

Silver

こがねい

2025

No.157



押し花

前原町 草川とみ子氏

新年特別号

年頭にあたり

トピックス10 2024・やってみよう

巳年からのメッセージ

新春特別企画

新年の抱負 2025・さんぼみち

健康講座

ボランティア・会員のひろば

お知らせ

1月1日現在の会員数

男… 620名

女… 429名

計…1,049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/>

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。

インボイス制度への対応など取り巻く環境が厳しい中で、シルバー人材センター（以下センター）として大過なく事業を持続して、新年を迎えることが出来たことに、会員を初め職員・発注先など関係者の皆様様に心から感謝申し上げます。

私どもは目下「いつまでも 笑顔と健康 地域の輪」を合い言葉に活気のあるセンターづくりに意を注いでおります。

令和5年度の新規入会者の平均年齢は70.7歳と70歳を超え、現会員の平均年齢も75.2歳と後期高齢の世代となって、超高齢化が明らかになっています。

昨年9月のいきいきフェアの折、趣味の油絵を4点出品された99歳の現役会員を紹介しました。その方は、91歳になるまでの約20年間、植木剪定班に従事され、ゴルフサークルではプレイをされているとお聞きしました。

年齢が80歳に達しますと、地域活動から何となく身を退く傾向がある様ですが、センターの諸活動には元気な限り定年はありません。就業上の不明な点、悩み事などについては、理事・職員による相談会を毎月2回開いていますが、年齢に拘わらず働きたい会員が働き続けられる就業先をさらに備えることが喫緊の課題になっています。

また、地域貢献活動の活発化に向けて、地域班長・地区委員・広報担当委員合同会議を初めて開催するなど地域班活動を支援して来ました。清掃や施設訪問などの地域ボランティア活動は、会員

の皆さんの話し相手、遊び仲間づくりに役立っています。その集大成が新年に開催される地域班集会になります。会員の出席率40%を目指してお互いに声掛けをして参りましょう。

コロナ禍の間に停止していたサークル活動も会員意向調査を実施しました。ゴルフ、カラオケを始め、新設の囲碁・将棋、ウォーキング等々も始まりつつありますので、皆様の積極的な参加をお待ちしております。

新規会員の入会については、入会説明会と入会手続きを同日に行って、職班の紹介をパワーポイントによる映像で統一化を図るなど、入会時の負担が軽くなりました。また、ホームページからのWEB入会も可能にしています。加えて、例年入会者が多い10月から3か月間は東町での出張入会説明会を設営しました。

会員募集の広告宣伝は、いきいきフェア、健康講座などイベントの際は勿論のこと、駅頭チラシ配布、市民掲示板貼付、市報誌面告示等と機会を逸しない様努力しております。昨年新たに特典付き「会員紹介カード」を導入しました。会員の皆さんに一人でも多くの方を紹介いただければ有難く思います。

昨年11月施行のフリーランス新法への対応、諸方面におけるデジタル化の要請等々と、センター事業は環境面での変革期に差し掛かりつつありますが、会員の皆さんが明るく元気にセンター活動に勤しむことが一番大切です。

持続可能なセンター事業を展開して参りますので、今後とも会員各位のご理解、ご協力を宜しくお願いいたします。



小金井市長
白井 亨



小金井市議会議長
宮下 誠



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、健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。

本市は令和6年3月に、第9期小金井市介護保険・高齢者保健福祉総合事業計画を策定し、「高齢者の方の就労支援」を基本施策の一つとして掲げております。この事業計画では、就労を望まれる高齢者の方が、それまでつちかかってきた技能や技術を活かしながら、地域共生社会の一員として活躍できるよう、地域活動の機会や情報の提供に努め、様々な団体と市が連携して、高齢者の方の働く機会を拡大していくこととしております。

超高齢社会を迎えた本市において、地域の高齢者の方の就業を通じた地域社会への貢献や、生きがい・居場所づくりに取り組まれる貴会の活動は、今後ますますその重要性が高まるものと認識しております。市といたしましても、貴会と緊密に連携しながら「高齢者の方の就労支援」の取組を継続してまいります。

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心よりお祈り申し上げ、新年の挨拶といたします。

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

我が国は今、世界で最も高い高齢化率ですが、長寿の方が多いということは、人類数千年の夢である不老長寿へ向けて、課題に直面しながらも解決へと努力しつつ最先端を走っていると言え、素晴らしいことだと思います。あとはどのように老いるかです。

