

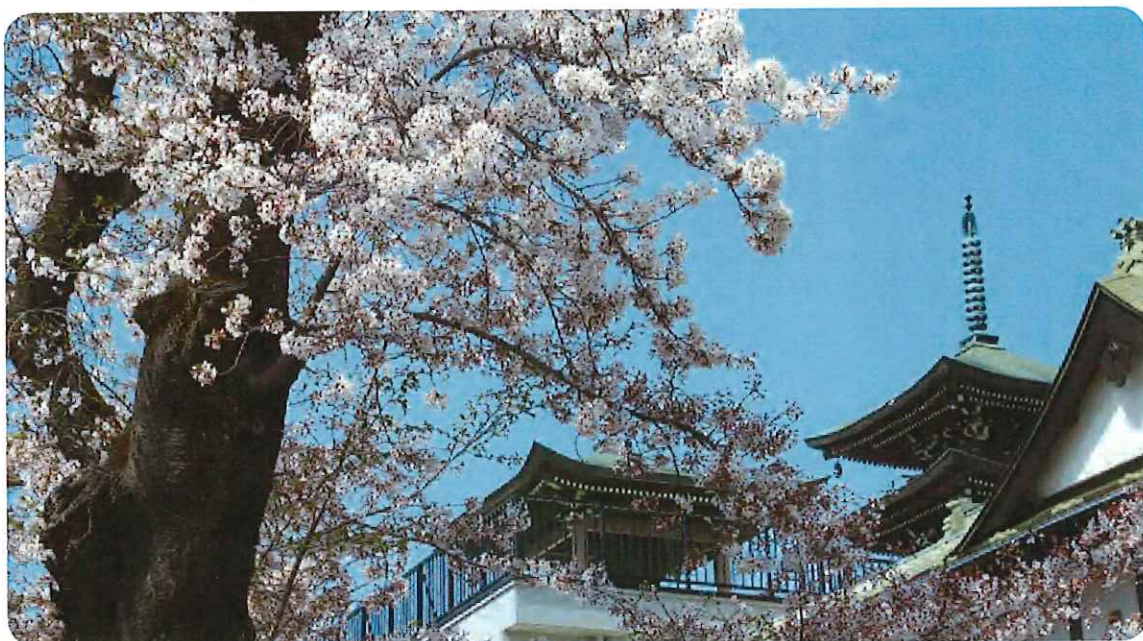
国立市シルバー人材センターニュース

第183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



春爛漫の應善寺（国立市東2丁目）

撮影：東1班村上周二

第五次中期目標計画が策定されました

令和5年4月よりの5年間を期間とした第五次中期目標計画が策定されました。基本施策は以下のとおりです。

1. 愛され感謝されるセンターを目指して
2. あいさつから目指そう就業機会、みんなで探そう就業先！
3. 笑顔で就業！笑顔で帰宅！（安全就業を目指して）
4. 地域のサポーターを目指して
5. 組織運営の強化を目指して

詳細は、6月に開催予定の定時社員総会開催通知と共にお手元に届く「国立市シルバー人材センター第五次中期目標計画書」をご覧ください。（6月初旬郵送予定）

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

自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう

改正道路交通法の施行により、令和5年4月1日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

令和5年1月～3月
理事会協議報告

【第10回理事会 1月24日】

- ① 入会希望者 男性2名・女性2名
- ② 事務局長等の給与の特例に関する基準の一部改正について
- ③ 令和4年度補正予算(第1号案)について

―すべて承認―

【第11回理事会 2月21日】

- ① 入会希望者 男性2名・女性1名
- ② 令和5年度事業計画(案)について
- ③ 職員給与規程の一部改正について
- ④ 職員の等級及び初任給に関する基準の一部改正について
- ⑤ 次期理事及び監事(役員)候補者の選考結果について

―すべて承認―

【第12回理事会 3月28日】

- ① 入会希望者 男性8名・女性7名
- ② 令和4年度補正予算(2号案)について
- ③ 配分金基準表の改正について
- ④ 令和5年度収支予算(案)について
- ⑤ 令和5年度資金調達及び設備投資の見込みについて
- ⑥ 役員賠償保険の加入について

―すべて承認―

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。

伊豆の国：史跡散策

泉一班 栗村長武

「1月中旬に新年会を兼ねて、蠟梅を見ながら西伊豆の温泉でも行かない?」と言うLINEが姉から入った。

東京近郊の仲良し5人兄弟は直ぐ連絡を取り合い、1月29日(日)高尾駅京王口8時30分集合で決定した。

弟の車で圏央道→東名→伊豆縦貫自動車道を経て、伊豆長岡で昼食をとりながら宿までの観光スポットを皆で相談した。

旅慣れた姉の指示に従い、先ず世界遺産・葦山反射炉(役所跡(江川邸)→源頼朝配流の地・蛭ヶ島)→国宝・願成就院(北条時政公が建立)を見学、運慶傑作の佛像とその胎内にあった4枚の塔婆銘札を見て国宝である旨を感じた。

