

Silver

こがねい

2023

No.150



コロナ禍の夜桜

中町 伊東 浩氏

新年度に寄せて

職班長名簿

地区委員・広報担当委員名簿

さんぼみち 広報配布の現状

安全就業パトロール

会員のひろば・おてがる料理

ホームページリニューアル

やってみよう

お知らせ・新入会員

4月1日現在の会員数

男… 624名

女… 420名

計… 1,044名

— いつまでも 笑顔と健康 地域の輪 —



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://webc.sjc.ne.jp/koganei/>

新年度に寄せて



小金井市長 白井 亨

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、心新たに新年度を迎えられたことかと存じます。この度、貴理事会におきまして貴会の名誉会長に選任いただきました。このような大任を拝しまして誠に光榮に存じます。貴会定款第30条には、名誉会長の役割として、「会長の諮問に応え、会長に対し、参考意見を述べることができる」とございます。高齢者の活力ある地域社会づくりのため、様々な事業に取り組んでおられる貴会発展のため、行政の観点から助言等を行い活動推進のためご協力できればと考えております。

さて、これまで新型コロナウイルス感染症対策のため様々な活動の自粛等を余儀なくされておりましたが、その状況も少しずつ変化を見せはじめております。貴会におかれましては、昨年度から

地域のボランティア活動を再開されたと伺っております。地域清掃や小・中学生を対象とした夏期講習、市民体育祭における賞状の名入れ等これまでの知識や経験を生かされた素晴らしい地域活動に心から感謝申し上げます。昨年、3年ぶりに開催されました「いきいきシルバーフェア」と「会員作品展」は私も拝見させていただきました。当日は多くの方が足を運び、貴会の魅力が存分に伝わるイベントでありました。今後も貴会の諸活動を通じ、多くの高齢者の皆様が社会参加をされ、人々とのつながりや、にぎわいが感じられるまちづくりの一助となりますことを切に願っております。

結びに貴会の活動の輪が一層広がり、市民の皆様方に親しまれる団体へと更に発展されますようお祈り申し上げ新年度の挨拶といたします。

令和5（2023）年度 職班長名簿

（4月1日現在）

職 班 名		班 長	職 班 名		班 長
学習教室班		大渡 正士	駐輪場管理班	武蔵小金井地区	大房 保男
英会話教室班		井上 康子		東小金井地区	橋本 育男
パソコン班		本多 隆志	自転車保管所管理班		松村 俊明
植木剪定班		山崎 博嗣	上水公園運動施設管理班		日比生俊治
ふすま班		小田 鈞	滄浪泉園管理班		唐澤 利長
リビングサポート班		白井 好夫	市テニスコート場管理班		津崎 征夫
手工芸班		八森 晴子	イトーヨーカ堂	カート等整理班	品田 則夫
筆耕班		江口 好子		荷受け・運搬班	河合 高士
福祉・家事援助班		藤原 馨子	公民館清掃班		児玉 芳永
子育て支援班		今村 サチ	貫井北センター清掃班		川南日出子
南小学校通学路見守り班		久野 正吾	除草班		佐久間昌巳
	(本館)	柳田 洋	清掃班		渡瀬 浩一
	(東分館)	三浦 清弘	シャトークリーン班		斉藤美津子
	(貫井南分館)	長田 精治	放置自転車	(武蔵小金井地区)	石川 正
	(緑分館)	篠木 稔	見回り班	(東小金井地区)	濱崎 輝子
(貫井北分館)	川村修一郎	市庁舎クリーンサービス班		吉武 勝	
商工会館管理班		榎田 潤	法政大学	管理班	鈴木 重幸
上之原会館管理班		金井 英文		植栽管理班	養田豊太郎
婦人会館管理班		綿引 慶三	学芸大学	自転車整理班	古川 勝也
桜町上水会館管理班		金山 壽一		通学指導班	黒部 充利
前原町西之台会館管理班		中重えみ子		施設管理班	河合 高士
東小金井駅開設記念会館管理班		滝 徹			
障害者福祉センター管理班		梶 朗			

