



公益社団法人  
清瀬市シルバー人材センター

〒204-0022 清瀬市松山3-13-16

事務所 電話 042(494)0903

FAX 042(491)8692

リサイクル 電話 042(494)1918

URL <https://webc.sjc.ne.jp/kiyose>

E-mail [kiyose@sjc.ne.jp](mailto:kiyose@sjc.ne.jp)

会員数 (11月末日現在) 男 516名 女 327名 計 843名



シルバーくん



撮影 竹丘地域 赤石テツ子

今号の主な内容

- |     |                |   |    |           |
|-----|----------------|---|----|-----------|
| 2~3 | 新年挨拶           | ● | 8  | 会員投稿      |
| 4~5 | こんな仕事をしています    | ● | 9  | 事務局職員紹介   |
| 6   | 講習会のお知らせ       | ● | 10 | キャッチコピー募集 |
| 7   | シルバー会員体力測定会の報告 | ● |    |           |



# 新年を迎えて



清瀬市長 澁谷 桂 司

明けましておめでとうございます。清瀬市シルバー人材センターの皆様におかれましては、ご健勝にて輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

会員の皆様には、日頃より地域の見守り活動、広報紙の配布作業や、市内一斉清掃などのボランティア活動への参加を通じて安心・安全な地域づくりにご貢献いただいておりますことに對して、心より敬意と感謝の意を表します。

さて、近年では、シルバー世代を「アクティブシニア」と呼び、年齢を重ねてもいつまでも活き活きと活躍をしたいと考えている元気なシルバーの方々が増加しており、シルバーのイメージがすっかり様変わりしてきております。

依然続くコロナ禍で厳しい状況の



# 新年を祝して



清瀬市議会

議長 斉藤 実

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様方には、健やかな新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年中は、コロナ禍のなか「清瀬市議会だより」の配布等、市議会に對して、ご支援・ご協力いただきまして市議会を代表して、お礼を申し上げます。

感染防止等いろいろな制約の中で活動は大変だったと推察いたしますが、皆様方の持つ多彩な資格や永年の豊かな経験が市民生活における貢献は多大だと思っております。

貴会員の活動がこれまで以上にスムーズにできるよう、市議会としてもバックアップしていく所存です。

まだまだコロナ禍の先行きは見通せない状況が続くと思いますが、貴

会員の健康や安全に十分留意し、市

政・貴会・市議会が一体となって清瀬市民の、安心・安全を守っていきたくと念じています。

結びに、貴会ますますのご発展と貴センターの活動を通じて会員の皆様方のご健勝をご祈念申し上げます。市議会からの年頭の挨拶とさせていただきます。





会長 河野 昌子

明けましておめでとございませう。会員の皆様には気分も新たに正月をお過ごしのことと存じます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

さて令和3年度を初年度とする「第3期中期計画」も2年目の終盤にきております。想定以上に長びく新型コロナウイルス感染症の蔓延はシルバーセンターの事業活動にも大きな影響を及ぼしました。しかし、各発注元及び会員の皆様の協力によって就業の中断や縮小は殆んど無く、更に派遣契約数の増加も順調であることなどから、契約金額に関しては今後期待がもたれるところであります。

一方、政府による企業の退職後の就業続行政策などもあり、多くのシルバーセンターでの会員数の減少は大きな課題となっております。選択肢の多い中でシルバーセンターでの就業を選んではいただくため、そして希望職種の有無に関係なく会員で在り続けていただくため、シルバーセンターはどうかあるべきかをもう一度考えてみる必要に迫られていると強く感じております。役員・事務局も「魅力ある清瀬市シルバー人材センター」であるための努力を重ねてまいります。会員の皆様も誠

意ある活動を今後も継続し、更にシルバーセンターの良さを「口コミ」にて広めて下さるよう協力をお願い致します。

ここで「魅力あるシルバーセンター」であるために口今検討を加えている案をいくつか紹介致します。まずは「ポイント制度」。会員の皆様がシルバーセンターの活動に参加することで得たポイントを、指定された中のもので交換できるというシステムです。

