

国立市シルバー人材センターニュース

第181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丁目から夕焼けの富士を望む

撮影：東1班 村上周二

秋のイベントシーズン到来！

シルバー人材センターは以下の催しに参加します

環境フェスタ
くにたち

【日時】10月22日(土)
10:00～15:30頃
【場所】谷保第四公園
無料包丁研ぎで
貢献しています。

市民まつり

【日時】11月6日(日)
10:00～16:00頃
【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
おこないます。

クリーン多摩川
国立の集い

【日時】11月20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、
当センターホームページ
にてお知らせいたします。

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

市民まつりに

手芸品の出店を希望される方は
事務局へご相談下さい

令和4年7月～9月
理事会協議報告

【第4回理事会 7月26日】

- ①入会希望者 男性1名・女性1名
- ②資金調達及び設備投資の見込みについて

―すべて承認―

【第5回理事会 8月23日】

- ①入会希望者 男性2名・女性1名
- ②インボイス制度の対応方針について

―すべて承認―

【第6回理事会 9月27日】

- ①入会希望者 男性2名・女性4名
- ②育児・介護休業等に関する規定の一部変更について
- ③職員の期末手当に関する基準の一部変更について
- ④職員の勤勉手当に関する基準の一部変更について
- ⑤職員の就業規則様式5号の一部改正について
- ⑥準職員就業規則別表5及び別表6の一部改正について
- ⑦準職員の賃金等に関する運用基準の一部改正について

―すべて承認―

アマゾン
Amazon 購入お手伝い

アマゾンで商品を買ってみたい…
でもインターネットで買うのは心配



そんな方がいらつしやいましたら、シルバーはうす105にて購入のお手伝いをします。

個人情報(住所・氏名・電話番号・クレジットカード番号など)をインターネットに入力する必要ありませんので安心して購入いただけます。

もし、重くて運べないような商品であれば、配達先をご自宅にすることも可能です。

※ただし、ご自宅に配達する場合
ご住所は登録されます。

詳細は以下のとおりです。

【場所】

購入手続きは、シルバーはうす105にて行ないます。手続き可能な日は、シルバーはうすに予定を掲示しております。

【対象】

当センター会員の方および会員知人の方

【購入条件】

- ・現金前払い(購入金額をご持参ください)です。
- ・おむね購入できるものは、10万円までの食品以外の物ですが、商品によってはお断りする場合があります。
- ・手数料…1品あたり50円です。
- ・できるだけ具体的なメーカー名や商品名がわかるものをご準備ください。
- ・シルバーはうす105は、土・日曜、祝日はお休みです。お申し込みは、午前10時から午後4時までになります。
- ・シルバーは、購入者のお手伝いとしてセンターが発注を行うものです。ご購入された商品の保証はいたしかねます。

詳細は、お申込み時に現地にてご相談ください。



エプロン縫製会員を
募集します

福祉サービス委員会では、家事援助・育児支援就業会員が就業時に使用するエプロンを作成してくださる会員の方を募集します。

〈募集内容〉

- ・作成数は令和4年度内に100枚を予定しています。
- ・エプロン1枚につき委託金800円をお支払いする予定です。
- ・生地は裁断のみ、縫製のみ、完成品へのアイロンプリントのみの作業などをご希望の場合もご相談ください。
- ・縫製作業はご自宅のミシンをご使用いただきます。
- ・希望の方は事務所にご連絡ください。

〈作業内容等〉

- ・担当者から作成についての説明を受けたのち、各自の担当枚数や納期を決めて作業に入っていただきます。
- ・一定の基準を満たした完成品を納入していただき、後日委託金をお支払いします。



