

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/>



◆ 就業会員募集 8	◆ 就業相談日 日程表 8	◆ センターの今後の予定 8	◆ 高齢者の健康管理について 7	◆ 会員交流会報告 6	◆ 環境市民の集いに参加 5	◆ うまかんべえく祭 5	◆ 新入職員紹介 5	◎ 接遇研修会開催報告 (安全管理委員会共同主催)	◆ 新入会員研修実施報告 4	◆ 事業委員会 4	◎ 健康増進事業 「ウォーキング」実施報告	◆ 総務委員会 3	◆ 会員の表彰 2	◆ 新任理事紹介 2	◆ 平成30年定時総会開催 2
----------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------	--------------------------	------------------------	----------------------	------------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------	---------------------	---------------------	----------------------	---------------------------

目次

正会員数
(6月1日現在)

男性 491名
女性 181名
合計 672名

平成30年
定時総会開催

平成30年6月22日(金)午後1時よりハミングホールにおいて、平成30年定時総会が開催されました。

会員数672名の内、出席者総数619名、内訳は会場出席者140名、委任状提出者457名、議決権行使書提出者22名でした。

当日は、名誉会長・東大和市長 尾崎保夫様、東大和市議長 押本 修様のご臨席を賜り定時総会が開催されました。始めに、立石孝義会長から挨拶を申し上げ、続いて名誉会長(市長)、東大和市議会議長のご挨拶をいただきました。

総会は、会長が仮議長に就任したのち、定足数を確認し、議長に立石会長を選任し、議事進行を行いました。



シルバー人材センター
会長 立石孝義



シルバー人材センター
名誉会長
東大和市長 尾崎保夫様



東大和市長
議長 押本 修様

総会は、下記の案件について議事が進められ、2件の議事案件について、原案どおり承認可決されました。

議事

一、報告事項

①第1号報告

平成29年4月1日から平成30年3月31日までの事業報告の件

二、議事事項

①第1号議案

平成29年4月1日から平成30年3月31日までの計算書類等の承認の件

②第2号議案

理事2名の選任の件

新任理事紹介

理事2名が選任されました。

窪田 進 第1地区芋窪B班

小林己喜雄 第7地区南街E班



左 小林己喜雄 理事
右 窪田 進 理事

会員の表彰

定時総会終了後、平成30年度表彰式が行われ、次の方が表彰されました。

始めに役員表彰として、役員を3期以上務められた方

前会長 山田 正博

(敬称略)



続いて、会員表彰として平成20年4月から平成30年3月の10年間で70%以上就業された28名の方

(敬称略・入会順)

- 嶋崎 順子 島田 耐子
- 藤田 眞 渡部 寿美江
- 竹内 政夫 北原 泉
- 中村 利子 町田 保男
- 廣川 茂子 杉本 雄喜
- 富岡 義男 茂木 功

方
 続いて、平成30年3月現在
 それ以前に5年間継続して就業
 された年齢80歳以上の15名の



10年間で70%以上就業された方々

宮下	遠藤	大平	小島	名取	横川	増田	小林
精一	直孝	武明	朝雄	友勝	たまえ	康彦	八郎
中村	小角	宮崎	坂井	土屋	田中	山田	鈴木
研治	武	吉光	正治	雪雄	久	正博	信重

受
 賞された皆様、おめでとうご
 ざいます。
 これからもお身体に気をつけ
 てご活躍ください。



5年間継続して就業された80歳以上の方々

安井	坂井	渡辺	延東	関	常見	木村	岩田
信之	正治	俊子	吉朗	善作	芳久	吉璋	豊
	小川	田部井	林	笠原	大山	黒川	氏井
	孝六	敏子	暉芳	勝	智恵子	式子	政子

(敬称略・入会順)

