シルバーはすだ

2022 年
7 月号
No.50

公益社団法人 蓮田市シルバー人材センター　〒 349-0101 蓮田市大字黒浜 2799 番地 1 蓮田市役所西棟 1 階　☎048-768-3110

撮影地：平野の田植え

目次

●新しい仕事に就かれた会員の声……❷～❸
●新事業の開始……❹～❺
●楽しみましょう女子会で！！ ……❻
●歴史散歩……❼
●私の健康法……❼
●蓮田！私のおすすめの場所……❼
●入会説明会・編集後記……❽

新しい仕事に就かれた 会員の声

笑顔の挨拶を心がけて

西口行政センター就業 川本　孝治

家族・友人・知人・同僚など自分の身の回りにいる人について思い出すとき、思い浮かべる顔・表情はいろいろです。その中で印象的なのは厳しい顔より笑顔いっぱいの人ですよね。

笑顔の人はみんなに好印象を抱かれ、何時でも気軽に声を掛けてもらえる仲間が多くいる人だと思います。人の繋がり、輪を広く築き上げる源には「笑顔」があり、特に初対面の人と接するときは、自分から進んで心を開き、声を掛け相手に笑顔で挨拶を心がけましょうとシルバーでも教えて貰いました。

しかし頭で判っていても現実は思うように行きません。今は昨年４月開所した蓮田駅西口行政センターで就業、施設受付管理業務を担当しています。日々色々な方が来所されますが、そのほとんどが初対面の人です。その為に特に重要なのがシルバーで教えて貰った笑顔と挨拶、気軽なお声掛けと思っているのです。しかし受付に複数の人が見えた時など対応に手間取りアタフタし、挨拶と笑顔の対応を忘れてしまいがちです。こんな時改めて教えて貰った笑顔と挨拶の力を信じ対応しています。これからも日々実践を心掛け、勤めて行く事で人の繋がりの輪を広げていければと思っています。

西口行政センターにお越しの際は、施設受付にシルバーのメンバーがいます。気軽にお声掛けください。

笑顔であいさつを

西口行政センター就業 久米　明美

私は、令和３年３月末に定年退職をし、４月より、シルバー人材センターでの業務を開始しました。仕事は、蓮田駅西口行政センター・貸出施設利用受付管理業務です。行政センターは、多種多様な世代に対応する公益施設が入る複合施設です。初めはとても緊張していました。不安なことは、知らない人との関係性です。

そんなある夜、帰り際一人の男子学生が管理室の私を見て「ありがとうございました」と頭を下げたのです。「気をつけてね」と自然に笑顔で答えていました。とても嬉しく胸が一杯になったのを覚えています。たった一言の「ありがとう」と「笑顔」は相手の心も自分の心も優しく温かくするのですね。勇気を持って、あいさつから始めようと思った出来事でした。又、ご利用者様の活動している姿は皆、生き生きと輝いています。相手に寄り添い応援していきます。今更ながら働くことの大切さや厳しさ喜びを実感しています。

継続においては、同僚・ご利用者様・市職員の皆様方のご指導ご協力のおかげと感謝しております。自分なりに社会のしくみや職業に対する理解、コミュニケーションの取り方を深めていこうと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

令和４年度 永年10年会員表彰（入会順・敬称略）

会員表彰 会員として 10 年以上センターの発展に寄与し、その業績が顕著な方

石川 和男　大川原 俊一　吉岡 幸枝　山口 静枝　岩佐 茂　福島 進　山口 武雄　小山 晃
鈴木 シズ子　黒須 重夫　和賀 善寿　大野 直子　熊田 義昭　山田 啓子　宮沢 正美　平岡 啓一
小林 利夫　安孫子 賀一　福田 嘉尚　中野 和男　他７名

役員表彰 役員として３期以上在任し、その業績が顕著な方

鈴木 進　平松 秀雄　熊倉 健　堀江 志郎　小山 晃

人に喜ばれる事を生きがいに

家事援助班　佐々木　沙奈恵

生きている。それはたくさんの笑顔に会えるから。

人生半世紀過ぎて体のアッチコッチ。ん？あれ？？と感じながらの毎日ですが、…

自分の体が元気な内は笑顔が見たい。元気な声が聴きたい。

仕事場に行き、さぁ始めようと、さてどこから始めようかとごあいさつで元気確認（笑顔で今日も元気でよかった）、始まりは自分に気合を入れる。

目に見える汚れから始まり、その家のご主人様のちょっと手が届かないところから始まり、そしてすぐに食事が元気にとれる様に空気も入れ替える。玄関にどなた様がお見えになっても気持よく対面し、ご主人と話ができるようにして最後におばあちゃん（私もおばあちゃん）の背中なでなで、すりすりして、またねーと次の予約をして帰る。