次は「会員表彰規定」に関して。従来は「10年以上」でしたが「20年以上在籍及び活動をしている」会員を表彰の対象にしようというものです。これは事務局入口横に設置している「提案箱」に入れられた一会員の投書から取り入れられたものです。高齢化による転倒事故など懸念される昨今ですが、人生百年時代安全第一を心がけ是非20年表彰を受けていただきたいと思います。

今年卯年(うさぎどし)、ぴよんぴよん元気にとび跳ねるうさぎのように私達も活発に動きコロナを吹き飛ばしましょ。本年も会員の皆様の活躍を心より期待申し上げます。

謹賀新年

令和五年 元旦

名譽会長(市長)	澁谷 桂司	事務局長代理	吉岡 輝昭
会長	河野 昌子	次長	坂本 麻理
副会長	池永 靖夫	主任	福島 康人
常務理事(事務局長)	岸 典親	主事	山下 義朋
理事	小川 美栄子	職員	宮田 浩行
理事(創出員)	山下 芳嗣	職員	清水 清香
理事	並木 一三	職員	平 信子
理事	榎井 ミツ子	職員	静岡 小百合
理事	高田 克之	職員	古市 優子
理事	伊東 幸子	就業機会創出員	後藤 隆穂
理事	林屋 創一	就業機会創出員	西本 宣夫
理事	上松 千恵子		
理事	佐々木 道夫		
理事	中川原 正昭		
理事	吉川 好郎		

# こんな仕事をしています

## 住民主体型訪問型サービス

(訪問B)



**橋本 恵子**  
 去年の春からこの仕事についています。普段からシルバーを通して家事のお手伝いをしていましたが、事務所からこの仕事を引き受けるとき、私がこの訪問Bのお仕事をする初めての会員だと伺い、嬉しい一方少し緊張もしました。

自宅からも比較的近いお宅で、時間の業務なので、大きな負担もなから自分のお手伝いで喜んでもらえますし、逆に私はお客さんから豊富な人生経験を学ばせて頂き凄くためになっています。  
 家事援助の仕事は、お客さんとのコミュニケーションも楽しむことが

できますし、私に向いている仕事だと思っています。プライベートの時間とメリハリを付けつつ、体が動く限り仕事を続けていきたいです。



**佐々木 洋子**  
 今年の10月からシルバーさんに紹介されて訪問サービスの仕事をしています。ひと様のお宅で仕事するのは初めての経験で、心配な気持ちもありましたが、お友達の橋本さんからも背中を押されたのでやってみることにしました。

私の担当は目の不自由な方のお宅で、清掃や食事作り、お手紙の読み上げなどのお手伝いをしています。利用者さんは目が見えませんが「どこに椅子があるか」など、家具の配置が頭に入っています。なので、物を動かしたら元の位置に戻さないと、

自分が帰った後ケガをしてしまうかもしれないので、普段の家事と違った緊張感があります。

月に2回の仕事で、まだまだ始めたばかりですが、地域のお役にたてるよう頑張りたいと思います。



**大竹 登志子**  
 シルバー人材センターにお世話になって4年になります。私は家事援助のお仕事をさせて頂いています。

仕事の内容はお掃除お料理そのご家庭によって違いますが、私は家事歴五十数年となりますが、余り得意ではないので他所のお宅の家事が私にできるのか不安でした。  
 この訪問Bのお仕事は去年の5月から担当させて頂き、私より一回り上の女性のお宅へ毎週掃除に伺って

います。体を悪くされていて、お邪魔する際横になっていることもあるため、些細な事で気を煩わせないように気を付けています。  
 お客様に満足して頂いているのかわかりませんが、幸いクレーム等は頂いておりません。これからもコツコツとまじめにお仕事を続けていきたいと思っています。



**大久保 泰子**  
 今年の4月から高齢者の訪問介護支援をしています。

手、足、腰などに痛みがあるなど不自由を抱えている方のお宅に伺って生活の支援をする仕事です。  
 私が担当している方達は、食事、買い物はご自分でされるので、リビング、寝室、風呂、トイレなどの掃除が主な仕事です。時には洗濯物の整理、季節物の入れ替えなど、他の仕事をすることもあり、状況に応じて臨機応変に対応します。  
 「こんにちはー」と大きな声で伺い、エプロンなど身支度をしながらちょっとお喋りし、仕事スタートで

