

国立市シルバー人材センターニュース

第189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



コスモス三姉妹（昭和記念公園）

撮影：富士見台4班 竹山文士

秋のイベント予告

環境フェスタ
くにたち

【日時】10月19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

クリーン多摩川国立の集い

【日時】11月17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

市民まつり

【日時】11月4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

シニアしごとEXPO2024

【日時】10月17日(木)10:30～16:00
【場所】東京たま未来メッセ1階展示室
(八王子市明神町3丁目19-2)
【申込】事前予約制
詳細および申し込みはWEBにて
会員手芸品の販売やシルバー人材センター
のPRを行います

事故発生時の夜間・休日緊急コールセンター

☎ 04-2929-8282

平日：17時15分～翌8時30分
土日祝：終日

**令和6年7月～9月
理事会協議報告**

【第4回理事会】 7月23日
①入会希望者 男性8名
女性6名

②令和6年度理事及び監事候補選考委員会の設置について

【第5回理事会】 8月20日
①入会希望者 男性1名
女性1名

【第6回理事会】 9月24日
①入会希望者 男性0名
女性0名

②フリーランス法・新契約方式の取組みについて
③役員視察について

新年顔合わせ会
について
令和7年1月の新年顔合わせ会は、残念ながら開催中止とすることに決定しました。



**フリーランス法
11月施行に伴う
重要なお知らせ**

令和6年11月にフリーランス法が施行されることに伴い、シルバー人材センターの会員が事業者から請け負う業務の契約方法が見直されます。
法の施行後は、センターが発注者からの業務の総合調整を行うための「利用契約」を結びます。センターは、請負業務の内容や配分金の額などを会員に「会員就業条件明示書」を事前にお示しすることにより、会員と発注者の請負・委任契約関係が結ばれることとなります。実務面では、これまでと同様に、センターが総合調整をサポートいたします。詳しくは、別途配布しますフリーランス法の施行に関するお知らせをご覧ください。

**会員向けアプリ (Smile to Smile)
登録相談会について**

先日チラシにてお伝えさせていただいた会員向けアプリ (Smile to Smile) 登録相談会を現在開催しております。センターからのお知らせ (イベント等) や就業情報の閲覧、配分金の確認ができます。この登録相談会では、登録方法を知りたい、登録が途中のままなので登録完了させたい、またはパスワードが分からなくなってしまうなどちよつとしたことでも相談できます。10月15日現在計3回開催しておりますが、たくさんの方が登録相談会にお見えになり、会員向けアプリについてのお困りごとを解決しています。ぜひこの機会に、お気軽にお越しください。

- 【日時】 ④ 10月30日 (水) 14時～16時
⑤ 11月13日 (水) 10時～12時
⑥ 11月29日 (金) 14時～16時
⑦ 12月9日 (月) 14時～16時
⑧ 12月20日 (金) 10時～12時
- ※12月にて登録相談会は終了予定です。
- 【会場】 くにてち福祉会館 3階 会議室
- 【持ち物】 ・携帯 (スマートフォン) またはパソコン、タブレット等の通信機器
・ご自身のメールアドレス
- 【定員】 各回10名
- 【申込】 事務局窓口または電話にて申込
☎ 042・577・0919

**令和6年度 (2024年度) 福祉・家事援助サービス事業
下半期スケジュール**

申込は事務局まで ☎042-577-0919

研修名	定員	日数	日程	会場
生活支援サービス研修 (調理)②	25	1	11月20日(水)	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12日(木)・13(金)	立川市 三多摩労働会館
生活支援サービス研修⑤	25	5	令和7年2月12日(水)～2月20日(木)	立川市 三多摩労働会館
生活支援サービス研修⑥	25	5	令和7年3月3日(月)～3月13日(木)	調整中 (都内区部を予定)

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

第1回転倒予防講習会報告

副委員長 坂谷 司

7月12日(金)午前10時から東海大学名誉教授の川向妙子講師による講習会がくにたち福祉会館4階大ホールにおいて、会員28名参加し開催されました。講師から、転倒しない体づくりには、筋力、骨体力強化が一般的ですが、そこに瞬時に転倒しないよう指示を出す「脳」を活性化する必要がありますとの話がありました。講師の指導で家でも出来る椅子を使った筋力トレーニング、歩行は背筋を伸ばして腰からうごきだす歩行などを練習しました。簡単なようでやってみると、意外と筋力使うので日頃の実践が大変重要だと感じました。脳の活性化トレーニングは動作と合わせたグーチョキパー運動、頭がこんがらがってしまいうででしたが参加者全員、楽しく学べました。