令和4年度 第1回 転倒予防講習会報告

7月11日(月)くにたち福祉会館の4階大ホールにおいて、午前10時から約2時間におわたって東海大学名誉教授川向妙子講師による講習会を開催しました。

今回は80歳以上(令和4年6月末現在)の会員121名に案内を差し上げたところ、32名の参加申し込みをいただき、当日は30名の参加となりました。

転倒しない体づくりのお話を伺い、片方の足でバランスを取れるようにする基礎的な動きや、動きの指令を出す脳と体の連携を強化するための手と足のエクササイズを学びました。

12月8日(木)14時からの今年度第2回転倒予防講習会は、今回参加されなかった80歳以上の会員の方にご参加をご案内する予定です。



令和4年度 第6ブロック シルバー人材センター 安全就業研修会報告

9月8日(木)福生市市民会館で開催され、目良剛志安全管理委員が参加しました。東京しごと財団の坂東寛講師から「一人KY(危険予知)の推進」では、事故を招く

①「このくらい」大丈夫
②「もう少しだから」大丈夫
③「今までなんにもなかったから」大丈夫

の3つは禁句であること、「健康管理の徹底」では

運動+食事+休養が事故防止、フレイル予防、転倒予防ひいては認知症のリスク軽減につながる

との大変参考になるお話を聞きしました。

令和4年度 ヨガ教室が 開かれました

福祉サービスクomiteeは、「頑張らないヨガ」をキャッチフレーズに、鈴木美紀講師を迎えて9月29日(木)14時30分から、くにたち市民総合体育館3階第三体育室において今年度のヨガ体験教室を開催しました。

会員と一般市民から計18名の申込があり、当日は委員を含め20名の参加がありました。首・肩・膝をいたわるゆっくりとした動きの中で自分の体と向き合い、心地良い感覚を味わった貴重な時間となりました。



就業支援講習年間スケジュール

講習名	日程(予定)
包丁研ぎ(第2回)	12/8
ステップアップ接遇Ⅱ【家庭の仕事等・発注者対応】	12/15
パソコン出張サービス	1/24・1/25・1/26
ハウスクリーニングⅢ(第2回)	2/9・2/10
福祉・家事援助サービスコーディネーター	2/14・2/15
子育て支援総合サービス	2/17・2/20・2/21
ステップアップ接遇【クレーム対応】(第2回)	2/28
襦の張替え	3/7・3/8・3/9

東京しごと財団では、シルバー人材センターでの就業を希望する方、新たな就業分野への転換を希望する会員に向けた講習を行っています。カリキュラムは実技実習を中心とし、より実践的な技術の「会得」ができるようにしています。

受講申し込みには所属センターの推薦が必要で、申し込みは、講習開始2か月前はセンター事務局へ講習日のできるだけ2か月前までに、ご連絡ください。

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。

ジーンズと私

富士見台1班 志賀 彰

私とジーンズとの出会いは、小学生の低学年の時、母が荻窪駅前の洋品店で買ってくれました。

私は中央線沿線の荻窪で生まれ、育ちました。当時の荻窪は、まだまだ戦後の色合いが強く、駅の東側には引き上げマーケットと呼ばれる小さな木造の家が立ち並ぶ一角があり、西側には新興マーケットと呼ばれる、小さな商店が軒を連ねる商店街がありました。八百屋さんや魚屋さんの元気な呼び声が飛びかっっていました。ものが新鮮で安く、お隣の駅から電車賃をかけても元が取れると多くの買い物客でごったがえしていました。私はそんな雰囲気の中で昭和十七年に生まれました。

そうです！ジーンズの話でし

たっけ、ジーンズなどと言わずにGIパンツ、Gパンと言われていましたね。初めてのGパンは裾をめぐってはくタイプで、おりかえしの裾の部分は黄のネルの地で、黒の格子柄がありました。うれしくて今でもそのシーンを鮮明に覚えています。Gパンと呼ばれるその代物は、戦後の民主主義、アメリカを象徴するような気がします。

