

第85号 シルバー かわぐち

令和7年1月1日 発行

編集・発行

公益社団法人 川口市シルバー人材センター
広報委員会

〒332-0031 川口市青木4-24-34

電話 048-256-1150 FAX 048-251-4910

ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/kawaguchi/>

会員数 (令和6年12月1日 現在)

男性 1,202人 女性 685人 合計 1,887人

羽田空港へ行って来ました



(7ページ参照)

第85号 次 第

- | | | | |
|-----|------------------------------|-----|-----------------------|
| OP1 | 施設見学会「羽田空港」 | OP2 | 理事長あいさつ・理事会開催結果 |
| OP3 | アップデートしていますか(最新の防災情報) | OP4 | シルバーフェスティバル2024 |
| OP5 | クリーン作戦・川口市市産品フェア2024 | OP6 | みんなの広場(72才の川口シルバーの鉄人) |
| OP7 | 施設見学会・クリーン&ウォークinかわぐち・サークル活動 | OP8 | 事務局だより |



新年のあいさつ

理事長 松木 明彦



明けましておめでとうございます。

会員、ご家族並びに関係各所の皆様におかれましては、お健やかに清々しい新春をお迎えのことと衷心よりお慶び申し上げます。

一昨年、コロナウイルス感染症が 5 類感染症に移行して以来、日常生活や社会経済活動が戻ってきたことに伴いまして、昨年の当センター事業運営はコロナ禍前の状況に回復する見込みでございます。これもひとえにシルバー人材センターの基本理念である「自主」・「自立」・「共働」・「共助」のもと、会員の皆様のご理解、ご協力、さらにはご活躍によるものが多大であると感謝申し上げます。

さて、今年の干支は「乙巳（きのと み）」です。干支は「十干（じっかん）」と「十二支（じゅうにし）」を組み合わせたもので、今年は、十干の 2 番目の「乙」は「木」の要素を持ち、草木がしなやかに伸びる様子や横に広がっていく意味を持ちます。十二支の 6 番目の「巳」は、神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされています。そのため、「乙巳」の年は「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられています。本年も引き続き、当センターの事業運営が発展していくことを願うところでございます。

また、皆様の記憶にも新しい、パリオリンピックにおきましては、新競技の「ブレイキン女子」で金メダルを獲得した、当市出身のダンサーネーム「AMI」の湯浅亜美選手の活躍は、当市のみならず日本中が明るい話題に包まれました。当センターにおきましても、様々な喫緊の課題に取り組んで参る所存でございますので、会員の皆様におかれましては引き続きのご理解、ご協力をお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝ご多幸を心から祈念申し上げまして、新年のあいさつといたします。

理事会開催結果

令和 6 年 7 月より 1 1 月迄に開催された理事会の開催日、主な審議・報告事項は次のとおりです。

開催日	主な審議・報告事項	開催日	主な審議・報告事項
7 月 29 日	1 事業実績報告（4 月～6 月）について 2 正会員入退会の報告について 3 リサイクル自転車販売結果について 4 シルバーかわぐちの発行について 5 会員研修会の開催について	10 月 30 日	1 事業実績報告（4 月～9 月）について 2 正会員入退会の報告について 3 職務執行の状況（3 月～9 月）について 4 安全啓発研修会の開催結果について 5 シルバーフェスティバル 2024 の開催結果について 6 クリーン&ウォーク in かわぐちの開催について
(書面表決) 8 月 30 日	1 事業実績報告（4 月～7 月）について 2 正会員入退会の報告について	11 月 25 日	1 事業実績報告（4 月～10 月）について 2 正会員入退会の報告について 3 リサイクル自転車販売結果について 4 特定事項検討委員会設置要綱の制定について 5 委員会等の委員等の費用弁償に関する要綱の一部を改正する要綱について 6 特定費用準備資金等の使途目的の変更について 7 令和 6 年度 1 1 月補正予算について 8 令和 7 年度予算編成方針について
9 月 24 日	1 事業実績報告（4 月～8 月）について 2 正会員入退会の報告について 3 埼玉県最低賃金の改正決定について 4 シルバーフェスティバル 2024 の開催について 5 施設見学会の開催について 6 川口市市産品フェア 2024 の参加について		

アップデートしていますか？！

～最新の防災情報～

次のような最新の防災情報ご存じですか。

1 地震が起きたら、閉じ込められないように玄関ドアにくつ等をはさみ、何時でも逃げれる態勢でくつなどを履いて待機をする

地震で家が倒壊しても、セーフティーゾーン等の把握や逃げ道を確保することが大切。トイレやテーブル下などでの安全確保や上の階に避難するなど、その時の状況により判断する。ドアが歪んでもいつでもすぐに外に避難できるようにする。