次回の転倒予防講習会は12月11日(水)14時からくにたち福祉会館

4階大ホールにて開催されます。皆さん、参加してみませんか。

安全パトロール実施報告

委員長 佐々木 豊

令和6年度第1回安全パトロールを7月25日(木)午前中に実施しました。パトロール場所は2つの就業現場です。

- ① 大学通り無料駐輪場
- ② 市役所除草作業

実施時間も午前中の暑い中でしたが、就業会員の皆様も、暑さ対策等万全な状況で作業されていまして。

※次回は令和7年2月を予定しています。

安全リーダー研修報告

委員 二井内 勝久

7月25日(木)三多摩労働会館で行われた安全リーダー研修に参加した報告をいたします。

はじめに東京都しごと財団の坂東氏より「健康管理の徹底」と題し

て、シニアの健康はメタボ予防とフレイル(虚弱)予防が大事とのお話でした。

続いて、谷三恵先生の実技指導となり、昭和20年のお生まれとは思えないパワフルな「筋力、バランスアップ体操」の講習を90分間受けました。

最後に財団の望月健二氏より、昨年度の事故状況の報告があり、会員就労1年～3年未満の方が事故件数の3割を占め、これからもKY(危険予知)活動の大切さを痛感させられました。

第2回転倒予防講習会の案内

- 日時 令和6年12月11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 川向 妙子
東海大学名誉教授
- 定員 40名
- 対象 全会員
- 申込 12月4日(水)締切

先着順
事務局窓口または電話
042-577-0919

安全就業標語を募集します

令和7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事故防止のための 体力づくり
- ②危険予知
- ◇対象 全会員
- ◇締切 12月20日(金)必着
- ◇提出先 事務局



事業活動推進委員会

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8日(金)～11月29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7年2月1日(土)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)



【募集】

**市民まつりへの手芸品
出品希望の方へ**

今年度も11月に開催される市民まつりに参加し、手作り手芸品を販売する予定です。手作り手芸品については、布布の会を中心に出品をしておりますが、布布の会に所属していない方で、手作り手芸品を出品したい方がいらっしゃいましたら、この機会にぜひご参加ください。

○持ち込み日

10月17日(木)、24日(木)の午後1時～4時まで

○持ち込み場所

シルバーはうす105

○備考

出品に関する詳細は、持ち込んでいただいた際にご説明いたします。
また出品していただく方は、基本的には市民まつり当日お手伝いしていただくようになります。

福祉サービス委員会

「調理講習会」

参加者募集

会員講師による調理講習会を開催いたします。簡単においしくできる調理法を学び、今後の就労にも生かせるよう楽しみながら実施していきます。

日時：11月15日(金)

午前10時00分～

場所：くにたち福祉会館3階

調理室

メニュー：キッシュ・スープ

対象：家事援助・育児支援の

就労会員

持物：エプロン・三角巾・マスク

募集：10名(先着順)

申込：事務局窓口または電話

☎042・577・0919

※おいしくいただいた後は、お茶を飲みながら「交流会」を開催いたしますので、ぜひご参加ください。



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13日(水)

午前9時30分～11時30分

場所：くにたち市民総合体育館

第二体育室

講師：渡辺昭彦氏

(スポーツプログラマー)

対象：シルバー会員とセンター

の仕事に関する方

持物：上履き・タオル・水筒等

募集：40名(先着順)

申込：事務局窓口または電話

☎042・577・0919

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。

テニスは私の人生です

中1班 濱本 ふみ江

中学生になりソフトテニス部に入部しました。姉がやっていたことと、当時皇太子殿下のご結婚が「テニスコートの恋」などと言われていたことに影響されたのでしよう。しかし、幸か不幸か足が速かったために、陸上部の大会にリレートの選手として駆り出され、そのまま陸上部員になってしまいました。高校生になりテニスを始めました。団体戦は都大会でベスト4や8の常連校で、部員数も多く、初心者だった私は代表になるために一生懸命練習しました。人生の転機が高校卒業時。たいして目立つ選手ではなく大学進学が決まっていたのですが、銀行の実業団チームから誘いがあり、テニスがやりたかったので銀行に就職しました。実業団の練習はきつかったですね。大学生などとガンガン練習しました。土曜日は半ドンでしたが、私

たちは毎週、土曜・日曜日の2日間、真っ黒になりながら練習していました。銀行連盟の都大会で優勝したの思い出です。その後、損保会社のチームに移り、結婚を機に実業団チームを辞めました。

テニスで知り合った人と結婚し、しばらくはテニスから離れましたが、子育てが一段落して、近くのクラブチームで再びラケットを握りました。ここからが次の転機です。高校・実業団と好きでテニスをしていたのですが、このころほどテニスが大好きで練習した時期はありません。とにかく勝つことが面白くてしょうがなかった。クラブの人たちも熱心な人が多かつ



