

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/>



イメージキャラクター
「シルバーくん」

謹賀新年

平成二十九年 元旦

◆ 平成29年度の会費の納入について	12
◆ 就業相談日日程表	12
◆ センターの今後の予定	12
◆ 寝たきりを予防しよう	11
◆ 第2回地域班長会議報告	10
◆ 福祉祭参加報告	9
◆ 会員交流会報告	8
◆ 「事業報告会」開催のお知らせ	7
◆ 職場訪問	6
◆ この人を訪ねて	6
◆ 「応急救護訓練」実施報告	5
◆ 「道路美化清掃」実施報告	5
◆ ボランティア活動	3
◆ 各委員会報告	2
◆ 新年を迎えて	尾崎名誉会長

目次

正会員数
(11月末日現在)

男性	488名
女性	153名
合計	641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、健やかに新年をお迎えの事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、厚くお礼申し上げます。

貴センターにおかれましては、これまで、多くの会員の皆様に広く就業機会を提供さ

れるなど、高齢者の皆様の生きがいや喜びにつながる活動に継続的に取り組んでこられました。

これもひとえに、会長をはじめ、役員、関係者の皆様方の熱意とご尽力の賜物であり、心から敬意を表する次第でございます。

さて、近年我が国では、世界に例を見ない速さで高齢化が進展しており、本市においてもその例外ではなく、65歳以上の高齢者が4人に1人を超えております。

このような状況下におきまして、高齢者の皆様がこれまで培ってこられた豊富な知識や経験を生かし、ボランティア活動などを精力的に実践され、地域における担い手として活躍されているということ、本市における健康寿命の延伸や、介護予防の観点からも大変意義深いことであると認識しております。

これからも、市では、市民

の皆様が地域の中で互いに支え合い、日々、生き生きと充実した生活を送っていただけるよう、様々な施策を推進してまいりますので、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、皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。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 山田正博



新年あけまして

おめでとうございます

会員の皆様にはお健やかに、新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

高齢化社会が進展する中で、会員の皆様が、地域社会において、健康で生きがいを持ち活躍できるように、今年も安全就業の推進、会員の増強及び就業率の向上、また雇客満足度のアップに向けたサービスの提供、並びに会員交流の促進等を主に、皆様とともに体制づくりに、さらに前進したいと思いません。

また、シルバー派遣事業の開始により、多様な就業の場の確保が可能になっていくことから、私達が持っている豊富な経験をフルに発揮し、地域社会のニーズに答えられるような体制の整備を促進してまいります。

近年、高齢者の運転による多くの事故がテレビなどで報道されています。

シルバー事業の基本は、安全就業であり、就業にあたり、事故等のないよう万全を期したいと考えております。

結びに、会員並びにご家族の皆様のご健勝とご多幸をご祈

念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

総務委員会報告

委員長 峯 信夫

謹んで新年の

お慶びを申し上げます。

総務委員会は、会員各位の福利厚生を増進を図り、シルバー人材センターの精神である「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より高めるよう努めております。

本年も次の3大事業を中心に予定しております。

①会員交流会

「会員間のつながりを深める」事を目的に、9地区毎に担当理事・地域班長が中心となり、ウォーキング、茶話会、カラオケ、花見、各所見学等自主的に計画し実施しております。

