

Silver

こがねい

2022

No.145



桜町 山田 愛子 氏

新年特別号

年頭にあたり

トピックス 2021

寅年からのメッセージ

新春特別企画

新年の抱負 2022

整理収納セミナー 健康講座

職班活動の紹介 会員のひろば

お知らせ・新入会員

1月1日現在の会員数

男… 648名

女… 439名

計… 1,087名



公益社団法人 小金井市シルバー人材センター

〒184-0002 小金井市梶野町4-2-7 グランツ梶野2階

TEL 0422-27-7117 FAX 0422-27-7476

E-mail silver@koganei-sc.or.jp

URL <https://www.koganei-sc.or.jp>

年頭にあたり

会長 木場 征夫



新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には健やかに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年・一昨年と新型コロナウイルスの感染予防や感染拡大防止策と会員お一人お一人に大変なご苦労とご心痛をお掛けしました。シルバー人材センターとして大過なく事業を継続して、新しい年を迎えることが出来ましたことに会員を始め職員・発注先など関係者の皆様から感謝申し上げます。

私どもセンターは昭和51年の設立から45年が経ちました。この間、昭和61年に高齢者法で法制化、平成23年に公益法人と認定されています。“高齢者の福祉の増進を目的とする事業”として認められました。NHK大河ドラマの渋沢栄一は道徳経済合一説を唱えて、公益を第一に掲げた経済活動を追求しました。今、この公益事業に賛同し参加して下さる会員が増える事がセンターの発展になります。

さて、現在の最大の課題はコロナ禍で落ち込み縮小した会員活動を早急に回復させることです。今年も感染拡大の第6波到来やらインフルエンザ大流行の懸念もあって、マスク着用・手指消毒などの予防策は必要になりますが、職班会議が漸次開催され、地域班の清掃ボランティアも実施が検

討されています。

就業面では武蔵小金井北第一駐輪場の閉鎖こそ残念でしたが、敬老会の代替となる記念品配布事業、ワクチン接種会場の見廻り、或いは高齢者オンライン交流支援事業など公共での新規事業を数多く受託しております。民間部門でも繁忙期の植木剪定の申込み方法の見直し、事前見積りの合理化などを通じて受注拡充を図ると共に新規取引先の開拓にも努めて参ります。

またセンター拠点が新たに梶野町事務局、東町会議室、本町・中町・貫井北町作業所と5ヵ所に分かれたことで、就業報告書の提出や原材料費の決済など会員の皆様にご不便をお掛けして誠に申し訳ございません。加えて、職員にも大きな事務負担となっていますが、問題発生ごとに必ずや改善を図って参りますので、ご理解ご協力の程お願いいたします。

最後に、目下、第6次中期計画の作成に向けて鋭意検討を進めております。計画期間は令和4年4月から9年3月迄になりますが、この間に（仮称）新福祉会館への移転が見込まれており、また、最終年度は創立50周年に当たっています。計画がまとまり次第、会員の皆様にはご報告しますので、センター事業の維持・発展に共に歩んでいただければ望外の喜びです。

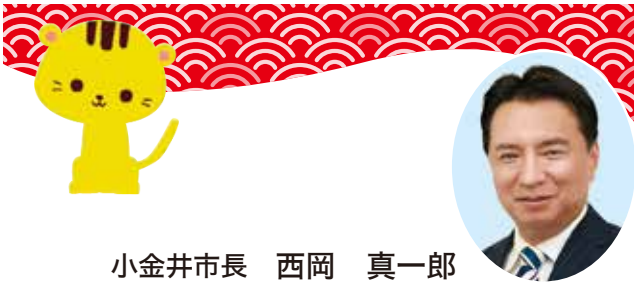
センターの動き

●11月●

- 2日 新規就業者接遇研修会
- 2日 就業の提供に関する取扱い規程説明会
- 5日 第6次中期計画策定委員会
- 7日 筆耕班ボランティア
- 9日 連・安全推進連絡会（WEB）
- 15日 新規就業者研修会
- 19日 東京しごと財団主催 整理収納セミナー（宮地楽器ホール）

- 22日 連・役員研修「経営管理」
- 26日 福祉・家事支援大掃除研修（東町会議室）
- 26日 連・事務局長会議
- 30日 定例理事会 次の議案を承認した
① 令和3年東京都人事委員会勧告等の件