人生の最大の伴侶はラケット。2番目は夫です、と語る濱本さん。

たですね。大会などでは朝の6時に家を出て、戻るのは夜になることもたびたびです。帰宅が夜なので出来合いの惣菜を買って帰ると、子供に文句を言われました。しかし夫が「ママは一生懸命やっているとんだから、たまにはいいじゃないか」と言ってくれました。夫の応援があったから、あそこまでできたのだと思います。

大会では最も多いときで1日に9試合戦いましたが、プレッシャーでお腹を壊すこともありました。東京代表として全日本レディーズ大会団体戦で、ベスト8になったのが最高の成績です。30歳代、40歳代、50歳代と年代別の大会なので、普通は各年代の若手が上位に進出するのですが、この時は47歳でした。このころは娘が都大会に出るために、夫がサマーランドの駐車場でのライトで照らす中、娘の練習につきあったこともあり

ました。国立に引越してきてからは、国立一中の女子に20年以上教えてきました。第3の転機が1年半前。脳梗塞を発症しました。朝、ベッドから起きてトイレに行こうとした時に倒れ、左の手足感覚がなくなりしました。しかし、入院中「病

気になっても負けない」と決め、しよっちゅう手を握ったり足をさすったりしました。ある時、看護師さんにテニスをやっていたのから、手の感覚を取り戻すために、テニスボールを左手に載せていてはと言われました。1週間ほどすると、なんとなく左手のひらにボールを触っている感覚がして、それから徐々に回復していききました。リハビリは徹底してやりましたね。食事前に廊下を伝い歩きし、スクワットをやりました。車いすで退院しましたが、私の家は3階にあるので、何としても階段を登れるようならなければと思いました。本格的なりハビリは退院してからです。市民総合体育館のトレーニング室で毎日のように筋トレやストレッチをやっていると、車いすを卒業して杖歩行に。そして多少は左足を引きずりますが杖も卒業しました。今もテニスを始め、水泳や卓球、バドミントン、筋トレ、ストレッチをしています。

60年間、楽しいことや辛いこと。そしてテニスのおかげで身体も元気になりました。夫も子供も孫もテニスをしています。すべてがテニスと一緒に私の人生です。

(聞き手…加藤登志雄)

～就業現場から～ Vol.12

リサイクル業務



大切なのは根気と丁寧さ

国立市では、粗大ごみとして出された家具及び自転車を選別し、リサイクルセンター（国立市泉3丁目）で清掃や修理を行い、再利用品として販売しています。当センターは市からその修理を委託され、現在3名の会員が従事しています。今回はその中で主に自転車修理を担当する白石隆志さんにお話を聞き、就業現場を見学しました。

取材：竹山文士



修理作業中の白石さん

Q 就業日と時間は：

私の場合、週1日が固定日で、もう1日が不定期の勤務になりますので、週平均1～2日ですね。時間は午前9時から午後4時まで、センター内の仕事場で責任者と二人での就業になります。

Q 仕事の内容は：

各家庭から出された粗大ごみは、このセンターに集められます。その自転車の選別から仕事が始まります。各自、選んだ自転車を分解、修理・清掃、組み立てて保管するまでが仕事で、一台につき2～3日かかります。自転車は来た時は、泥だらけ、錆びだらけということもありますので、洗浄し、錆びを落とし、スプレーで塗装したりします。またブレーキやタイヤ、チェーンなどが、摩耗

し壊れているものもありますので、分解時に修理したり、別の自転車の部品と取り換えたりもします。

Q 細かい仕事で大変そうですが：

そうですね、組み立てが終わったらどこかのネジが一本残っていた！なんてことはありませんが（笑）、組み立てているうちに（似たネジがたくさんあるので）どこで使うか迷うなんてことはよくあります。

Q 手先が器用な人でないとできない仕事ですか：

いえ、そうではないと思います。「器用さ」とか「技術」は、繰り返してやれば身についてくるものです。

Q 仕事上で大切なのは：

錆びがひどいものや壊れて分解困難なものもあります。なので、なんといっても丁寧さと根気です。錆び落としだけで半日以上かかることもあります。でもそれだけにきれいに再生したときの姿を見るのは本当に嬉しいものです。

Q いまの世の中、使い捨ての風潮ですが：

もったいないと思います。私は結婚前に買ったトースターを今でも使っています。古いけれど昔のものは丈夫で味がありますね。ともすれば新しいものを欲しくなりますが、古いものを大切に使って欲しいと思いますね。



粗大ごみとして集められます



→ 分解され、解体されるものもあります



→ 組み立てられ、保管されます

取材を終えて 地球を守るための循環型社会を目指すリサイクルやリユース活動。シルバーの仲間がその一端を支える役割を果たしていることに心強くなりました。白石さん、ご協力有難うございました。
(国立市のリサイクル事業については、国立市 HP「リサイクル自転車・リサイクル家具の販売」参照)



