

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 東大和市中心 3-912-3

電話 042-565-0531 FAX 042-566-2308 <http://www.silver-center.org/>



南街除草班の安全パトロール

◆ 東大和市の史跡	◆ 就業相談日日程表	◆ センターの今後の予定	◆ 高齢者の健康管理について	◆ 東大和市総合防災訓練に参加して	◆ 「長寿の集い」に参加して	◆ 職場訪問	◆ この人を訪ねて	◆ 会員交流会報告	◆ 安全管理委員会	◆ 広報委員会	◆ 事業委員会	◆ 総務委員会	目次
8	8	8	7	6	6	5	4	3	3	2	2	2	

正会員数 (9月1日現在)	
男性	471名
女性	154名
合計	625名

総務委員会

会員の皆様には日頃より就業や各行事等でご協力を賜り厚く感謝しております。

恒例の健康増進事業として、「ウォーキング」と「健康の集い」をそれぞれ10月と11月に開催する計画をしております。詳細が決まり次第、会員の皆様にお知らせいたします。実習室の開放とともに開催している会員作品展示会については、盛況であり、第8回展示会を10月30日から11月2日まで開催いたします。

前回の第7回展示会には100点を超える絵画・写真・手芸品等の出品があり100名を超える入場者をお迎えすることができました。委員一同大変感謝いたしております。今後ともより多くの作品の出品とご来場をお待ちしております。

事業委員会

事業委員会主催の研修会及び報告会を以下の通り予定しております。

対象になる会員の皆様は、必ず出席してください。

① 新入会員研修会

- ① 平成29年10月10日(火) 午前10時～11時30分
- ② 午後2時～3時30分

② 平成30年1月19日(金)

- ③ 午前10時～11時30分
- ④ 午後2時～3時30分

\* 研修対象者

平成29年4月以降に入会した会員及び未受講者の方々に、(1)～(4)の中で、必ず受講してください。

② 接遇研修会

- 平成29年11月14日(火) ① 午前10時～12時
- ② 午後1時30分～3時30分

\* 研修対象者

平成29年4月～9月に

入会した会員全員

研修対象者には後日会員個人あてにご案内いたします。

◎会場は、シルバーセンター1階です。

◎講師は、事業委員会委員長及び(合)アップグロースの先生を予定。

③ 『平成29年度事業報告会』

- 平成30年2月15日(木)の午後及び16日(金)の午前を予定しております。

\* 報告会に出席できる対象者はシルバーの会員全員及び一般市民の方々です。

詳細は、後日ご案内いたします。会場は、中央公民館ホールです。

広報委員会

(1) ボランティア活動

「道路美化清掃」についてすでに会員の皆様には活動実施のお知らせとともに、参加依頼のチラシをお配りしております。

この活動は、東大和市及び

民間の事業所・地域住民からの仕事の提供に対する感謝の意を表し、シルバー人材センターの公益性や地域に根差した事業であることをアピールするために行うものです。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

(2) 福祉祭について

毎年恒例となっております福祉祭が東大和市社会福祉協議会の主催で開催されます。

日時 11月12日(日) 午前10時から  
場所 市役所中庭

当センターでは、会員の皆様のご協力をいただき毎年福祉祭に参加しております。

この福祉祭の売上金は、全額社会福祉協議会に寄付させていただきます。福祉祭で販売する品物として皆様のご家庭で未使用品などがございましたらご寄付いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

## 安全管理委員会

安全管理委員会では、

①7月11日(火)に「熱中症予防講習会」を開催しました。

大塚製菓(株)の千葉氏が講師に招き、約30名の会員が受講し、「熱中症にかかりやすい人・状態」「対策」「手当」などの講義を受けました。

②7月25日(火)南街除草班の安全パトロールを、「就業中の健康管理・安全保護具の着用・使用道具の適正」をポイントに実施しました。

これらの詳細は、9月初旬発行の「安全だより」第32号に記載されております。

ぜひご覧ください。

## 会員交流会報告

## 第5地区会員交流会

内容…大國魂神社参拝と

サントリー武蔵野ブルワリー工場見学

実施日…平成29年7月3日(月)  
参加者…14名

猛暑到来前、大國魂神社を訪ねました。「大國魂大神」を武蔵野国の守り神として祀った神社で、大昔武蔵野国を開き人々に衣食住の道を教え、医療やまじないの術を授けたと解説されています。

福の神または縁結びの神として有名であり、「くらやみ祭り」に参列することにより「六所宮」とも呼ばれます。「福」を願って本殿に参拝し、広く深(しん)とした境内を散策し、次の目的地サントリーに向かいました。