令和5（2023）年度 地区委員・広報担当委員名簿

（4月1日現在）

地域	丁目	氏名	地域	丁目	氏名	地域	丁目	氏名	
東町	担当理事	北川 晴海	緑町	3丁目	篠木 稔	本町	担当理事	中村 一郎	
	1丁目	○ 城戸龍太郎		3・4丁目	□ 島田 榮子		1丁目	大島 建雄	
		吉田 綾子		4丁目	木村 保義		2丁目	垂水 裕子	
	2丁目	大沼 信一		5丁目	兼 金井 雅		3丁目	鶴本 国昭	
		松本 幸彦						兼 齊藤美佐子	4丁目
	3丁目	荒畑 豊						兼 千葉 恵	4丁目
	4丁目	□ 木村 勝美		兼 五十嵐光二	5丁目		中嶋 武士		
		文屋みや子		広報			垣内 照喜	佐野 則子	
5丁目	菊地 静子	地域班長	○ 平野 武	6丁目	○ 上原 繁樹				
	渡邊くに子	担当理事	豊田 二郎		6丁目	高倉基久子			
広報	品田 則夫	1丁目	坂本 幸子	広報	中嶋 武士				
梶野町	担当理事	鈴木 勝朗	中町	2丁目	○ 米山 進	貫井北町	担当理事	長澤 和子	
	1丁目	中川 敏統					兼 久保田勝巳	1丁目	鈴木久美子
	2丁目	藤田 英夫		3丁目	伊豫木禮子		2丁目	古川 勝也	
	3丁目	兼 藤田 英夫			竹下 久恵		3丁目	堀江 武	
	4丁目	小林 光秋			小堀ミツ子		3丁目	伊藤 博徳	
	5丁目	澤田 悦子		伊東 敬子	5丁目		野口 照代		
	広報	菅原 延幸		4丁目	□ 金山 壽一		広報	河合 高士	
	地域班長	○ 宮崎 裕二		広報	伊東 浩		地域班長	○ 小野 眞	
関野・桜町	担当理事	福垣 光治	前原町	担当理事	大山美紗子	貫井南町	担当理事	坂本 隆英	
	1・2丁目	中山 忠		1丁目	飯田 勝巳		1丁目	奥山佳與子	
	1丁目	東 弥司良		2丁目	富山 和美		2丁目	大淵 達雄	
					柏倉 明		長谷川輝子	3丁目	松本 保雄
	2丁目	田嶋 清二		3丁目	阿部 睦恵		4丁目	○ 綿引 慶三	
	3丁目	兼 中山 忠			藤井 良子			5丁目	関口小夜子
広報	木原 昭郎	4丁目	丹野 亘	5丁目	札内 明子				
地域班長	○ 大野 芳輝	5丁目	□ 新堀 悦子		5丁目	大下 光政			
緑町	担当理事	柴田 孝子	緑町	5丁目		中本 訓生	広報	兼 札内 明子	
	1丁目	千葉 恵			中村 隆文	広報		横谷 和利	
	2丁目	五十嵐光二		広報	小谷野葉子				
	2・4丁目	古屋 敏郎		地域班長	○ 河田 茂				

○：地域班長 □：地域副班長 広報：広報担当委員 兼：兼任

さんぽみち 29

二枚橋

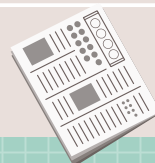
(東町)

二枚橋の場所は、江戸時代から重要な交通路として使用されていました。小金井村から調布や染谷村（府中市白糸台）に行くには山道で、野川には一本の丸木橋がかかっていたそうです。一本橋が二枚橋になった由来はいくつかあり、その一つが染谷村の名主の息子と小金井村の貧しい山守の娘との悲恋伝説です。息子の父親に猛反対された娘は野川に身を投げ、縄で縛られた息子の姿も消えました。その後、娘の怨霊が大蛇に姿を変えて、幻の二枚の橋に化けて人を惑わすという噂がたつようになりました。父親は供養のために村人に手伝ってもらい、大木を二枚に割り、しっかりした二枚の橋を造りました。村人たちは喜び、大蛇の噂もなくなりました。



若者の 悲恋伝説 二枚橋 (こがねい郷土かるた)

広報配布業務の現状と課題



事務局長 岡部 壯二

日頃から、広報配布業務に就業している会員の皆様におかれましては、当センターの運営にご理解とご協力を賜り心から御礼申し上げます。

現在、広報配布等業務に携わる会員は、広報担当委員・配布就業会員及び拠点配送・仕分け就業会員、並びに拠点の会員等総勢約270人の会員が就業し、市内に居住する方や事業所等に約65,900部の市報を月2回配布し、その他にも議会報、選挙公報などの配布業務を行っています。

広報配布等業務は、期限内に配布をしなければならないとされています。

配布部数については、一人300部を超えて配布を行っている会員もいて、就業の安全の観点から1梱包（300部以下）にするよう取り組みも進んでいます。引き続きご協力とご理解をお願いいたします。

配布就業会員も年々高齢化が進み、就業する会員の年齢と就業意欲をどこまで汲み取れるかが課題となっています。

配布就業会員の欠員が補充できない地区もあり、配布担当委員が欠員となっている地区の広報等を配布する事態も起きています。

また、病気等で急遽配布できない事態が発生した場合も広報配布委員が対応することになり、配

布就業会員は、不測の事態に対応するため配布地区の地図（経路、特記事項の記載）を作成し広報配布員に届け出ることになっています。

最近、世間を騒がせている事件や事故が新聞等で報道されており、配布する際、配布就業会員が敷地内に立ち入る場合もあり、配布中は名札を着用して不信感を抱かれないよう心掛けて就業しています。