そこで、高齢者の活躍を推進する重要性が一層増してきます。その活躍の場は雇用のほか、シルバー人材センターなどの生きがい就労、ボランティアなど多様な形態がありますが、なかでもシルバー人材センターは、多くの高齢者が参加できる重要な拠点です。

たとえば、80歳以上の方が多数、貴会で就労していますが、全国シルバー人材センター事業協会の令和4年度統計によると、会員の最高年齢は男性104歳、女性103歳とありました。また最近では、認知機能の低下が見られる会員と正常な会員がペアを組み、清掃事業を支障なくおこなっている事例もあります。同協会の金子順一会長は「認知機能が少し低下していても、一定の支援があれば社会活動を継続できることを多くの人に知ってほしい」と述べています。

限りなく可能性に満ちた貴会のますますの発展を願ってやみません。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



トピックス 10 2024



- 地域班集会4年ぶりに開催（1月）
- Smile to Smile 運用開始（4月）
- 理事会でタブレット導入（4月）
- 新正職員2名採用（5月1日）
- 普及啓発活動として駅前ティッシュ配り（理事・手工芸班）（6月11日）
- 地域班長・地区委員・広報担当委員合同会議
（キックオフイベント）初開催（7月1日）
- いきいきフェアと小金井市シニア元気フェスタ同日開催（9月14日）
- 体力測定の一環として「ガイドウォーキング」開催（10月17日）
- 他シルバー人材センターとの交流
（多摩市SC・狛江市SC・武蔵野市SC・国分寺市SC）
- 各種サークル活動の立ち上げ支援（11月）

やっ
て
み
よ
う

13

正月太りを解消

生活習慣の見直し

★規則正しい生活
★ストレス管理

食事の改善

タンパク質を多めに摂る ⇒ 鶏肉、魚、豆腐など

脂質を控えめに ⇒ オリーブオイル、魚油など

食物繊維をたっぷり摂る ⇒ 野菜、海藻、キノコなど

炭水化物は食物繊維と一緒に ⇒ 玄米、全粒穀物など

運動の取り入れ

★ウォーキング
★ジョギング
★筋トレ

巳年からのメッセージ

就業10か所めを目指して

中町 片山 清

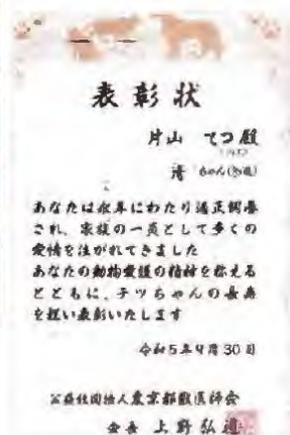


我家は片山てつ（柴犬、20年目、獣医によると、人間なら110歳くらい）との三人暮らし。幼い頃から一つ布団で過ごした大事な家族。シルバーの配分金をてつも楽しみにしている。

振り返れば就職は一発当確、働きすぎ遊びすぎがたたり長期療養に社会復帰は不可能と宣告される。近代医療も効果無し。突然「示現学」と出会いたちまち完治、「活性細胞移植論」と云うそうだ。

シルバー人材センターに入会して10年を大幅に超え、シルバーの就業は生きがいの一つになっている。気が付けば8業種に及ぶ。小中学校の早朝管理、下校の見守り、明るく輝く彼等の将来を夢見る。

今、対照的に「70歳以上の高齢者の見守り」、静かな下り坂の夢。10月に大事な大事な家族てつと永遠の別れ、目標の一つ失う。新しい目標をあと二つで10に達する就業先を見つけることに。体力の衰えは隠せないが、シルバーの就業の無い日のグレーの色を離れたいものだ。



“微力”から“大きな力”へ

貫井北町 大渡 正士



メキシコのある海岸で、何千ものヒトデが打ち上げられていました。そこである男がヒトデを一つずつ海に投げ返していました。通行人がその理由を尋ねると「こうしないと、干からびてしまうから」。通行人は「こんなに多くのヒトデだから、あんた一人では何の力にもなれないよ」。すると男はニッと笑い「でも今海に帰ったヒトデは喜んでいるよ」という話があります。