②健康増進事業

「ウォーキング」

昨年10月5日(水)に実施予定でしたが、大型台風接近のためやむを得ず中止いたしました。

次年度になります。4月上旬に花見と合わせての開催を予定しております。

会員の皆様には、日程、コースなど詳細決定次第ご連絡いたします。多数の方のご参加をお待ちしております。

講演会「健康の集い」

平成28年11月10日(木)中央公民館ホールにて東和市福祉部健康課職員の歯科衛生士による「高齢者のお口の健康について」の講演会を開催いたしました。

スライド映写を使用して、万病のもとになる口腔のケアにつき丁寧な説明に、出席者一同大いに勉強になる講演でした。

◆実習室の開放について

第5回作品展示会

平成28年11月2日(水)～8日(火)まで開催し、出展数は絵画

と写真で30点、手芸品は約50点、来場者数は延べ90名でした。

第6回作品展示会

平成29年2月1日(水)～7日(火)に実施予定

以上の各事業に会員の皆様の積極的な参加とご協力をお願いいたします。

事業委員会報告

委員長 小林 正和

事業委員会では、センターの重要課題であります

◎会員の増強

◎就業の拡大

◎会員のレベルアップ

に取り組みました。

会員の増強では、JA他、

地域各所での「チラシ配布」、

ちよこバス車内に「ポスター」

掲示、公共施設に「就業紹介

パンフレット」設置、開催イ

ベント会場での会員・事務局

職員によるチラシ配布活動等

を行いました。結果、本年度11

月末現在の会員数は641人を数え、

他年度を上回り、年度末の会員総数の増加に期待が持てます。

就業の拡大では、委員長・副委員長が市内23社を訪問し、会員の就業状況・派遣事業に対する期待などについてご意見を伺いました。会員の就業に関し感謝の言葉をいただき、派遣事業への関心が高いことがうかがえました。

会員のレベルアップ施策の一つとして「新入会員研修」を計画し実施に向けています。

新たに入会した会員に、シルバー人材センターの目的(健康で働く意欲のある高齢者の社会参加を支援)・事業内容(就業、社会奉仕活動を通じて地域の構成員であり続ける)・会員の条件・組織の構成・働き方などについて、的を絞った研修を行い、会員であることの認識を深めていただくことを狙っています。

7月に実施の予定です。

広報委員会報告

委員長 中原 拓三

会員広報誌「けやき」の編集にあたり、会員に限らず一般市民の方にも手に取っていただけるよう、事務的な内容より、会員の皆様の就業状況や活動などを中心にした内容を心がけてきました。7月発行の第118号からはページ数にも変化を持たせました。皆様の感想はいかがでした。また、ホームページについても、シルバー人材センターの行事や、会員募集などの情報を随時更新しております。パソコンご利用の方は是非ページを開いて見てください。

昨年10月14日(金)の道路清掃のボランティア活動、11月13日(日)の福祉祭参加など会員の皆様には多大なご協力をいただきました。これらの行事は共に大成功でした。ありがとうございます。

事業検討委員会報告

委員長 立石 孝義

新年のお慶びを
申し上げます。

事業検討委員会では、市内各駅の「自転車等駐車場管理」の手引き書について検討し完成いたしました。市では「各駅周辺の自転車等駐車場整備計画」として自転車等駐車場を整備し有料化することが検討されています。従って手引き書に關しましては、市内5駅周辺の駐車環境の改善がされるまで「自転車等駐車場整理・指導の手引き書」についても一時保留とし、市の駐車場の整備が整いしだい、状況を踏まえて見直してまいります。

事業検討委員全員、今後とも会員の皆様のご期待にそえますよう一丸となり精進してまいりますので、よろしくお願いたします。

安全管理委員会報告

委員長 立石 孝義

新春のお慶びを
申し上げます。

安全管理委員会では、「達成しよう災害0」をスローガンに「不安全行動を撲滅しよう」をサブテーマに活動しております。

平成28年度の東京しごと財団(当センターを含む)の4月から9月までの傷害事故発生件数は、148件で内訳では、就業中102件、就業途上46件となっております。なお、賠償事故は49件となっております。ちなみに、当センターの傷害事故件数は、8件で、賠償事故は1件となっております。

さて、安全管理委員会による安全パトロール、各種講習会など、皆様にはいろいろとご協力いただき、ありがとうございます。

現在、不安全行動撲滅のため、各職群別に安全学習を実施

施しており、植木班・家事援助班が終了しておりますが、この安全学習では、不安全行動をなくしようと「危険予知訓練」を実施しております。会員の皆様に少しずつ浸透させるために、今後も各職群班を優先に実施してまいりますので、なにとぞご理解とご協力をお願いいたします。