最後に、平成31年2月に市と「高齢者等に関する協定」を締結し、配布中に「何かおかしい」と感じた時は事務局に報告してください。

事務局は、市等に情報提供することで高齢者等の見守り事業に引き続き取り組んでいきますので、ご協力をお願いします。



センターの動き

● 1月 ●

- 10日 役員研修（萌え木ホール）
- 20日 連・常務理事事務局長会（武蔵野市SC）
- 24日 定例理事会 次の議案等を承認した
 - ①入会者の件
 - ②名誉会長選任の件
 - ③就業中及び就業途上等の自家用車の使用を禁止する規程の制定の件

※1月の入会者7名 退会者13名

● 2月 ●

- 10日 市・育児支援研修（保健センター）
- 15日 5B・安全就業推進員連絡会（東久留米市SC）
- 17日 連・家事援助サービス担当者交流会（三多摩労働会館）
- 22日 定例理事会 次の議案等を承認した
 - ①入会者の件
 - ②令和5年度事業計画及び収支予算の件
 - ③令和4年度会費未納による退会の件
 - ④業務委託規程の一部を改正する規程
 - ⑤会員の安全就業基準の一部を改正する基準
 - ⑥自動車使用要綱の一部を改正する要綱

令和4年度 東京しごと財団 安全就業パトロール巡回指導



実施日 令和4年11月8日（火）

来訪者 東京しごと財団／

安全就業パトロール指導員 坂東氏

訪問現場 除草班 植木剪定班 貫井北町作業所

所感：

第三者の目で見ると指摘されなければ気づかないことがあります。現場で改善依頼のあった指摘事項は、職班で情報共有し、今後徹底していただきたいと思えます。

ご対応頂いた会員のみなさん、ご協力ありがとうございました。

植木剪定班



指摘事項

- 庭が狭いので、切った枝木を片付けながら足場を確保して作業すること。
- ブロック塀に昇り降りする際は、足場など注意すること。
- 脚立を運搬するとき、入口の木製の門にぶつけないよう気を付けること。

貫井北町作業所（植木運搬班場）



植木運搬班の剪定用具・機材置場や脚立置場を見学した。

除草班



指摘事項

- 道路に面した現場であり、車両の通行があるため、カラーコーンを置くこと。
- 道路にはさみを放置していたので、気を付けること。
- 塀の昇り降りは無理に行わないこと。



※2月の入会者8名 退会者13名

● 3月 ●

10日 自動車安全講習会（東町）

15日 地域応援券取り扱い終了

24日 日立市SC視察研修

25・26日 貫井北センターまつり（手工芸班）

28日 定例理事会 次の議案等を承認した

①入会者の件

②地域班の設置並びに運営基準改正

③業務委託規程の一部を改正する規程

※3月の入会者18名 退会者30名

会員のひろば

針をつかわない編み物

貫井南町 坂口 順子



針をつかわない編み物を発明？したこちらの経緯を少しお話したいと思います。

きっかけは、高齢者施設のボランティアを20年間やって感じた『手仕事が好きな女性入居者が、長い時間を持て余している』という現実でした。

なんとかならないものか？と考えました。針は持ち込めないで「リリアン」を改良してみたら、と思いつきましたが扱いにくい。安定には四角だと考え、何度も東急ハンズに通い試作品を作りました。

その試作品は、大手手芸店主催の創作展でも入選しました。一つで4通りの「ヘンシ〜ン」が良かったらしいです。試作品を静岡の工場で製品としてもらい施設に届けました。

指の運動になる、音もしない、針など使わず危険でもない。自分用にもプレゼントにもなる。作る楽しみは嬉しいものです。人に喜んでいただけるのも嬉しいものです。とても感謝され、このメリヤス編み具を作って良かったと思っています。



おてがる料理

春キャベツと豚バラ肉煮

【材料】

春キャベツ… 1 / 2 程度
 豚バラ肉（薄切り）… 100～150g
 塩… 少々 だし汁 水… 200ml 酒… 大さじ 2
 みりん… 大さじ 1 薄口しょうゆ… 大さじ 1
 昆布… 1片 しょうが薄切り… 2～3枚

【作り方】

- ① 豚バラ肉は 2～3 等分に食べやすい大きさに切って、軽く塩を振る。
- ② キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり分けておく（芯は少し削いだ方が食べやすい）。
- ③ 鍋（直径20cm程度）にキャベツ、バラ肉の順に敷いて重ねていく。最後にお玉などで押し込んで鍋から出ないようにする。
- ④ 重ねきったら、出し汁を上から振り掛け、きちんと蓋をする。
- ⑤ 中火で、10～15分程度煮立ったら細火にして5分程度煮て火を止め、少し蒸らす。
 深めの大きなお皿かボウルに入れてどうぞ。 ※お好みで黒胡椒を！ （前原町 梶 朗 氏）