せきしゅう
石州・浜田の
「どんちっち」

北1班 村上隼人



コバルトブルーの水平線 (山陰本線)

私のふるさととは、石州（せきしゅう）・浜田。現在の島根県浜田市です。浜田は島根県の西部に位置し、人口は5万人で、日本海に面した、夕日が綺麗な港のある町です。沖には対馬海流が流れ、気候は年間

を通じ比較的温暖です。

私は昭和五〇年三月の高校卒業まで浜田で過ごしました。高校3年間は、蒸気機関車（D51）が引く客車に揺られて通学していました。トンネルを過ぎる時の煤煙には参りました。今でも、コバルトブルーの水平線を見ながら海岸線を走るSLを懐かしく思い出します。

「どんちっち」とは、浜田で盛んな郷土芸能石見神楽（いわみかぐら）の幼児言葉で、お囃子の音が「どんちっち、どんちっち」と聞こえて来ることに由来しています。石見神楽は地元の神社の秋祭りでも夜を通して行われています（夜神楽）。重厚さと軽快さを持ち、八調子（8ビート）のお囃子に合わせた舞（神楽の総称）に心ワクワクしたのを思い出します。

※YouTubeで石見神楽と検索してみてください。ワクワクドキドキ映像が飛び出して来ます！

石見神楽が全国的に有名になったのは、1970年の大阪万博で演じた「石見神楽・大蛇（おろち）退治」からです。十三頭もの大蛇を登場させ、観客を驚かせて以降、日本を代表する民俗芸能として知られることとなりました。



岩見神楽

浜田市の魚は「のどぐろ」

です。松江出身の錦織圭選手のお陰で一躍有名になりました。「どんちっちノドグロ」「どんちっちアジ」「どんちっちカレイ」の、「どんちっち」三魚の名は、浜田市等が今世紀初めからどんちっちブランドとして立上げ、ブランディングに成功しました。国立駅の魚屋さんでも時々「どんちっちアジ」等を見かけます。

私が小学生の頃までは、底引き船や大敷網（おおしきあみ・定置網）の水揚げも多く、漁業関係の仕事をしていた父

が、とろ箱一杯のノドグロ・アジ・サバ・フグ・イカ等を時々貰ってきて美味しく頂きました。フグは祖母・父が捌き、家族限定で美味しく頂いていました。浜田港で水揚げされない、サンマ・鮭・カツオ・マグロ等は、上京して初めて食べました。

定年後、国立に越してきて八年になります。ふるさとをあとにして、半世紀にわたり、色々な処で暮らしてきましたが、何処の土地も、住めば都でみな良い処です。



浜田漁港の夕日

(写真提供：浜田市観光協会)



シルバーはうす 105 通信 VOL.21

洋裁の何でも相談受け付けています



ボタンつけ、丈直し、ほつれ修理、ゴム通し等
お困りではありませんか？ご自分で直したい方
の相談受け付けます。布布布の会の会員が相談
に応じ、お手伝いもします。事前連絡の上、お
越してください。

<相談無料>

第 1・第 3 木曜日
午前 10 時～12 時
場所 シルバーはうす 105

連絡先 事務局 042-577-0919

新規会員を 募集しています

令和 6 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15日(金) 10時から
12月20日(金) 14時から
1月17日(金) 14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、承認決定をもつ
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URL、Q
R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。

0577・0919

配分金支払予定日

令和 6 年 11月15日(金)

12月13日(金)

令和 7 年 1月20日(月)

編集後記

記録的猛暑の八月、台風、集中豪
雨の九月も無事過ぎて、短めの小さ
い秋の到来となりました。
これからは、市民まつり、環境フェ
スタ、クリーン多摩川、くにたち
ウォーキング等、外に出る機会も増
え、スポーツの秋となり、近くの昭
和記念公園や、奥多摩、高尾山など
自然と親しむ季節です。
シルバーの皆さん！スポーツの
秋、食欲の秋を多いに楽しもうでは
ありませんか？
今号も「会員の声・テニスは私の
人生です」、「就業現場から・大切
なのは根気と丁寧さ」等々、いかが
でしたでしょうか？
会員の皆さんの投稿のおかげです。
皆さんの投稿、お待ちしております。
広報委員 加藤 隆

会員の在籍状況 (9月26日現在) (単位:名)

地域名	在籍数	地域名	在籍数
北 1 班	42	中 1 班	44
北 2 班	18	西 1 班	53
東 1 班	25	谷保1班	44
東 2 班	35	谷保2班	33
富士見台1班	39	泉 1 班	42
富士見台2班	32	青柳1班	23
富士見台3班	33		
富士見台4班	40	合 計	503