

武蔵村山

シルバーだより

人生100年時代! 働く喜び・出番ですよ! あなた

全戸配布
2024
3月15日
通巻63号



むらやま自然百景

風雪に耐えて年輪重ねる

撮影場所：須賀神社奥之院

写真同好会 長谷川 博

シルバー人材センターで働きませんか
おおむね60歳以上の方、募集中。80代も大歓迎

※詳細は裏表紙をご覧ください。

植木・除草
初心者大歓迎

目次

◆ 安全就業

- 安全就業/野山北公園自転車道中低木剪定…………… 2
- 社会奉仕活動委員会/会員の税の申告説明会/定期総会のお知らせ… 2
- 働く仲間の声/明日への一文字/花ごよみ…………… 3
- 頑張ってます/私の健康法/村山弁クイズ㊦…………… 3
- 東大和警察署からの連絡/ホームページリニューアル…………… 4
- 写真同好会からののお知らせ/刃物研ぎのご案内/入会のご案内… 4

公益社団法人 武蔵村山市

シルバー人材センター

〒208-0011

武蔵村山市学園 4-2-1

電話 (042)564-1081

FAX (042)562-9077



武蔵村山シルバー

検索

安全就業

・剪定する植木の高さ「4メートル以下」を「3メートル以下」に
・就業時には必ず「会員証」の携行を

当センターでは、就業中のケガ・事故防止のため、安全管理委員会（委員長・柴谷明理事）が中心となって危険度の高い植木剪定の樹高目安を改めるなど広範にわたる就業現場での一層の安全確保を目指しています。

センター安全活動の実行組織である安全管理委員会は昨年8月から新メンバーの下、安全就業基準の見直しや東京しごと財団の安全就業パトロール指導員の協力を得ながら様々な対策に取り組んでいます。

まず、同指導員による作業現場の巡回指導では、ハウスクリーニングや除草の現場を実際に見てもらい、いわゆるKY（危険予知）活動の徹底などについてアドバイスを受けました。さらに、昨年12月1日からの改正道交法施行を受け、センター所有車両を使用するには必ずアルコール

チェックを行い、その記録を保存する規定をつくり、実施しました。



アルコールチェック



植木剪定作業

また、転落などの危険が伴う植木剪定作業については、剪定する樹高を、従来の「おおむね4メートル以下」から「同3メートル以下」にするなど基準を改めたところです。この樹高制限に関し柴谷委員長は「センターを利用される市民の皆様さんには、安全第一ということ、ぜひご理解をお願いします」と話しています。

このほか委員会は「センターの方針」として全会員の皆さんに就業時には忘れずに「会員証」を携行するよう呼びかけています。

未就業会員 野山北公園自転車道

総勢25人が参加して中低木剪定

未就業会員による野山北公園自転車道の中低木剪定作業が2月8日から10日間の日程で行われました。

作業に先立って1月29日には、センター会議室で作業の説明会があり、これを受けて今回は、石川清会員をリーダーに未就業会員15人と応募の除草班有志10人の総勢25人が参加、これまで同じく番太池から中原経塚向児童公園に至る、およそ3.5kmに及ぶ自転車道での作業となりました。

期間中、天候に恵まれ、作業は予定どおり無事に終了。ジョギングなどで、この自転車道をよく利用する方たちからは「やはり人手が入ると気分がまったく違いますね」と喜ばれています。



社会奉仕活動委員会

市内6地区で避難所看板清掃

社会奉仕活動委員会（委員長・若王子映子理事）は、昨年11月10日から6日間の日程で、市内各所に設けられている避難所看板の清掃を行いました。

参加者は、コロナ対策などを考慮して9人の委員・事務局職員に絞り、それぞれ担当地区を決めながら大南、三ツ藤・

三ツ藤、残堀・伊奈平、中原・岸、本町、学園・村山団地の6地区での作業に当たりました。

会員の税の申告説明会

研修・講習委員会（委員長・瑞泉幸雄理事）は1月12日に立川税務署の担当官を講師に招き、会員の税の申告説明会を開催しました。予想を上回る申込みがあり、当日は28名の会員が出席しました。