総務委員会

健康増進事業

「ウォーキング」実施報告

今年、桜咲き誇る4月3日
 (火)にウォーキングを行いました。

名誉会長尾崎保夫市長からご
 挨拶をいただき、準備体操の後
 出発しました。

参加者45名は、二つ池公園を
 通り新緑の都立東大和公園の山
 道に入り、山野草や植樹された
 若木の中、円乗院、狭山公民館、



新緑の狭山公園を歩く

狭山神社を通り南門口から都立
 狭山公園に入り、宅部池にて小
 休止、その後都立公園を管理し
 ているパークセンターの係員よ
 り、公園の歴史を始め花や木等
 の植物、鳥や魚・亀等の動物に
 関する写真をパネルで説明して
 いただきました。



市長とともに狭山神社で

その後、桜の花びらが舞い散
 る中を通り抜け、堤防上の広場
 で一同記念写真を撮り解散しま
 した。
 行程は4km弱、約3時間の
 ウォーキングでした。

事業委員会

新入会員研修

実施報告

事業委員会

安全管理委員会

平成30年4月27日(金)午前10時から、当センターにて、平成30年度第1回新入会員研修が行われました。

今年度より、事業委員会と安全管理委員会合同で毎月の開催となり、研修終了後に会長より、当月入会会員に、会員証を交付する形式となりました。

研修の目的は、就業前に会員としての必要な知識を身につけてもらうため、センターの概要や接遇及び安全就業についての説明を主に行いました。

当日は4月入会会員16名、及び1月から3月入会会員13名が参加されました。

立石会長の挨拶の後、事業委員会からは、①センターの概要、②会員として守るべきこと、

③センターの組織と就業の仕組みなどについて、スライドを用いて小林委員長より説明を行いました。



小林委員長から説明を受ける

引き続き、東京しごと財団作成の接遇ビデオを上映しました。安全管理委員会からは、

①安全就業、②各種講習会、③安全学習など、スライドを用いて増田委員長が説明を行いました。

最後に会員証が手渡され、予定どおり新入会員研修は終了しました。

接遇研修会 開催報告

平成30年5月10日(木)に接遇研修会が当センターにて開催されました。

平成29年10月〜平成30年3月までに入会された新入会員を対象に参加を募り、午前と午後2部を合わせて20名が受講しました。



講義を受ける会員の皆さん

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。

サービスマンとして働く会員の役割、挨拶・礼の仕方や顔の表情、身だしなみ、会話の手法などに関する接遇の基本及び苦情対策の方法などを事例を交えて分かりやすく話が進められました。

一方的に話を聞くだけではなく、時にはクイズ形式で受講者も一緒に考えてきたり、グループに分かれて会話のやり取りの模擬練習を行うなど、参加者も楽しみながら学べる研修内容でした。



グループに分かれて活発な討議

新入職員紹介

嘱託職員 豊嶋 元子



今年の四月から、臨時職員としてお世話になっております。「豊嶋」と書いて「てしま」と珍しい呼び方をしますので、是非覚えて頂きたいと思っております。よろしくお願い致します。山口県から関東に引越してきた機会に自転車に乗るようになり、美味しい物を求めてマウンテンバイクで遊びに行くのが今一番の楽しみです。暑くなってくると、大好きなお蕎麦屋めぐりなんかが良いですね。お勧め店があれば教えてください。

うまかんべえ祭でPR・ボランティア活動



入場門付近のにぎわい

第7回東大和市グルメコンテスト「うまかんべえ祭」が、4月21日(土)・22日(日)に都立東大和南公園で行われました。

今年は、連日夏日という天候で、21日(土)約4万人、22日(日)約4万2千人と8万2千人を超える、過去最高の人出で賑わいました。

昨年同様、シルバー人材セン

ターの「シルバーくん」とともに、「うまべえ」、「たまちゃん」、「みんべえ」も勢揃いし、大いに祭を盛り上げていました。炎天下での着ぐるみの方々の奮闘ぶりには、本当に頭が下がります。

当センターでは、各職群班の会員、役員、職員など18名が参加し、多くの市民の方々にPR活動を行いました。



大人気のシルバーくん

その他、同イベントの実行委員会からの要請で、当センターから会員4名がボランティアとして参加し、他のスタッフとともに会場内、ゴミの分別、自転車整理、駐車場案内など来場