工場での解説が「プレミアム・モルツ」を生んだのは、こだわり素材(麦芽・ホップ・天然水)でした。特に地下100mからくみ上げる天然水は武蔵野の自然の地層によってろ過され素材のうま味を引き出しているとの説明があり、試飲会場では「プレミアム・

モルツ」をいただきながら楽しい会話になり、武蔵野の豊かさを覗くことができました。福をお願いし、お酒をいただき、楽しい会話をして過ごした一日、再会を約して解散しました。

## 第6地区・第7地区合同

## 会員交流会

内容…赤坂離宮く文京区役所

く神楽坂

実施日…平成29年7月18日(火)  
参加者…18名

玉川上水駅に9時集合、立川駅経由四ツ谷駅で下車。迎賓館に近づくとき警備員の多いのには驚いた。入口は西門から、金属探知器と持ち物検査を受けて、入場券千円を購入して入場。

建物の外観も各部屋もすべてが豪華絢爛、金ピカの装飾、赤絨毯。各部屋でボランティアガイドの案内に感心したり、驚いたりです。特に重さ1125Kgのシャンデリアには驚きまし

た。庭園も広く大きな噴水もありました。

出口は正面からです。広い庭園を歩いて門外に出ました。次は、文京区役所に行きました。区役所が観光名所とは驚きです。まずは、13階の職員食堂で昼食です。食後の休憩は25階の展望室で、好天に恵まれて「絶景かな」後ろを振り向くと24階の本会議場がガラス越しに見えました。

最後は、神楽坂です。昔の風情が残る商店街を散策し、赤城神社(1300年創建)を参拝して解散することにしました。

東大和市駅直帰組に同行、西武線乗車中に激しい雷雨があり心配でしたが、東大和市駅に着くと雨も上がり、陽が差してきました。ご苦労さん会を兼ねて、駅前で軽く打ち上げをして解散しました。「善行の賜もの」で、無事で楽しい一日でした。

この人を訪ねて

自治会の自主防災組織の

立ち上げで活躍

向原C班 佐藤 光一さん



今回は、佐藤監事にお話を伺いました。

ご出身は、北海道で、上京して大手乳業の関連会社に経理として就職。一九六五年（昭和40年）に東大和市に転居してこられたそうです。実は、東大和市の水質が良く、乳業には最適と会社が判断し、工場開設が決まったようです。当時は、茶畑の中に自宅があり、周りをお茶の木で垣根を作り、時期になると、新芽を摘んで自家製新茶を楽しんでいたそうです。16年前、定年後シルバー人材センターに

入会。いろいろな仕事に就かれたとのこと。シルバーパス、家具の転倒防止器具の取り付け、家事援助などを行い、現在は主として、ハチの巣駆除班に在籍されており、仲間と一緒に楽しんで働いているとのことです。

次に、自主防災組織の立ち上げについてお話を伺いました。6年前、自治会の会長就任時、自治会員の高齢化、家族の分散、近所付き合いの希薄化などが目立ち、周辺緊急時の防災について「自分たちの地域は、自分たちで守る」という連帯感に基づき、地域の方々が自発的に、初期消火、救出・救護、集団避難、給水・給食などの防災活動を行うべきであるとの意見があり、おりしも東日本大震災の影響もあり、自治会で防災組織を立ち上げることにしました。初めは何から始めて良いのか？困惑していましたが、関

係官庁（市役所、消防署、警察署）の協力により「防災知識の習得」「防災訓練の参加」「応急救護訓練の講習」などに代表として参加しました。その後自治会に啓蒙し、地域の方々が自主的に協力して初期消火、被災者の救出・救護、避難誘導、避難所の運営を行う方が、地域の被害を少なくすることができるようになりか、誰でも考えるようになりました。

以上の活動結果、佐藤さんの自治会は、市役所から自主防災組織の設立が認められました。行政からの補助金もいただき、「スタンドパイプ」を購入され、定期的に防災訓練を実施されています。「この活動を、自治会のみでなく、大きな輪にしていきたいと考えている。」と話されておりました。ますます、お元氣な佐藤さんの健康の秘訣を聞きますと、①健康診断の受診 ②週3回

くらいの軟式テニス ③小学校の放課後学習（主に遊戯）の参加。

佐藤さんのモットーは「自他」の精神「だそうです。今後も元氣でご活躍ください。



北多摩西部防災コンクール  
「応急救護・傷病者搬送」



北多摩西部防災コンクール  
「放水・消火」

職場訪問

「南街除草班」



立野「緑野公園」の除草作業

今回は、当センターに5班（芋窪班・湖畔班・東京街道班・南街班・向原班）ある除草班のうち「南街班」を訪問し、班長の山本さんと副班長の會田さんから、お話をお聞きしました。