す。家の中にはプライベートなもの、大事にされているものがたくさんあるので、声をかけて一つ一つ伺いながら作業をするようにしています。作業が一段落したらまたちょっとお喋りです。生活の情報交換をしたり、ドラマのような色々な経験談を嬉しそうに話されたり、こちらもおもしろくなります。

これからも利用者の方の不安や不自由さが少しでも解消されますように支援させていただきたいと思いません。



川崎 八重子  
6月にシルバー人材センターに入会しました。それ

迄は植木や障子張りのお仕事を依頼出来る程度の認識で自分がお仕事をさせて頂いている事にびっくりです。先ず説明会で体調が悪い時は無理せず休んで下さい。用事がある時は交替出来るとの事で入会させて頂きました。仕事上の心配事等もスタッフの方が優しく、きちんと説明や相談にのって頂ける事で安心して仕事

が出来ますので会員になり良かったと思っています。私は一般家庭等のお掃除をしています。お身体の具合でお掃除が出来ない方のお宅のお掃除をしています。お掃除の内容は家庭のお掃除の延長線上で良いとの事でした。お掃除を終えて綺麗になったと喜んで頂くと、こちらもあり甲斐があり、色々と学ぶ事も多く、ともすると家にこもりがちになりそうでしたが人との関わりでの難さを感じると共に嬉しい気持ちでお仕事をさせて頂いています。

お仕事内容は色々有る様です。地元で空いている時間に皆様も一歩踏み出してみませんか。



就業情報

Smile to Smileが早く便利!!  
最新の就業情報の他、配分金額細なども確認できます!

★Smile to Smile ↓ 随時更新  
★ホームページ  
(<https://webc.sjc.ne.jp/kiyose>)

・就業情報専用フリーダイヤル  
(0800-800-1113)

・各地域市民センター等掲示板  
↓原則毎月第2・4金曜日更新

12月16日現在の主な就業情報

- 屋内外清掃作業
- 除草作業
- 高齢者住宅生活協力員
- 地域見守り業務
- 家事援助サービス
- 介護予防・日常生活支援総合事業
- 市報仕分・配布業務

\*Smile to Smileの登録方法や、就業情報の詳細については、事務局までお問い合わせください。

令和4年度事業実績等 (令和4年11月)

■会員数	843人
(目標値)	866人
達成率	97.3%
■契約金額	241,630千円
(目標値)	344,208千円
達成率	70.2%
■就業率	79.4%
(目標値)	85.0%
達成率	93.4%
*目標値は見直し後の数値	

10月から11月の入会者です。よろしくお祈いします。

- |     |     |     |    |     |    |
|-----|-----|-----|----|-----|----|
| 元町  | 小牧  | 正之  | 中里 | 瀬尾  | 房夫 |
| 上清戸 | 池田  | 博子  | 遠藤 | 隆志  |    |
| 沖山  | 信郎  |     | 村岡 | 茂子  |    |
| 中清戸 | 金子  | 義信  | 栗村 | はるゑ |    |
| 下清戸 | 秋山  | 誠一郎 | 松田 | 昭夫  |    |
| 下宿  | 五十川 | 薫   | 梅園 | 山田  | 光男 |
| 旭が丘 | 鈴木  | 幸枝  | 博  |     |    |
| 川添  | 岩本  | 妙子  | 邦靖 |     |    |
| 金丸  |     |     |    |     |    |
| 松山  | 小川  | 伸子  | 竹丘 | 田中  | 玲子 |
|     |     |     |    | 石黒  | 治男 |

