



こしがやシルバー だより



55th KOSHIGAYACITY JANUARY 1ST MARATHON

第55回越谷市元旦マラソン大会

令和2年1月1日(祝日) *雨天決行

スタート：午前9時49分予定～時差スタート

会場コース：越谷市総合体育館及び周辺コース

(写真提供：越谷市教育委員会 スポーツ振興課)

— 目 次 —

- 表紙・・・写真(越谷市元旦マラソン大会)
- P2・・・新年のご挨拶
- P3・・・年男・年女のご紹介
- P4～5・・・サービスメニュー表
- P6・・・連載：私たちの住む街
- P7・・・安全ニュース
- P8・・・入会のご案内、編集後記

発行 公益社団法人越谷市シルバー人材センター
編集 広報委員会

〒343-0023 越谷市東越谷1-5-6

産業雇用支援センター3F

TEL：048-967-4311

FAX：048-962-8300

E-mail koshigaya@sjc.ne.jp

U R L <http://webc.sjc.ne.jp/koshigaya/>

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

皆様方には、清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、会員の皆様方ならびに市当局を始め多くの発注者の方々や関係各位の格別のご理解とご協力に感謝申し上げます。

昨年は、大規模災害の多い年となり、越谷市でも浸水被害に遭われた方々も居られます。このたびの災害に対し、心よりお見舞い申し上げます。皆様の一日も早いご再建をお祈りいたします。

本年度より、新元号「令和」となり気持ちも新たに事業運営を推進してまいりました。

令和元年度の越谷市シルバー人材センター上半期事業実績は、公共・民間・個人家庭共に前年度を上回り、全体で104.7%と実績を伸ばしており、また、シルバー派遣事業につきましても、前年度対比122.4%と着実に実績を伸ばすことができいております。

下期に入り、台風の本州上陸が相次いだことから、様々な影響が心配されるころではありますが、就業に関しましては、安全を第一に考え推進してまいりたいと思います。

そのような中、全国では、シルバー会員100万人計画として取り組んでいるところではございますが、当センターではやや減少傾向という残念な状況が続いております。第二次中長期計画にも掲げておりますが、就業開拓と合わせて会員の拡大について、今後さらに検討を重ねてまいりたいと思います。

当センターでは関係諸団体の協力体制の下、介護予防・日常生活支援事業を開始しており、また、令和元年11月25日に越谷市とシルバー人材センターとの間で空き家等管理の協定を結ぶ締結式が行われました。これは、越谷市内にある管理の行き届いていない空き家に関し、当センターが得意分野としている植木剪定や除草等でシルバーの力を発揮することのできる協定です。地域により一層貢献できるよう推進していきたいと思っております。

最後になりますが、本年も会員の皆様が安全にそして生き甲斐を持って就業していただき、また、地域の皆様に寄り添いながら、信頼されるシルバー人材センター運営に努めてまいりたいと思っております。皆様のご健勝とご活躍をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年



理事長	副理事長	常務理事	理事	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
山本茂樹	吉田種盛	江原勝明	稲垣弘明	遠藤由紀子	奥山茂子	小泉義男	島田治	立澤幸子	東海淳悟	中澤廣一	中村次男	山崎かえで	山杉道雄	鈴木正明	田村順一	馬場広志	

本年もどうぞ
よろしくお願いたします
役員一同

会員selection

年男・年女のご紹介



子年生まれの会員は、139人（令和元年12月1日現在）です。
今回は、4人の会員から新年の抱負を伺いました。



会員番号 2173
氏名 平岡 謙一
新方地区

会員の皆さんがお互いに切磋琢磨し乍らの筆耕班に入会して二十年目を迎えました。

肉筆の筆文字が見る人に感動を与え少しは社会に貢献出来ているのかなと思い乍ら、これからも頑張るつもりですが、寄る年波には勝てません。体に気を付けて大好きな筆耕の仕事を続けて行きたいと思います。



会員番号 3684
氏名 佐藤 徳藏
蒲生地区

先日病院で定期検診を受けました。結果は異常なしでしたが、先生から「何か運動はしていますか」と聞かれ、今はシルバー人材センターで週3日ほど清掃の仕事をしていますと言いました。すると、先生は「何か働いている人は皆さん元気ですね」と言われ安心しました。

