

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。

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とともに、新たに派遣

事業にも取り組まれるなど、高齢者の皆様の生きがいや喜びにつながる活動を支えてこられました。

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活かし、就業あるいはボランティア活動などを精力的に実践され、地域においてご活躍いただいていることは、当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な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、会員の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 立石 孝義



新年あけまして

おめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また日頃よりセンターへのご理解及びご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて近年の社会情勢では、高齢化が進む中、各企業では、再雇用などの取り組みが先行、女性や高齢者の雇用は上昇傾向になり定年制廃止・定年65歳以上とする企業が多くなってきているのが現状です。

こうした企業の変革により、当センターとしましては入会者の減少対策及び女性会員の増強など、会員の皆様の就業ニーズに対応した就業機会の確保をするため請負は勿論のこと、各企業への派遣推進など、当センター事業の更なる推進を図り、事業活動を通して顧客の欲求や必要性を効果的に満たせるよう推進してまいります。

なお、会員の皆様の安全と

健康を確保し良好な作業環境を作るため、安全就業による傷害事故の撲滅及び就業途上・アフターファイブによる交通事故防止対策の検討、そして会員の皆様の生きがいや喜びにつながる地域社会との連携及び会員交流会の活発化など推進してまいります。

結びに、会員の皆様のご発展とご家族のご健勝を祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

総務委員会

新年明けまして

おめでとうございます

昨年は会員の皆様方の多大なるご協力のもと、各催事共に多数のご参加をいただき、誠に感謝しております。

総務委員会としては本年も皆様方の福利厚生増進、即ち健康な生活を送れると共に、充実した会員生活を送られる

ように尽力してまいりたいと思っております。

「自主・自立」「共働・共助」の理念のもとに積み重ねてきた経験と知識を地域社会のために存分に発揮できますように願っております。

会員交流会を始め、ウォーキング、健康の集いを本年も企画していきますので会員の皆様の積極的なご参加とご協力をよろしくお願いいたします。

事業委員会

事業報告会のお知らせ

本年度も、市民の方及び全会員を対象に、当センターを知っていただく機会として「事業報告会」を開催いたします。

一、日 時

◎平成30年2月15日(木)

午後

◎平成30年2月16日(金)

一、場 所 午前
◎両日とも

中央公民館ホール

一、内 容 (予定)

◎事務局長報告

当センターの現状及び今後の課題

◎各委員会からの報告

及び今後の方針

本件について詳細のご案内は平成30年1月中旬頃、お知らせいたします。

広報委員会

昨年度の福祉祭及びボランティア活動においては会員皆様の協力により、無事に終了することができました。ありがとうございました。

当センターのホームページは、11月22日にリニューアルをし、ホームページ全体が新しくなりました。ぜひアクセスしてみてください。

安全管理委員会

「応急救護訓練」実施報告

平成29年10月5日(木) 10時から中央公民館ホールにて、東京消防庁北多摩西部消防署影山様及び東大和市消防団5名の方々のご協力をいただき開催しました。

会員及び事務局43名の参加で、人工呼吸、AED(自動体外式除細動器)の使用方法・手順などの説明があり、参加した会員は真剣に訓練を行いました。

「実践的な訓練を受けて、大いに役に立った。今後も継続したい。」との会員の話でした。



応急救護訓練

会員交流会報告

第1地区会員交流会

内容…みかん狩りと親睦会
 実施日…平成29年11月13日(月)
 参加者…11名

秋のさわやかな気候の中、
 片道30分のウォーキングと
 美味しい狭山みかんをたくさ
 ん食べて持ち帰りました。



にわの
 わたかん
 わつか
 た実み
 前



次の会場、芋窪集会所での
 昼食、自己紹介、カラオケな
 ど、解散の時間も忘れ、他地
 区の会員の方も参加してい
 だき楽しい交流ができました。
 新年も早々に次の計画を立
 て、皆様の声に応じていき

いと思っております。



芋窪集会所にて団らん

第4地区会員交流会

内容…茶話会
 実施日…平成29年11月29日(水)
 参加者…13名

狭山公民館2階和室にて開
 催しました。

第4地区は昨年より班長4
 名のうち2名が交代しました
 ので、改めて班長の紹介を行
 い、その後、出席者の自己紹
 介と個々の生活や就業状況の
 説明をしていただきました。

第6地区・第7地区

合同会員交流会

内容…旧古河庭園く六義園
 くとげぬき地蔵

実施日…平成29年11月21日(火)
 参加者…21名

玉川上水駅に9時集合。西
 武線高田馬場駅から山手線に
 乗り換え駒込駅で下車。

まずは、旧古河庭園を散策
 します。重厚な英国古典様式
 の本館に芝生と各種のバラが
 絵葉書を思わせる風景でした。
 南斜面の凹地に心字池があり、
 庭園の中心になっています。
 松の木には、芸術的な冬囲い
 がされていました。