※11月の入会者18名 退会者4名



小金井市長 西岡 真一郎

新年明けましておめでとうございます。

公益社団法人小金井市シルバー人材センター会員の皆様におかれましては、晴れやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より市政運営にあたりまして格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。特に昨年度の新型コロナウイルスワクチンの集団接種におきましては、市民の方々がスムーズに接種できるよう、会場案内をはじめ様々なご支援を賜り、感謝申し上げます。

昨今、私たちの生活様式は大きく変容いたしました。新たなコミュニケーション手段としてインターネットの活用が当たり前となっている風潮において、それらを使い慣れないことが高齢者における日常の大きな困りごとの一つとなっております。

貴会におかれましては、「高齢者のデジタル・デバイド」に係る課題をいち早く捉え、昨年より「マンツーマン無料Zoom教室」を開始されました。教室には多くの高齢者が嬉々として参加され、技術を習得されていると伺っております。これらは貴会の皆さまが日頃より地域社会の担い手として、課題解決の視点を持ちつつ活動されているからこそ実現された事業であります。改めまして皆さまの社会貢献活動に対しまして、深く敬意を表し、結びに、貴会の益々のご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、新年の挨拶といたします。



小金井市議会議長 鈴木 成夫

新年明けましておめでとうございます。

昨年猛威を奮った新型コロナウイルス感染症は、人や地域との関わりを希薄にさせ、私達の生活を一変させてしまいました。シルバー人材センター会員の皆様に関わってくださっているお仕事にも様々な変化と影響を与えたのではないかと思いますが、皆様のご尽力により、様々な形で変わらず地域をお支えいただいていますことに感謝申し上げます。

皆様はSDGs（エスディーゼーズ・持続可能な開発目標）という言葉をご存知と思いますが、誰ひとり取り残さない、格差解消と環境負荷の軽減に取組み、持続可能な成長を目指した17の目標と169の具体目標を定め、平成27年（2015）に国連で採択されました。市議会といたしましても、こうした理念に則り、今後顕著になる高齢化を見据えて、会員の皆様が日々の暮らしに生きがいを持ち、生き生きと活動できる地域づくりを目指してまいります。

本年の干支は壬寅（みずのえ・とら）です。その由来を少し紐解いてみますと、植物の内部に命が生まれ、春の草木が生ずるとの意味があるそうで、新型コロナとともにある昨今ですが、厳しい冬の時でもあった新型コロナを皆様と共に乗り越え、みずみずしい芽吹きが新しい成長の礎となる一年になることを心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

●12月●

2日 第6次中期計画書策定委員会

6日 健康講座（女性委員会）

17日 第6次中期計画書策定委員会

28日 定例理事会 次の議案を承認した

①令和4年度役員賠償責任保険更新承認の件

※12月の入会者6名 退会者6名



トピックス 2021



- コロナウイルス感染拡大防止により就業中止
(学校管理・集会施設管理・公民館管理・教室事業等)
- シルバークリーン大作戦・いきいきシルバースタ等コロナによるイベントの中止
- コロナワクチン接種
- 事務所等の移転
(梶野町事務所・東町会議室・中町作業所・貫井北町作業所)
- 就業の提供に関する取扱い規程
- 第6次中期計画
- 6月から会長交代 木場会長
- 11月から茶房すまいる再開



さんぽみち 24

ハケ・湧水・野川

(貫井南町・前原町・中町・東町)

「ハケ」とも呼ばれる国分寺崖線からの湧水が流れ「野川」となりました。歴史は先史時代にさかのぼり、弥生時代には川沿いに水田が開かれ、奈良時代には上流部に武蔵野国分寺が作られました。源流は国分寺市の日立製作所中央研究所内の大池で、国分寺崖線沿いに小金井市、三鷹市、調布市、狛江市を経て、二子玉川付近で多摩川と合流する延長約20kmの河川です。「はげ」や「野川」の名は大岡昇平の小説「武蔵野夫人」で有名になりました。市内だけでも30近くの橋が架けられています。

小金井市・三鷹市・調布市にまたがって都立「野川公園」、小金井市・府中市にまたがって都立「武蔵野公園」があり、市民の憩いの場となっています。元ゴルフ場だった「野川公園」の広場には遊具もあり、子どもたちがのびのびと遊べます。野川添いからも入れる「武蔵野公園」は自然が豊かで、園内には無料の自然観察園があります。コロナで閉鎖されていたバーベキュー場も再開しました。「くじら山」と呼ばれる小さな丘、遊水池、四季折々の木や草花、野鳥など散歩コースにもお勧めです。