歩いて直ぐの蠟梅のお寺・北條寺に立ち寄ったが、蠟梅は未だ蕾の状態だったので北條寺は見学せず土肥温泉の宿へ直行した。

5人で他愛もない話をしながら一杯飲み、金目鯛の煮つけを堪能した。

次は近くの葦山役所跡 江川邸(重要文化財)に向かった。

外見上、何の変哲もない大きな屋敷だったので見学するか、少しためらったが折角だからと言って中に入ったら、主屋の大きさ高さ(約12m)そして「生き柱」にビックリ、何と700年以上前の建立であり、日連聖人の自筆の棟札のお陰で今迄一度も災難に合っていないとの事であった。

また、葦山反射炉を作った36代目・江川英龍は多方面に優れており、数多くの書画・詩作・工芸品を残しており、それらを鑑賞し皆で感嘆し、いい勉強になった。

次は、昨年の大河ドラマで、源頼朝と北条政子が出会った場所、蛭ヶ島に立ち寄り夫婦二人の像の前で記念撮影。

続いて、運慶作の仏像(国宝)が祭られている願成就院(北条時政公が建立)を見学、運慶傑作の佛像とその胎内にあった4枚の塔婆銘札を見て国宝である旨を感じた。

歩いて直ぐの蠟梅のお寺・北條寺に立ち寄ったが、蠟梅は未だ蕾の状態だったので北條寺は見学せず土肥温泉の宿へ直行した。

5人で他愛もない話をしながら一杯飲み、金目鯛の煮つけを堪能した。

次は近くの葦山役所跡 江川邸(重要文化財)に向かった。

歩いて直ぐの蠟梅のお寺・北條寺に立ち寄ったが、蠟梅は未だ蕾の状態だったので北條寺は見学せず土肥温泉の宿へ直行した。

5人で他愛もない話をしながら一杯飲み、金目鯛の煮つけを堪能した。

初めての郵便

北2班 高橋 麻沙子



次の日は、雄大な富士山を眺望しながら駿河湾に一寸突き出た御浜岬と大瀬崎に立ち寄り帰路に就いた。

ポストに「いぶし銀」の封筒を見つけると嬉しくなります。「ふるさとだより」と「会員の声」が好きで真先に読みますが、いつも残念に思うことは、掲載された方や投稿された方のお年が分からないうことです。前号の「ふるさとだより」を書かれた蠟庭様のように文中に生まれ年が書かれていますと、とても身近な存在に思われ、親しみも湧き内容を十分理解しようと一心に読みます。

(欲を言えば、お誕生日も分かれば、もっと愉しく読めるのですが...)新宿の「過去」と「現在」の写真は感動しました。

山口瞳さんの本の中に、昔の谷保はタヌキが出そうだったのよ、に書かれていたと思うのですが、昔と今の写真も見たいですね。一橋大学の前に大池があつた「ボート部」はそこで練習した「ボート部」と言いたか...そんな写真もあつたら嬉しい。

いろいろ勝手を申しました。

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ます。

事業活動推進委員会

出張入会説明会

コロナ禍で順延になっていた、出張入会説明会を開催しました。

毎月第3木曜日午前10時から福祉会館で行われている入会説明会に、来られない方のために、こちらから出かけて行こうと計画し、利便性を考慮して、国立駅前の「くにたちこくぶんじ駅前市民プラザ」で実施しました。

事前にチラシを作成し、市報にも掲載しました。

1回目は2月9日(木)、2回目は3月9日(木)午後6時30分より7時30分まで受付しました。

5名の方が市報をご覧になって来場されました。

これからも会員になっていただく為の工夫を重ねていきたいと思っています。

令和4年度

接遇・ハラスメント研修

令和4年度「接遇・ハラスメント研修」を5回に亘り、開催いたしました。

した。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、なかなか開催することができませんでしたが、数年前に開催することができました。

たくさんの方にご参加いただきました。お疲れさまでした。

第74回クリーン多摩川

国立の集い

3月19日(日)10時より、多摩川河川敷にて「第74回クリーン多摩川国立の集い」が開催されました。

前日の雨も上がり晴天に恵まれ、当センターは12名のご参加となりました。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。