者の方々に寄り添う活動で、とても喜ばれていました。今後も地域貢献の一環として、ボランティア活動を続けていきたいと思えました。

環境市民の集いに参加

6月3日(日)「第33回環境市民の集い」が東大和市役所北側駐車場を中心に、「みんなで築こうよりよい環境」をテーマとし、開催されました。



出店でのぎわう会場

シルバー人材センターは、会員募集などのチラシを配布し、市民の皆さんとの会話を通してシルバー人材センターの業務内容などを案内し、PRに努めました。

会員交流会報告

第5地区会員交流会

桜が丘A・B・C班

内容：昭和記念公園で

「お花見の会」

実施日：平成30年4月9日(月)

参加者：12名

当日は4月の良い天気恵まれ、絶好のお花見日和。玉川上水の緑道を歩き、流泉寺を經由して砂川口から公園に入った。

桜は終わっていたが、整備された園内は若葉が芽を出し、ヨモギ色の木々の眺めがなんとも心地よい。「みんなの原っぱ」を經由し、溪流広場の「チューリップガーデン」を目指した。色とりどりのチューリップが咲き乱れ、広場は見物客でいっぱいであった。赤・白・黄色など20万本以上のチューリップが咲く溪流沿いは圧巻であり、タイの正装をした女性など多くの外国の方々の姿も見られた。



色とりどりが咲き誇るチューリップ

花を満喫した後は、芝生に車座になり食事と会話を楽しんだ。「椅子が必要だね」と言いながら、持参した弁当を広げ、女性陣が用意してくれたサラダや焼き鳥などをいただき、花見には欠かせない冷たいビールが会話を盛りあげた。



994844

第6・第7地区合同

会員交流会

第6地区

上北台A・B班・立野A・B班

B班

第7地区

中央班・南街A・B・C・D・E班

D・E班

内容：つつじ園と高麗神社

実施日：平成30年4月26日(木)

参加者：20名

晴天の下、総員20名西武拝島線で拝島駅へ、本数の少ない八高線で越生まで行き、広大な敷地内に12種類1万株が咲き競う「五大尊つつじ園」へ。途中五大尊像の石段両脇には、樹齢300年を超える600本以上の古木を鑑賞しながらつつじ園へ、起伏のある小高い丘一面に色とりどりのつつじを鑑賞する。

この後、高麗駅まで戻り、高麗神社へ、高麗は1350年前に朝鮮半島の戦に敗れた高句麗の王、若光はじめ1799名が日本各地に逃避、その後、38代

天智天皇が各地に点在していた高句麗人を現在の日高市に土地を与え、一か所に住まわせ「高麗村」と名付けたのが始まりとされています。

高麗神社は、天皇皇后両陛下、鳩山一郎、滝口雄幸両総理大臣をはじめと多くの政財界の人が参拝されており、男性には、出世神社として、女性には結婚祈願のパワースポットとして人気のあるところです。



高麗神社の大鳥居

春から初夏の訪れのつつじ園を満喫し、過去の朝鮮半島の歴史を学んだ一日でした。午後3時半頃、玉川上水駅に事故無く全員帰着しました

高齢者の健康管理について

フレイルを予防・改善しよう

東大和市福祉部高齢介護課

テレビや新聞などで「フレイル」という言葉に出会うことはありませんか。

「フレイル」とは、「虚弱」を意味する「Frailty」からなる造語で、健康障害につながる心身の脆弱な状態である一方、適切な介入・支援により再び生活機能の回復が見込まれる状態であるとされています。

心身の脆弱性、生活機能と表現をすると身体的な面に着目されがちですが、フレイルには①低栄養、口腔機能低下、運動器の障害等の身体的フレイル、②軽度認知障害、認知症、うつ等の精神・心理的フレイル、③閉じこもり、孤立、孤食等の社会的フレイルの3要素があり、これらが互いに影響しあう多面性

