

国立市シルバー人材センターニュース

第193号

いぶし銀



発行：公益社団法人国立市シルバー人材センター ・ 編集：広報委員会
 住所：国立市富士見台 2-38 ・ TEL：042-577-0919 ・ FAX 042-575-7288
 E-mail：kunitachi@sjc.ne.jp ・ URL：http://webc.sjc.ne.jp/kunitachi/index



東2丁目マンションから西をのぞむ 撮影 東1班：村上 周二

秋のイベント予告

環境フェスタくにたち

【日時】10月18日(土)
10:00～15:00
【場所】谷保第四公園
無料の包丁研ぎを
行います

市民まつり

【日時】11月3日(月・祝)
10:00～16:00
【場所】大学通り緑地帯
手芸品の販売や
シルバー人材センター
のPRを行います

クリーン多摩川国立の集い

【日時】11月16日(日)開催予定
【場所】多摩川河川敷グラウンド
※詳細が決まりましたら、
当センターのホームページ
にてお知らせします

シルバー人材センター創設50周年記念イベント

【日時】10月23日(木)10:00～16:00
【場所】東京ドームシティ プリズムホール(東京都文京区後楽1-3-61)
【申込】不要(入場料も不要)

各センターの出展PRやステージでの催し物がありますので、ご興味がある方はお越しください。

事故発生時の夜間・休日緊急コールセンター

平日：17時15分～翌8時30分 土日祝：終日

☎ 04-2929-8282

窓

「窓」では、主に役員の紹介やセンターの委員会等の活動報告をはじめ、センター事業の目的や理念をご紹介しています。

安全管理委員会

安全パトロール実施報告

7月17日（木）、夏の安全パトロールを以下2つの就業現場で行いました。

①自転車整理班（大学通り無料駐輪場）

自転車整理の業務は東側と西側で一人ずつの就業現場となります。

体調管理については、業務用携帯で相互に確認し合っているとの事でした。

②植木班（個人宅の植木剪定）

3人一組の作業で、休息は午前中だけでも

3〜4回、

水分補給は

一日3リットル、救急

箱は作業車

に常備し、

体調の管理

については

朝礼時のお

互いの顔合

わせで健康

チェックを



しているとの事でした。猛暑の中、各々の現場では熱中症対策も万全でした。自転車整理班と植木班の皆様、ご協力ありがとうございました。

安全リーダー研修報告

実施日…7月25日（金）
場所…三多摩労働会館

①公益財団法人東京しごと財団 坂東 寛氏より

「安全な就業は自身の健康が前提にあり、健康管理は会員一人一人自らの取り組みが必要です。健康作りは大切な仕事として捉えましょう」とお話がありました。

②スポーツプログラマー 山内 道子氏より

「転ばない体づくり」として約90分間実技指導をしていただきました。特にシニアは下肢の筋力が落ちやすいため、運動習慣を身につけて筋肉量の低下を防ぎましょう」と講義をしていただきました。

③公益財団法人東京しごと財団 望月 健二氏より

昨年度の事故発生状況として、「就業中の事故は減少したが、転倒などを含む80歳以上の事故が大幅に増加しました。要因として加齢による体力の低下やフレイル

（加齢による心身及び社会性の衰え）などが考えられます」と報告がありました。今回の研修を通して、シニアにとって日常生活の自立は重要であり、そのためには心身ともに健康維持が不可欠であると学びました。

安全就業標語を募集します

令和8年度の安全就業の普及活動の一環として、「安全就業標語」を募集します。

応募された作品は当センターより東京しごと財団に推薦し、しごと財団選考委員会において選考が行われます。優秀作品に選ばれると、来年7月の安全就業強化月間にあわせて発表され、啓発用ポスターとなり全東京のセンターに掲示されます。

会員自らが安全就業について考える事により、意識を高める事にもつながります。

多くの会員の皆様の力作をお待ちしております。

◆テーマ

①転倒予防と健康管理

②危険予知

◆対象 全会員

◆締切 12月19日（金）必着

◆提出先 事務局

転倒予防講習会の案内

当センターでも転倒による事故が多発しております。日頃から転ばない体づくりをしてみませんか。ぜひご参加お待ちしております！

○日時 12月10日（水）

○時間 午後2時〜4時

○場所 くにたち福祉会館 4階大ホール

○講師 スポーツプログラマー 山内 道子氏

○定員 40名

○対象 全会員

○申込 12月3日（水）締切 先着順

事務局窓口または電話にて申込
☎ 042・577・0919

—国立市の健康診断を
受診しましょう—

健康診断は、生活習慣病をはじめとする病気の予防に欠かせません。受診後に生活習慣の改善が必要な方には保健師や栄養士等から保健指導のサポートを受けられる案内が届きます。積極的に受診して、健康づくりに活かしてください。