安全管理委員会

令和5年度安全標語選考

いぶし銀181号で募集した安全標語に12名から34点の応募がありました。選考の結果優秀作品として選ばれた6作品を、国立市シ

ルバー人材センターから東京都シルバー人材センター連合に推薦しました。

健康管理

健康は 年に一度の 検診を

○検診で 二病息災 腹八分 (勝地 幸雄)

○元気で 見た目でわからぬ 検査しよう (山下 博)

○転倒予防 (須藤 豊)

○ウォーキング 筋トレ加え (須藤 豊)

○曜日ごと 決める筋トレ (須藤 豊)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

○転倒防止 (勝地 幸雄)

福祉サービスクラス委員会

ヨガ体験教室

3月30日(木)午後1時からくにたち市民総合体育館3階第三体育室において令和4年度第2回教室を開催しました。20名の参加者があり、鈴木美紀講師の指導で仰向けやうつ伏せの姿勢で首・肩・膝・股関節などをゆつくりと動かし、呼吸を意識した一味違った「頑張らない」ヨガを体験しました。

「福祉サービスクラス」就業会員

交流会開催のお知らせ

福祉サービスクラス委員会では、育児支援や家事援助サービスクラスの就業会員に呼びかけて交流会を開催してきました。参加者同士の交流や情報交換の場として好評です。

令和5年度第1回交流会を開催します。就業会員や就業希望の方、ぜひご参加ください。

日時：令和5年5月15日(月)

午後2時～4時

場所：くにたち福祉会館

3階 中会議室

募集：30名

申込：5月10日までに事務局

電話(577-0919)

または窓口へ

※参加者には福祉サービスクラス委員会で作成したエプロンを進呈します。

家事援助サービス 研修に参加して

泉1班 池田 則之

令和4年12月13日および15日、立川市の三多摩労働会館で行われた「家事援助サービス」基本研修に参加してきた。講師は整理収納アドバイザーの橋本先生他5名。以下はその要旨である。

「100歳まで笑顔で暮らせるかたづけ術」

人生を充実させるため片づけ暮らしを整えること。気持ちの整理をして空間や物の整理をして暮らす。お金、必需品、大切な物、もしもの時のために確保。品物の片づけは、適正量(自分で維持管理できる量)で楽を考えて場所を決める。使用した元の場所に戻す習慣をつける。サポートする時は自立心を尊重すること。見て、聞いて、寄り添う、そして本人に決めてもらう。

「健康と元気の秘訣」

筋力と持久力は20代をピークに減っていく。運動習慣で改善できる。筋力は瞬発力(速筋)と持久力(遅筋)、別々の筋肉で支えられている。筋肉を増やすには(無酸素運動)筋トレと(有酸素運動)ウォーキング、ジョギングが必要とのこと。骨盤の歪みを個人個人診てから体操をした。

骨盤がゆがまないように周りの筋肉を増やす。毎日いつでも簡単な動作で効果が出る体操、歩き方、座り方、立ち方も指導された。

「福祉家事援助サービスの基本」

パンフレットによると、利用者の尊重、きめ細かいサービスの提供、プライバシーの保護、資質の向上、地域福祉の推進。福祉家事援助サービス憲章でボランティア精神を踏まえた有料サービスの範囲は福祉サービス、身の回りの世話。家事援助サービス、家事全般サービス、育児支援サービス、保育補助。介護予防日常生活支援、生活支援サービス。

「福祉家事援助サービスにおける安全就業」

安全はすべてに優先する。怪我をしない。就業中の事故でダントツに多いのは転倒事故、歩行時並びに自転車での自損事故。曜日別に見ると週明け、時間帯別は午前中、年齢別に見ると70代から80代、経験別に見ると就業3年未満が多い。慣れ、油断、手順知識不足。保険の賠償金別に見ると、落とす、倒す、ぶつける、接触するが多い。確認が必要、自分の身を守るためにも。

「事故防止策」

整理、整頓、清掃、清潔を習慣化する。健康管理の徹底。危険予知活動の推進。自問自答(物や人はどうなる)をする。安全確保のための危険予知訓練をする。今回の講習会に参加して良かった。ぜひ皆様も参加してみては。

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に、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す。募集は実施の概ね2か月前から開始しますので、受講を希望する方はセンター事務局へ講習日の2か月前までにご連絡ください。

