

家事援助講習会

# わくわく清掃講座

## 「挑戦」と「応援」で社会を変えよう

### \*講師紹介\*

TBS「はなまるマーケット」HNK 教育テレビ「まる得マガジン」ご出演のほか、平成30年度全国シルバー人材センター事業協会 家事援助担当者全国研修会基調講演講師など、多方面でご活躍されている、響城れい先生をお迎えして「わくわく清掃講座」を開催いたします。

家事援助のお仕事に**従事されているみなさま!**  
これから家事援助のお仕事に  
**挑戦してみたい!と、思っているみなさま!**  
多数のご参加をお待ちしております!



響城 れい (ひびき れい)  
Office W-being 代表  
一般社団法人日本シニア協会理事  
掃除・片付けコンサルタント  
ワーク&ライフイノベーター

**日時** 令和2年2月19日(水)  
午後2時00分~4時30分

**場所** 国分寺市福祉センター 3階  
第1会議室

**定員** 50名(先着順)

**受講料** 無料

**申込み方法** 事務局窓口またはお電話で

☎ 042-325-4011

主催 公益社団法人 国分寺市シルバー人材センター



令和元年度

# 第9回

# シルバーフェスティバル

《会場》 cocobunji WEST5階 リオンホール(Bホール)

《日時》

参加者募集中

1/29 (水)

13時⇒19時

13:30~15:00

吹き矢体験講習会

1/30 (木)

10時⇒19時

13:30~15:00

はつらつ健康

(転倒予防)体操

1/31(金)

10時⇒16時00分

13:30~16:00

光オカリナ 演奏

ふくの会 ハーモニカ演奏

マカラプア大澤

フラダンス

### 《展示内容》

写真(かえで写真愛好会)

手芸作品 (手作りサークル「はな」)

絵画・手工芸品・書道等(会員個人作品)

習字教室生徒さんの作品

市内保育園児のみなさんの作品

就業相談コーナー

主催 公益社団法人 国分寺市シルバー人材センター 042-325-4011 担当:石坂・小林  
 協賛 アスクこくぶんじ南町保育園・国分寺Jキッズステーション  
 ぶんじっこ保育園・光オカリナ・マカラプア大澤



日頃の活動の力が  
多数展示されます!  
みなさまお誘いあわせの上、  
ぜひご観覧ください!



# 第3回「体力測定・介護予防健診」

令和2年2月28日（金）午後1時30分

①5mを普通に歩く、②握力測定、③片足開眼立ち、④握力測定の4つのプログラムにより、自分自身の体力を測定し、国分寺市高齢福祉課の担当者や包括支援センターの保健師さんによる健康相談を行います。当日は、多くの会員のご参加をお待ちしています。

最初に問診票に記入



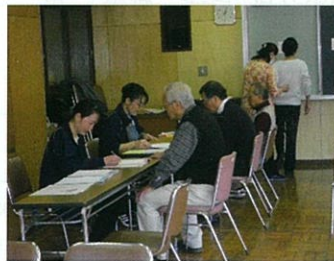
5mを普通に歩く



片足開眼立ち



握力測定



健康相談

体力測定のお時間は、約5分以内です。  
あなたの健康管理にお役に立ちます。

❖昨年度参加した会員からは、改めて自分自身の体力を数値で確認でき、明日からも元気で、健康に働けると、感想をいただきました。  
❖また、体力測定の数値を見て、喜んだり、口惜しかったりと和やかな雰囲気、地域包括支援センターの職員さんによる健康相談が実施されました。

## 地域班親睦会を開催しました

令和元年度地域班親睦会は、10月3日（木）から新町・並木町・北町地区でスタートし、11月19日（火）の東元町・南町・泉町地域まで、11ヶ所で開催しました。

出席率ベスト3	
東元町1・2・3班	40.0%
本町1・2班 本多1・2班	38.5%
富士本1・2 光町1班	25.5%



今年度の全体の出席率は、23.8%と、昨年度（25.1%）を若干下回りました。班長の皆さま、また出席された会員の皆さま、大変ご苦労さまでした。

# 第36回国分寺まつり（11/4）

当日は晴天に恵まれ、多くの市民の方がお見えになりました。今回の国分寺まつりでは、洋服リフォームの会員と手作りサークル「はな」の会員が揃いのエプロンを着けて、小物販売を行いました。理事の皆さんも、揃いの紫色のハッピを着て、センターPRグッズを配布し、シルバー人材センターの広報活動等を行いました。