家事援助班の安全学習



植木班の安全学習

ボランティア活動
「道路美化清掃」
 実施報告

昨年10月14日(金)にボランティア活動「道路美化清掃」活動を行いました。
 会員参加者・合計57名



出発前のミーティング

今年度は「シルバー人材センター」法制化30周年記念事業の一環として全国のシルバー事業関係者が連携して、10月に集中的に行うこととなりました。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アピールすることを目的として行いました。



Aコースのみなさん

当日は天候にも恵まれ、(A)桜が丘方面、(B)仲原方面、(C)上北台方面、の3コースに分かれ各コースの歩道を中心に、紙くず・ペットボトル・空き缶などの収集を行いました。
 今年は各コースの先頭に「シルバー人材センター」の、



Bコースのみなさん

のぼり旗を持ち、参加者全員が「シルバー人材センター」の名前入りのジャケットを着用するなど、「東大和市シルバー人材センター」のPRに貢献できたと思います。



Cコースのみなさん

「応急救護訓練」実施報告

安全管理委員会では、平成28年度「応急救護訓練」を昨年11月2日、35名の会員の参加を得て奈良橋市民センターで開催いたしました。

東京消防庁北多摩西部消防署の逢坂指導員他4名の署員をお招きし2時間にわたり、正しい胸骨圧迫とAEDの使用方法を中心に学びました。

学んだ行動は「救命連鎖」を担う重要なパートを占め、救急車到着までの適切な行動が大切な命を救うこととなります。

時間の経過とともに救命の可能性が失われるので、今日の訓練を自分のものにし勇気をもって行動してほしいと逢坂さんの言葉に認識を新たにしました。



この人を訪ねて

向原B班 梶島美佐子さん
ぬでしま



今回は当シルバー人材センターに昨年5月に入会された梶島さんをお訪ねしました
ご出身は新宿区西落合哲学堂の近くで育ち、23歳の時、北区滝野川の大家族の家に嫁がれました。
昭和58年家族4人で東大和市に転居されました。
都心に住んでいたことから、当初は交通の便の悪さに困られたようです。
転居されて間もなくご主人が亡くなられ、生活のためスーパーマーケットのレジ係を

し、その後、知人とCATV関係（民間のケーブルテレビ工事）の会社を立ち上げ、会計業務を担当されていたそうです。

現在はクリーニング店と提携して、「フアッションリフォーム ぬでしま」の名前で洋服の補正、直しを請け負っています。

もともと梶島さんは新宿の文化服装学院を卒業されており、自分の子供たちの洋服は、すべてご自分で仕立てていたそうです。今でも、ミシンは5台あり、生地や縫い方に合わせて使い分けているそうです。

梶島さんは、多趣味で茶道（裏千家）、日舞、お琴、手品、グラントゴルフなど多才で活発、積極的、前向きに行動されております。

ボランティア活動では「南京玉すだれ」を老人ホームなどで披露し大変喜ばれたそうです。また、グラントゴルフ

では、地域の大会で準優勝するほどの腕まえだとか。



現在シルバー人材センターでは、配布物の担当をされており、歩くことが健康の秘訣だと話されていました。

ご本人のモットーとして「孫も大事だが、今は自分もっと大事」

「基本は足、毎日歩けるように頑張りたい」
だそうです。お元氣な梶島さんでした。



職場訪問

植木班 Dグループ



尾又さん 林さん
川野辺さん 秋山さん

今回は、植木班Dグループを取材しました。

Dグループは通常10名で構成されていますが、今回の現場では、川野辺班長、秋山さん、尾又さん、林さんの4名で作業を行う芋窪4丁目の発注者のお宅をお訪ねいたしました。