事業活動推進委員会

くにたちフードポートに
ご協力ください

フードポートとは、まだ安全に食べられるにも関わらず、様々な理由で処分される食品の寄付を受け、食料支援が必要な個人／世帯および団体等に届ける活動です。

当センターでも、国立市社会福祉協議会で行っているその活動に協力したいと考えております。皆様のご家庭で使いきれない食品がございましたら、ぜひお寄せいただきますようお願いいたします。

【回収期日】
11月4日(火)～11月28日(金)

【回収場所】

シルバー人材センター事務局

【お寄せいただきたい食品詳細】

お米(白米)、パスタなどの乾麺、調味料(しょうゆ、食用油、みそ、砂糖など)、レトルト・インスタント食品、肉・魚・くだものの缶詰、コーヒー・お茶などの嗜好品



【食品の条件】

賞味期限が令和8年2月1日(日)以降で、常温保存ができる未開封のもの(生鮮食品・瓶詰・包装や外装を他に移し替えているものを除く)



出張入会説明会開催について

当センターでは、新規会員の募集を行っており、原則毎月第3金曜日に福祉会館にて定例の入会説明会を開催しておりますが、10月に出張で入会説明会を開催します。

ご友人やお知り合いの方でご関心をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひ皆様から直接お声掛けいただき、入会をご案内いただけますと幸いです。

日時…10月29日(水)
18時30分～

場所…国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ

対象…市内在住で、健康で働く意欲と社会貢献意欲のある60歳以上の方

※詳細は、市報くにたち10月5日号をご覧ください。

福祉サービス委員会

「調理講習会」参加者募集

合挽肉を使ったアラカルトを作ります。調理後は食事をしながら交流会を行います。

日時…11月17日(月)

会場…くにたち福祉会館3階調理室

参加費…無料

持ち物…エプロン・三角巾

講師…古川 美栄さん(会員)

対象…会員とセンターの入会に

募集…16名(先着順)
申込…電話でシルバー人材センターへ
(042-577-0919)

上手に歩くには!! 整体運動!!

参加者募集

年齢を重ねると「歩く」ことも徐々に難しくなってきます。指の付け根で足を押し出し、かかとから地面に着く歩き方を学びましょう。講師は長野パラリンピック金メダリストのマセソン美季さんのパーソナルトレーナーを務める方です。

日時…11月12日(水)

午前9時30分～11時30分

場所…FSXアリーナ

講師…渡辺昭彦氏

対象…会員とセンターの入会に

持ち物…上履き・タオル・水筒等

募集…24名(先着順)
申込…電話でシルバー人材センターへ
(042-577-0919)

令和7年度(2025年度)福祉・家事援助サービス事業 下半期スケジュール

研修名	定員	日数	日程	会場
生活支援サービス研修③	25	5	11月4日(火)～11月7日(金)	中野セントラルパーク
生活支援サービス研修(調理)③	15	1	11月21日(金)	府中市市民活動センター プラッツ
家事援助サービス基本研修②	25	2	12月11日(木)・12(金)	三多摩労働会館
子育て支援総合サービス	30	3	令和8年1月22日(木)・23(金)・26(月)	東京しごとセンター
生活支援サービス研修(家電・洗剤)④	25	2	令和8年2月25日(水)・27日(金)	三多摩労働会館

Vol.17

笑顔とありがとう

くにたち市民総合体育館受付業務（愛称 FSXアリーナ）

東2班：加藤 隆

◇就業日と時間

週2～3回、

A勤務（9:00～15:30）／B勤務（15:30～22:00）
に分かれています。

食事休憩は、11:00～11:30 / 17:00～17:30
各自 30 分間取ります。

◇仕事の内容

A・B勤務を現在12名のメンバーで、二交代制で勤務しています。

主な仕事は、体育館内の三体育室の受付・接客と、各競技の設営、各体育室の混雑状況、待ち時間等をタブレットに入力する業務です。

例えば第二体育室で卓球を何台使用で、何台、空いているか、満員の時は、何人待っているか等を入力します。

利用者から混雑状況などのお問合せがある時に、
体育館の職員さんがタブレットを見て答えます。

又、利用者は、個人利用と、貸切利用があり、一回に三時間利用できます。

曜日によっては、ある競技からある競技にかえ

ることもあります。例えばバドミントンから、バレーボールに設営をかえます。

◇人気のある競技は

卓球、バドミントン、バレーボール、バスケットボール、アメリカ発祥のピククルボールです。ピククルボールは、最近特に人気で、場合によっては、複数の団体が利用するので、貸切枠が終日ピククルボールとなることもありました。