ブラジルの蝶の羽ばたきが、テキサスで大きなトルネードを引き起こす「バタフライ効果」といった言葉があります。これらの話から得られる教訓は、一人は「無力」ではなく「微力」である。何もしない無力はいくら積んでも「ゼロ」、微力は積み重ねれば「大きな力」となるということです。



47年間の教員生活を終え、その経験を地域社会で活かさないかということで、シルバー人材センターに入会させていただきました。

現在、学習教室班13名は、小学生並びに中学生との学習において、「微力」を大きな力にすべく日々活動しています。

一説では「蛇」は脱皮をすることから「再生」を連想させるそうです。「巳年」を迎えるにあたり、第二の人生に新たな活力を与えてくださる本センターには感謝しております。

新春 特別企画



写真「出初め式」
緑町 戸上 鉄男



写真「初春や 紅白きそふ 梅の花」
貫井北町 土屋 文雄



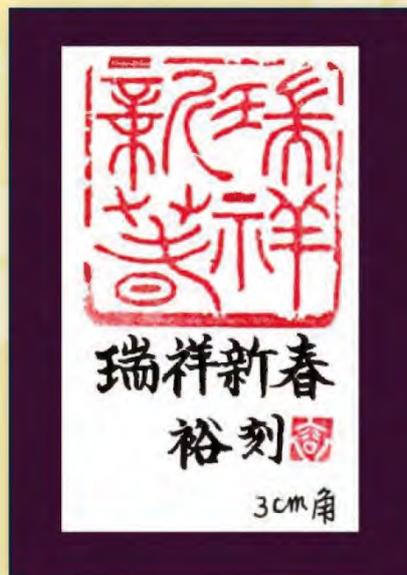
写真「初日の出に照らされる富士山」
中町 伊東 浩



写真 豪徳寺「まねきねこ」
本町 檜森 正子



狂言面「狸」
貫井南町 依田 孝志



篆刻「瑞祥新春」
前原町 尾上 裕



写真「こも巻き飾り結び」(たてもの園)
桜町 糀谷 達夫



書「巳」
貫井南町 名倉 洋子



絵手紙
緑町 平野 武

新年の抱負2025

会員からの
一言

- ♪ 仕事と趣味（マンドリン、絵手紙）に専念
- ♪ 昨年以上に演奏活動を充実させ、さらに飛躍のライブ活動を目指します♪
- ♪ まだ2歳の愛犬のためにも、オーバーワークでダウンしないように
- ♪ 毎朝、血圧を測る
- ♪ 寝正月したい
- ♪ 旅行に行きたい
- ♪ 朝から時間を気にせずたくさんお酒を飲みたい
- ♪ 露天風呂にゆっくり入りたい
- ♪ カラオケに行きたい
- ♪ 怪我などしないで、健康に過ごしたい
- ♪ 生徒数を増やしていきたい
- ♪ 温泉に行きた〜い
- ♪ 毎風呂上りに体重を計り、カレンダーに書き込んで、目標体重に到達

さんぽみち 36

鴨下製糸工場跡（かもしたせいしこうじょうあと）

（中町1-13）

鴨下製糸工場の正式名称は「鴨下製糸場」です。明治34年（1901）鴨下玉松により創業されました。場所は現在のケーヨーデイツーの所です。令和3年、小金井文化財センターで開催された「鴨下製糸場展」によると、事業内容は輸出生糸・ストッキング製造、従業員125名、取扱高2億8千万円でした。当時多摩地区は養蚕が盛んで、豊富な地元の繭を原料としていました。最初水力（小金井分水）によった動力は、次に石炭を燃料とする蒸気機関、さらに電気モーターへと変わりました。創業時の従業員は十数名でしたが、大正元年（1912）には飛躍的に増えました。窯数は60、年間の製糸高は1千貫（約3,750kg）にのぼり、小金井近代産業の先駆的役割を果たしてきましたが、第二次世界大戦後は全国的に製糸業が衰え、昭和53年（1978）に閉鎖されました。ケーヨーデイツーの横、駐車場の所に、小金井市教育委員会により案内板が設置されました（令和5年3月）。



鴨下の 製糸栄えた 工場跡（こがねい郷土かるた）

シルバーのための健康講座

マンドリン演奏会
～心安らぐひとときをともに～

日時：令和6年12月6日（金）10：00～12：00

場所：小金井宮地楽器ホール小ホール

参加者：115名

出演：小金井マンドリンクラブ

主催者：女性委員会

当センター女性委員会は、年度初めにその年の健康講座の企画に取り組みます。今年度も昨年同様、“心の健康”をコンセプトに「マンドリン演奏会」に決定、詳細を詰めていきました。