自分が元気なら何か人が喜んで下さるうちは、楽しいことを探しながらこの仕事を続けていきたいと思っています。

心を込めた料理づくり

家事援助班　安澤　アイ子

私がシルバーの家事班に入ってもう 12 年になります。

初めて依頼されたお宅では、３名体制で曜日ごとに入り仕事をしました。私達は掃除、洗濯、料理づくりをしています。

料理づくりは、予めメニューを決め買物に行きます。費用は事前にお預りし、メニューを書いたノートにレシートを貼り残金をお返しします。献立が重ならないように互いに連絡を取り合いコミュニケーションを図っています。

私は料理が得意ではなかったのですが、先輩の「大丈夫、普段やっているように心を込めてつくれば良いのよ。」という言葉に助けられ 12 年続けることができました。

今は１人で週２日頑張っています。少しでも料理のレパートリーが増えるように料理本で勉強し、少ない予算でおいしい料理をつくることを目標に、日々努力していきたいと思っています。

広報配布業務を経験して

広報等配布業務　二階堂　加津子

ちょっとやってみようかな、シルバー人材センターの広報等配布員募集のチラシを見て思ったのが始まりでした。センターへの入会、新人説明会、広報配布説明会、空家チェック等々、初めての事だらけで、右も左も解らない私も、担当役員さん、リーダーさん等のお陰で、何とか４月第１回の配布を終えた次第です。外の空気を吸うのが好きな私なので、ポストに配布して歩くのは苦ではなく、むしろ楽しい気分でやっています。又、ポストが見当たらず、キョロキョロしていると家人の方が「何か？」と不信な顔で近づいて来られ「シルバーの者です。広報をお届けに来ました。」と言うと「ああ、シルバーさんね。」と表情をゆるめ、なごやかに対応してくださいます。人材センターの信頼と知名度の高さに驚き、同時に感謝しています。時には、地域の方から「御苦労様、ありがとう」と声をかけて頂き、“やって良かった”と思いました。今は、地図を片手に廻っていますが、慣れて来たら、効率良く廻るルートを考えて配布したいと思っております。人の温もりと、仕事の達成感と、適度な疲れを感じながら…。

新事業の開始

広報はすだ等配布業務はじまる

令和４年度から蓮田市が発行する様々な広報誌等の全戸配布業務を請け負いました。
蓮田市シルバー人材センターとしては初めての事業となります。
市内の全世帯へシルバー人材センター会員がお届けしていきます。

配布までの道のり

1 他センターへの視察

令和３年６月

すでに広報誌配布業務の実績がある上尾市シルバー人材センターを訪問し、どのように実施しているか、どのような課題があるのかを勉強させていただきました。

2 契約締結

令和３年 11 月

蓮田市では市民生活に必要な情報発信を目的に、様々な広報ツールを発行しています。

代表的なものは毎月発行の「広報はすだ」です。その他「市議会だより」、「健康カレンダー」、蓮田白岡衛生組合より「環境センターだより」、「ごみカレンダー」等も受託致しました。

会員の手で市民の皆様のお宅に直接お届けすることとなりました。

3 配布員の募集

令和３年 11 月～令和４年１月

住宅が密集する市街地もあれば、散在する郊外地もある蓮田市で全戸配布をするのはとても大変なことです。

蓮田市シルバー人材センターの総務委員会では配布方法の検討を重ね、約 100 名の配布員を集めることを目標に募集を開始し、応募があった会員を対象に説明会を複数回実施しました。出席者と熱心に質疑応答が繰り返されました。

5 配布業務スタート

令和４年４月

シルバー人材センターの新規事業として準備してきた、広報等配布業務の初めてのスタートは令和４年４月 14 日でした。市内４カ所の配布拠点に納品された広報はすだ等を受け取り、配布業務がスタートしました。

不安と緊張の中での開始でしたが、配布員の頑張りと努力で無事に終えることができました。

これから暑い日もあれば、雨や雪の日もあるかもしれません。今後も市民の皆様に広報誌等をお届けできるよう頑張ってまいります。

4 配布地図の作成

令和３年 11 月
～令和４年２月

蓮田市全域を約 100 地区にわけ、会員の居住地域と希望を聞きながら配布地区の選定を行いました。

住宅数を考慮し、想定する配布時間や歩行距離などを考え、効率よく動けるように配布地図の作成を行いました。地図の作成には配布員の方々も参加し、時間をかけ意見を交わしながらつくりあげました。

広報はすだ等
配布業務責任者
平松　秀雄

令和３年度においては、令和４年度から始まる広報はすだ等配布業務に際し、市内全世帯約 28,000 世帯へ配布するための準備を始めました。

配布員一人あたり約 300 世帯を担当する計画とし、配布地図の作成はシルバー会員市内 10 地区の地区長に協力していただき、さらに総務委員と事務局数名が加わり約４か月を要しました。

実施前の２月にタイミング良く全戸配布チラシ業務があり、配布員にこの業務に併せて空き家・マンション・アパート等の実世帯数の確認をお願いし配布地図の精度をあげました。

令和４年４月 14 日より初回の配布を開始しました。不配約 40 件および二重配布等のトラブルはありましたが「初めて広報はすだが配布された」とのお礼の電話もありました。

地域に密着した活動として今後進めて参りたいと思います。世帯数の変動もあり対応が大変なこともありますが不配なく配布できるよう頑張る所存です。

楽しみましょう 女子会で!!