他にも新体操、居合い、少林寺拳法、キックボクシング、ブレイクダンス等々。

◆特に困ることは

特にないのですが、利用者が大勢こられて、三時間も待つという事も、たまにあります。

◇この仕事に就いて良かったことは

入室された時の挨拶と、退室の際の満足気な笑顔と、「ありがとうございました」の一言です。

いつも業務の入れ替え時、申し送りをし、「お疲れ様でした」「よろしく願い致します」で一日が終了します。



体育館受付です



バスケットゴールを設営中です



卓球台を移動中です



バトミントンのネットを設営中です



卓球台を設営中です



～イチサン運動とは①就業開拓②会員増強③社会奉仕活動～（会員一人が三つの行動）



第二のふるさと

群馬県吉岡町

谷保1班 川村 功



赤城山

提供…前橋観光コンベンション協会

私は昭和二十六年東京都昭島で生まれた。以来社会人になるまで昭島で暮らしてきた。近くにはアメリカ軍の基地があり、外国人

の姿をよく見かけたことが印象に残っている。結婚を機に国立で暮らすことになったが、残念ながら昭島にはふるさとを懐かしむといった思いはない。

そこで今回は、会社の転勤で長く暮らした群馬県北群馬郡吉岡町のことを話そうと思う。

私は学校卒業と同時に自動車メーカーに就職した。職場は横浜や都内だったので、入社後はずっと自宅からの通勤だった。ところが、私が五十歳の時、会社は東京の工場を閉鎖し、群馬県への移転を決めた。私は移転の準備から新工場設立業務に携わり、群馬県吉岡町で暮らすことになった。初めての田舎暮らしを単身で…。

吉岡町は群馬県のほぼ中央にあり、北には渋川市、東には前橋市が隣接している。工場は町の高台にあって、遠くに榛名山や赤城山が見渡せる風光明媚なロケーション。春は新緑、夏は緑のグラデーション、秋には色鮮やかな紅葉が見渡せた。ただしそれは春から秋までの話で、冬が近づくと群馬を代表する「かかあ天下と空っ風」の言葉通り、冷たく乾燥した風が吹き抜ける。その風は頬を切り裂くような冷たさで、これにはいささか閉口した。そんな厳しい冬を温めてくれたのが温泉だった。

吉岡町周辺には伊香保温泉をはじめたくさんの温泉場があった。ちよつと足を延ばせば草津温泉も近い。私は専ら年間パスポートを使って町営温泉を利用した。仕事帰りに毎晩温泉に浸かる、これほどの贅沢があるだろうか。

会社が休みの日には職場の同僚達と近隣に出かけた。新設工場なので、単身でこの地に来た社員も多く、休みになると誘い合わせてドライブがてら観光地を巡り、時には新潟の寺泊まで蟹を食べに行った。

「赤城の山も今宵限り」の決めた詞で有名な「国定忠治」もこの辺りの出身と聞き、ゆかりの地にも行ってみた。

一人暮らしの自炊生活の中、水沢うどんをよく食べた。コシが強

くツルツルとしたのと越しがおいしいうどんの味は忘れられない。吉岡町での単身生活は十五年間続き、定年退職と共に終止符を打った。思い返せば、吉岡町で過ごした日々は、冬の厳しさを差し引いても、自然と温泉に恵まれた豊かな時間であった。そして吉岡町は私の第二のふるさとになった。

退職後は国立で妻と「レース鳩」(昔は伝書鳩と言った)と共に暮らしている。子供の頃から鳩の魅力に取りつかれていて、シルバールの仕事もこの鳩に掛かる経費捻出のためだ。この鳩の話はいずれまた別の機会にしよう。

(聞き手…真野 妙子)



伊香保温泉



勤務先榛名工場

提供…渋川伊香保温泉観光協会

会員の声

「会員の声」ではみなさんから投稿いただいたお仕事や地域班活動などの報告、旅行記、短歌、俳句、写真、絵画等の作品を掲載しています。

地域班の交流会に参加して

富士見台4班 竹山 文士

梅雨の合間の暑い暑い土曜日、6月28日のお昼、富士見台4班の交流会が開かれました。

富士見台4班は会員数40名の大所帯ですが、この日の参加者は14名。新装開店間もない「夢庵」富士見台店に汗を拭き拭き集合しました。会費は500円。

最初に班長の武富則章会員が開会の挨拶。次に武富さんのご指名で竹山による音頭で乾杯。みなさん暑いなかお集まりいただいたの



で生ビールやドリンクでほっと一息。その後、二井内勝久担当理事の挨拶。「4班は武富班長と副班長さんのご尽力で活動も活発で、交流会もこれで3回目になります。みなさん健康に注意して頑張