湧水 (ゆうすい) を ハケから集め ゆく野川 (小金井郷土かるた)



寅年からのメッセージ

「パソコンライフ」



貫井南町 燕 幸夫

小金井市シルバー人材センターのPC班に加入し今年で19年経ちました。

退職後PCインストラクターの資格を取得、生徒さんと共にPCライフを楽しんでおります。

授業では機種が変わるたびに新機能を習得するのに多くの時間を費やしますが、機能を習得した時の満足感を生徒さんと共有するのが楽しみの一つでもあります。

PC班で立ち上げた「CoCoパソコンサロン」も17年が経ちました。WordやExcel・画像の処理等に関する受講生の要望に応じた課題に講師がマニュアルを作成、講習する教室ですが、講師の貴重な学習の機会でもあり、お茶やコーヒーを飲むサロン形式も相互の良き交流の場となっています。

私も、今年7回目の「寅年」を迎えましたが、未だ入院歴もなく、日々を追いかけていることに、丈夫に生んでくれた両親や、結婚56年間を支えてくれている妻に感謝したいと思います。これからもゴルフや園芸・PCタイムの生活を楽しむためには、健康が第一！と実感しております。



CoCoパソコンサロンにて作成

「一歩前への精神で」



本町 本道 若子

今年寅年。「虎は千里行って千里帰る」と言いますが、歳女とは言えさすがにシルバーの年齢となつて一日往復二千里は厳しいものがあります。

ここ5年間で転倒3回、都度骨折を繰り返し、昨年の春先には遂に全身麻酔の手術を経験し、日頃から行動に落ち着きのない性格を深く反省する機会となりました。



とは言え現代の老人としては縁側で「おーいお茶」という生活にはまだ馴染めず、シルバー人材センターで英会話の個人指導をしたり、昨年秋からは「子ども英語教室」に講師として参加し、毎回新鮮な思いでレッスンをしています。

私生活では子供たちが独立し、遅まきながら初めての一人暮らしを始めることになりそうです。シルバーでも書道のお稽古(勉強会)をつけていただけるそうなので、これから参加させていただき、せめて筆文字のお年賀状を書けるようになります。また、独学してきた韓国語やポルトガル語の学習も進めたい。一方テレビドラマ視聴や飲み歩きなども自由気ままに・・・いつまで出来るかわかりませんが、今年はそのような生活を目指しています。

新春特別企画



タイ焼き模様の砥部焼
本町 本多 隆志

1月20日



電気ペンアート
東町 加藤 輝男



初夢
本町 大島 健雄



Arctic char
貫井北町 高野 清



書
貫井南町 名倉 洋子



壺
緑町 平野 武



うるし酒器揃え
梶野町 升田 康一



武蔵野公園ススキ
前原町 松本 幸夫



大河の夜明け
緑町 戸上 鉄男



水の江 (みずのえ) 虎
中町 伊東 浩



春をまつ白梅
貫井南町 沼尻 憲司

新年の抱負2022

会員からの
一言

- ❖ 虎穴に入らずんば、虎児を得ず・・・恐れずにチャンスはモノにしたい
- ❖ 昨年1年頑張れた。今年もがんばる！
- ❖ マスクを取って旅行に行きたい！
- ❖ 1日1日の喜びを持って大切に生きたい
- ❖ 現在88歳、このまま元気で2～3年くらい仕事をしたい
- ❖ 今年こそは痩せたい！
- ❖ 主人とではなく友人とご飯が食べたい
- ❖ 年と共に体がアチコチいうことを効かなくなった。いうことをきいて！
- ❖ 自宅巣ごもり飲食は飽きた。外で思い切り飲み食いしたい！
- ❖ こつこつとウォーキングして、体力維持を図る
- ❖ 人生は七転び八起き笑顔でいたいなあ
- ❖ 月への旅行はもういいから、コロナを何とかしてほしいよ
- ❖ 学生時代の友人に直接会い、話ができる時間を作りたい
- ❖ マチュピチュに行きたいので、体力をつけたい
- ❖ 旅行に行きたい
- ❖ 温泉に入ってゆっくりしたい