女子会企画

ぬいぐるみづくり

日　時 令和 4 年 2 月 26 日（土）13 時 ～ 16 時

場　所 蓮田市シルバー人材センター　第一会議室

参加者 17 名

内　容 靴下を利用して、かわいいくまさんを作りました。

感　想

●梅が綻び始めた 2 月 26 日、待ちに待っていた女子会の手芸教室の日です。新しいシルバーセンターの教室は大盛況で靴下と綿で作る、クマさんはどれも可愛く味わい深い表情をかもし出し目の位置を決めるだけでも真剣です。先生方は夕闇せまる中最後まで付き合って下さり有難うございました。シルバーセンターがこんなに奥深い奨励をお示し頂いて、感謝申し上げます。仕事の方も一層頑張らなくてはと思った次第です。感涙。　　2 班　I 子より

●針を持つのがとても苦手で、大丈夫か、とても不安でした。靴下 2 枚でクマのぬいぐるみが作れるなんて。パーツを切り、綿を入れ、目、鼻など縫い合せると可愛く出き上がりました。

女子会の役員の皆様に手助けしていただき楽しい時間を過ごすことができました。また、機会があったら参加したいと思います。

小山　ふみ子

ソープフラワーづくり

日　時 令和 4 年 5 月 14 日（土）13 時～ 15 時

場　所 蓮田市シルバー人材センター 第一会議室

参加者 11 名

内　容 牛乳石鹸に小花をあしらいリボン：レースで縁取りしてエレガントな飾り小物を作りました。

感　想

●シルバー会員の I さんに誘われ参加させて頂きました。かわいいフリルをあしらった数々の造花の素敵な花飾り。とても華やかで入室するやなごやかな気持ちになりました。

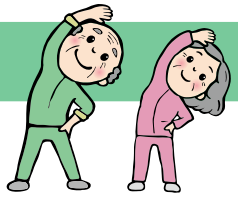
いざ私も作成。花の大小や配色、種類を好みで選び、角度と全体バランスをみて石鹸に留め最後にフリルのリボンを付けて完成しました。皆様それぞれの個性があって、ウエディングブーケのような可憐さです。

おしゃれな花と新鮮な香り。我家の玄関が急に存在をみせてくれます。小さくても色薄れない花々と何気に漂うこの香り。いい教室に誘われ参加でき感謝。次回は何かなと期待しています。　鈴木　けい子

●ソープフラワー何？とワクワクの気持ちで参加しました。女子会会長の挨拶の後に作り始め、作っている間にも石鹸のいい香り、石鹸にレースを巻き、土台、そこにドライフラワーをいける、もうどうしよう…ああしよう…と胸が高なり、興奮状態が続き、出来上り、あっという間の 2 時間でした。最後にみんなの作品を並べて写真をとりました。全員の作品がとても素晴らしいものでした。また、もの作り女子会に参加したいと思いました。

女子会役員の方々ありがとうございました。　増田　昌子

フレイル予防研修　実施中



健康寿命をのばすための、運動：栄養：社会参加に関する研修です。
現在全 10 回のコースにみなさん楽しみながら参加しています。

謎に包まれた大規模城跡

蓮田ボランティアガイドの会
山本　二三男

歴史散歩
江ヶ崎城跡

昭和 32 年に國學院大學、学習院大学による合同発掘調査が行なわれ、鎌倉前期から中期、室町期にかけての城館跡が発見されました。城主などについては分っていません。『埼玉県史跡名称天然記念物調査報告書』には、城跡または館跡としては極めて雄大なる構えなれども、はたして何人の居住せしや。文献の徴すべきもの更になし。口碑に依れば源氏の新羅三郎義満の子孫及びその家臣等が居住せし由なれど、これも唯漠然たる伝説に過ぎざるが如し。また『武蔵風土記稿』にも実地についてその状況を観るに、後世の城郭の構えと見んよりはむしろ鎌倉時代頃の地方豪族の館跡と見るべきものと思推と書かれています。