りましょう」。ここで料理が運ばれてきました。まずはお刺身や胡麻豆腐の前菜。ついで焼き魚に鳥の唐揚げ。さらには揚げたての天ぷら盛り合わせ。みなさん食事をしながら談笑。「こんな豪華な食事は久しぶりだよ」との声に笑い声が上がりました。

宴たけなわとなったが、ここで自己紹介を兼ねて一人一人の挨拶。各自、仕事、健康状態、近況報告もしながら、明るく、元氣、笑いの絶えない和気あいあいのひと時となりました。その後、食事はアサリ飯、お味噌汁、さらにはクリームのかつぷり載ったコーヒゼリーのデザートが出て、大満足。最後にみんなで記念写真を撮ってお開きとなりました。

いままで地域班について深く考えたことはありませんでした。

しかし、一人で仕事をしている人やいま仕事をしたい人、一人に合った交流や情報交換の場としてとても大切なのではないか、また、シルバー人材センターは地域貢献を信条としている団体なので、その原点としても重要なのではないか、とその意義を深く感じた参加経験であったと思います。



す。

地域班の活動に関して、班によつてはあまり活動していないところもあると聞いています。班に対しては現在一人あたり800円の活動予算がセンターから提供されています。この予算を使って色々な活動が可能です。実際、今回の交流会では、この予算を飲食費に充当し、わずかな会費で豪華な料理を楽しむことができ、交流を深めることができました。

もちろん、この交流会にいたるまでには班長・副班長さんを始めとした多くのみなさんのご尽力、ご苦労があることは自明です。そんなみなさまに心から感謝。そのうえで、他の班の方々も班予算を活用して色々な催しを企画してみたいかがでしょうか。

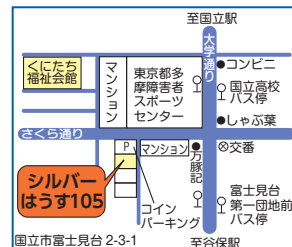


シルバーはうす 105 通信 VOL.25

折り紙教室を開催しています



8月25日(月)に折り紙8枚を使い、
蓋つきの小箱を作りました。
シルバー会員6名、市民の方1名が参加しました。



参加者の感想



Mさん 色の組み合わせを考えるのが楽しかった
Sさん 組み合わせ方が難しく良い脳トレになった
Tさん 内箱と蓋がピッタリ、同じ大きさの
折り紙で折るのに不思議!!
Iさん 忘れないうちに2箱目に挑戦、
なかなか難しかった
Kさん 手伝ってもらいながらなんとか完成、
他の小箱作りにも挑戦したいです



次回の折り紙教室の開催日はシルバーはうす掲示板をご覧ください
お問い合わせは事務局まで ☎ 042-577-0919

新規会員を募集しています

令和7年度の新規会員入会
説明会は、毎月第3金曜日に
開催いたします。

◇日時 11月14日(金)
12月19日(金)
1月16日(金)

◇時間 各月、午前10時から
◇会場 くにたち福祉会館
3階 小会議室

◇当日必要なもの
・年会費 2千円
(10月より千円)

・印鑑(認め印)
・ゆうちょ銀行の通帳
・本人が確認できる証明
(健康保険証等)

◎入会手続き後、承認決定を
もって、会員となります。

◎インターネットでも入会の
申し込みができます。

シルバー人材センターUR
L、QRコード(1頁に記
載)から手続きをしてくだ
さい。

※ご不明な点は、事務局へお
問い合わせください。

☎ 577・0919

配分金支払予定日

令和7年 11月14日(金)
12月15日(月)

令和8年 1月20日(火)

編集後記

車窓を眺めながら、
ワンカップをプシユの乗
り鉄・呑み鉄で、今号
より編集に携わる北二班 村上です。
慣れぬ編集作業ですが、よろしく
お願いします。

極暑が続いた夏が去り、芸術・スポー
ツ・食欲の秋がやって来しました。
今号では、秋のイベント等盛り沢山
のメニューを紹介しています。

投稿原稿では、体育館就業現場の
気持ちの良い挨拶と笑顔の話、第二
のふるさとでの十五年間の単身赴任
生活、地域班交流会の様子等、思わ
ず引き込まれてしまいました。

次号(二月号)も皆様からの投稿
をお待ちしています。

広報委員・村上 隼人

会員の在籍状況(9月24日現在)(単位:名)

地域名	在籍数	地域名	在籍数
北 1 班	39	中 1 班	42
北 2 班	18	西 1 班	55
東 1 班	27	谷保1班	43
東 2 班	30	谷保2班	36
富士見台1班	43	泉 1 班	41
富士見台2班	38	青柳1班	26
富士見台3班	31		
富士見台4班	45	合 計	514