講 習 名	日程 (予定)
毛筆筆耕 (宛名書き)	6/22 (木)～7/6 (木)
毛筆筆耕 (賞状書き)	11/2 (木)～11/29 (水)
襖の張替え・障子の張替え	6/27 (火)～7/31 (月)
パソコン出張サービス	1/23 (火)・24 (水)・25 (木)
パソコンインストラクター養成	7/18 (火)～7/21 (金)
植木の基本と応用 (剪定) (多摩)	9/25 (月)～10/20 (金)
福祉・家事援助サービス (ハウスクリーニングⅠ)	9/4 (月)
福祉・家事援助サービス (ハウスクリーニングⅡ) (第2回)	9/7 (木)・8 (金)
福祉・家事援助サービス (ハウスクリーニングⅢ) (第1回)	6/22 (日)・23 (金)
福祉・家事援助サービス (ハウスクリーニングⅢ) (第2回)	10/19 (日)・20 (金)
子育て支援総合サービス	2/6 (火)・7 (水)・9 (金)
包丁研ぎ (第1回) (多摩)	7/27 (木)
包丁研ぎ (第2回)	12/4 (月)
ステップアップ接遇Ⅰ (施設管理等・利用者対応)	12/14 (木)
ステップアップ接遇 (クレーム対応) (第1回)	7/31 (月)
ステップアップ接遇 (クレーム対応) (第2回) (多摩)	2/28 (水)

就業支援講習年間スケジュール

～就業現場から～ Vol.6

放置自転車管理業務（泉自転車保管場所）

今回は泉自転車保管場所を訪ね、小澤美代子さん、平井桂子さん、淵上テルヨさんにお話を伺いました。泉自転車保管所は多摩川の近くにある泉団地の側。近くには古民家や城山公園があり、春は桜が咲き、夏には向日葵の咲く自然豊かな場所にあります。

現在は8名の女性会員が3人体制、平日13時～16時、土・日曜日9時～16時、祝日はお休みで就業しています。



★仕事の内容は

移送された放置自転車の管理と引き取りに来られたお客様への対応、それに伴う事務処理
自転車の整理、清掃作業、保管場所の草取り等

★気を付けている事は

チームワーク	複数で勤務するので、特に問題発生時はお互いの報告、連絡、相談を徹底
お客様への対応	言葉遣いに気を付け親切な対応
書類作成	間違いがないかお互いにチェックする
整理・清掃	常に自転車の整理、保管所内の清掃を心掛ける

★嬉しいと思う時は

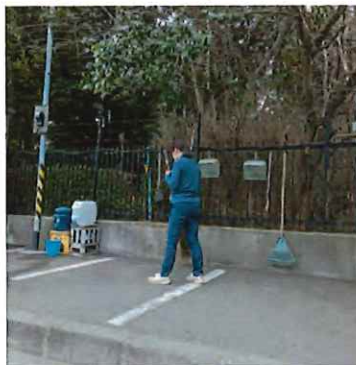
お客様に感謝されたとき、「ここに自転車があってよかった」、「盗難でなくてよかった」と言って喜んでもらった時です。「防犯登録番号は自転車の名前のようなものですから、番号を携帯に入れておくといざという時に役に立ちますよ。」「自宅に置くときでも必ず鍵はかけておいて下さいね」とアドバイスをしています。お客様の「有難う」の言葉が嬉しいです。

★放置自転車について

自転車の保管数は10年前に比べると1/10に減少しています。
それは駐輪場の増設・自転車利用者のマナー向上・シェアサイクルの普及等によるものと思います。
これからも放置自転車が少なくなるように願っております。



自転車保管所



清掃作業



登録番号を確認

★取材が終わって

自転車を引き取りに来られるお客様への気配りと気遣いが感じられる職場でした。

(取材担当:山本美智子・工藤信子)



教師の父母とともに過ごした山河

ー長野県佐久市内山

富士見台1班 市川 治一



内山峡屏風岩 (撮影：久住直子)

私は長野県佐久市で生まれ、教師だった両親の転勤に伴って小学校1年から2年まで長野市の川中島で、3年から5年まで小海町で過ごしました。その後、6年生から高校卒業までの生活を送ったのが佐久市の内山でした。市川家の本籍も内山ですから、この地が私のふるさとということになります。

佐久というときみなさんは八ヶ岳や浅間山を望む平野部の町や村を想像されるでしょうが、内山はそこから離れた山の中です。小海線の

町、中込から国道254号線(旧富岡街道)を群馬県側の山間部に5キロほど入った滑津川沿いの地域が内山です。この地は昔から内山峡という壮大な岩石群の眺めで有名な景勝地です。岩石には「ナポレオン岩」や「お姫岩」「屏風岩」のように一つ一つに名前がついていて親しまれています。