「南街班」は、南街地区、中央地区、立野地区、桜が丘地区、上北台地区の5地区を受け持っていて、現在20名（男性16名、女性4名）の方々が活動されています。

年代は60歳から82歳と幅広い年代の方が、活発に活躍されています。

班員の作業分担は公平性を期するため、基本的には全員参加で行い、本人の能力に合わせた実働時間により配分金は平等に分けているそうです。

作業手順は、8時45分に体操、挨拶の後、9時から作業開始。

通常は、50分作業し、10分休憩ですが、夏季は、炎天下の作業なので、30分作業し、15分の休憩をとり、熱中症対策として、十分な水分補給を心掛けていくとのこと。

その他、班としても安全対策用品や保冷剤、冷やしタオルなども準備されているそうです。

作業先の公園、その他にはトイレの無いところもあり、トイレを利用できる公共施設や商業施設などを常に情報収集しているそうです。

発注者は公共及び民間があ

り、民間の場合、受注・見積もり、段取り、作業員の配置などに、かなりの配慮が必要のようです。しかし、個人宅の場合、作業終了後、「きれいになった！」と感謝の言葉をかけていただいた時が、一番嬉しいそうです。

雑草がはびこる夏の6月から8月は、すでに80件も作業をこなしていて、受注を受けなくても一か月待ちになります。

その間に雑草は伸び放題になってしまい、すでに種がこぼれているので、抜いたそばから雑草が生えてくるという悪循環になるそうです。

冬から春先にかけては、受注も少なくなるので、この時期に発注していただけると比較的早く対応できるそうです。



道具類の確認



炎天下での作業  
除草が済んだ所はスッキリしています。

除草作業の現場（緑野公園）を訪ねたのは、台風一過の9月19日でしたので、風雨による樹木の枝が散乱していて、とても大変な状況でした。

そのような中で15名の方々が機敏に働いておられ、チームワークの良さがうかがえる作業風景でした。

南街班として、年に数回、花見の会や暑気払い、忘年会などで交流を深めておられるようです。

「除草班としても、5班の班長、副班長が交流できる場を定期的に持ち、お互いの情報交換ができるようにしたい。」と考えておられるようです。

第42回「長寿の集い」  
に参加して

会長 立石 孝義

平成29年9月2日(土)東大和市老人クラブ連合会の「長寿の集い」がハミングホールにおいて開催され参加しました。



参加された老人クラブの皆さん

老人クラブでは、東大和市社会福祉協議会の後援を得て市内在住の方々を対象に長寿を祝い、相互に親睦を深めることを目的としているそうです。

式典では、照井会長・尾崎市長・市議会議長などの挨拶があり、①各クラブの踊り・

コーラス、②元気ゆうゆう体操、③都立東大和南高校吹奏楽部などが長寿の集いに花をそえました。

演芸の部では、東大和音頭から始まり、懐かしいコーラス、また男らしい「関東一本」など多種多彩にわたり出演者及び会場の会員が一体となり、集いは盛大に開催され、長寿を祝う相互の親睦が深められました。



市老連女性部  
「東大和音頭」



桜クラブのコーラス

平成29年度東大和市  
総合防災訓練に参加して

会長 立石 孝義

平成29年9月3日(日)市立第四中学校校庭で東大和市総合防災訓練があり、参加しましたので、報告いたします。

参加機関及び協力機関東大和市をはじめ、市内の消防団・北多摩西部消防署・警察署などで、また一般では大勢の市民も参加して行われました。



開会式 尾崎市長の挨拶

各種体験コーナーでは、白バイ、消防車、自衛隊車両などが展示され、参加者は自由に体験でき、①避難行動訓練では、地震発生による身の安

全を守る行動。②市民参加型訓練では、倒壊した家屋からの救出方法・初期消火訓練。

③総合演習では、地震発生を想定した訓練で、車両事故による負傷者救出、火災発生では消防車による一斉放水などが実施されました。

災害対策の基本は、「自らの生命は自らで守る」という「自助」「共助」の精神といわれております。いつ発生するかわからない災害、まずは事前の準備と訓練は怠らないようにしたいものです。



救出救助訓練



市民による初期消火訓練

高齢者の健康管理について

「口腔ケアが

誤嚥性肺炎予防のポイント」

東大和市福祉部健康課

暑い夏が過ぎ、涼しい秋になりましたが、夏の疲れがでるなど、体調を崩している方はいませんか。65歳を超える方と、加齢による体力や免疫力の衰え（低下）があつて、いろいろな感染症（かぜやインフルエンザ、肺炎、胃腸炎など）にかかりやすくなっています。その中で見逃してはならない感染症として、誤嚥性肺炎があります。