新宿にチンチン電車が走っていた頃、西口の武蔵野館に姉たちと西部劇映画「駅馬車」を観にいきました。ウェスタンサドルを背にかつぎ、ライフル銃を鳴らして駅馬車を停める、颯爽とした姿のジョン・ウェインがはいっていたのもつりバンドをしたジーンズでした。時が移って映画「理由なき反抗」のジェームス・ディーンも真っ赤なウインドブレーカー、リーバイスのジーンズがやけに印象的でした。私はそのジェーム

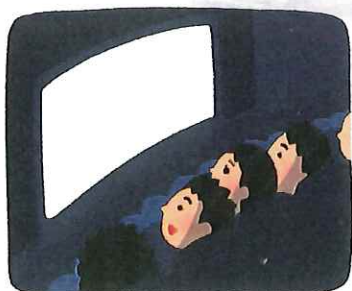
ス・ディーンのカッコよさにあこがれたものでした。

当時中学生の私には、アメリカ製のジーンズなど手が届きませんでした。上野のアメ屋横丁、通称「アメ横」に進駐軍：いやーなつかしい言葉ですね！進駐軍払い下げの中古のジーンズが山積みされ売られていましたが、それも高くて買えませんでしたが、親のすねを噛っている時は日本製のジーンズをはいていましたっけ！

ジェームス・ディーンに憧れた私がアメリカ製のリーバイスの新品のジーンズに足を通したのは、社会人になってからです。それ以来ジーンズはリーバイスです。リーバイスのジーンズは西部劇に出てくる幌馬車の幌の布地で作られています。ですから丈夫で、長持ちするのです。何と云いましうか、今のお年寄りみたいですね。さらに、青い色は荒野に

いる毒蛇、ガラガラ蛇よけの色だそうです。ガラガラ蛇をまよわす力を持っているのです。一本買えば一〇年ほど長持ちし、色が褪せても、それがまたとても良い風格を現わします。

傘寿を間近に新しいリーバイスのジーンズを購入しました。長く生きてこられて、これが最後になるかなあーなどと頭をよぎりました。一方で、人生百年と言われる今、次の新しいジーンズを買う夢を見ている自分がいました。丈夫で長持ち、私が愛し、はき続けるジーンズのようにもう少し人生を謳歌したく、肉をバリバリ張っている昨今です。



