

会報 いきがい

第149号

男 466
会員数 計 681
女 215

R5.12月31日現在

発 行 者

公益社団法人
国分寺市シルバー人材センター
〒185-0003 国分寺市戸倉4-14
☎ 042(325)4011



国分寺まつり 2023 (都立武蔵国分寺公園)
撮影者 富田健治会員

目 次

新年のごあいさつ

会長 荒木 一郎	2
国分寺市長 井澤 邦夫	2
辰年を迎えて 河村 道子・土屋 泰則	3
謹賀新年	4
令和5年度上半期事業実績報告	4
会員さんからの投稿「俳句・川柳」	5
「私の健康自慢」	6
「健康寿命の秘訣」	7

シルバーフェスティバル講座のご案内

「調理講習」「健康イス体操」「保育のお仕事セミナー」	8
スキンケア講座を開催いたしました	9
シルバー人材センター PR活動	
おまつりに参加いたしました	10
同好会に参加しませんか?	11
会員消息	12
編集後記	12





会長 荒木 一郎

あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

会員の皆様にはシルバー人材センターの事業運営にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。新型コロナウイルス感染症の蔓延前の状態に近づきつつある状態です。令和六年度から第四次中期計画が始まります。当センターの事業運営におきましても、一度大きく減少した契約金額も少しずつではありますが、新型コロナウイルス感染症の蔓延前の状態に近づきつつある状態です。令和六年度から第四次中期計画が始まります。当

国分寺市長 井澤 邦夫



あけましておめでとうございます。令和6年の新春を迎え、シルバー人材センターの皆様におかれましては、ますます御清祥のこととお慶び申し上げます。

昨年5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、まだ終息したとは言えない状況ではありますが、これまでの生活に戻ってきております。市においても、昨年は様々なイベントを再開することができた年になりました。

会員の皆様におかれましては、長い間、新型コロナウイルス感染症によつて多くの活動が制限されてきたことと推察いたします。そのような状況において

でも、これまで培ってきた豊かな経験に基づく技術を活かした活動を継続いただき、多くの市民の要望に応えていただいたことに厚く御礼申し上げます。

人生100年時代と言われる現在では、高齢者の就業を通じた地域貢献の活動は、健康寿命の延伸、健康長寿に向けて、ますます重要になってきます。市として、新庁舎の竣工と市制施行60周年の大きな節目にあたる本年を、新たな契機として、市民の皆様が安心していきいきと住み続けられるまちづくりの実現に向けて、様々な取組の推進に努めてまいりますので、引き続きお力添えをお願い申し上げます。

結びに、本年も会員の皆様におかれましては、健康と安全に留意され、ますますの御活躍をお祈り申し上げますとともに、シルバー人材センターの更なる発展を祈念しまして新年のごあいさついたします。

新年のごあいさつ



センターは、シルバー人材センターの「自主・自立」「共働・共助」の理念に基づき、働くことによる生きがいや活力ある地域社会づくりに貢献する事であり、当センターの認知度の向上、信頼される様に努め、「会員数の増強」「就業機会の拡大」「安全就業の徹底」の数値目標達成にセンター一丸となって頑張っております。

年頭にあたり、会員の皆様健康と安全就業に留意され、益々のご活躍されます様にお祈り申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

出会いと別れ

会員 河村 道子

今年6回目の年女を迎えます。月日が経つのは早いもので昨年からシルバー人材センターのお世話になってまだ一年ですが、主人が他界して二年が過ぎ、三回忌を終える頃、以前やっていた介護職の私に戻って人との関わりの中から誰かの役に立つ仕事を、と思っていたところ

辰年を迎えて

けっぴり楽しい

会員 土屋 泰則

十二支で唯一架空の動物、龍。辰年は政争が激しい年と云われる。特に甲辰の今年は・・・？年男の七十二歳になるが、身体は老化すれど精神の成熟にはほど遠く、心も体も右往左往の毎日です。六十六歳の年にリタイアし三年間ブラブラしていました。市民農園でファーマーのまね事を

した。そんなある時シルバー人材センターの広告が目にとまり、光プラザへと向かい、その場で登録させて頂く事となり、果たして自分出来る仕事があるのだろうかと思いましたが、直ぐに「空きがあります、やってみませんか」と言うお電話を頂き、速攻で今のお仕事を決めさせて頂きました。家族からも毎日の生活に無理のない様にと始めた仕事とは「家庭で出る油と、生ごみ回収」