新しい仲間

# 講習会のお知らせ

## 「自転車運転交通安全教室」

急増している自転車事故防止のため、東村山警察署のご協力のもと実施します。

**日時** 令和5年2月21日（火）

午後2時～4時

**場所** 清瀬市松山公園（センター隣）

※雨天の場合は座学（場所はセンター会議室）

**内容** ①東村山警察署（高齢者を対象に、自転車の安全な乗り方・正しいルールやマナーについての講習）

②無料点検・修理調整（自転車リサイクル班有志）

**定員** 30名（普段使用している自転車をお持ちください。）

**申込** 令和5年2月10日（金）までに事務局へ

## 「高齢運転者安全運転機能診断」

運転技量や性格等の特性を測定し、自身の身体機能の現状を確認して、自動車を安全に運転して頂くために実施します。

センター所有の自動車を運転される方及び運転業務に携わる方は、必ず受講してくださいませよう、お願い致します。

**日時** 令和5年3月3日（金）

午前の部 午前10時～12時

午後の部 午後1時～4時

**場所** 松山集会所

**定員** 午前の部 8名程度・午後の部 16名程度（合計24名）

**申込** 令和5年2月17日（金）までに事務局へ

# 会員証は

### お持ちですか？

センターに関する活動の際には、必ず会員証の携帯をお願いしております。紛失や汚損の場合は、再発行いたしますので、事務局までお申し出ください。

また、入会時にお届けいただいた住所等に変更があった際は、速やかに事務局までご連絡ください。特に緊急連絡先は、緊急時の対応で、非常に重要になりますので、ご理解ご協力の程、よろしく願います。

なお、会員証と一緒に携帯をお願いしている「SOSカード」につきましても、紛失などお手元がない方は、改めてお渡しいたしますので、事務局までお申し出ください。



## 「80歳以上 就業者面談」の実施

センターでは、80歳以上で就業されている方を対象に、健康状態を確認するための面談を随時実施しております。対象の方には事務局よりご連絡いたしますので、ご協力のほど、よろしく願います。

## 提案箱

### をご利用ください

センター事業における会員皆様からのご提案やご意見をいただくための提案箱を事務所出入口の脇に設置しております。

提案用紙の様式や記名の有無は問いません。お気軽にご投稿ください。



## シルバー会員体力測定会の報告

11月15日(火)午後2時から  
けやきホールにおいて、シル  
バー会員体力測定会が開催され、  
安全管理委員10名とその他の会  
員9名が出席されました。  
安全管理委員がスタ  
フとして握力測定や開眼  
片足立ち等4項目の測定  
を行い、出席された会員  
自身の体力をそれぞれで  
確認しました。  
昨年も参加された方は、  
今回と結果の比較をし、

現状の体力把握に活用いただけ  
たと思います。  
来以降も引き続き実施致し  
ます。皆様是非参加をお待ちし  
ています。



## 普通救命救急講習会の報告

11月1日(火)、コミュニティプラザひ  
まわりにおいて、日常生活における救命救  
急法(心肺蘇生法、AEDの使い方)を  
習得する普通救命救急講習会が開催されま  
した。

駐輪場管理就業会員等16名が受講し、コ  
ロナ禍を踏まえた救急蘇生法を指導してい  
ただきました。



## 社会奉仕活動報告

### 市内一斉清掃

11月6日(日)、会員1名、役員  
5名、事務局3名の9名が当セン  
ターへ9時に集合。河野会長からの  
挨拶の後、コロナ禍での時短開催と  
なったため、通常3コースのところ  
がストコースと複十字コースの一手  
に分かれ清掃を実施しました。

1時間ほどでセンターに戻り、ご  
みの分別を行いました。依然とし  
てタバコの吸い殻が多く感じられま  
した。  
(事業部会)



## 地域班長及び役員合同会議の報告

令和4年12月7日(水)午後2時  
より中清戸地域市民センターに於い  
て地域班長10名、理事・監事11名、  
就業機会創出員1名、事務局3名の  
計25名で会議が開催されました。

河野会長より冒頭に定時社員総会  
の資料配布のお礼があり、そして、  
新型コロナウイルス感染症の第8波  
が来ていますが、対策を考えながら  
以前行っていた様々な事業、社会奉  
仕活動及び親睦会などを開催できれ  
ばと思っておりますとの挨拶があり  
ました。

次に自己紹介と各地域での活動状  
況について報告があり、その後議題  
に入りました。

### 主な議題

- ①吉岡局長代理より令和4年度の概  
況報告。
- ②山下事業部会長より、社会奉仕活  
動「防犯灯見守り隊」の実施報告。
- ③榎井安全管理委員長より安全就業  
について、傷害・賠償事故発生状  
況の報告。

最後に並木理事より閉会の挨拶が  
ありました。

(総務部会)

# 会員投稿



旭が丘地域  
石川 和夫

清瀬に住んで10年、シルバー会員も10年目、趣味のアートも始めて10年になった今秋、コロナ禍や物価高が進行中にもかかわらずその10年のまとめとして、作品展・販売会を実施。それを通して思う2つの事……。