- ❖ コロナウイルスに負けずに旅をする
- ❖ 厚焼き玉子上手に焼いて褒められる

男の料理

牡蠣ご飯

【材料】牡蠣（加熱用）（中ぶりのものなら8個前後）、米2合
 煮汁：酒（大さじ2）、みりん（大さじ1）、
 薄口しょうゆ（大さじ1）、水（大さじ1）、
 昆布（ひとかけ）、しょうが（薄切り2～3枚）

【作り方】

①米は研いでざるにあげ、水気を切っておく。②牡蠣は汚れをペーパータオルなどでふき取り水気を取っておく。③煮汁に昆布を入れ10～15分程度なじませてから火をかける、沸騰したら牡蠣を入れ、さっと火が通ったら牡蠣を取り出し分けて置く。④米を鍋（炊飯器）に入れ、牡蠣を取り出した煮汁に水を足して、2.5合分にして 約30分吸水させる。⑤鍋で炊くときは最初の6～7分程度細弱めの中火、ぐつぐつしてきたらやや強めの中火で8分程度、最後1～2分細火にしてから火を止め、取り出しておいた牡蠣を入れ蒸らす。⑥15分程度蒸らし、茶碗によそって、しょうがの千切りをふりかけ出来上がり。

★牡蠣の汚れが気になる場合は塩を振ってさっと洗ってもいいがさっと洗う程度。煮汁の味付けはお好みで調整ください。



（前原町 梶 朗氏）

整理収納セミナー

(高齢者活躍人材確保育成事業技能講習)

実施：令和3年11月19日（金）13:30～16:00
 場所：小金井宮地楽器ホール（小ホール）
 主催：公益財団法人東京しごと財団
 共催：女性委員会
 講師：小宮真理先生（二級建築士・整理収納士）
 参加者：市民18名

会員増強を目的に開催されたセミナーでは、初めに木場会長の挨拶、続いて糀谷総務部会長がスクリーンを利用して当センターの説明を行いました。小宮真理先生の講義では、物の要不要の判断、収納方法等について学びました。



※東京しごと財団アンケート結果より抜粋

1. SCに入会しようと思いましたが(複数回答可)

① 入会したい	3
② 入会して希望職種にチャレンジしたい	1
③ 迷っている	9
④ 入会しない	4
記入無	1

2. SCのイメージや期待する事(複数回答可)

① 地域社会への貢献	12
② 生きがい	10
③ 健康の維持	11
④ 新たな分野で働くことの挑戦	5
⑤ 能力・技能の活用	4
⑥ 収入の確保	0
⑦ 仲間作り	2
⑧ 報酬が少ない	0
⑨ 内容や制度がわかりづらい	1
⑩ 活気がない	0

シルバーのための健康講座



実施：令和3年12月6日（月）
 場所：萌え木ホール
 主催：小金井市SC女性委員会
 講師：全身骨格矯正師 宮本 晋次 先生
 参加者：30名（市民7名・会員23名）



「年齢を重ねると何故つまづくのか」等をスライドを見ながら確認し、筋力・体力を落とさないことが大切ということ学びました。また、トレーニング方法の「カベを使つての体操・イスを使つての体操」を実際にやりながら教えていただきました。質疑応答の時間も質問が殺到するほど皆さん熱心に取り組み、とても良い講座が開催できました。

職・班・活・動・の・紹・介

J:COM TV番組に出演して

パソコン班 本多 隆志

10月18日（月）J:COMケーブルテレビによる小金井・府中・国分寺チャンネル「ジモト応援！ 東京つながるNews」内の「つながるインタビュー」コーナーで、パソコン班のZoom教室が放送されました。

「つながるインタビュー」というのは、J:COMスタジオよりオンラインで、地域の注目の方からお話をうかがうコーナーです。

Zoomを使って取材を受けたのは10月15日（金）に東町会議室で開催されたマンツーマン無料Zoom教室です。

インタビュー内では、パソコン班の設立や今年1月から始まった市民向けZoom教室の内容や当日の担当講師チームの紹介の他、受講生にもインタビューを行いました。受講生からは、Zoomでクラス会を開いた時の苦労からこのZoom教室をご自身の補習塾として期待していること、またもうひと方からは、難病で入院中の家族とコロナ禍で面会ができない状況でもオンラインでの面会が叶って感激したことや、今後はその病気の「友の会」でもZoomを使って情報交換できる事などを、リモートでJ:COMスタジオに向けお話いただきました。放送日、自宅で家族と視聴したのですが、実際、照れくさいやら、恥ずかしいやら。