夏が来た

富士見台3班 五十嵐 吉辰

暑い夏が来たよー

今年の夏は、特に気温が上がり

熱いんだなー

35℃〜40℃の熱夏、鯛焼きだなー

たい焼きだー

鯛焼きは美味しいんだなー

最近、食べてないなー

夢は、色々、見るんだなー

良い夢、悪い夢、いやな夢、

何故なんだろうな

出物はれ物、所きらわず

花が咲くんだなあ、

色々な種類の、花が、咲くんだな

名前はー分らない花、

解らない花が、多いなー

分らない花は、分らないなー

君の、名は、タマゴ、黄色だー

お腹が、いっぱい、成ると、

眠たくなるんだなー

いずれは、灰に、成るんだなー

自分の、人生は、



自分で、決めれば良いんだなー

なんまいだーなんまいだ

元気、良く、健康な、体で、

百歳元気よく

白い、雲、青い空、今日も晴天だよー

暑い、暑い、夏が来たよー

熱中症に注意しよう

80歳の表彰状ーありがとう

利尿効果のある、キュウリ、スイカ、

大葉、枝豆などを食べるのもいい

だろうー

コーヒーなどに含まれるカフェイン

ンも利尿効果があるが、過剰に摂

取すると、かえって、片頭痛の原因

になるとー

水分補給こまめに、飲む、ベシ熱中

症

我が、寿命、

なんまいだーなんまいだー

分かんない百歳迄、待てと云う

分かんない人は、人生色々だー

80才過ぎると、あっちも、

こっちも身体ガタガター

ワンタンメン、ラーメン、

おいしいなー

カップラーメンも、おいしいよー

朝顔の種をまいたよー

いつごろに、咲くのかなー8月かー

紫陽花、あっち、こっちで、咲いてい

る、谷保天満宮でも、咲いている

よー

いつも、すまないねー

のんびり、のんびり

自然体で、あせらないー

何も、あせる事は、ないはずだー

のんびり、のんびりとー

アーメン、ソーメン、冷やソーメン

一枚二枚三枚だ、なんまいだ

一枚二枚三枚だ、なんまいだ

シルバーの方、お仕事、

お疲れ様です

夏は、特に、暑い、大変です

自転車係、植木班皆々様

暑い、暑い、夏が来ましたよー

事故、ケガ等注意しよう

お仕事頑張ってください。

宜しくです。



東京都シルバー人材センター連合が令和5年度安全標語を募集しています

- ① 健康管理
- ② 転倒予防

のテーマで安全標語を募集します。お一人何点でも応募いただけます。

会員の皆様の応募作品の中から安全管理委員会で①②各3点計6点を選考し、東京都シルバー人材センター連合に応募します。

締切：令和4年12月26日(月)必着

国立市シルバー人材センターへ郵送、またはご持参ください。

～就業現場から～ Vol.4



自転車整理業務



国立市シルバー人材センターの売り上げの約3分の1を占める自転車整理業務。
今回はA班班長の西村実さんにお話を伺いました。
(取材:加藤 登志雄)

Q: お仕事の内容は。

A: 駅近くにある14か所の駐輪場の整理整頓です。この中には掃除や植栽への水やりなどもあります。また、駅周辺の整理区域内に放置されている自転車への啓発活動もあります。駐輪場の案内や放置自転車の整理、警告札を張ったりしています。

Q: 会員の体制や人数は。

A: A・B・Cの3班で38名です。A・B班は1週間単位の交代で、平日の駐輪場整理がメインでプラス啓発です。午前7時から午後7時までで前半と後半に分かれます。C班は土曜・日曜日の駐輪場整理と啓発を行います。

Q: 就業していて楽しいことは。

A: 利用者や通行人からねぎらいの言葉をかけられたときです。

Q: 逆に辛い時は。

A: やはり冬場と雨の日ですね。国立駅南第1自転車駐車場のよう建物になっていて空調の効いた部屋があればよいのですが、谷保駅や矢川駅では屋根のない施設ばかりですから。

Q: ここ数年で利用者気質に変化はありますか。

A: 変化はないと思います。駐輪する際に気を使う人、使わない人が同じくらいですね。

Q: 最後に何か会員の方たちにお伝えしたいことがあれば。

A: 会員が働く環境を整えることが重要ですが、C班はこうした経過から生まれました。80歳になるとA・B班からC班に移りますが、比較的用户の少ない土曜・日曜日を担当することで、長く働き続けていただくという制度です。



上下2段式のラックで上段も軽く押せば下がります



空調の効いた事務室がある国立駅南第1自転車駐車場



警告札の数も減りました

【取材を終えて】

かつては違法駐輪日本一といわれた国立駅。10年前、20年前と比べると、明らかに違法駐輪は減っています。また、利用者のマナーも良くなっているのではないのでしょうか。そんな変化にシルバー会員も役立っているのではないかと感じた取材でした。



五能線・深浦―広戸間を走る普通列車

五能線の走る村―青森県深浦

富士見台3班 松長 ひさ子

私は青森と秋田の県境にある深浦町(青森県西津軽郡)というところで生まれ育ちました。

日本海と白神山地に囲まれ、夕日
が美しい千畳敷海岸や透明度が高
い青池に代表される十二湖など、豊
かな自然が魅力的なところです。ま



夕日スポットとして人気の千畳敷海岸

たこの地は、北前船の風待ち港として栄え、大阪や京都などからの文化が入ることになり、現在も多く遺産が残っています。そしていまは水森かおりさんの唄で有名になった五能線が目の前を走るのどんな村でもあります。