今回登場の「小金井マンドリンクラブ」は平成6年宮澤榮作先生のご指導の下「小金井マンドリン同好会」として発足、その後「クラブ」となり小金井市及び近隣地区の方々を中心に20余名でマンドリン合奏を楽しんでいます。

部員はシニアの方を中心に活動しており「マンドリン合奏を楽しく」をモットーに毎年新しい曲に新鮮な気持ちで挑戦しているとのこと。

当日は、木場会長の挨拶、シルバー人材センターの紹介のあと演奏が始まりました。曲目は全部で14曲、唱歌・歌謡曲・ワルツ・タンゴといずれもどこかで聞き覚えのある懐かしい曲が並び、思わず身体でリズムを取っている自分に気づきました。途中「故郷」ではマンドリン演奏を伴奏に参加者全員の合唱があり、久しぶりに大きな声で歌い、大いに楽しむことができました。アンコールには藤山一郎の「丘を越えて」。盛大な拍手で終了しました。



参加者の感想

- ・穏やかな12月、マンドリンの音色に安らぎを感じました。
- ・幅広い曲で楽しめました。
- ・なじみのある曲を美しい音色で、楽しい時間を過ごすことができました。
- ・皆さんの熱演に感動しました。
- ・音楽会の演奏も同年の方々、若々しい演奏で感激しました。また開催して下さい。
- ・指揮者の一生懸命に感激しました。
- ・このような素晴らしい会を開いて下さりありがとうございます。
- ・クリスマスソングも聞きたかった。



こちらへアクセスしていただくと当日の演奏（一部）を聞くことができます



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。

シルバークリーン大作戦

実施日：令和6年10月21日（月）

場所：各地域班

参加会員：161名

当センター設立記念日にシルバークリーン大作戦を実施しました。早朝から1時間余り、小金井市内の居住区を清掃しました。通りすがりの方からお礼の言葉をいただき、とてもすがすがしい気分になりました。



前原町連合大運動会会場の
駐輪整理・誘導のサポートに
携わって（令和6年11月3日）



前原町地域班長 河田 茂

このサポートは、前原町地域班の地区委員4～5名で作業しています。大会は午前8時30分集合・9時開始ですが、私たち駐輪サポートは8時集合、会場入口付近から参加者の駐輪誘導・整理を行います。参加者の集合時間が近づくと入口付近は混雑し、手際よく誘導をしなければなりません。競技進行中は駐輪スペースを巡回し、大会終了後はスムーズに退場できるよう誘導します。

本大会もコロナ禍で昨年、3年ぶりに開催しましたが、少子化等の影響もあり参加者が減少している状況です。しかし、秋晴れの下での参加者の父母や子供さんたちの声援、歓声を聞きながら楽しく作業をしています。これからも地区委員のメンバーと協力して前原町連合大運動会をサポートできればと思っています。



会員のひろば

篆刻を楽しむ

前原町 尾上 裕



長い歴史を持つ篆書体は、篆書体⇒隸書体⇒草書体⇒行書体⇒楷書体と変遷しています。篆刻の書体が原点なのですね。

普段は馴染みがないですが、書道や絵画が完成した時に自分の「落款」を押しますが、これは篆書体が一般的です。

私たちがいつも目にしている日本の紙幣にも篆書体の印鑑が有ります。



表面に「総裁之印」(赤丸)があり、日本銀行総裁の印鑑で、裏面にも「発券局長」の印鑑があります。

小金井市に「篆刻サークル」があります、篆刻講座を市報で知り、習い始めてやっと3年目。書道の落款を自分で作りたくて講座に参加したのがキッカケです。諺や好きな熟語を選び、先生からデザインや文字の形などのアドバイスを受け、印刀(彫刻刀のようなもの)で平らな石に文字を書いてこれに沿って削っていきます。失敗しては削り直し、数日掛かって何度も修正しながら完成します。出来上がったものを見るのが楽しいひと時です。

サークルでは毎年みんなが作った作品の展示会を公民館ロビーで開催しています。昨年「いきいきフェア」に初めて出品しました。今年も予定しています。ご覧頂いて酷評を頂けると励みになりますので、期待しております。