始め、国分寺を知ろうと各所を散策。市の防災学校にも参加しました。たまの友人とのゴルフや会食、家族の送り迎え、図書館や喫茶店での読書と自由気ままに過ごしていましたが、三年で飽きてしまいました。そんな時、シルバー人材センターの説明会に参加し、間もなく市報の配布と第七小学校の管理の仕事に就くことができました。市報配布の仕事で、これまで足を運

をして、生ごみをたい肥としてリサイクルする事業で、そのたい肥を登録者の方々に配りして野菜作りを楽しんで頂いております。環境にも優しい取り組みに、初めてのお仕事なのに楽しさを感じています。

登録される市民の方々が段々と増えて来たと感じる今日です。優しい言葉を掛けて下さったり、「寒いから陽の当たる所に移動したらどうですか?」「いつもご苦労様です」「昨日はハトバスに乗って来ました」と楽

ばなかつた住宅街を歩きまわることによつて、急にこの街が身近に感じられるようになりまし。道で見かけるご老人(私も立派な老人ですが・・・)に挨拶しながら足腰の運動です。七小は末娘がお世話になった学校です。校内の見回りは四階までの階段の昇り降りも足腰の運動になります。子供達や教職員の皆さんとの小さなふれあいも楽しみです。小学校で働いていて思う事は、この子供達の未来が幸せであるよう、戦争にまき込

しように話をされる方「友人が海釣りが大好き」等いつの間にかお話を振られるおばさんになっております。そんなところで場所が楽しくお仕事出来ることを感謝しています。昨年の秋に初孫が産まれ、可愛い写真を見て喜んでいました。

今年も孫の成長を楽しみにシルバー人材センターでの出会いを、これからも大切にしていきたいと思っております。また国分寺の自然豊かな環境づくりにこれからも貢献出来たら幸いです。

まれるような事がないように心することです。戦争というのはどつちがいいか悪いかはありません。とにかく戦争をなくす為に何をすべきか考えることが大事です。子供達の為に。

天平の歴史に思いをはせながら、ようやく自分も国分寺の住人であることを感じられるようになったと思います。とにかくシルバーの仕事は、そこそこ遊んで暮らせるという意味でもけっぴり楽しい(あくまで個人の感想です)ということ

会員さんからの投稿「俳句・川柳」

〈俳句〉 会員 富岡 一美

- ◆ 寒い朝 三杯も食べ 芋粥を
- ◆ 秋高し 秋桜（コスモス）ゆれる 小径かな
- ◆ コキア咲き 赤より赤く 直あかく
- ◆ どこからか 甘き香りが 金木犀
- ◆ 深夜便 ナツメ口ききて 歌手悲しき

〈川柳〉 会員 三根 功治

- ◆ 八冠の 笑みに沸き立つ 秋津島
- ◆ 胸熱く 夢追い続け 昴（ほし）となる
- ◆ 集団で クマ鈴つけて 登下校
- ◆ 銀龍（シルバー）が 麟踊らす 年となれ



謹賀新年



嘱託職員	継続職員	主任	主事	事務局職員	監事	理事	常務理事	事務局長	副会長	会長										
中村美香	内田礼子	石坂和之	菅原佑一	加藤亮一	小林裕子	小渡邊朋子	加藤高智行	川野佳子	鈴木佳代	青柳貞夫	秋本俊雄	佐々木一郎	伊集院アサ子	宮西千恵子	宮城晃	高部廣幸	渡部孝一	向井忠男	水越寿男	中荒山斌雄

令和5年度 上半期事業実績報告

～上半期事業実績は、前年度より約1,100万円の増額・会員数は増加、派遣事業も増加～
 令和5年4月から9月までの上半期事業実績は、契約金額が、141,849千円で、前年度より10,103千円の増加となっています。これは、作業場の移転に伴う作業中止からの作業再開及び、配分金の今年度の単価の引き上げが要因となっています。会員数も増加の傾向にあり、令和5年9月末の会員数は667人（男性：456人、女性：211人）で、前年度（623人）より44人増、新型コロナウイルス感染症流行前の令和元年9月（665人）より2人増加しています。シルバー派遣事業については、契約金額が4,523,889円となり、昨年度（3,943,633円）より580,256円の増となりました。新たな派遣契約が増え、就業延べ人員も130%に増えた結果、今年度前期としては契約金額が増加となりました。

