



シルバーのための健康講座

「笑う門には健康来る」

笑顔は明日への活力、笑ってコロナを吹き飛ばそう



日時：令和4年11月17日（木）10：00～12：00

場所：萌え木ホール

講師：聞楽亭志ん夜と杉並江戸落語研究会

参加者：市民27名 会員24名

主催：女性委員会

今回の健康講座は、コロナ禍で心から笑う機会が少なくなった昨今、落語を聞いて笑顔になり少しでも元気が取り戻せたらという企画で進められました。講師に迎えた落語家さんたちは素人とは思えないほど、その表情や話しぶりで観客を引きつけました。

落語を聞いているとその情景が目には浮かび、まるで映像を見ているかのように感じることもありました。内容も、江戸時代のリサイクルや人への思いやり等、今の時代にも“なるほど”と思えるような話題が満載でした。

アンケートの結果も、「非常によかった」が7割を占めて、たくさんの方から「久しぶりに笑って楽しかった」との感想をいただきました。



中央線開業／井戸の茶碗 聞楽亭 志ん夜



期間 事例亭 文太



天狗裁き 甘味家 おはぎ



厩火事 高円寺亭 たら好

中央線開業

演目の中に「中央線開業」という話がありましたので、ここでちょっとご紹介！

明治時代中頃、甲武鉄道が甲州街道沿いに鉄道を走らせようと検討したが、周辺の住民から反対運動がおり、当時人口の少なかった今の位置に通すことが決まった。中野～立川間の直線区間距離25kmは、現在、北海道室蘭本線28kmについて2番目。新宿～立川が開通したのは、明治22(1889)年。当時の駅は中野、境（現武蔵境）、国分寺。当初4月20日に開業を計画したが、玉川上水の小金井桜の花見の時期に間に合わないということから、4月11日の開業に。新宿方面からの乗客は、境で下車。玉川上水の桜を見物しながら国分寺まで歩き、電車に乗って帰途についた。その後、多摩川の鉄橋ができて同年8月11日に八王子駅が開業。東京駅乗り入れは大正8（1919）年。武蔵小金井駅は大正15年1月開業。



会員のひろば

写真モデルの就業

貫井南町 真殿 香



人生初！

プロの方にメイクされ写真を撮ってもらう就業に行ってきました。

ドキドキワクワク。

「すっぴん風」と言いながら、自分で化粧する何倍も色を重ねるプロの技術に驚きました。

スタジオでの撮影は、最初は不安でした。

「笑って～」「目線だけカメラ向いて～」「身体を少しひねって～」の依頼に応えようとしていましたが、ギクシャクと緊張してしまいました。次第にカメラマンのたくさんの優しい声掛けに気持ちもほぐれ、段々楽しくなり精一杯がんばりました。

「広告媒体の掲載OK」の承諾書を書いて臨んだ就業は楽しかった。

小金井市シルバー人材センターに入会して、就業は多岐にわたるのだなと実感しました。



モデル上：貫井南町 真殿 香
モデル下：中町 山本 俊次

公民館活動に参加して

本町 本多 隆志



皆さんは公民館を活用していますか？

市内5ヶ所の公民館では公民館主催の市民講座や趣味の教室、そして市民主体のサークル活動などが毎日のように開催されていて、小金井市民は原則無料で各種サービスを利用できます。また、Free-Wi-Fi設備も1回1時間まで、1日2回までという制限はあるものの昨年より利用可能になって、勉学等に利用している学生も多く見受けられるようになりました。



会社勤めを終えるまで、公民館は縁遠かった私ですが、公民館活動に参加したキッカケは、公民館広報紙に掲載されていた「ITボランティア募集」の記事。パソコンの開発経験があった私は、早速、近くの公民館に出向いたところ、ちょうど「無料パソコン相談室」が開設されていて、お役に立てればと参加を申し出ました。

この相談室では、いわゆるIT難民を対象にパソコン・スマホに関連する様々なお困り事の相談を受けたり、YouTube講座、LINE講座などを実施したりなど様々な公民館事業を手伝っていて、当センター会員もボランティアとして多数参加しています。

また、他に公民館企画実行委員にも応募し、会社勤めでは得られなかった様々な体験を楽しんでいます。

令和4年度体力測定会

日時：令和4年11月2日（水）

13：30～14：30

場所：萌え木ホール

参加者：24名

主催：安全管理委員会

測定種目の説明のあとラジオ体操を行って、測定会を実施しました。自分の体力を改めて確認していただくことができたと思いますので、より一層安全な就業につなげていただきたいと思います。