が存在します。

フレイルかどうかを判定する方法としては、米国のリンダ・フリード博士らが提唱している5項目から構成される定義が有名です。

- ①体重減少
- ②疲労感
- ③身体活動の低下
- ④歩行速度の低下
- ⑤筋力低下

の5項目のうち3つ以上に該当する場合は「フレイル」と評価され、生活機能の低下や死亡率が上昇することがわかっています。また、1〜2つに該当する場合は「プレフレイル」、いずれにも該当しない場合は健常と評価されます。

「フレイル」は先述のとおり、精神・心理的、社会的要素が関係しています。これらの側面を考慮した簡易チェック(「指輪っかテスト」と「イレブンチェック」で構成)が東京大学高齢社会総合研究機構によって考案されています。また、介護予防の

普及啓発に活用されている「基本チェックリスト」も有効だといわれています。(東大和市では、75歳以上の方に2年に1度実施しています。)

身体的フレイルや精神・心理的フレイルに対しては、運動や体操等で体を動かすことや、バランスの取れた食事が重要であることは皆さんもご存知だと思います。また、持病等の疾患に対し適切な医療を受けることも大切です。

さらに、人との「つながり」を持つと社会的なフレイルを予防・改善することができます。人との「つながり」といった社会的な人間関係を構築することが私たちの寿命に与える影響は、禁煙に取り組むことと同程度であり、肥満や運動不足の改善よりも寿命への影響が大きいことが最近の研究結果から明らかになってきました。

もし、普段の生活を見返したときに、人との「つながり」が「ない」もしくは「少ない」

と感じた方は、興味の持てるグループ活動やボランティア活動等を無理のない範囲で始めてみてはいかがでしょうか。

市内には東大和元気ゆうゆう体操の自主グループが17箇所あります。体操もでき、人との「つながり」も持つことが出来ます。東大和ゆうゆうポイント制度や介護支援いきいき活動制度(ボランティアポイント制度)もあるので、ぜひ活用してください。

引用・参考文献…

- 「健康づくり」 No.474 P.2~6
- 「健康づくり」 No.481 P.17

孤独に関する医学的研究と人間の孤独性(2014年 杉岡良彦)



お友達との楽しい会話

センターの今後の予定				
月	日	曜日	時間	内容
7	4	水	10:00	熱中症予防講習会
	11	水	9:00	入会説明会
	13	金	10:00	出張入会説明会 (中央公民館)
	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
	18	水	9:00	入会申込日
	26	木	9:00	定例理事会
	27	金	10:00	新入会員研修会
8	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
	31	金	10:00	新入会員研修会
9	12	水	9:00	入会説明会
	14	金	10:00	出張入会説明会 (向原市民センター)
	18	火	予約制	就業相談日 (下の表を参照ください)
	18	火		配分金振込
	19	水	9:00	入会申込日
	27	木	9:00	定例理事会

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
H30年7月17日(水)	12月18日(水)	①14:00 ②14:30 ③15:00 ④15:30 ⑤16:00 各時間1名
8月21日(水)	H31年1月15日(水)	
9月18日(水)	2月19日(水)	
10月16日(水)	3月19日(水)	
11月20日(水)		

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。

就業会員募集

シルバーパス一斉更新業務

今年度もシルバーパスの更新事務の仕事が、西武バス(株)より委託されましたので、就業希望会員を募集いたします。

- ◆就業内容
シルバーパス一斉更新業務
- ◆応募条件
制度をよく理解でき、事務能力に優れ、接遇が良く、協調性があり、実地研修に参加できる方。
- ◆就業期間
9月1日(土)～9月30日(日)
(平日18日中) 延べ4～5日
- ◆就業時間
9時～17時の7時間
- ◆就業場所
公民館・市民センター・シルバー人材センター
- ◆配分金額
配分金 6,930円/日
交通費 440円/日
- ◆募集人員
24名 性別不問
- ◆応募方法
官製はがきに会員番号・氏名・電話番号を記入のうえ、7月25日(水)センター必着でご応募ください。
- ◆選考結果
採用された方のみに、8月3日(金)までに電話でお知らせいたします。