2 地震が起きたら、むやみに台所に近づかず電源のブレーカーを落とす

台所は落下物が多く、怪我をする確率が高い。東日本大震災での火災原因の半数以上が電力回復後の通電火災なので、電源ブレーカーを落とすことが大切。近年はガスはマイコンメーターが働き、地震発生時に自動でガスが止まることが多い。



3 火災が発生し、けむりの中から逃げるには、大きなビニール袋に空気をいっぱいに入れ、かぶって外に逃げる

ハンカチは呼吸を確保できても、けむりで目がかすんでしまう。大きなビニール袋内の空気はおおよそ2分以上呼吸を確保することができ視界も確保できる。

災害が日常に溶け込んできていることで、近年マスメディアでも災害対策情報を多く取り上げ、その対策も日々変化しております。川口市においても、「防災本」（川口市防災ハンドブック）のほかに、「ハザードマップ」や防災情報をスマートフォンで確認できるアプリを運用しています。また、市の防災行政無線の内容を確認できる無料のテレホンサービスなどもあり、防災対策には力を入れています。

これらを上手に活用し、防災情報のアップデートを心がけてはいかがでしょうか。



川口市が発行している防災本
（市のホームページでダウンロードできます）



全国シルバー人材センター普及啓発月間

10月是全国シルバー人材センター普及啓発月間。
 フェスティバルの開催など、センターのPRを実施いたしました。

◆シルバーフェスティバル2024

多くの方にご来場いただき、たくさんのアトラクションでお楽しみいただきました。



松木明彦理事長 開会のあいさつ



宇田川好秀理事
クラッカーによる開会宣言



ストレスチェック診断



オリジナルティッシュBOX製作



ベーゴマやけん玉など
むかしあそびを体験



囲碁・将棋コーナーで
こどもたちと交流



大好評のキッチンカー



たくさんあそんでお食事

フェスティバルで会員特技披露

さまざまな特技を発表しながら来場者と楽しみました。



リズム体操（田村由美会員）



ギター演奏（黒谷公一会員）



ウクレレ合唱（山口茂会員）



来場者も一緒になって

◆クリーン作戦

センター本部事務所の周辺を会員のみinnで環境美化の清掃活動をしました。



◆川口市市産品フェア2024

川口市主催の「川口市市産品フェア2024」に参加し、センターをPRしました。

多くの方がセンターブースにお立ち寄りくださり、独自事業のリサイクル自転車販売、竹細工（竹とんぼ・竹踏み）は大盛況で完売いたしました。





72 才の川口シルバーの鉄人

山口 和之 会員



2024 年 12 月に開催された川口マラソン (10km・70 才以上男子) で 5 位入賞 (男子総合 1,424 人中 385 位) しました。

高校時代は短中距離の陸上競技を取組、会社を退職してからセンターに入所あたりからマラソンを再開し、今も秋冬年間 3 回くらいのフルマラソン参加を目標にハーフマラソンや 30km 走などの練習が、今回の結果にも繋がりました。

センターでは鳩ヶ谷事務所の運転班として、植木剪定業務などを支える仕事をしており心地よい運動ができております。

「走るのが生活のリズム」であり、持続するためには、ストレッチや休養を十分に取るようにし、怪我をしないようにきつい練習はやらない、無茶をしないことを心掛けております。

また、食生活は妻に気をつけてもらい、これは非常に感謝をしています。

走るほかには、趣味のフォークギターで、月 1 回のサークル活動もしています。

ゆくゆくは、センター会員の皆さんとランニングクラブのようなものを作り、みんなでゆっくり楽しく活動できたらなと考えております。

センターで入会を考えているみなさま、センターでは私たちシニアの活動を後押ししてくれます。一緒に働いたり、地域社会へ参加などをする活動をしてみませんか。



【自己ベスト記録】	
フルマラソン	4:05:03
ハーフマラソン	1:53:10
10km	0:51:14
5,000m	0:25:46
【直近の記録】	
川口マラソン (10km)	0:52:51