今年も健康管理第一に、少しでも社会の役に立ちたいと思います。



会員番号 5403
氏名 坂西 俊夫
出羽地区

10年ほど前腰を悪くし、立つ事も出来ず病院へ行ったところ骨に異常はありませんでしたが、先生から運動不足ではないかと言われショックを受けました。それから何か集中して出来ることはないかとラジオ体操を始めました。少しずつ腰も良くなり、体を動かすと気分も変わり、今では近所の公園でラジオ体操をしています。シルバーの仕事の続けながら、これからも元気で、積極的に前に進んでいきたいです。



会員番号 5564
氏名 宮野 千津子
荻島地区

介護施設のレクレーションを担当していて、何をしようか考えたりすることもあり、脳トレなどを企画すると、自分のためにもなっています。

また、仕事先まで自転車で行っていましたが、健康のためになれていると思います。

大切な仲間と共に、自分の楽しいと思うことをしながら、健康に一年を過ごせればと思います。

越谷市シルバー人材センターでは このようなお仕事をお受けしています

植木の手入れ

○手入れ作業	1人	1時間	1,500円
・剪定ごみ回収料		1個	360円
・三脚機械等損耗料		1日	200円
・その他別途材料費			

※剪定ごみについては、
事業系ごみとして有料
回収となります

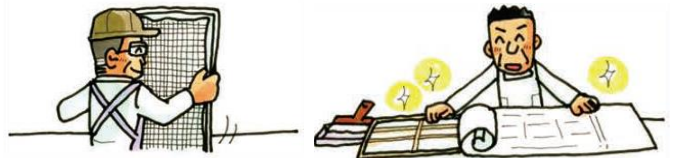
※安全のため2名以上で
の作業となります



ふすま・障子・網戸張り

○押入れ襖（片面）	1枚	3,400円
○普通障子	1枚	1,450円
○普通網戸	1枚	2,200円
○1/4サイズ網戸	1枚	1,000円

※各種種類により料金が異なります



除 草

○手刈り作業	1人	1時間	1,500円
・除草ごみ回収料		1個	360円
・芝刈機等損耗料		1日	200円
・その他別途材料費			

※除草ごみについては、
事業系ごみとして有料
回収となります



宛名書き・賞状書き

○宛名書き（毛筆）	1枚	143円～
		（※10枚以下は1,430円～）
○賞状全文書き（A3）	1枚	3,850円～
○賞状名入れ	1枚	220円～
		（※5枚以下は1,650円～）



福祉・家事援助サービス

○水まわり清掃（キッチン・風呂場・洗面所・トイレ）	1人	1時間	1,650円～
			（2ヵ所以上は、2名作業 3,300円～）
○部屋清掃のみ	1人	1時間	1,430円～
			（最低2名作業 2,860円～）
○水まわり＋部屋清掃・家具移動・室内整理等	1人	1時間	1,540円～
			（最低2名作業 3,080円～）
○換気扇清掃	1人	2時間	2,750円～
○窓清掃			
引き違い窓（網戸含む）	1組		1,100円
引き違い窓以外の窓	1枚		660円
○その他軽易な作業	1人	1時間	1,430円～
○通院・外出付添い	1人	1時間	1,210円～
○シルバーサービス （買物・ごみ出し・ごみ当番・話相手・留守番等）			
		30分以内	500円
		1時間以内	1,000円
○植木の水やり	1回	1時間以内	1,100円

住まいの修繕

- 軽易な修繕等
- フローリング張替え
- 手すりの取付け
- 波板の張替え
- クロス貼り
- 塗装
- 外構（ブロック・フェンス等）
- 畳張替え



※見積りの上、作業させていただきます

その他

- 包丁研ぎ 450 円～
- チラシポスティング 1枚 6.6 円～
(※最低料金 1,320円)
- パソコン出張サポート 2,760 円～
- パソコン文書作成 2,300 円～



清掃・軽作業

- アパート・マンション共有部清掃
- 事務所や店舗の定期清掃
- その他屋内外の通常清掃
- 梱包作業
- 商品仕分、整理
- スーパーのカート整理
- チラシ配布