ホームページのリニューアルについて

<https://webc.sjc.ne.jp/koganei/>

シルバー人材センターのホームページを4月1日よりリニューアルしました。今後はシルバー人材センター専用のホームページになります。事務局職員が簡単に画像や文章を更新できるホームページとなるため、会員みなさんに最新情報をいち早くお伝えすることができます。また、個々の会員がパソコンやスマートフォンから閲覧することができるサイトも新設されるため、センターからのお知らせや就業情報などをタイムリーにお届けいたします。内容はもちろん、文字の大きさやデザインも一新され、これまでより一層すっきりとした見栄えのホームページになりました。ぜひご活用ください。



シルバー人材センター
ホームページ



やって みよう 6

【音読】

のどを鍛え脳にも刺激

『パタカラ体操』も一緒に
(大きく口を開け
パタカラ と発声する)

わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
	り		み	ひ	に	ち	し	き	い
を	る	ゆ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
	れ		め	へ	ね	て	せ	け	え
ん	ろ	よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お



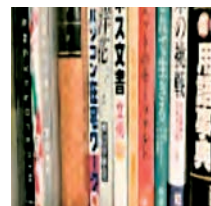
楽しみながら読めるとグッド

「あいうえお」を発音し口を正しくあけているか確認する

- ☆ 毎日継続して読む
- ☆ 朝、読むと頭も冴えます（1日15分以上）
- ☆ 声を出すことで口、舌、のどが鍛えられます
- ☆ 小さい声から始め、徐々に声を大きくする
- ☆ 背筋を伸ばして、お腹から声を出す
- ☆ 間違っても気にしない
- ☆ 黙読より音読の方が、脳全体が活性化します
- ☆ 口の周りの筋肉や舌の動きを意識しながら、口全体を動かし1音1音丁寧にテンポ良く発音する
- ☆ 音読にはコミュニケーション能力や思考力を高め、色々な効果があります



新聞



本



経本

お知らせ

第13回定時総会案内

開催日時：令和5年6月21日（水）13:00～
 場所：宮地楽器ホール（武蔵小金井駅南口）
 内容：令和4年度の事業報告及び承認など

新事務局職員紹介

令和5年2月13日採用

みつい しほ
三井 志穂

宜しくお願い致します。



退職職員

宮崎 葉子 氏、松本 千頭 氏 令和5年3月31日
お世話になりました

トピックス

「魅力ある就業機会と会員活動のさらなる拡充を目指す」と題して当センターの取組みが「月刊シルバー人材センター」に掲載されました。
(2023年2月)

新入会員です

- | | | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 梶野町
志村千津子
廣光 貢一
三浦 秀二 | 貫井北町
荒木 保之
齊藤 君江
齊藤 進
宮下 充人
望月 英明 | 中 町
深見 眞一
米川 幸雄
井上 忠行
渋谷 正彦 | 東 町
横山 恵
横山 洋基
大畑美智子
小川 健司
安部 好恵 | 貫井南町
天神 幸子
山口 俊隆
藤巻 郁雄 | 緑 町
香坂 英介
横山 真弓
木下 恵子
宍倉 良和
櫻井 文子
松島 紘一
金井佐紀子
石坂フジ子 |
| 前原町
林 信一郎
池田 和代 | 桜 町
丸山真知子 | 本 町
逸見 邦明 | 関野町
三原 光一 | | |

(令和5年1月1日～3月31日までの入会者33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



コロナ禍で行動制限のあった2022年の小金井公園の夜桜です。ライトアップはなく、公園の街路灯のみの照明ですが、桜は元気に咲いています。地元民が感染対策をしながら遠慮がちに独り占め夜桜を楽しんでいました。ちなみに昨年は3月30日で見頃だったんですね。

中町 伊東 浩

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

- | | |
|-------------|-----|
| 藤澤 資允 様 86歳 | 関野町 |
| 野村 陽一 様 85歳 | 前原町 |
| 勝田 邦雄 様 81歳 | 東 町 |
| 深見 信子 様 75歳 | 中 町 |
| 荒畑 秀子 様 81歳 | 東 町 |

編集後記

今年度より、会報編集は、糘谷達夫（委員長）、大山美紗子、阿部妙子、本多隆志、依田孝志、檜森正子、渡辺千明と今回の本篇編集担当の伊東浩で担当させて頂きます。読みやすい紙面構成やフレッシュな記事掲載に努めてまいります。今後ともシルバー小金井を宜しくお願い申し上げます。
(伊東)