

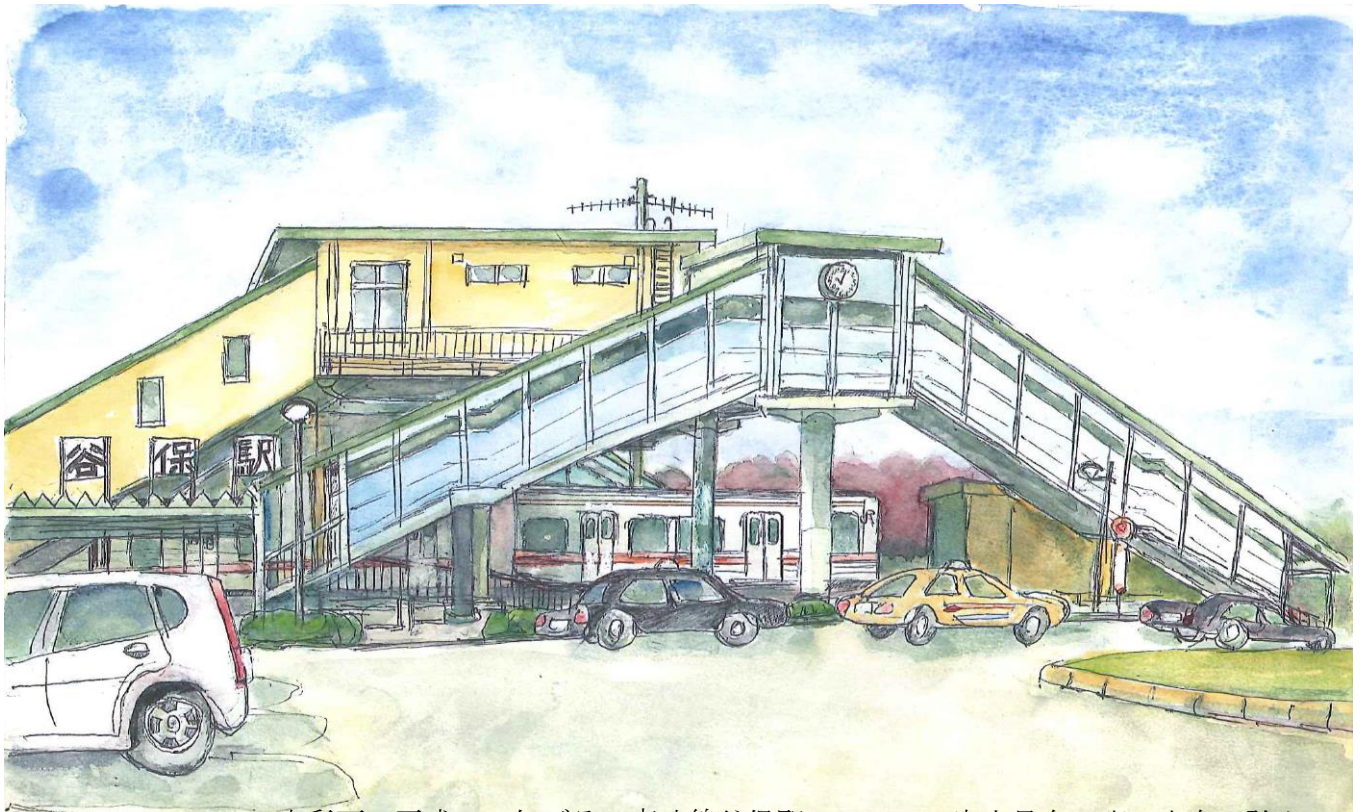
国立市シルバー人材センターニュース

第 143 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://www.kunitachi-sc.or.jp



水彩画：平成 20 年ごろの南武線谷保駅

富士見台 2 班 山台 弘之

国立市の健康診断を受診しましょう

無料で受診できます！

健康診断は生活習慣病をはじめとする病気を防ぐためにも欠かせません。受診した後で、生活習慣の改善が必要な方には、保健師、管理栄養士などのスタッフからサポートを受けることができる保健指導の案内も届きます。