4名の方は、それぞれ造園関係の資格をお持ちのメンバーだそうです。

作業現場は約200坪ほどの広い敷地を持ち庭には数十本

現場は車両、道具などきれい



の植木があります。低木はご主人が丁寧にお手入れされておりましたが、高木の紅葉（もみじ）は川野辺班長、木斛（もっこく）は尾又さん、梅は林さん、松は秋山さんが受け持ち剪定作業を行っていました。高木には長い三脚の脚立を立て、木に登り、木の様子を見ながら思い切った剪定を行っていました。私たちが見ていて、そんなに切つていいのかと思いましたが、季節が来れば姿の良い木になるそうです。

冬は10月から2月までが落葉樹、夏は6月から8月までが針葉樹のシーズンで、特に11月からは各家庭とも新年を迎えるため忙しいそうです。仕事の完了後、お客様の笑顔を見られた時には満足感と達成感でこの仕事をしていて良かったと思うそうです。ただ、お客様からのご指名



に整理整頓されており、川野辺班長の指導が行き届いている様子がうかがえました。



があるようですが、他のグループとの兼ね合いもあり、そのご期待に添えない場合があります。心苦しく思うそうです。また、仕事をする上では、コミュニケーションを良くすることが大切なので、そのためには毎年、旅行やレクリエーションを行っているそうです。「これからの忙しいシーズン、事故の無いよう安全管理に充分気を配り、仕事をしたい。」と話しておられました。

「事業報告会」を

開催します

センターの重要事項であります事業内容を知っていただくため「事業報告会」を平成29年2月に開催します。今回から対象を広げ会員に加え、一般市民の方にもご案内いたします。

報告事項

①従来の請負事業に派遣事業が加わりました。これらについて適正就業のガイドライン、派遣事業のポイント、職群、センターの状況について事務局長が解説します。

②各職群の働き方、事業規模、会員数、配分金等について3職群の報告を予定しております。

会員の皆様には友人、知人を誘ってのご参加をお願いいたします。

開催日

2月16日（木） 13時30分～15時30分

2月17日（金） 9時30分～11時30分

会場

中央公民館ホール

会員交流会報告

第1地区・第6地区

合同会員交流会

内容：みかん狩りと豊鹿島神社の歴史と文化を訪ねて

実施日：平成28年11月16日（水）
参加者：25名

道中の安全対策に、そろいのチョッキを着用してガイド役のもとに、武蔵村山市内のみかん園に徒歩にて出発。



みかん園へ出発

みかん園では、「入園料分は食べましょう」と味比べをしながらいただきました。お土産用に買っている方もあり、地元のみかん狩りを楽しみました。

その後、芋窪の豊鹿島神社の本殿（東京都有形文化財）や境内をご案内いただきました。



豊鹿島神社



社務所前にて

神社の社務所をお借りして、除草班の方に暖かいお茶を準備していただき、暖かい仕出し弁当で昼食会です。皆様で

食べると美味しいですね。



社務所での昼食会

昨年、本殿建立550年・神社創建1300年の節目の年を迎えました。

神社の歴史や文化について氏子総代（三田達巳氏）よりビデオ上映を含めて解説をしていただきました。その他、上北台や桜が丘の辺りも、その昔は芋窪の地名であり、この神社は氏神様でありました。総務理事の参加をいただきありがとうございます。

第6地区・第7地区

合同会員交流会

内容：谷中界隈と周辺の散策（谷中銀座・谷中霊園・寛永寺など）

実施日：平成28年10月18日（火）
参加者：20名

ウォーキング当日の朝まで雨がぱらついていましたが、集合時間になるころは雨も上がり、気持ちの良い晴天になり気温もどんどん上昇し、真夏のような暑さになり、ウォーキングをやるような気候ではありませんでした。

