

# シルバーだより はむら



公益社団法人  
羽村市シルバー人材センター  
東京都羽村市羽東2丁目3番1号  
電話 042(554)5131  
FAX 042(555)8714  
<https://webc.sjc.ne.jp/hamura>  
E-mail : hamura@sjc.ne.jp

会員数（令和5年11月末現在）

男	379名
女	225名
計 604名	



会長  
浅野光男

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申しあげます。平素よりシルバー人材センター事業に格別のご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、昨年末には驚きとともにほっこりするようなことがあります。それはアメリカ大リーグで活躍する大谷選手が日本全国の6万校もの小学校に「野球をしようぜ！」というメッセージとともにグローブ3個ずつを送ると発表されたことです。さらに3個ずつとした内容が右利き用2個、左利き用1個としていますが、左利きの私としてもより感動するものでした。この大谷選手が大リーグのMVPに満票で選出されたのは当然と感じたところです。

## 〔新型コロナウイルスとの闘い〕

3年間以上という長期にわたり続いてきました新型コロナウイルスとの闘いもようやく収束を迎えるよう

## 新年のご挨拶

しております、羽村市内でも多くの催しが4年ぶりに復活しました。11月に開催された「はむら市民と産業のまつり」の入場者数は10万人超と言われていました。実際に2日間で羽村市民の約2倍の方が来場したことになりますが、いかに皆さんが出待ち焦がれていたかを象徴する催しであつたといえると思います。

ますが、いかに皆さんが出待ち焦がれていたかを象徴する催しであつたといえると思います。

### 〔高齢者を取り巻く状況〕

現在の羽村市の高齢化率（65歳以上の人口比率）は27%程度と言われ、シルバー人材センターへの入会要件である60歳以上となれば30%以上と予想できますので、実に市民の約三分の一を占めることになります。令和6年度中には「団塊の世代（昭和22年～24年生まれ）」がすべて後期高齢者・75歳以上となることから高齢化社会はこれからますます進むものと予想されます。文字通り「人生百年時代」に近づきつつあると言えます。

私は持論ですが、この「超高齢化社会」を生き抜くためには、介護保険のお世話をならないように「健康寿命」を伸ばすことと考えています。

### 〔健康寿命を伸ばすために〕

このためには「病気の予防」「バランスの良い食事」「喫煙などの生活習慣の見直し」とともに「シニアの

就業と社会参加の促進」が重要と思います。高齢者の皆さんがあつたら、ボランティア活動や趣味に親しくして外に出る活動を行うことになりしているところです。

### 〔シルバー人材センターの役割〕

当センターでは健康寿命延伸の一端を担うという重責を受けて、令和6年度から5年間の「第三次中期計画」をスタートすべくその作成に向けた検討を行っているところです。

現在のセンターを取りまく社会情勢は非常に厳しいものがありますが、シニア世代の就業の受け皿としてふさわしい内容となるようにつかりとした議論を行っていくこととしています。

結びに、今年の干支「辰（龍）」には「伸びる」「登る」というような「成長」というイメージがあると言われています。皆さんのが一歩でも二歩でも成長することを願っていることを申し上げて、新年のご挨拶といたします。



手芸班製作  
「開運辰と金俵」

# 会員募集中

羽村市内に居住する60歳以上の健康で働く意欲のある方であれば、原則としてどなたでも会員になることができます。

シルバー人材センターの会員になると、健康維持・地域貢献などいろいろなメリットがあります

## メリット① 自分のペースで働くことができる

シルバー人材センターの提供する仕事は、高齢者にふさわしい月10日程度の、臨時的・短期的かつ週20時間を超えない軽易な仕事です。会員は、その中から自分にあった仕事を選び、自分のペースで働くことができます。

趣味と両立も可能です



## メリット② 就業等を通じて健康の維持ができる

シルバー人材センター会員は、就業に加え、地域ボランティアやサークル活動などを通じて、心身の両面にわたる健康を維持することができます。厚生労働省が作成した「基本チェックリスト」の項目について、センター会員と全国統計を比較すると、センター会員の方が健康度が高く、「運動器リスク」や「認知リスク」が低い傾向が見られます。

(平成30年4月 公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団

「生きがい就業の介護予防効果に関する共同研究事業 平成29年度全体報告書」より)

お仕事で体を動かすと、とても良い刺激になります



## メリット③ 社会参加・地域貢献ができる

シルバー会員は、就業やボランティア、サークル活動を通じて生きがいを感じながら、仲間づくり・社会参加ができます。また、諸活動を通じて地域社会の活性化に貢献できます。



## メリット④ 報酬を得ることができます

就業により、報酬として配分金・賃金を得ることができます。ちなみに当センターの1か月1人あたりの配分金の平均は34,329円でした。(令和4年度)

入会をお考えの方へ

》》入会の方法は2種類あります。

### 1 入会説明会に出席する

- ・ 1月15日(月)
  - ・ 2月15日(木)
  - ・ 3月15日(金)
- 午後1時30分～  
センター研修室にて

センターの概要や働き方等について説明します。  
※認印・会費（2,000円）をお持ちください。  
※当日写真を撮影します。

### 2 インターネットから申込みをする

センターホームページの  
トップ画面「入会のお申込み」  
から申込みができます。  
※申込後、個人面談のため一度センターにお越し  
いただいく必要があります。認印・会費（2,000円）  
をお持ちください。