受付業務・その他

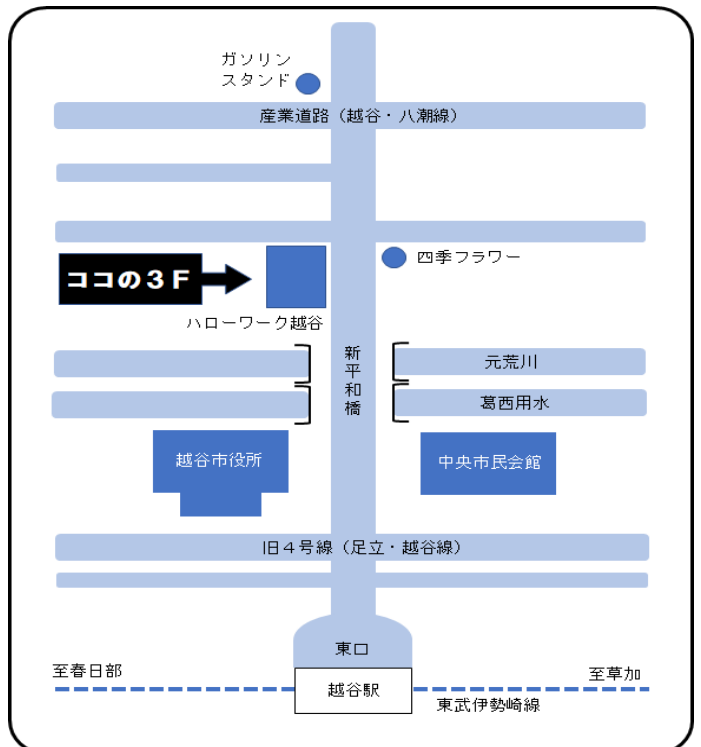
- 駐輪場・駐車場の受付
- 電話受付
- 各種施設の受付
- 集金・検針
- 整理事務
- 場内案内



会員は高齢者ですので、重労働・高所・危険な仕事については、お引き受けできませんので、あらかじめご了承ください。

お申込み・お問い合わせは

**公益社団法人
越谷市シルバー人材センター**
 〒343-0023 越谷市東越谷一丁目5番地6
 産業雇用支援センター 3階
電話 (048) 967-4311
FAX (048) 962-8300
営業時間 8:30~17:15
 土曜・日曜・祝日はお休みになります



連載：私たちの住む街

【今回は越谷市南部地域に位置する蒲生をピックアップ】

蒲生は加茂ともいい、川のほとり蒲の生える湿地をいいます。河川により永い年月をかけ運ばれた碎屑物の堆積低地で綾瀬川左岸、市南部に在ります。「蒲」はガマ科の多年草、「生」は生命の理、草木の茂っている所を指します。蒲の穂、蒲鉾は蒲団の芯、蠟燭の代用に、花粉、蒲黄は生薬として利尿、通経に、傷薬では古事記「稲羽の白兔」の話でよく知られています。蒲は全国に叢生し、蒲生、加茂の地名は多く見られます。

蒲生地区は、江戸期には武蔵の国、埼玉郡八条領 35 ケ村に属していました。

明治 22 年 4 月 1 日、町村制施行により蒲生村、登戸村、瓦曾根村の 3 ケ村が合併し南埼玉郡蒲生村となり、昭和 29 年の合併により越谷町の一つになりました。明治 32 年 12 月 20 日には蒲生駅が開設され、明治 41 年、南に 1.2 km、移転し現在地となった様です。

名所、旧跡としては瓦曾根照蓮院に武田勝頼遺児の墓石である「千徳丸供養塔」、寄木造り玉眼を有する「木造地藏菩薩立像」、天保の大飢饉に農民を救済した記し「窮民救済の碑」。蒲生本町には「清蔵院山門」があり龍獅子摸の彫は左甚五郎彫りとも云われています。



現在の蒲生駅



藤助河岸

また、蒲生大橋袂には、愛宕町に「蒲生の一里塚」、「蒲生村顕彰の碑」、「藤助河岸」があります。一里塚は江戸時代、日光街道筋に設置された塚で、里程標（約 3.927km）で県内唯一、現存するものです。藤助河岸は昭和初期に陸運が主になり閉されましたが、越後出の高橋藤助が興した私設河岸で、江戸中期、生活物資（コメ、塩、醤油、瀬戸物等）を扱い、綾瀬川舟運で栄え、活気に満ちていた様です。



清蔵院山門



一里塚（県指定史跡）

安全ニュース

安全管理委員会より

フレイル予防講座のご紹介

— 今は健康でも油断は禁物 —

越谷市シルバー人材センターでは、会員の健康管理の一環としてフレイル予防講座（受講料無料）を開催しております（春季、秋季各1回）。

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下して要介護状態へ近づくことを言います。自分はまだまだ元気と思っても、気づかないうちにフレイルは進行します。何も対策をとらなければ要介護にどんどん近づいてしまうかもしれません。