そんな中20名も参加してください、ありがとうございます。

日暮里駅を下車して直ちに谷中霊園でした。

江戸末期から下町の庶民に親しまれた、長谷川一夫・横山大観・鳩山一郎さんなど明治・大正の著名人たちが数多く眠る墓地、石碑を見てまわりました。また、江戸幕府最後の15代将軍徳川慶喜のお

墓も拝見してまいりました。
 岡倉天心「記念公園」で昼食タイムにし、その間自由行動として、谷中銀座を散策しました。



徳川慶喜のお墓の前で

またウォーキングを再開し、寛永寺の根本中堂目指して歩き、根本中堂の堂内を拝観して、それぞれの方がそれぞれの思いをお祈りしたと思います。
 最後は、鶯谷駅で解散し自由行動にしました。

**第8地区・第9地区合同
 会員交流会**

内容：(株)ブリヂストン
 ゴムとタイヤの博物館見学と食事会

実施日：平成28年12月6日(火)
 参加者：32名

好天に恵まれ、清原市民センター集合の徒歩組と電車以小川駅集合の2組が、小川駅のコンビニ前で落ち合い、(株)ブリヂストンの「ゴムとタイヤの博物館」に向かいました。



博物館前での全員集合

館内の案内に2名の方についていただき、2組に分かれ見学しました。

自動車レースで使われるタイヤの過酷な状態や直径4メートルのダンブ用タイヤなど、目を見張る状況でした。

また地下室では、このビルを実際に支えている耐震ゴムの設置状態を見ることができ、模型で、耐震ゴムの有り無しで揺れの比較などを実感しました。

見学の後、ブリヂストンの社員クラブに移り昼食会を行いました。

食事後、向原の市川会員によるハーモニカ演奏があり、カラオケ大会に入りました。

各テーブルでも話に花が咲き、皆さん和気あいあいと歓談されていました。

博物館の館内案内をしていただいた担当の方に、感謝いたします。

ありがとうございました。

福祉祭参加報告

昨年11月13日(日)に東大和市社会福祉協議会主催の第39回東大和市福祉祭が東大和市役所中庭で開催されました。



今回は「熊本地震復興支援」を目的とした被災地支援の福祉祭として行われました。

当日は天候にも恵まれ、小春日和の陽光のもと1万3千

人ももの来場者があり大盛況でした。



子供たちに大人気のシルバーくん

「くまもん」は全国を飛び回っていて来られませんでした。が、「しゃきょうのたまちゃん」や「シルバークン」「うまべえ」も勢ぞろいして会場を盛り上げていました。多くの会員の皆様からの寄付品と手芸同好会の皆様の作品を販売しました。開会式などのセレモニーの後10時からの販売開始となりますが、時間前から大勢の

方が並んで待っている状況でした。

当日の売上金から諸経費などを差し引き、9万3千730円を社会福祉協議会へ寄付することができました。



テント前のにぎわい

当日ご協力いただきました会員の皆様、また、会場に来てくださったました会員の皆様、本当にありがとうございます。

(広報委員会)

平成28年度 第2回地域班長会議報告

「適正就業ガイドライン」 について

平成28年11月24日(木) センターにて第2回地域班長会議を開催し、「シルバー人材センター適正就業ガイドライン」について役員及び地域班長を対象に研修を実施しました。

シルバー人材センターで働く会員の適正就業を確保するためには、従来から派遣と請負の区分等に留意しつつ、その適正な契約に沿って請負又は派遣による就業形態を実施してきたところでありま

す。国においてはこうしたことを踏まえ、今般「シルバー人材センター適正就業ガイドライン」を作成し、厚生労働省職業安定局長から当該ガイドラインに沿った業務運営を

るよう、改めて指示がありました。

このことを踏まえ、当センターにおいても、全会員に対し「適正就業ガイドライン」(左記資料)を配布し周知・徹底を図るものであります。



会議の風景



適正就業ガイドライン資料

体を動かして、

寝たきりを予防しよう

東大和市福祉部

高齢介護課

皆さんは普段どのくらい運動をしていますか。既にご存知の方も多いと思いますが、運動を普段から行っている人は虚血性心疾患、高血圧、肥満、骨粗しょう症、などの罹患率（病気になる確率）や死亡率が低い傾向にあります。