手話通訳に生涯をかけて

本町 大槻 年己



手話を知ったきっかけは、高校在学中名刺の印刷を頼み、その名刺を届けてくれたろう者と後輩が手話と指文字で会話をしている場面を見たときだ。まだ講習会のない時代、ろう者の集まりに参加し手話を覚えた。その後、東京都で始まった手話講習会の一期生として6か月の講習を経て都の登録手話通訳者となり、現在にいたるまで手話指導者・通訳者として長い間活動している。

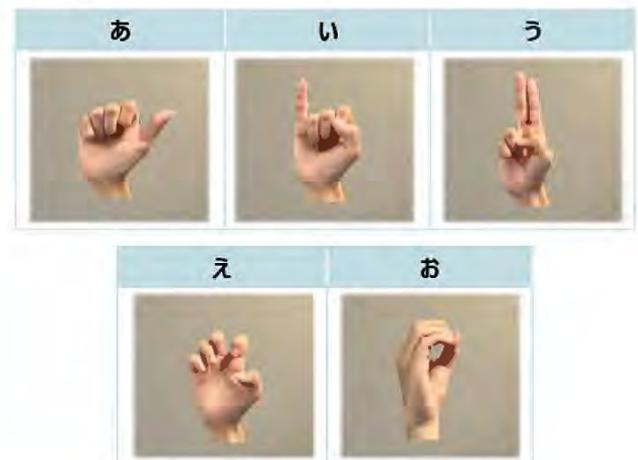
通訳するうえでもっとも気を付けていることは、相手の言葉を“如何にして正確に”ろう者に伝えるか。そして、“公正中立に”。ろう者の立場に立って通訳することが前提だが、ややもすると心情的に偏った通訳を行う危険性がある。あくまでも忠実に話を伝え、判断を下すのはろう者自身。

社会に対して望むことは、もっとろう者や手話について知ってほしい、障がい者について正しく理解し、その苦悩を知ってほしいということ。

2025年11月、第25回デフリンピックが東京で初めて開催される。ろう者が活躍するバスケットボールやサッカー等の団体競技を組織するという長年の夢の実現を間近で見ることできる。

60年近く手話に携わってきた。これからもろう者に寄り添い、共に歩んでいきたい。

指文字



お知らせ

地域班集會日程表

地域班	日程	場所
梶野町	1月15日(水)	婦人会館
緑町	1月16日(木)	緑センター
東町	1月20日(月)	東分館
本町	1月22日(水)	萌え木ホール
貫井南町	1月23日(木)	貫井南分館
中町	1月30日(木)	中町天神前集會場
関野・桜町	1月31日(金)	桜町上水会館
貫井北町	2月18日(火)	中之久保集會所
前原町	3月3日(月)	萌え木ホール

新事務局職員紹介

令和7年1月6日採用
ひらみね あき
 平嶺 亜紀
 よろしくお願ひいたします



退職職員

令和6年12月26日退職
 財部 美歩
 お世話になりました

新入会員です

貫井北町 渡邊 昭子 児玉 敏明 山田 幸子	梶野町 池田 朝子 晝間 ちよ 宮本 一 石田とも子	東町 橋本 宏 山森 美幸 岩本 万里	本町 西村 義徳 佐々木 繁 木村 博 金澤 房恵 田中 敏夫 林 克明	貫井南町 岡山まゆみ 大倉美由起 蔦原 説子 上村 俊郎 狩野 翔子	緑町 赤松 寛子 五十嵐 稔 赤尾 八朗 荒井 とし
桜町 長谷川恵美子 新美 輝夫	前原町 加藤 直美	中町 比嘉 満広 関川 裕子			

(令和6年11月1日~12月31日までの入会者30名) 順不同

表紙のことば



新年を迎え正月飾りを押し花にしました。とくさを中心にノースポールなどの花を使い、キバナコスモスで華やかさをだしました。右下には今年の干支巳を表現しました。
 (前原町 草川 とみ子)

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます
 濱村 恵子 77歳 貫井南町
 渡辺 克朗 74歳 緑町
 川田 栄子 89歳 梶野町

編集後記

新年特別号として多くの皆様からご協力をいただき、ありがとうございます。今後も充実した誌面作りを心掛け、当センターPRの一端を担えればと思っています。ご投稿をお待ちしています。

(阿部 記)