施設見学会

健康増進及び生きがい対策を目的に、施設見学会を実施いたしました。

旅客機の離着陸の迫りに感動している方が多かったです。

- 1 場所 羽田空港第3ターミナル
- 2 実施日 11月26日（火）
- 3 参加人数 44名



クリーン&ウォーク in かわぐち

まるはらいとう農園をたずねつつ清掃活動を実施しました。
収穫体験ではみかんなどの柑橘類をたくさん収穫しました。

- 1 場所 都市型農園で収穫体験コース
- 2 実施日 12月4日（水）
- 3 あつめたゴミ 2袋
- 4 参加人数 28名



サークル活動のご紹介

シルバーゴルフ「ハッピーの会」

コンペを開催して活動しています。
みんなで楽しく運動しませんか。

活動日：適時案内

場 所：川口市浮間ゴルフ場等

代表 水口秀明 会員・メンバー一同

ソフトテニスサークル

初心者・お試の方でも大歓迎です。

活動日：毎週水曜日 9時～13時

会 費：500円/回（2時間【お試し】）
12,000円/年（月割応相談）

受付 奥ノ木勇 会員・メンバー一同

カラオケサークル

声を出して、健康増進しませんか。

活動日：興味のある方は事務所へお問い合わせ
ください。

会 費：500円/年

代表 藤本賢治 会員・メンバー一同

パソコン同好会

いまさら聞けないPCの利用方法等を互いに
探求します。

活動日：第1・3金曜日 14時～16時

会 費：検討中 持ち物：パソコン

代表 宮本富雄 会員・メンバー一同

シルバー歴史さんぽ会

散策しながら、楽しく歴史を学びませんか。

活動日：適時

場 所：川口市内近郊

代表 安田 守 会員・メンバー一同

*** サークルに入会されたい方 ***

センター本部事務所 048-256-1150

新たなサークル活動の創設を検討しています。

事務局だより

新入会員募集中!

シルバー人材センターの会員になろう!

市内在住で、センターの趣旨に賛同し、健康で働く意欲のある60歳以上の方ならどなたでもOKです。ぜひ、入会説明会において下さい。

会員の皆さまには、ご友人・ご親戚・知り合いの方に、お声かけいただき、会員の加入にご協力ください。

<入会説明会>

毎月、予約制で適宜開催しております。入会をご希望の方、遠慮なくお問い合わせ下さい。

問い合わせ・事務局

☎048-256-1150



配分金支払日 (予定)

月	1	2	3	4	5	6
日	15	14	14	15	15	13
曜日	水	金	金	火	木	金

●●● 職員の紹介 ●●●

新たに事務局の仲間になりました。センター事業の推進に取り組み、会員の皆様の一翼になれるよう頑張ります。よろしくお願いたします。



・細井 治子
(鳩ヶ谷事務所)

会員のあなたも登録しませんか!! 会員専用サイト「Smile to Smile」

スマホやパソコンなどで、センターからのお知らせを確認できます。

随時確認が可能

- ・イベント等のお知らせ
- ・就業条件明示書(※)
- ・配分金明細書

※「フリーランス新法」が施行されたことにより、新たに就業にされる場合は就業条件明示書が交付されます。本サイトで随時確認が出来るようになります。

<<登録についてのお問合せ>>

センター本部事務所 048-256-1150

受診しよう!! 特定健康診査・健康診査

健康状態をしておくことは大切です。早期発見・予防のために受診しましょう。

1 対象者

川口市国民健康保険に加入している40歳から74歳の方(75歳以上の方は後期高齢者医療制度の健康診査)

2 期間

令和7年2月28日まで

3 自己負担額

無料

4 内容

問診・身体計測・血圧測定・診察尿検査・血液検査・心電図検査

5 申込方法

川口市国民健康保険課から受診券が送付されます。受診できる健診実施機関を確認して、受信日の予約をしましょう。

6 お問い合わせ

詳細は下記へお問合せください。

- 1 74歳以下 国民健康保険課保険係 048-259-7916
- 2 75歳以上 高齢者保健事業室 048-259-7653

編集後記

明けましておめでとうございます。本号の内容はいかがだったでしょうか。写真を多く取り入れた行事や活動の報告。自然災害等が多くなってきていることからタイムリーな安全啓発記事。感心して思わず「へえー」と言葉が出そうな会員インタビュー等など、会員の皆様に喜んでいただけるような紙面作りに広報委員一同努力したつもりでございます。

さて私ごとで恐縮ですが、昨年4月に広報委員会委員のメンバーに加えていただきました。

編集会議では、毎回啓発される楽しい話し合いをさせていただいております。ほんの少しですが、雑誌作りや会報・通信の発行に携わったこともありますので、その経験が少しでも紙面の充実にお役に立つ今年も頑張りたいと思っています。

記・広報委員 敷地 博