旧古河庭園 本館をバックに

次は、六義園です。12時頃
 入園すると、正面入り口の「し
 だれ桜」の前で和傘の曲芸が
 始まるところでした。難しい

技を次々成功させ、拍手喝采
 です。芸が終了すると、五合
 升に皆さんと一緒にチップを
 入れました。寒桜も数輪咲い
 っていました。

昼食は近くのベンチでとり
 ました。食事後、大名庭園散
 策です。中央に大きな池があ
 り、大小幾つかの島に橋が架
 けられています。もみじの紅
 葉が真っ盛りでした。

最後は、一駅戻って巣鴨駅
 で下車、「おばあちゃんの原宿」
 で有名な巣鴨地蔵通り商店街
 の「とげぬき地蔵」に参拝で
 す。平日の午後でも活気があ
 る商店街でした。お地蔵様に
 しっかりとお参りして、家族全
 員のとげを抜いてもらうため
 に、お賽銭をはずみました。
 帰路、東大和市駅近くで軽
 く打ち上げをして、解散しま
 した。

全員の無事と好天に感謝し
 ます。



第8地区 会員交流会

内容…懇親会・ゲーム・カラオケ

実施日…平成29年11月11日(土)
参加者…19名

今回も都営住宅の集会所をお借りし、交流会を行いました。

はじめに、現在の当シルバーセンターの会員数、第8地区の会員数など現況をお話しした後、峯総務委員会委員長の紹介を行い参加者の自己紹介を行いました。

続いてビンゴゲームを行い、1番・2番の方は、お米2kgなど豪華景品に沸きました。全員にいきわたったところでカラオケ大会となり、最後に全員で、「青い山脈」を合唱し、和気あいあいのうちに終わることができました。

ビンゴゲームの景品の買い出しを行ってくださった古賀班長、会場のお世話をしてくださった石川班長に感謝いたします。



大きな声で「青い山脈」全員合唱

第9地区 会員交流会

内容…茶話会(清原市民センター和室娯楽室)

実施日…平成29年11月15日(水)
参加者…17名



参加者記念写真

元気な会員の皆さんが集合して、にぎやかな開会式で始まり峯総務委員会委員長の

挨拶、各班長の紹介などをし
て乾杯。

会話も弾み会員同士の交流も高まり大いに盛り上がりま
した。

後半は会員自らの歌謡舞踊
が始まり、女性2名男性1名
が披露してくれました。

続いては、仮称「シルバ
ズ」(男性3名)によるギター、
ウクレレ演奏で、歌声喫茶を
開催。飛び入り会員の歌声も
あり、皆さん楽しまれたよう
です。



踊りの大好きな女性会員

今後は多くの会員同士の絆
を深める交流会を誓い合い、
解散しました。

接遇研修会実施報告

事業委員会主催の接遇研修会
が、11月14日(火)に開催さ
れました。

平成29年9月までに入会
された新入会員72名を対象
に参加を募り、午前と午後の
部を合わせて42名が受講さ
れました。

講師に合同会社「アップグ
ロース」の宮澤知繁代表を招
き、「接遇力向上」というテー
マで研修が行われました。

サービスマンで働く会員の役
割、接遇の基本、苦情対策の
基本などを実例を交えて話が
進められました。一方、時に
聞くだけの内容ではなく、時
にはクイズ形式で受講者も一
緒になって考えたり、グルー
プに分かれて対応の模擬練習
を行うなど参加型の研修内容
でした。

接遇の重要性を改めて知ら
された実になる研修会となり
ました。

福祉祭参加報告

平成29年11月12日(日) 第40回記念東大和市福祉祭が市役所中庭で、今回は「やさしさの 色にそめよう この町をくすべての市民が安心して生活できるように」をテーマで開催されました。



シルバーセンターの人気者シルバーくんも大活躍

約一万一千人の来場者があり、当日の売上金から諸経費を差し引き四万七千五百円を社会福祉協議会に寄付しました。

ご協力いただきました会員の皆様、会場にお越しの皆様、ありがとうございました。

ボランティア活動 「道路美化清掃」実施報告

平成29年度のボランティア活動を11月17日(金)に実施しました。



清掃活動中の皆さん

参加者は45名、今年もコースに分かれ、各コースの先頭は、シルバー人材センターの幟(のぼり)を掲げ、後方は小旗を掲げて行動し、東大和市シルバー人材センターの活動であることをPRしました。