測定種目：握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、タイムドアップゴウ、立ち上がり

やっ
て
み
よ
う 5

ハーブの寄せ植え

作り方



容器に専用の土を入れ、中央から葉の形や色合いを見ながらバランスよく組み合わせて苗を植えます。水やりは土が乾いてからタツプリと、日当たりの良い半日陰が望ましい。肥料は春と秋の成長期に。ハーブの収穫は種類によって異なり、その都度収穫します。芽先を摘んで脇芽を伸ばすと沢山収穫できます。

ハーブの効用

- ・薬用効果
- ・料理
- ・飲み物
- ・風味付け
- ・香りを楽しむ
- ・虫よけ



パセリ



ミント



フランド



バジル



タイム



ローズマリー



アロマティカス

事業部会からのお知らせ

事業部会長 中村 一郎



新年あけましておめでとうございます。

日頃から、事業部会の所掌事項について会員の皆様のご理解とお力添えをいただき感謝するとともに、コロナ禍の中、感染予防・拡大防止対策を講じながら就業していただき、誠にありがとうございます。

さて、事業部会においては喫緊の課題として、昨年11月から2つの案件に取り組んでいます。

1 会員の就業相談日について

就業に関連しての悩み・質問及び要望等の相談日をこれまで「毎月・第3金曜日」としていましたが、会員の方から「相談日を他の曜日にも増やしてほしい。」との相談がありました。

このような相談があったことから事業部会で検討し、相談日を一日増設するとともに、回数も午前・午後2回に増設することにしました。詳しくは「事務局からのお知らせ」に掲載しております。

就業相談では、担当理事と事務局職員にてご相談に対応しています。内容は多岐に渡りますが、就業募集についてのご相談や現在の就業先に関してのご相談が多く寄せられています。最近ではご自身の生活スタイルに合わせた働き方についてのご相談もありました。

ぜひ、お気軽に就業相談をご活用いただければ

と思います。

2 就業機会調整業務について

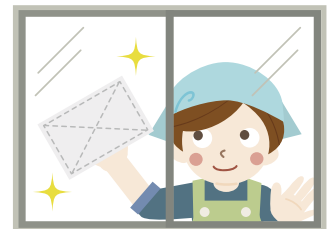
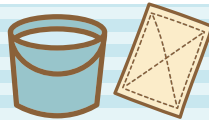
毎月発行している「事務局からのお知らせ」に就業募集結果について掲載されていますが、その就業募集に対して、応募者数「0名」となっている仕事内容を対象に重点的な取り組みとして、就業形態が一人体制の就業に結びついていない仕事に対しては、担当理事と事務局職員が連携して会員に就業をお願いする等、就業機会の拡大・調整を図ることとしました。



事業部会としては、多くの会員の皆様に就業機会を提供するとともに事業の拡大を図る所存でありますので、ご協力・ご支援をよろしくお願いいたします。



お掃除研修



実施日：11月25日（金）

場 所：東町会議室

参加者：3名

講 師：中村 一郎

福祉・家事援助班に入班する会員は、研修参加をお願いします。また、掃除方法を知りたい方は毎月のお掃除研修にご参加ください。

ガラス窓、トイレ、網戸、キッチンなどの掃除のやり方をマスターして、依頼があればきちんと就業できる体制を作りました。

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2022年1月～2022年12月の配分金総合計額を2023年1月中旬以降に送付いたします。

令和5年配分金支払日のご案内

1月16日(月)	7月18日(火)
2月15日(水)	8月15日(火)
3月15日(水)	9月15日(金)
4月17日(月)	10月16日(月)
5月15日(月)	11月15日(水)
6月15日(木)	12月15日(金)

新入会員です

貫井南町

佐藤 弘子
 田野 陽子
 伊藤 律子
 小谷野和美
 井出 泉
 森田 健一
 長谷川正明
 長谷川信子

貫井北町

辛島 節子

関野町

関根 裕樹

桜町

遠藤 正敏
 小林 芳美

前原町

上森 直人
 柳 建一郎

緑町

渡辺 千明
 小林謙師郎
 大久保静江
 服部 キサ

中町

伊藤謙一郎
 高田 實
 大久保義則
 井出みはる
 上田 一彦

梶野町

鴨木 キセ

東町

小島 正喜
 伊部 則明
 柴田 葉子
 国方 幸子
 長津 信子

本町

井上 範子

(令和4年11月1日～12月31日までの入会者30名)

表紙のことば



卯(うさぎ)は穏やかで温厚な性格であることから「家内安全」また、その飛躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。他にも「植物の成長」という意味もあり、新しい事に挑戦するのに最適な年と言われています。私も卯年に！童話作家になる夢。挑戦してみようかな。

(緑町 江花 幸子)

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。

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

小谷野義博 様 75歳 前原町

清原 實 様 82歳 緑町

編集後記

経済活動は戻りつつあるとは言え、今度は第何波か数えるのも大変なほど。収束が見えない状況が続いております。今年こそ、感染を気にしなくて済むようになりますように!

(本多 記)