本講座ではフレイルにならないためにはどうしたらよいかを丁寧に解説いたします。



講義風景①

運動プログラムの「ステップタッチ」。手を叩くという簡単な動作ですが、脳トレの要素が加わりますので皆さんとても苦勞されていました。

3つのポイントでフレイル対策

— 「とりあえず参加してみよう」からスタート —

フレイル予防のポイントは「栄養」「体力」「社会参加」の3つ。

本講座は、その3つのプログラムを組み合わせるとして1コマ（90分）とし、3か月にわたり週1回のペースで全10コマの講義を実施します。

比較的長期の講座ですが、各講義に出席すること自体がフレイル予防の「社会参加」の側面があり、実際に受講生に伺うと、教室で他の受講生の方やインストラクターと会うことが楽しみになってくる方が多いようです。



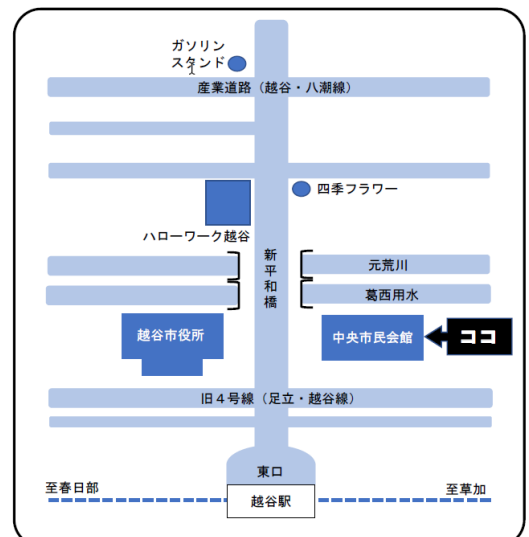
講義風景②

フレイル予防講座は、一方的な講義形式ではなく受講生の皆様にも参加していただく内容が盛り山。笑い声が絶えない講座です。

体験講座・体力測定会開催のご案内

本年度のフレイル予防講座は終了してしまいましたが、下記の日程で体験講座・体力測定会を開催いたします。興味のある方は是非ご参加ください。

- 1 日時 令和2年2月20日（木）9：30～
- 2 場所 越谷市中央市民会館3F「多目的ホール」
- 3 申込 048-967-4311 担当 阿部
※どなたでもご参加いただけます。



入会のご案内

センターでは、働く仲間を募集しています。生きがいの充実や、地域社会のために仕事をしたい方はお気軽にお問い合わせください。

1

説明会
参加申込

まずは説明会の参加申込みを

説明会は毎月開催しております。開催日程をご確認のうえ、お申込みください。お申込はお電話の他、ファックス・郵送でも受け付けます。

※ お問い合わせはお気軽にセンター窓口またはお電話（048-967-4311）で。



説明会のご案内は地区センターにチラシ設置の他、当センターホームページでもご覧いただけます。

2

入会説明会
接遇研修会

納得いくまで聞いてください

シルバー人材センターで働くことの意義やしくみ等を担当委員が詳しく説明いたします。ご不明な点があれば、納得のいくまで聞いてください。



入会説明会では、事業内容を詳しくお話しします。

3

入会
登録

登録、そして仕事へ

シルバー人材センターの趣旨にご賛同いただけたら、登録となります。得意なこと経験があることなど、ご希望の仕事で地域に貢献していきます。



入会登録会では、お一人おひとりのご希望を伺います。

※ 納得して入会していただくために、ご注意ください

- ①センターは自主的な会員組織で雇用・就職ではありません。
- ②入会後の収入や就業機会の保障はできません。
- ③ご紹介できる仕事は臨時的・短期的、又は軽易な仕事に限られます。
- ④センターの運営費として年会費（2,400円）がかかります。
- ⑤雇用保険、健康保険等の社会保険に加入はできません。

編集後記

昨年、「いちご」をテーマに編集後記に記載したが、早いもので一年経過したということですね！
今回の表紙写真は「越谷市の元旦マラソン」です。私の新年を思い出すと、前日つまり大晦日は、夜遅くまで年越しとすることで、晩酌の延長戦を行っている。が、その時間に翌日のイベントに向けて調整をしている多くの若者・中高年者がいることを知るよしもない。

コースは、高校生以上の10km・5km、中学生3km、小学5年生1kmの他、親子などで500mが有るようだ。朝の9時49分に10kmがスタート。なぜ、49分？

元旦に、久伊豆神社近辺に初詣に行くと、走者たちへ応援できるかも知れません。

また、今回は「川内優輝」選手が10kmに招待選手として出場されるとのこと。

それなら、私も出場したいと思ったが、締め切りが11月8日。残念でした。。。。。

島田 治（広報副委員長）