伝承では、江ヶ崎氏の存在は謎に包まれていますが、野与党所属の鬼窪繁正の居館ではないかといわれています。合同調査報告書（昭和 33 年）によれば、鎌倉末期の陶器、曲げ物、中国銭等が出土しています。

城域は 6 ～ 7 ㌶、館跡 2 ㌶。二重、三重の土塁も囲まれ妙見社が祀られていました。また本丸内には水路があり、壕と繋がる部分に乱杭が打ち込まれ壕は館の東方 100m を流れる日川（幻の川とも云われる大河でした）、利根川の支流で明治初期まで地元で利用されていました。元城域は現在住宅地ですが、地主であった石川家屋敷には江ヶ崎城跡の石碑が建てられ、また村の守護神として過去 300 年の間、田螺（タニシ）不動尊が祀られています。

田螺不動尊

資料　石川家提供　中里忠博著

私の健康法

私の健康法

狩野　洋司

私はゴルフを趣味としています。お金もかかるが体力も使う。ましてや頭もである。そのためにシルバー人材センターに身を置き、庭木の剪定作業でお金を賄い、ついでに体力も賄います。剪定作業もゴルフも結果を出すために「何をどうするか」を考えるので、結構、頭も使います。体力の基本は歩くことなので、休日はよく歩く。それも坂道を見つけて。仕事も自転車が基本。今更パワーアップを望むべくもないので、柔軟性を維持するため、寝る前と朝起きてのストレッチを習慣としています。それもこれもゴルフの腕を上げたいがためです。人は目指すものがあれば、そのための努力を惜しまない。多少の負荷をかけることが努力の源となります。結果に結びつけば、飯が旨い。ましてや酒の旨さは、なお更である。

この歳まで来たら、一気に事を成すなどと考えるのは無謀であり、身体を壊すことにもつながります。日々、小さな事の積み重ねこそが最善です。皆さんも興味あるもの、夢中になれるものを探して、楽しむことが良い健康法と思います。

蓮田！私のおすすめの場所

愛宕神社の富士塚

生木　茂

蓮田駅から元荒川方向に向かい、旧 122 号線を渡った住宅地に愛宕神社があります。

ここは富士塚であり、塚の頂上には浅間神社も祀られています。

近在の人から愛宕様として親しまれています。境内は児童公園として子供達の遊び場にもなっています。木が生い茂り、夏も涼しく、春は桜がきれいです。

富士塚は高さ約3m で階段があり、誰でも簡単に頂上に登れます。

この富士塚はもともと古墳であり、その頂上に社を建てているのです。蓮田市内にはいくつもの古墳があったようですが、昭和初期に殆どが壊されたようです。

散歩がてら富士塚に登ってみるのも良いかと思います。

シルバーはすだ No.50
会員数 男／370名 女／134名 計504名（4年6月30日現在）
〒349-0101 蓮田市黒浜2799番地1 蓮田市役所西棟1階 ☎048(768)3110 FAX048(768)3284

会員大募集

見つけよう！ 生きがい。歩もう！ 共に。

入会説明会

STEP1 入会説明会参加 ▶▶ STEP2 入会申込 ▶▶ STEP3 入会承認 就業開始

日程
8月10日 水 11:00
9月14日 水 11:00

まずはお電話をお待ちしております。

粗品進呈

会員が楽しく元気に活躍しています！

家事援助のお仕事

家事手伝いや話相手、外出の付き添い等のお仕事です。

屋内軽作業

スーパーの品出しや検品等の軽作業のお仕事です。

ポスティング

市広報誌等のポスティング配布を承っております。

公共施設受付管理

電話対応・窓口対応
会議室等の貸館業務に伴うパソコン業務のお仕事です。

お気軽にご相談ください！

公益社団法人 蓮田市シルバー人材センター

TEL **048-768-3110**　FAX **048-768-3284**

受付時間 8：30 ～ 17：15（土日祝日除く）

蓮田市シルバー人材センター　検索

編集後記

●10年表彰の名簿に自分の名前を見つけ入会して10年の月日が立ったのかとしみじみと…その間、地域の班長始め公共施設の受付、学童の補助員、委員会活動、理事と色々な出逢いがありました。

人生100年時代、「人とのつながり」社会参加が健康寿命に大きく影響していると言われています。私達世代にとって出逢いの場を新たに見つけるのは大変なことだと思います。シルバー人材センターでは色々な交流の場やイベント等も開催しております。

私もこれからもシルバー人材センターで日々の生活に活力が見い出せればと思っています。（吉岡）

●6月上旬西口行政センター「クッキングルーム」を初めて利用しました。充実した設備を活用して楽しい仲間づくりが出来たらと思います。ルーム内での器具探し、IH、オーブンの使い方　大わらわの初体験でした。

料理もケーキも自画自賛で何とか美味しくまとまりました。

次回の主役はハンバーグです。楽しみです。（石川）