また、運動や家事等の身体活動は、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。更に高齢の方においても寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。高齢の方に特に気にしていただきたいのが、お腹（体幹）の筋力や下肢の筋力です。歩行や起居等の移動動作にかかわる能力は、比較的早期から低下します。具体的に移動にかかわる動作は、「立つ、座る、

起き上がる」等の起居動作と、「歩く、走る、階段の昇降」等の歩行動作があります。これらの動作に大きく関連するのは、お腹（体幹）の筋力と下肢の筋力です。普段からこれらの筋力の維持向上を目的としたストレッチや筋力トレーニングを行うことが、年齢を重ねても自分の力で動くことができる、ということにつながります。

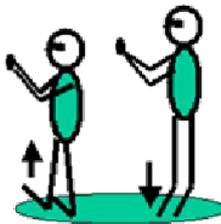
【ストレッチや筋力トレーニングの例】



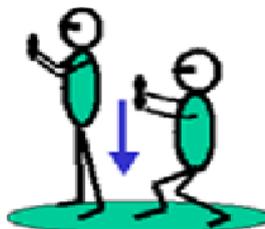
上半身の捻転運動
両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。



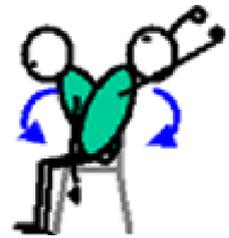
上体起こし
膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする。



足関節の屈曲と底屈
壁などにつかまって立ち、踵をつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先をつけた状態で踵を持ち上げる。



スクワット
両足を肩幅よりやや広くして立つ。膝を曲げ（足と同じ方向）、伸ばす。上から見て膝が足より前にでないように注意する。



腰のストレッチ
上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。

運動の取り組みを始めるのは今からでも十分に間に合います。

平成27年度体力・運動能力調査によると、高齢の方（65〜79歳）の現在の健康状態に関連して、過去の運動・スポーツ経験がない人でも、現在運動を実施することにより、体力や健康によりよい影響を与えるという結果が得られました。

寒い時期ですので少しずつ取り組みをはじめ、体を動かす習慣をつけてください。

※心身に不安や痛み等のある方は、主治医に相談してから実施してください。

※運動をしていて痛み等の不具合が生じた場合には、いったん中止して主治医に相談しましょう。

引用・参考…厚生労働省ホームページ・スポーツ庁ホームページ

センターの今後の予定				
月	日	曜日	時間	内容
1	4	水	8:30	センター仕事始め
	11	水	9:00	入会説明会
	17	火		配分金振込み
	17	火	予約制	就業相談日 (下の表を参照ください)
	18	水	9:00	入会申込日
	26	木	9:00	定例理事会
2	8	水	9:00	入会説明会
	15	水	9:00	入会申込日
	16	木	13:30	事業報告会
	17	金	9:30	事業報告会
	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)
	23	木	9:00	定例理事会
3	8	水	9:00	入会説明会
	15	水	9:00	入会申込日
	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



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

●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。
就業相談を
実施しています

お申込期限は各月第2火曜日までです。

平成29年度の会費は、仕事を
していて配分金のある方
については、配分金の支払額
から控除をさせていただくこ
とを考えております。
また、仕事をしていない方
については、地域班長が会員
宅へ伺い、集金をさせていた
だく予定ですので、よろしく
お願いいたします。
詳細につきましては、別途
会員各位へ、通知させていた
だきます。
なお、今年度末で退会をお
考えの方は、平成29年3月31
日までに退会届を提出してく
ださい。
退会届の受け取り・提出は、
地域班長又は事務局までお願
いいたします。
※退会届には、印鑑を押印し
てください。

平成29年度の
会費の納入について