人生を10年ごとに区切って生きてみる。家電の買い換えも10年がめやす。世の中の諸制度も変わります。私の10年前は、年金支給年齢が60才から65才に移行し始めた時代。60才になったときは自分の年表を作ってみた。そして今からの10年をどう生きるか、人生100年となるかどうか？病气や死も想定外ではない。

セルフレジ普及の流れに似て……

作品展は旭が丘団地の一角にできた「ぷらっとあさひ」という施設内のレンタルスペース。そこで無人管理というセキュリティシステムを体験。

電話も常駐管理者も無し。新手法のカギの開閉から電気設備の設定等もセルフの世界。これが今時のひとつのやり方か？アナログ好きな私ほとんどいつつも受け入れ、さらに2つの地元メディアの取材という非日常のおまけもありましたが、楽しく対応できたような気がします。もちろん、売り上げもそこそこ行き、足りない年金を少しだけカバーできました。(笑)



## シルバー人材センター就業体験講習

### 農作業講習会の報告

11月29日(火) 午前9時より小寺農園にて「農作業講習会」が開催され、男性5名、女性4名の計9名の市民の方が、カブの収穫、ホウレンソウの出荷準備を体験されました。

寒い中での農作業は大変ではあります。その分収穫したばかりのカブの美味しさは格別だったようです。



## 原稿募集

俳句や短歌、詩、旅行記や身近な話題、ふるさと自慢や趣味の話、写真や絵など、なんでも結構です。仲間と話題を共有して、会報を盛り上げていきませんか！

原稿は500字以内で、メール又は事務局へ直接お持ちください。会員の皆さんからの投稿をお待ちしております。

## ふれあいまつり

### の報告

10月29日(土)、コミュニティプラザひまわりにて、規模縮小となったものの3年ぶりにふれあいまつりが開催され、当センターからは手芸班がバザーに参加しました。





### 事務局職員紹介

職員 平 信子

あけましておめでとございませう。臨時職員の平です。

シルバーセンターにお世話になって13年になります。主に配分金の計算、報告書の作成や明細書会員登録の発行など業務全般の仕事をさせて頂いております。

両親が長野県松本の出身で、幼い頃からよく信州へ行ってたせいか、山と田んぼの風景が好きです。木々や雲が湖面に映る景色を眺め、普段と違う時の流れの中、鳥のさえずりが聞こえてくるのが心地よく、どちらかと言うと海より山へ出掛けています。

最近ではご朱印帳にもはまり、神社・仏閣へ参拝に行きご朱印が増えるのも楽しみでした。

又、夫が絵画が好きなので美術館へも足を運びました。どんな絵でも鑑賞する夫とは違い私は印象派の絵が好き



なのだと思っていましたが、伊藤若冲の絵を見てから、日本画も素敵だなと思うようになりました。

「コロナ禍では、庭の手入れをするようになりました。小さな庭ですが、季節ごとの花が咲くと良いな」と思い、牡丹・薔薇・百日紅など植えています。昨年ピーマン・なす・オクラの苗を一株ずつ植えてみました。畑用の土ではないので、育つか不安でしたが、意外にも実をつけてくれて嬉しい収穫でした。もうじき福寿草の芽が出てくる頃です。チューリップも花を咲かせてくれると嬉しいです。仕事では至らないところもありますが、職員の方・会員の皆様にも助けて頂いて頑張っていきたいと思えます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

### 理事会の動き

令和4年10月期 (10月24日)

#### 報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況(令和4年9月分)の報告
- 事業部会の報告
- 総務部会の報告

#### 協議事項

- 正会員の入会(令和4年10月分)の承認
- 表彰規程の一部改正
- 社会奉仕活動「市内一斉清掃」(11/6)の参加
- シルバー会員体力測定会(11/15)の参加

令和4年11月期 (11月28日)