【誤嚥性肺炎とは】

本来、気管に入ってはいけない物が気管に入り（誤嚥）、そのために生じた肺炎のことです。

高齢者は食べ物や唾液を飲み込む力（嚥下力、嚥下反射と言う）が低下したところに、

お口の中の汚れ、むし歯や歯周病の放置により繁殖した細菌が、飲食物とともに、誤って肺や気管支に入つて肺炎を発症します。

誤嚥性肺炎は、加齢で嚥下力が弱くなった高齢者だけでなく、脳梗塞など脳血管障害の後遺症や咳反射、認知症などの障害があつたり、胃切除を行つたりして、食べ物や唾液を飲み込む力が弱くなつている人などもかかることがあります。

【口腔ケアは生きる意欲をアップする】

口腔ケアによつて、お口の健康度を高めておくと、誤嚥性肺炎や口腔疾患の予防につながるだけでなく、QOL（生活の質）を高めることができます。

- ①うがいや食事後の歯磨きを励行して口腔内を清潔に保つ。
- ②歯科医師による定期的な検診を受けるとともに、口内の

歯垢、歯石、舌苔を除去してもらう。

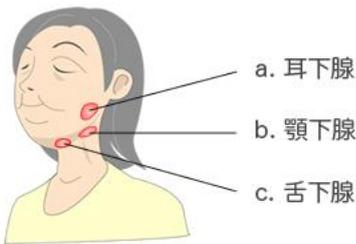
③手指についた細菌が口に入らないよう、食事や間食（おやつなど）の前に手洗いを行う。

④入れ歯は、洗浄液（水道水など）でこまめに洗浄して清潔に保つ。

⑤高齢者の肺炎球菌予防接種は、65歳以上の方を対象に、封書で予防接種のお知らせをお送りしております。肺炎球菌による肺炎や重症化予防のために、予防接種を受けましょう。

≪だ液腺マッサージで健康度さらにアップ≫

食事前が効果的



だ液腺の位置

c. 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりとグーッと押す。(10回)

b. 顎下腺への刺激

耳の下から顎の先まで5か所を目安に、親指で突き上げるように押す。(5か所を5回ずつ)

a. 耳下腺への刺激

親指以外の4本指を頬にあて、上の奥歯あたりを、後ろから前に向かって回す。(10回)

センターの今後の予定				
月	日	曜日	時間	内容
10	5	木	10:00	応急救護訓練（中央公民館）
	10	火	午前・午後	新入会員研修会（シルバー人材センター）
	11	水	9:00	入会説明会
	12	木	10:00	出張入会説明会（桜が丘市民センター）
	17	火	予約制	就業相談日（下の表を参照ください）
	17	火		配分金振込み
	18	水	9:00	入会申込日
	24	火	別途案内	健康増進事業「ウォーキング」
	26	木	9:00	定例理事会
11	8	水	9:00	入会説明会
	10	金	10:00	出張入会説明会（南街市民センター）
	14	火	午前・午後	接遇研修会（シルバー人材センター）
	15	水	9:00	入会申込日
	17	金	9:30	ボランティア活動「道路美化清掃」
	17	金		配分金振込
	21	火	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
12	13	水	9:00	入会説明会
	15	金	10:00	出張入会説明会（奈良橋市民センター）
	18	月		配分金振込
	19	火	予約制	就業相談日（下の表を参照ください）
	20	水	9:00	入会申込日
	26	火	9:00	定例理事会



就業相談日		相談時間帯
H29年10月17日(火)	H30年1月16日(火)	①14:00 ②14:30
11月21日(火)	2月20日(火)	③15:00 ④15:30
12月19日(火)	3月20日(火)	⑤16:00 各時間1名

お申し込み期限は、各月第2火曜日までです

**就業相談を  
実施しています**

●お申し込み  
電話またはセンター  
窓口で、事前予約を  
してください。



馬頭観音と庚申塔

東大和市の史跡

雲性寺山門の庚申塔と馬頭観音

以前は、現在の庚申塚交差点、交番付近（庚申塚）に祀られていましたが、新青梅街道の開通とともに、雲性寺山門前に移されました。

当時この道は、江戸街道と呼ばれ、江戸城の建築や市街地整備の資材運搬のための主要な街道でした。道中の安全、大切な馬の無事を願って、馬頭観音が祀られました。