバザーへの提供と福祉祭へのご参加をお願いします。

安全管理委員会

委員会報告 中原 拓三

今回は、新入会員研修会(事業委員会共催)の安全管理研修についてご報告します。

① 安全はすべてに優先する

(東京都シルバー人材センター連合)、安全心得10カ条を守ろう。

② 健康診断を積極的に受診して

良好な状態で就業しましょう。

③ 年間講習会実施計画

- ・ 転倒防止予防
- ・ 熱中症予防
- ・ 応急救護訓練
- ・ 自転車運転講習会 等

④ 安全学習

・ 危険予知訓練
・ ヒヤリハット
・ ハイリッピの法則
各種のトレーニング等、多数の事例を機関誌「安全だより」に掲載します。ご参照ください。安全意識を持って就業してください。



運営スタッフ(各委員長副委員長)

新入会員研修風景

健康福祉記事

高齢者のせん妄について

東大和市役所健康課

〜認知症とまちがわれないために〜

せん妄の症状は、認知症と似ていますが、異なる病気です。また、せん妄があるから認知症というわけではありません。

「せん妄とは」・・・

病気や入院による環境の変化などで脳が上手く働かなくなり、興奮して、話す言葉やふるまいに一時的に混乱が見られる状態です。人の区別がつかなくなったり、ないものが見えたり、ない音が聞こえたりすることがあります。また、ぼんやりしているかと思うと、急に感情を高ぶらせることもありま

「せん妄の原因とは」・・・

①加齢によるもの、②病気によるもの、③薬の副作用によるもの、④入院・手術によるもの等が原因が見られます。

と考えられています。せん妄は、若い方にも高齢者にも、年齢に関係なく生じますが、高齢者は身体にストレスがかかりやすいため、せん妄になりやすい傾向にあります。

「気になる症状が出たら」・・・

かかりつけ医にまず相談しましょう。せん妄状態であると本人は会話の受け答えができないことが多いため、家族などの付添い人がいつから症状が起こったか、症状の進行、変化の内容、身体面・精神面の健康状態、薬の服薬状況を伝えられるようにすると良いでしょう。

「せん妄の治療」・・・

治療は、せん妄の発症のもととなる疾患をまず治療してから行います。例えば、肺炎がきっかけでせん妄になったとすると、まず、肺炎を治療してから、せん妄の治療が始まります。治療が始まると症状に改善傾向を感じますが、検査をすると、細かい計算ができないなど、一見わかりにくい日々の生活に差し支えない程度の認知機能の低下はまだ残っている可能性があります。病気の重症度により改善方向にむかうまで、時間を要するかもしれません。

高齢者の場合は、脱水や便秘、尿路感染症や睡眠不足が原因となることもあります。昼間活動をして、夜に眠る生活リズムを崩さないようにし、水分補給やトイレを促して体調を整えましょう。また、環境の変化によるストレスも原因となることがあるので、住み慣れた環境を大きく変えないように注意しましょう。家族がまわりの状況を説明する（今日は何月何日だよ、ここは病院だよ）等、積極的に話しかけることは安心にもつながり、良いといわれています。

高齢者の場合、せん妄を機に一気に認知機能が悪くなり、結果的に生活の質の変化をきたしてしまふことが考えられます。身体の病気はせん妄を引き起こす原因にあげられているため、あらゆる身体疾患に気をつけていきましよう。



新人職員紹介

嘱託職員

初音

奏江

この度9月3日より、嘱託職員として東大和市シルバー人材センターに勤務することになりました初音奏江です。

私は、主に派遣事業を担当させていただきます。これまでの経験を活かしつつ、初心に帰り、ゼロから勉強していきたいと思っております。慣れるまで、ご迷惑をおかけしてしまふことや至らない点もあると思いますが、一日でも早く皆様のお役に立てるよう努めて参ります。

どうぞ宜しくお願い致します。



40周年記念誌の訂正

26ページの歴代役員一覧の中で、湯浅延行監事の就任期間に誤りがありました。正しくは、平成15年4月〜平成21年4月です。お詫びして訂正いたします。

センターの今後の予定				
月	日	曜日	時間	内容
10	1	火	10:00	新入会員研修会 (9月入会会員)
	4	金	10:00	出張入会説明会 (南街市民センター)
	9	水	9:00	入会説明会
	15	火	予約制	就業相談日 (下表を参照ください)
	16	水	9:00	入会申込日
	17	木		配分金振込
	25	金	9:30	ボランティア活動 (道路美化清掃)
	31	木	9:00	定例理事会
11	1	金	10:00	新入会員研修会 (10月入会会員)
	8	金	10:00	出張入会説明会 (上北台市民センター)
	10	日	10:00	福祉祭
	18	月		配分金振込
	19	火	予約制	就業相談日 (下表を参照ください)
	20	水	9:00	入会申込日
	28	木	9:00	定例理事会
	29	金	10:00	新入会員研修会 (11月入会会員)
12	6	金	10:00	出張入会説明会 (清原市民センター)
	11	水	9:00	入会説明会
	17	火	予約制	就業相談日 (下表を参照ください)
	17	火		配分金振込
	18	水	9:00	入会申込日
	25	水	9:00	定例理事会
	26	木	9:00	新入会員研修会 (12月入会会員)

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
2019年10月15日(火)	2020年1月21日(火)	①14:00 ②14:30 ③15:00 ④15:30 ⑤16:00 各時間1名
11月19日(火)	2月18日(火)	
12月17日(火)	3月17日(火)	
-	-	
-	-	

申し込み期限は、各月第2火曜日までです。

**就業相談を
実施しています。**

●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。

ボランティア活動開催のご案内
ボランティア道路美化清掃

令和元年度ボランティア活動(道路美化清掃)を左記のとおり実施いたします。会員の皆様の多数の参加をお願いいたします。

- ◆日 時…令和元年10月25日(金) 9時30分開始
- ◆集合場所…シルバー人材センター
- ◆清掃場所…当センターを中心とした、3コース
- ◆詳細は、「けやき」131号と同時に お配りしました「ボランティア活動(道路美化清掃)への参加のお願い」のチラシをご覧ください。
- ◆参加申し込み 事務所に直接電話でお願いいたします。

会員の作品募集

会員の皆様の作品を募集しております。写真・絵画・紀行文・川柳・なんでも結構です。

作品の投稿は、郵送、持参どちらでも結構です。掲載させていただいた作品には、謝礼を差し上げます。会員の皆様の投稿をお待ちしております。