2年前のNHKの大河ドラマ「青天を衝け」を覚えておられることでしょう。日本資本主義の父と言われる渋沢栄一の一生を描いたドラマでした。渋沢が19歳のころ、信濃地方に藍玉を売りに出かけたとき、群馬県から佐久に抜けるこの地の壮大な景観と険しさを詠んだ漢詩の一節が「青天を衝け」でした。

私の家は代々農家でしたから、昔のことで家の仕事の手伝いは当然の日課でした。植林の作業や草刈り、飼っていたヤギのエサ取りなどをしたことを覚えています。でもその合間に夏は滑津川で泳ぎ、冬は田んぼに氷を張ってスケートに興じたりしました。また、学校の校庭で三角ベースの野球に夢中になったものです。

地元の小学校・中学・高校を卒業して東京の大学に入りました。その

ころ東京へ出るのには、小海線で小諸に出て信越線に乗り換え、上野まで6時間はかかりましたか。逆に帰省のときには、信越線で横川を過ぎ浅間山が見えると「あゝふるさとに帰ってきたな」と思ったものです。浅間山には大学時代に友人と登っています。母親が山頂で食べると美味しいからとキュウリやトマトを持たせてくれて、まだ入山規制もなく牧歌的な時代でした。

大学卒業してから群馬県の化学系会社に3年、東京の時計会社に入社し、30年余勤めました。その後縁あってシ

ルバー人材センターに入り、現在は学校開放と「はうす105」の管理の仕事しながら、各種委員も勤めさせていただいています。

ふるとは遠くなりました。もう内山を出てからの年月の方がはるかに長いですからね。でもコロナのこともあり、ここ数年家のことやお墓のことは妹に任せっきりですから、近いうちに里帰りしようかと思っています。

(聞き手：竹山文士)

●写真提供：佐久市観光協会



254線コスモス街道 (撮影：佐々木永二)



早春の浅間山 (撮影：竹山文士)



シルバーはうす 105 通信 VOL.15

★シルバーはうすは会員の皆さまの会議の場としても利用されています

3月7日福祉サービス就業会員交流会が開催されました



★入園入学のオーダー承ります-(生地をお持ちください)

レッスンバッグ
シューズケース
ランチョンマット



お弁当入れ
体育着入れ
コップ入れ

等ご相談ください

★折り紙教えます



うさぎ



ランドセル

開催日はシルバーはうすの掲示板に表示しています

会費の納入

令和5年度の年会費
(2千円)の納入を、
4月より6月末まで、
事務局窓口にて受け
付けております。

フードライブ

受け入れ期間中、会員
延べ8名の方より、米、
味噌、缶詰、調味料やお
菓子など、様々な食材を
提供していただきました。
いただきました品物は
市役所へ納めさせていた
だきました。
ご協力ありがとうございました。



Smile to Smile

ログイン画面が 変わりました。

現在ご利用中のログイン ID とパスワードは継続してご利用できますが、ログイン ID の
入力項目が1つになっています。**ハイフンを除いて**ログイン ID を入力してください。

例) 「1302-●●●●」の場合、「1302●●●●」を入力してください。

「Smile to Smile」は、シルバー人材センターの会員がセンターからのお知らせや就業情報などをパソコンやスマー
トフォンから閲覧することができるサイトです。みなさまのお仕事をお助けし、アクティブライフをサポートします。

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金曜日に実施しています。

◇日時 5月19日(金)午前10時

6月16日(金)午前10時

7月21日(金)午前10時

◇会場 くにたち福祉会館

◇当日必要なもの

・年会費 二千円

・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)

※いままで、第3木曜日に実施し
ていましたが、令和5年度は、
第3金曜日午前10時から開始と
なります。

会員の皆様が、お知り合いに入
会説明会の日程をお知らせいた
だく際は、第3金曜午前10時か
らとお伝えください。

◎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、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。

☎577・0919

会員の在籍状況 (3月28日現在) (単位:名)

地域名	在籍数	地域名	在籍数
北 1 班	4 4	中 1 班	4 3
北 2 班	2 5	西 1 班	6 2
東 1 班	2 7	谷保1班	4 5
東 2 班	3 4	谷保2班	3 4
富士見台1班	4 2	泉 1 班	4 1
富士見台2班	2 9	青柳1班	2 4
富士見台3班	4 6		
富士見台4班	4 9	合 計	5 4 5

編集後記

会員の皆様から寄せられ
た活動報告の文章を、私た
ち広報委員は毎回発行前に
楽しく先読みさせていただ
いております。
就業状況の報告、楽しかつ
た旅行のお話、ふるさとの
思い出、日頃の活動、なん
でも結構です。
投稿お待ちしております。

広報委員…二井内勝久