ぜひ受診して健康づくりに活かしてください。



年会費納入のお願い

平成 27 年度の年会費（2 千円）の納入は 4 月 1 日から受け付けます。

なお、3 月末日をもって退会される方は、その旨を事務局までご連絡ください。

☎ 577-0919

事故発生時の
夜間・休日緊急コールセンター
☎ 04-2929-8282

- ・投稿絵画、国立市の健康診断を受診しましょう・・・ 1 頁
- ・会員の声・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2 頁
- ・会員の声・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 頁
- ・理事会協議案件、会員の声募集、新規会員募集・・・ 4 頁

会員の声

18歳の学生・世界最高峰 エベレストに挑戦!

谷保1班 北島 弘久

エベレストは言わずと知れた世界の最高峰、ある新聞に「東京経済大学経営学部1年生の伊藤伴さん（18歳）が、2015年4月から2か月かけて、エベレスト（8千848m）の登頂を目指す、成功すれば日本人最年少のエベレスト登頂記録となる」という記事が載っていました。

エベレストへは公募登山で挑む予定だそうです。費用の個人負担は約800万円強。これまで本人がアルバイトなどで約300万円を準備したが、費用全額を個人で用意するのは困難な状況。大学を通じて寄付を呼びかけていますがどうなりますか？ ちなみに田部井淳子さんたちがエベレスト登頂に要した金額は、当時のお金で4千300万円（個人負担150万円）、若者の挑戦に私も少額ながら寄付をさせていただきました。

女は強し！ 女性だけで挑戦

世界で初めて女性がエベレストに

登頂したのは日本人「田部井淳子」さん。1975年5月16日35歳のとき、隊長の久野英子さんが高所訓練中に一時帰国、副隊長の田部井さんに重圧がかかったが見事登頂に成功しました。その後日本人女性のエベレスト登頂は20年以上現れなかった。田部井淳子さんは世界7大陸の最高峰も女性として世界で初めて登頂に成功しました。

女性ならではの気遣い、

こころ配り

田部井淳子さんが還暦の時に、「エベレスト登頂の時の写真をお願いに来て下さる方にお見せしたい」ということで私もお手伝いさせていただきました。どんな屈強な山女かと思いきや、小柄できゃしゃで福島弁丸出しの底抜けに明るい女性でした。

エベレストは当時ゴミの山と言われていました。登頂することに精一杯で、あらゆるものが使い捨てられた結果です。富士山がゴミの山と言われたのと同じようです。エベレスト登頂に当たり、ゴミはすべて持ち帰る！ と強い思いでトイレの排泄物もすべて持ち帰ったそうです。それには女性と

して様々な工夫をして装備を整えたそうです。



OLD山ガールを目指して

まずどんなところでも寝られる、そしてどんなものでも食べられる、これは最低の必要条件です。電車の床にころ寝は勿論、食べ物好き嫌いなし、世界の山を歩くには、何でも食べられなければなりません。好き嫌いなんて言ってはいられないでしょう。

中高年女性頑張れ！

都庁から徒歩で

国立の自宅まで

富士見台2班 井上 怜史
今年の3月11日で東日本大震災から4年目を迎えました。そして1月17日には阪神・淡路大震災から20年目でした。

東日本大震災の時は、東京でも多くの交通機関が不通になり、駅や道路には帰宅しようとする人たちが

あふれたことは、まだ記憶に新しいところです。この人たちがいわゆる「帰宅難民」です。

私は、今年1月17日、東京都庁を午前8時30分に出発して、国立市の自宅を目指して歩いてきました。

いざというときのために、自宅まで徒歩で帰る訓練をしておく、帰宅の道順やトイレのある場所（公園など）、コンビニエンス・ストアやガソリンスタンドなどの帰宅難民を支援してくださる場所を確認できます。