令和5年度 上半期事業実績

請負契約	令和5年9月末	令和4年9月末	対 比	%
受注件数	2,526 件	2,514 件	12 件	100.4%
配分金	120,773 千円	113,057 千円	7,716 千円	106.8%
事務費	9,549 千円	8,256 千円	1,293 千円	115.6%
材料費	11,527 千円	10,433 千円	1,094 千円	110.4%
合計	141,849 千円	131,746 千円	10,103 千円	107.6%
会員数	667 人	623 人	44 人	107%
就業率	73%	74%	▲1%	98.6%

派遣契約	令和5年9月末	令和4年9月末	対 比	%
受注件数	12 件	12 件	0 件	100%
賃 金	3,491 千円	2,962 千円	529 千円	117.8%
事務委託手数料	535 千円	450 千円	84 千円	118.8%
派遣元手数料	498 千円	531 千円	▲33 千円	93.7%
合計	4,524 千円	※1 3,944 千円	580 千円	114.7%
就労会員数	25 人	25 人	0 人	100%

※1 千円以下の端数処理の関係で、合計金額に1千円の差があります。
 ※2 就業率の減少については、年度末後半で会員数の増加があったためです。
 ※3 派遣元手数料の減少については、事務委任手数料率の変更があったためです。

「健康寿命の秘訣」

会員 渡邊 泰行

全国老人クラブ連合会小冊子からの引用です。

「日本老年学的評価研究の研究データから、身近なグループに参加・活動することによって高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。これまで健康は個人の努力と考えられてきましたが、仲間と一緒に語り、交流することで、大きな効果が期待できることが理解出来ました。」

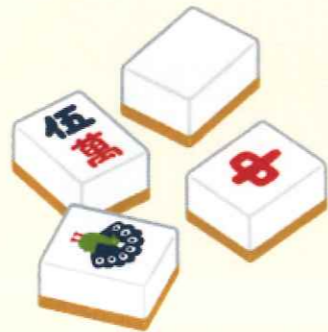
八十代になり、ひとりぼっちにならず仲間と過ごし、健康寿命を維持して行くには何が必要なのかを考えましたが、結論は好きな麻雀と囲碁を続けることだ、となりました。

麻雀、囲碁は頭も指も使い、ボケ防止には良いとされていますが、同時にゲームとしての楽しみがあります。

麻雀は未知の牌を使い一定の役を作っていきますが、未知が故に先に何があるかわからず運・ツキにかなり左右されます。ツカないとどうにもならない。今年はツキの神様に助けられ最高得点である役満を二度上がりました。だから麻雀は楽しい。

一方、囲碁に運・ツキはない。強い、弱いは実力そのもの。強い人にはなかなか勝てない。しかし、強い人からはコミ（ハンディ）をもらい対等な立場で対局ができる。時として勝つこともある。だから囲碁も楽しい。

麻雀も囲碁もネットでできますが、家の中でのひとりぼっちのゲームは楽しくない。同好の士を集めて健康寿命を延ばしていきたいと願っております。



「私の健康自慢」

会員 宇佐美 隆

私の健康自慢は歩くことです。

水前寺清子さんの持ち歌に「三百六十五歩のマーチ」があります。一日一步、三日で三步………。私は一日一万歩、三日で三万歩そして一年で三百六十五万が目標です。令和5年も三百九十万歩、達成しました。

私が歩くようになったのは、六十才で会社勤めを終えた時、友人の紹介で、旅行業の会社で、アルバイトを始めたのがキッカケです。都内に二百ヶ国程ある外国大使館へ、公用ビザ、業務ビザ、観光ビザの申請と受領が主な仕事でした。一日に三ヶ国から七ヶ国廻れば一万歩から三万歩になりました。

このアルバイトを十九年間の永きにわたり、やり遂げました。これが出来たのも、元気に生んで、育ててくれた母、そして、その体の維持に、いろいろな面で、サポートしてくれた妻に、感謝です、ありがとう！！

気持も健康でありたいと思います。

私のモットーは、笑顔で挨拶をする事です。

笑顔は元手がありません。仕入れ原価はゼロです。利益は多いです。あかるく、いつも、さきに、どんな時もつづけてすることを考えております。週に一〜二回、けやき運動場にグランドゴルフに行っていますが、そこで、働いているシルバー人材センターの仲間が、いつも笑顔で接してくれます。嬉しいです。

これからもシルバーではなく、ゴールドな余生を一緒に楽しみましょう！！

私は今年、七回目の年男になりました！！