約2時間の活動でしたが、会員の皆様は一生懸命に清掃に励んでくださり、行き交う市民の方々から、温かなお声掛けをしていただき、本当にやりがいのある活動でした。

健康増進事業 「ウォーキング」実施報告

平成29年10月24日(火)に「ウォーキング」を実施しました。

参加者は37名、センター前に集合し、当センター名誉会長の尾崎東和市長のあいさつのあと、ストレッチ体操を行い出発しました

コースは、センターから都立薬用植物園・玉川上水經由都立南公園に入り、旧日立航空機(株)変電所前で記念撮影をしました。昼食後、森永乳業(株)東京多摩工場を見学。製造工程は、コンピューター管理が徹底され、大きなタンクと配管の連続が印象的でした。



変電所前での記念撮影

健康増進事業 健康の集い実施報告

平成29年11月9日(木)東大和市シルバー人材センターにて「認知症の予防について」の演題で東大和市福祉部高齢介護課の保健師により、2時間にもわたり講演をいただき、約40名の方が参加しました。

認知症の予防

- ①他人とのコミュニケーションを活発に!
- ②他人に頼らず自発的に積極的生活を!
- ③頭も身体も共に、日々使うよう、いろいろな挑戦しよう!
- ④計画力、注意力 行動力を心がけよう!



高齢者の
健康管理のヒント

万全な寒さ対策を！

東大和市 福祉部

高齢介護課

1月になり、すっかり冬の寒さが身にしみる季節となりました。この時期は外に出ることだけでも億劫になってしまおう方が多いのではないのでしょうか。しかし、誰しもがこの時期でも外に出る機会はあるだろうと思います。

そのような時に注意してほしいことがあります。それは外出時にしっかりと衣服を着て保温をしてほしいということです。「そんなの言われなくてもわかっているよ」と思った方もいらっしゃるかと思いますが、高齢者にとっては非常に大切なことです。高齢になると、温度感覚が鈍くなつていきます。暑さ寒さの実感がなくても体は悲鳴をあげて

いるということがあるのです。暑いのに薄着をせず熱中症にかかる高齢者が多いのですが、それはこのような理由があるからです。

また冬期は「突然死」が多く起こりますが、これも今の話と関連があります。冬は特に家の中と外との温度変化が大きいため、心筋梗塞の重症型である心停止の発生件数が多くなります。心筋梗塞は、主に心臓の血管（冠動脈）が血の固まり（血栓）によって、閉塞するために起こります。



心筋梗塞の持病を持たない方も決して安心はできません。高齢になるにつれて、血管の弾力性が低下し血液の流れが悪くなるため、動脈硬化や高

血圧となり、血栓ができていきやすい状態になります。この状態で急激に寒い場所に移動すると、血液の流れが滞り、心機能の低下へとつながっていくのです。

ここまで読むと怖さばかりが募ってきてしまうかもしれませんが、これらの発症を少しでも防ぐ簡単な方法があります。それは、寒い場所に移動をする場合は、しっかりと上着を着て、保温をするということです。家の中で薄着の状態で過ごす方が外出する場合は、外に出る前に上着を着用するようにしましょう。こうすることで急激な温度変化を防ぐことができます。



入浴方法にも注意が必要です。外気温が低くなる1月において、入浴中に心肺停止となる方は、8月の11倍になるともいわれています。これは浴室と湯温の急激な温度変化によってショック状態に陥る、「ヒートショック」によるものです。

これを防ぐためにも、入浴は高温のお湯に浸かるのではなく、ぬるめ（40℃ぐらい）のお湯にゆっくりと浸かるようにしましょう。



センターの今後の予定				
月	日	曜日	時間	内容
1	10	水	9:00	入会説明会
	16	火	予約制	就業相談日 (下の表を参照ください)
	17	水	9:00	入会申込日
	17	水		配分金振込
	25	木	9:00	定例理事会
2	14	水	9:00	入会説明会
	15	木	午後	平成29年度事業報告会
	16	金	午前	平成29年度事業報告会
	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
	22	木	9:00	定例理事会
3	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)
	22	木	9:00	入会申込日
	29	木	9:00	定例理事会



就業相談日	相談時間帯
平成30年1月16日(火)	① 14:00 ② 14:30
2月20日(火)	③ 15:00 ④ 15:30
3月20日(火)	⑤ 16:00 各時間1名

お申し込み期限は、各月第2火曜日までです

●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**



リニューアルされたホームページ

シルバーセンターホームページ
リニューアルのお知らせ

これまで、パソコン版のホームページとなっておりましたが、今回のリニューアルでは、時代を考慮し、モバイル端末からのアクセスにも対応いたしました。

スマートフォンやタブレットからアクセスした際も、より見やすく快適にご利用いただけるホームページを目指して作成いたしました。

ぜひご利用ください。