災害時は狭い道は通行不可になると思い、広い大きな道路（甲州街道）を歩きます。途中で「笹塚駅前9時08分」「明大前9時30分」「右側公園トイレ9時38分」などとメモしながら歩きます。

疲れた時に役立つのがアメ玉やガムです。ちよつと口に入れるだけで、また元気が戻ってきます。情報収集には携帯ラジオが一番です。正しい災害情報を聴きながら、周囲の状況など必要な情報を得ながら歩きましょう。

タイムを競うレースではありません。自分の責任で速歩でもゆっくりでも構いません。確実に自宅までの完歩を目指しますが、途中で電車やバスに乗ってしまったって構いません。

途中、25分間の休憩と食事30分間を含みますが、国立の自宅には15時00分に着きました。総時間6時間30分かかりました。

毎年1月17日の直前の土曜日に都庁に集合して自宅を目指して帰るサバイバル・ウォークを「帰宅難民の会」が実施しています。都内はもちろん、埼玉や茨城、千葉、神奈川などへ帰る人もたくさんいます。皆様も一度チャレンジしてみてくださいいかがですか？

アンコール遺跡への旅

北1班 上原 扶瑛子

1月10日午後、私達と娘夫婦4人で日航チャーター直行便で成田空港を出発、カンボジア・シエムリアップ国際空港に向け約7時間の旅に出た。同空港で入国手続の窓口までテクテク歩き、何と星がきれいかと感じたが、入国手続に2時間近くかかるのは驚きであった。

ここアンコール(町・都城)に

こんなに多くの石造りの遺跡建造物があるとは思いませんでした。このような石をどのようにして運んだのか、各々の石にはすべて穴が開いていた。エジプトのピラミッドを思い出した。九世紀から十三世紀にクメ

ールの王たちは巨大寺院を次々と創建し栄華を極めたが、建築物は突然放棄され、クメールの民は消えた……現在も謎のまままだという。

九世紀の初期に建造された遺跡群の中には崩壊が激しく、早々に修復せねばならない遺跡もあった。十二世紀末に建造の仏教寺院は巨大な熱帯樹木の根に覆われた遺跡で、神秘的な世界を見せていたが、修復はままならぬものであると。多くの遺跡は大きく、塔は高く、石の階段は急で登るのに大変であった。これらの遺跡は密林の中にあり、1860年代にフランス人により発見されたという。周りの密林を燃やしたそうで建物は煙により黒と茶の色がいまだに残っている遺跡もあった。高い塔の上から見ると周りは地平線まで密林で山一つなく、夕日の観賞は絶景でした。

九世紀から十五世紀にかけてのクメール王朝の首都跡のアンコールワットとアンコール・トムは圧巻で荘厳で、1992年に世界遺産に登録されています。

最大の規模と見事な建築様式を

魅せるアンコール・ワット(寺院)は、一言で言うとはインドゥー教における宇宙観を地上に再現した遺跡だという。その規模と詳細は省略しますが、周囲の石の回廊に彫られた様々なレリーフの彫刻は見事なものでしたが、小さな女神の像など盗掘され削られてたものもありました。アンコール・ワットの朝日観賞で、早朝5時過ぎに4人で「ツクツク」のバイクタクシーに乗り絶景を観賞したが、やはり絶景ポイントには最新カメラを構えた大勢の人(国際色豊か)でいっぱいでした。



アンコールワットにて・娘と

アンコールの入口では相当高額の顔写真入りのパスポート(入場券)が発行され、それを首から下げて各遺跡でチェックされ割合フリーに観賞できたが、その遺跡の管理・修復には冒頭記した入国手続と同様にのんびりとした面が伺われました。