#### 報告事項

- 事務局の報告
- 事業実施状況(令和4年10月分)の報告
- 役員選考委員会の報告

- 広報部会の報告
- 安全管理委員会の報告
- 令和4年度会計及び業務中間監査

#### 協議事項

- 正会員の入会(令和4年11月分)の承認
- 臨時入会説明会【出張型】(12/22)の実施
- シルバー人材センターフェア(3/12)の実施



### ☆事務局だより☆

事務局職員として、古市優子氏に12月1日より、勤務していただいております。

よろしくお願いたします。

# キヤッチコピー募集

清瀬市シルバー人材センターで、リーフレットやホームページ、のぼり旗などに使用するキヤッチコピーを募集します。

『会員になりたい』『仕事を頼みたい』と、ご覧になった方の興味を引くような魅力あるキヤッチコピーを、ぜひご提案ください。

(例:『地域で働く、みんなとつながる』『元氣なシルバーが地域を支える!!』等)

## 【募集要項】

### 1 テーマ

- ①会員募集 ②仕事募集
- \*①②に共通するテーマも可

### 2 応募資格

会員及びその家族

### 3 応募期限

令和5年1月31日(火)

### 4 応募方法

任意の用紙にキヤッチコピー・氏名・連絡先を記入の上、事務局へご応募ください。(メール・FAXも可)

### 5 選考

組織運営会議で選考します。なお、応募していただいた方には**粗品を進呈**いたします。

# シルバー会員大募集

あなたのお近くにいませんか?

★清瀬市に居住する方

★年内に60歳以上になる方

★健康で働く意欲のある方

お友達、お知り合いの方に、シルバーへの入会のお誘い・お声かけをお願いします!

## 声かけのポイント

- 健康や生きがいづくりに最適
- 楽しみながら仕事ができます
- 経験や技術が生かされます

## 入会説明会日程

\*毎月原則第1月曜日、13時30分より、センター2階会議室にて開催しています。

令和5年1月10日(火)

令和5年2月6日(月)

令和5年3月6日(月)

## 持ち物

- ①年度会費 10000円
- \*1~3月入会に限り当年度会費は10000円になります。
- ②身分証明書
- ③ゆうちょ銀行貯金通帳
- ④認印
- ⑤緊急連絡先、免許・資格取得年月日、主な職歴を記入するためのメモ

\*詳細は事務局までお問い合わせください。

会員紹介カードを利用して社会参加の輪を広げよう!



## 第14回シルバー人材センターフェアを開催します

地域社会にシルバー人材センター事業の理解と浸透を図るため、左記の内容にて開催する予定です。会員の方々のご協力をお願いするとともに、お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。また、感染拡大防止のため、ご来場の際はマスクの着用と手指の消毒にご協力をお願いいたします。

日時 令和5年3月12日(日)

午前10時~午後2時

会場 センター敷地内 (松山3-13-16)

※例年同様の開催を予定しておりますが、今後の感染状況によりイベントを中止、または開催内容に変更が生じる場合がございます。詳細はHP等で報告いたします。

## 特別販売

### 『ふれあいフェスタ』

独自事業をメインとした特別販売を毎月第2日曜日に開催しています。ぜひ、お立ち寄りください。

### 開催予定日

令和5年1月8日(日)

令和5年2月12日(日)

令和5年3月12日(日)

令和5年4月9日(日)

\*内容の詳細につきましては、ホームページ、センター掲示板等でご確認ください。

## 編集後記

会員の皆様には健やかな新年をお迎えになられたことを心よりお喜び申し上げます。

コロナ禍での自粛生活も3年近くなりましたが、この3年の月日で生活が不活発になり体調不良の人が多くなったり、特に高齢者は老化が一層進んだ方が多くなっているそうです。そこで健康寿命を延ばすのは「高齢者の心身特性」を生かすことだそうです。

心身特性とは精神と肉体その物にある特別な性質のことで加齢に伴う身体機能の低下は、社会とのつながりを失うと心身ともに老化が進行します。就労やボランティア、趣味の活動等積極的に関わり残された才能を最大に生かすことが体の健康面、心の健康面をもたらすそうです。シルバー会員の皆様はその豊富な知識と経験で才能を十分に生かされているのではないのでしょうか。

今年の干支「卯」は穏やかで温厚な性格であり飛び跳ねる様子から飛躍を象徴するともいわれ、新しいことに挑戦するのに最適な年と言われているそうです。シルバー会員の皆様も飛躍の年になる事を大いに期待したいと思います。

(広報部会)