入会のお申込み



左の QR コードをカメラで読み取ってください。入会申込ページへ移動します。

# 会員紹介

シルバー人材センターには、これまで培つてきた豊富な知識と経験を活かして活躍している会員さんが沢山います。

今回はセンター理事、安全・適正就業推進委員長、中長期計画策定委員、植木班班長として活躍している、「中川良三さん」に現役時代の忘れられないエピソードを寄稿いただきました。



中川 良三さん(75歳)

会員歴12年

『ミクロの世界を追求する』という理念に憧れ、電子顕微鏡が主力製品である会社に入社。走査型電子顕微鏡のファーレンジニアとして東南アジアの代理店の現地人化を推進するためにシンガポールに駐在した時の苦い思い出話です。

駐在地シンガポールから、初めてフリリピンに出張した時のことです。現地代理店の人が「NAKAGAWA」のカードを持つて出迎えてくれるというので、マニラ空港でプラカードの波を目で追いました。ありました。二人の出迎えの人に代理店の名前を言うと「イエス」の返事。

社長のことを尋ねると「今日は風邪で来られないが、よろしくとのことでした」という。代理店の人であることを確認し(?)、ホッとして車に乗り込みました。通常なら、すぐに代理店に寄るか、ホテルに直行するのですが、夕方六時という時間もあって一人は「レストランに行く」と言うのです。特に空腹でもありませんでしたが、現地の人に従うしかないと思い、一



シンガポール滞在時代の中川さん



植木班で毎日大忙しています



趣味のサボテンの知識を生かして  
サボテン教室の講師を務めました

流と思われる豪華なゲートのレストランに入りました。

私は遠慮してスペゲティのボンゴレを注文し、彼等は現地語で何やら注文していました。料理がきてみてビックリ。私のスペゲティなど物の数でないかのように、最上級のステーキ、ワイン等が続々と出てくるではありませんか。食事を終えて出ようとすると、何と私に払えと言うのです。「おかしい」と思いつつも「こちらの習慣だろ」と納得して、支払いをすませてからホテルへ直行しました。ロビーに荷物を降ろしてから、彼等は社長に電話をしてくると言うので、ロビーで待っていました。十分経つても、三十分経つても戻ってきません。おかしいと思い、ホテルの受付に私の予約を尋ねると「ない」と言います。これは「やられた」と、すぐ荷物を確認しました。幸いにこちらは無事でした。

マニラの夜景を目にしながら、不安な面持ちで代理店の社長へ電話しました。なんと代理店の出迎えの人は、車が故障して、私が「ニセ物」と食事をしている頃、ようやく空港について、私がいないのであちらも血まなこになつて探していたそうです。後の社長との話では、こういう「雲助」連中が、空港で日本人に多い名前の「プラカードをいくつか持つて旅行者を狙つているとか。ともあれ被害が食事ぐらいで命びろいしました。

(3)

# 会員自主サークル活動案内

シルバー人材センターでは、会員の健康増進及び会員同士の親睦・交流を兼ね、会員による自主サークル活動が行われています。サークルに加入したい方は、シルバー人材センターへお問い合わせください。



[右から浅野会長、橋本市長、富松市議会議長]



(羽村太鼓普及会による演奏)



(会員による模擬店)

第29回

## シルバーはむらふれあいまつり開催

令和5年11月25日（土）

実行委員が中心となり、4年ぶりに開催することができました。  
大勢の皆様のご来場ありがとうございました。



(パソコンサークル)  
毎週月曜日  
13時～16時



(カラオケ)  
毎週火曜日  
13時30分～  
15時30分



(フィールドゴルフ)  
毎週水曜日  
10時～12時



(フレイル予防体操)  
毎週火・金曜日  
10時～12時



(写真サークル)  
随時



- ⑤シルバーに入会して良かったことは?  
多くの人と知り合いになることが  
できて良かったです。
- ④健康で気をつけていることは?  
根菜を食べる。夜は軽い食事  
にする。
- ③今年の目標は?  
体を動かす事。一日7,000  
歩を目標に歩いています。
- ④健康で気をつけていることは?  
根菜を食べる。夜は軽い食事  
にする。
- ⑤シルバーに入会して良かったことは?  
セントラーコンサートや市内  
様々なところで仕事をして  
いることを知ることができ  
ました。



工藤 立己 会員

昭和15年生まれ



令和六年一月現在、当セントラーコンサートには辰年生まれの会員56名が在籍しています。56名を代表して、現在就業中の二名の会員からお話しを伺いました。



白石 君子 会員

昭和27年生まれ



- ①現在やっているお仕事は?  
包丁とぎ
- ②趣味は?  
畑仕事、釣り（鮎・ニジマス・  
ヤマメ・イワナ）
- ③今年の目標は?  
体を動かす事。一日7,000  
歩を目標に歩いています。
- ④健康で気をつけていることは?  
好き嫌いせずにバランスよく  
食事を食べる。
- ⑤シルバーに入会して良かったことは?  
セントラーコンサートや市内  
様々なところで仕事をして  
いることを知ることができ  
ました。