育った家は海と国道の間にありました。子供時代の思い出はなんといっても、海の幸を堪能したことです。海岸ではバフンウニがたくさん採れて、私たちは採れたてをそのまま叩きつけて割り、海水で洗って食べたものです。ほとんどおやつ替わりでしたね。その他、あわびやサザエなども海に潜ると自由にすぐに

採れて、これは持ち帰って料理してもらっていただきました。

18歳で東京・八王子の養護学校に職員として就職しました。上京する時には五能線で2時間かけて青森へ。その後東北本線の急行電車で12時間かけて上野に着きました。待ち時間もありませんでしたから一日がかりの上京でした。職場は八王子の山の中でしたから静かで、波の音も聞てね。それも懐かしい思い出です。いま東京―深浦は新幹線を使って6時間ほどで行くことができます。東京に出てきてからの楽しみは友達と会って津軽弁でお喋りすることでした。クラス会で集まる時など、カラオケを借りて、料理も持ち込んだりして、唄はうたわず、もっぱらお喋りばかりしていました。それが楽しかったんですね。

そこで、いまも語り継がれるそんな津軽弁のエピソードをひとつ紹介しようと思います。

むかしテレビでアップダウンクイズというクイズ番組がありました。十問正解するとハワイに行けるという番組です。ある日、津軽出身の方が出場し、正解を連発し勝ち進んでいました。九問まで進み、あと一つで全問正解のとき、最後のクイ

ズが「身体の一部で(ひ)の付く場所
は？」でした。自信満々に答えたそ
の津軽の方は「ひなが」と言ったの
です。津軽弁で背中のことを「ひな
が」と言います。もちろんハワイ行
きは夢と消えてしまいました。(ち
なみに正解は「ひじ」とか「ひざ」
だったのでしょうか)私はそういう
津軽弁が大好きです。

この年齢になって、まだ家事援助などの仕事で他人さまのお世話の出来る自分でいられることに感謝し、マスク無しで津軽弁を語れる日が一日も早く訪れることを願います。置きます。ひば(では)。

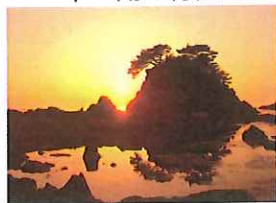
●写真提供…深浦町役場観光課



十二湖の青池



十二湖のブナ自然林



弁天島の夕景



北金ヶ沢大銀杏



シルバーはうす 105 通信 VOL.13

簡単お直しは シルバーはうす で!!



受付：毎週木曜日 13 時～ 16 時
料金：ズボン裾上げ 530 円から
スカート裾上げ 1,050 円から



手芸のお仕事グループ 布 布 布より
お直し等の縫製の仕事をしたい方を募集しています

問 事務局まで 042-577-0919

新規会員を募集しています

新規会員の入会説明会は、毎月第3木曜日に実施しています。

◇日時 11月17日(木)午前10時
12月15日(木)午後2時

令和五年1月19日(木)午後2時

◇会場 くにたち福祉会館

◇当日必要なもの

・年会費 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)

◎入会手続き後の最初の理事会で承認された後、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、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。

0577・0919

編集後記

記録的な猛暑も去り、空気が澄み渡る爽やかな季節になりました。

今号はいかがでしたか？
ご感想をお寄せ下さい。

まだまだ続きそうな空前の値上げラッシュには頭を抱えてしまいましたが、お得な情報やちよつとした工夫で、「値上げの秋」を何とか乗り切りたいものです。

次号は1月発行予定です。皆様からのご投稿をお待ちしています。

広報委員・工藤信子

会員の在籍状況 (9月27日現在) (単位:名)

地域名	在籍数	地域名	在籍数
北 1 班	45	中 1 班	47
北 2 班	24	西 1 班	61
東 1 班	28	谷保1班	44
東 2 班	34	谷保2班	35
富士見台1班	43	泉 1 班	40
富士見台2班	27	青柳1班	22
富士見台3班	45		
富士見台4班	45	合 計	540