Zoom教室は、今後も開催されますので、ぜひ多くの方に受講していただければと思います。



賞状名入れのボランティアをして

筆耕班 東町 中村 イネ子

小金井市市民体育祭剣道大会の賞状名入れ筆耕のボランティアをしました

体育館は、児童・生徒の活気ある掛け声や真剣勝負のキリッとした雰囲気、元気な応援に溢れ、私たちまでパワーを充電された気分でした。

小中学校の個人・団体戦の賞状名入れは、入賞者が決まり次第その場ですぐ行うので、久しぶりに緊張しましたが、引き締まった楽しい一日となりました。

実施日：令和3年11月7日（日）

会 場：小金井市立東中学校体育館

参加会員：2名



会員のひろば

韓国伝統楽器「チャンゴ」

緑町 保谷 守

皆さん「チャンゴ」という名前の楽器をご存じですか？チャンゴは韓国の伝統的な打楽器です。

形は日本の鼓（つづみ）に似ていますが、左右の手で違う形のバチを持って演奏します。民謡や舞踏、宮廷音楽など幅広く演奏され、韓国の音楽には欠かすことのできない重要な役割を担う楽器です。西洋音楽とは違う独自性がとても魅力的です。



以前は韓国大使館や宮地楽器ホールでも演奏しましたが、現在はマイペースに練習しています。右手と左手を巧みに使い、運動的要素、音楽要素 脳の体操とメリットがたくさんある優れた楽器です。たまに良い音を奏でられた時はとても嬉しく、この楽器に出会えた事を感謝しています。

やって

みよう

甘酒づくり

甘酒は日本の伝統的な甘味飲料の一種です。甘酒は栄養素が豊富なことから「飲む点滴」と呼ばれています。まさに昔から受け継がれている健康的な飲み物です。



炊飯器で作る

材料：○こうじ200g ○米150g（1合）

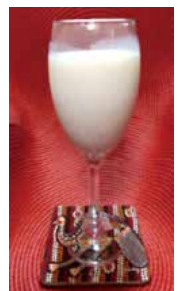
- ① 1合のお米でお粥を炊きます。
- ② お粥を60℃位に冷まし、もみほぐしたこうじを入れよく混ぜます。（途中2～3回かき混ぜる）
- ③ 温度を55～60℃位に保ち、8～10時間程度保温したら出来上がりです。

保温の仕方

炊飯器を保温にセットしフタを開け、布巾等で温度調節する。



ヨーグルトのように



牛乳割り

薄めて生姜汁を加え温めれば体が温まります



保存期間：冷蔵庫1週間位 冷凍庫1カ月位

お知らせ

配分金支払調書の送付について

シルバー人材センターで就業していた2021年1月～2021年12月の配分金総合計額を2022年1月中旬以降に送付いたします。

税務確定申告にとって必要な書類です。

2022年の配分金支払日のご案内

1月17日(月)	7月15日(金)
2月15日(火)	8月15日(月)
3月15日(火)	9月15日(木)
4月15日(金)	10月17日(月)
5月16日(月)	11月15日(火)
6月15日(水)	12月15日(木)

新入会員です

東 町

立石千代子
文屋みや子
村田 浩代

緑 町

本多 隆
松井 範之
神橋 康広
今栄 義輝

前原町

齋藤 弘子
甲斐 捷子
宮崎 清
風戸 直美
沖 真弓
富永 晉彦

貫井北町

池田 恭子

貫井南町

山本 圭子
石津 和夫
黒瀬 裕
藤野さつき
川端真二郎
佐々木良夫

中 町

鈴木 英雄
岩田美代子

本 町

齋藤 芳子

桜 町

森嶋 正幸

(令和3年10月1日～12月31日までの入会者24名)

ボランティアはこころの活動!

各地域で開催される清掃等ボランティアに積極的に参加しましょう。

表紙のことば



2022年は寅年。

「虎穴に入らずんば虎子を得ず」(危険なことも敢えてしなければ、大きな成功は得られない)という言葉があります。

虎の棲む穴に入り子を捕まえるというような大それた事はしたくないですが、年をとっても少しでも前向きに行動してみようかな?と思う年の初めです。(桜町 山田 愛子)



編集後記

今回、ページ数が多く、編集に苦労しましたが、委員と事務局の多大なるご協力により何とか紙面完成にこぎ着けました。ありがとうございました。

(伊東 記)