お揃いのエプロンです



黄色いノボリが目立ちました



セーター等です



PR活動中です

国史跡等の風景を、スコープで見ると感動しました。



大國魂神社の入口は、荘厳な雰囲気がありました。

1 第5回歩いてゼミナール（11/8）  
～国史跡・武蔵国府跡とビール工場見学



府中駅側の入口には、提灯がいっぱいに掲げられていました。

当日は、西の市が開かれ、大変な賑わいでした。

# 会員消息

新しい仲間です。よろしくお願ひします。

令和元年6月1日～令和元年12月31日

地域班コード	会員氏名	性別	地域班コード	会員氏名	性別	地域班コード	会員氏名	性別
西恋ヶ窪第2班	飯島 良一	男	日吉町第1班	金子喜一郎	男	西町第3班	小林 幸江	女
東恋ヶ窪第3班	中山 悟	男	内藤第1班	松下八重子	女	東元町第1班	増山 慎一	男
西元町第1班	戸村龍太郎	男	西元町第1班	朽久保隆子	女	西元町第2班	富田 健治	男
西恋ヶ窪第2班	堀江 澄信	男	新町第1班	苗代 行應	男	本多第1班	佐藤 美幸	女
日吉町第2班	堀内 正秀	男	富士本第1班	大森 伸男	男	本多第2班	荻原 到	男
本多第2班	赤池 秀夫	男	日吉町第1班	福田 隆司	男	光町第1班	足立 篤弘	男
光町第1班	尾亦 秋雄	男	泉町第4班	相原 暁	男	東恋ヶ窪第4班	鈴木 理	男
富士本第2班	須田 秀夫	男	東元町第4班	奈良 一美	女	泉町第1班	一色 ユリ	女
戸倉第4班	佐々木祥子	女	戸倉第3班	右田 大成	男	並木町第1班	波多野忠夫	男
東恋ヶ窪第1班	横山 昭子	女	東元町第2班	竹林 徹郎	男	泉町第2班	斉藤 猛	男
光町第1班	仙田眞佐子	女	西恋ヶ窪第2班	酒井 郷生	男	高木町第1班	佐藤 隆幸	男
光町第1班	瀬野 治夫	男	西恋ヶ窪第2班	本多よし子	女	東恋ヶ窪第2班	鈴木登美子	女
光町第1班	瀬野 寿子	女	東恋ヶ窪第2班	嶋下 武子	女	日吉町第1班	小玉 浩	男
光町第1班	下平紀久子	女	新町第2班	久米 昭彦	男	東戸倉第1班	田中 伸子	女
本多第1班	田山 裕子	女	東戸倉第2班	芦澤 竹義	男	日吉町第2班	鎌田 正裕	男
東元町第4班	水谷 壽	男	西町第4班	千手 達代	男			
西元町第1班	二村 勉	男	東恋ヶ窪第4班	野村 清二	男			

長い間、ご苦労さまでした。

寺田 洋子	鈴木 清英	小林 勲	飯塚くに子	金澤千恵子	古川 進
菱沼 照三	大野 和美	大原 定恒	伊藤 佳代	楠木 浩之	宮澤 利男
福田 純士	林 博巳	白井 敏夫	八下田初美	山内 信也	野島 敏子
八下田時雄	鈴木 勝博	小林 俊雄	熊谷 陽一	坂下 康美	山口 俊彦
林 トキ	飯野 勝廣	阿部 清胤	三村 眞理	林 由紀子	高山まち子
上賀 高光	鶴田 和雄	小澤 稔	富沢 清	坂本 増江	中村 三朗
廣瀬 登	藤井 吉夫	関 整子	榎本 修	飯田 朋行	阿部 美穂
高松 和子	中村 勲男	宮崎 綾子	本郷 佳子	中尾由紀恵	田中 博己
					須藤 君子



### 訃報

謹んでご冥福を

お祈り申し上げます

五十嵐 利夫 様

### 編集後記

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には、良いお年をお迎へのことと存じます。令和時代の最初の新年を迎え夏には、東京オリンピックが、開催されます。◆昨年には、国分寺市シルバー人材センターも、四十周年を、迎えて今後益々発展していくことと思ひます◆又温暖化？の影響で大雨、大型台風が本土を襲い大きな災害に見舞われましたが国分寺市は、幸い大きな被害がでませんでした◆今年庚子の年に当り良い年になる事と思ひます。

### 〔庚（更）子（発展）〕

又一億総活躍の時代になり、シルバー世代の労働力が期待される時代になりました。

会員の皆様には、体力・気力を充実させて又健康に留意して益々のご活躍を願つております。私も十二支、七巡り目に入り日々年齢を考え健康に気を配りながら仕事をしております。時節柄、寒い日が続きますが皆様には一層ご自愛くださり、益々のご活躍を祈念いたします。

（総務委員会 玉川英樹）