シエムリアップは観光と農業のまちで、観光地では沿道に店を開き、バス客には子供たちが群がる様子はどこも同じ、農村部には高床式の農家がみられ、その前では果物を売っていたり、そばで子供たちが裸足で元気に走り回っていた。水はけのよい所では二毛作以上の稲作も行われている。市街地ではオートバイが多く走っていた。

最後に、東南アジア最大級の湖のトンレサップ湖クルーズで水上生活を営む人々を見て、ドロドロの汚い湖だが雨期の貯水湖でもあるという。オールドマーケット散策では買物をする際の値段交渉はおもしろく、クメール伝統工芸品の工房も見学、そしてアンコール国立博物館を見学し、ここは映像案内施設も備え、なかなか立派でよく管理されていました。

結構見るところが多い強行の中3日でしたが、印象に残るものが多い旅でした。

平成27年1月、2月
理事会協議案件

【第10回理事会…1月16日】

- ① 入会希望者・退会者の承認
— 男性5名の入会を承認—
 - ② 職員就業規則の一部を改正する規則—承認—
 - ③ 職員給与規程の一部を改正する規程—承認—
 - ④ 職員の等級及び初任給に関する基準の一部を改正する基準—承認—
 - ⑤ 職員退職金支給規程の一部を改正する規程—承認—
- 【第11回理事会…2月10日】
- ① 平成27年度事業計画案—承認—
 - ② 臨時職員雇用要綱の一部改正—承認—

★シルバー総合保険の案内

会員が就業途上、偶然に被った傷害事故などの内容を説明した「東京都シルバー人材センター連合シルバー総合保険制度についてのご案内」を今号と一緒に会員に配付します。ぜひ一読ください。

俳句

谷保2班 石川 継博
吹き上げて 寝釈迦起すか
春一番
別れ雪 湯気に消えゆく
露天風呂
剪定の 滴り落つる 水も春

会員の声募集

会員の声にご投稿ください。

日々の感想、ひと言など、何でも結構です。随筆や旅行記などは700字程度、俳句・短歌・川柳は3点まで。写真はデータでお願いします。

なお、いただいた原稿は掲載記事の量によって次号以降の掲載になることもありますので、ご了承のうえ、ご投稿ください。

皆様のご投稿をお待ちしています。

※次号の締切日 4月6日(月)

※詳細は事務局へ

☎ 577-0919

新規会員募集

新規会員の入会説明会は、毎月第3木曜日、左記のとおり実施しています。

◇日時 3月19日(木)

4月16日(木)

5月21日(木)

◇会場 くれたち福祉会館

3階 小会議室

◇当日必要なもの

- ・年会費 2千円
- ・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)

※ご不明な点は、センター事務局へお問い合わせください。

☎ 577-0919

こんなお仕事を
しています!

- ・自転車整理
- ・除草
- ・筆耕
- ・施設管理など
いろいろあります。

入会者・退会者状況(2月10日現在)

(単位:名)

| 地域名 | 入会数 | 退会数 | 在籍数 | 地域名 | 入会数 | 退会数 | 在籍数 |
|----------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|
| 北 1 班 | 1 | 0 | 36 | 中 1 班 | 2 | 0 | 33 |
| 北 2 班 | 0 | 0 | 21 | 西 1 班 | 0 | 0 | 20 |
| 東 1 班 | 0 | 0 | 23 | 西 2 班 | 0 | 1 | 31 |
| 東 2 班 | 0 | 0 | 19 | 谷保 1 班 | 0 | 0 | 64 |
| 富士見台 1 班 | 0 | 0 | 46 | 谷保 2 班 | 0 | 0 | 35 |
| 富士見台 2 班 | 0 | 0 | 32 | 泉 1 班 | 2 | 0 | 37 |
| 富士見台 3 班 | 1 | 0 | 31 | 青柳・石田 1 班 | 2 | 0 | 31 |
| 富士見台 4 班 | 1 | 1 | 56 | 合 計 | 9 | 2 | 515 |

～会報「いぶし銀」に対するご意見をお聞かせください。～