同税務署個人課税第一部門の担当官から詳細な説明資料が出席者一人ひとりに配られ、シルバーク会が行う税の申告について様々な事例を基に申告手続きや公的年金との関わり、計算書の記載方法等について約1時間にわたって説明が行われました。

出席会員からは、「資料に基づいて丁寧な説明がなされ、大変参考になりました」との声が聞かれました。



令和6年定期総会のお知らせ

令和6年定期総会は6月18日（火）に武蔵村山市民会館さくらホール（予定）で開催されます。

働く仲間の声 18

一人はチームのために

チームは一人のために



井上 常夫さん

私が「シルバーだより」を見て会員登録をしたのが67歳でした。

「床を掃除する仕事」だと聞かされた時、未経験への不安があったのを覚えてます。仕事は主に施設の床を綺麗にするものです。地味な仕事ですが、各工程で汚れが磨き上がっていくこの過程で、心が満たされる感じがするのはとても幸せです。

この作業はチームで行う仕事です。今の仲間たちは、正に（O.N.）チームです。あれから3年、未熟ですが現在2班のリーダーを務めさせていただいております。時には、ハウスクリーニングの仕事もしています。入居の方がドアを開けた時の笑顔も思い浮かべ、いつも心を込めて掃除をしています。仕事に就いて長年の腰痛も安定し身体も心も健康になりました。これからも、素敵な仲間たちと共に働いていきたいと思います。

明日への一文字

和

福本 京子

「再起動」
病に負けてたまるか!!

皆様へ感謝です。

私が今の学校用務員の職に就いたのは2度目です。

思わぬ大病を患い一年余りの養生を経て健康を取り戻し同じ学校用務員に復帰しました。家族や沢山の方にお世話になりました。

現在は中学校の用務員です。学校の朝は早いです。校門を一番初めに開けているのは私です。冬は懐中電灯が必携。夏は朝焼けの爽やかな光の中登校です。子供たちの笑顔には、いつも元気を貰い若くなった気分になります。しかも、この歳になって昼には子供たちと同じ給食をするのも最高に楽しいですよ。

その後の病の経過は、体調極めて良好な状態です。



根本 節夫さん

シルバート材センターの登録が令和2年2月でした。まだ浅い職歴ですが、体を動かすことが苦になりません。今後も楽しんで頑張りたいです。

花じよみ

桜湯

含めば
心はずむ我あり



(お祝いの時に頂く桜湯を
懐かしい気持ちで詠みました)

下田 敏美

頑張ってます 除草班

熱中症対策に万全期す 新人さん大歓迎

間もなく私たち除草班の本格的な出番がやってくる。目下、1班10人、2班13人の23人態勢(2月1日時点)で4月から11月までの繁忙期に備えているところで。 「夏場の作業のとさ熱中症は大丈夫？」とよく聞かれます。

2人の班長さんと共に各メンバーの体調を入念にチェック、また自己管理も徹底して見てみんなが夏向きのカラダになっているようです。去年の異常な暑さも、全員、無事に乗り越えました。 私がこの仕事に携わって13年、辛いことも重症の人は出ていません。

仕事先は公共の公園広場、会社、一般家庭、それに最近では農家の後継者難からか畑の除草依頼が目立つようになり、また、除草には3K(きつい、汚い、危険)のイメージが付きまっています。みんなで汗を流して仕事を終えた後の達成感、これは格別ですね。

私は定年まで都庁で事務系の仕事をしてきましたが、意を決してこの異次元の世界に飛び込みました。その気になれば、何でもできるのです。 シルバーに入会される皆さん、私たちと一緒に汗を流しませんか。全員で温かく優しくお迎えすることを約束します。(文責総班長 染谷明理)

私の健康法

武田 郁恵さん

私の健康法はシルバーの仕事で、週2回学校のトイレ掃除に行くことです。綺麗になると私も嬉しいです。運動会や作品展も見に行きます。子供たちに接すると気持ち明るくなります。市報も200軒配ります。体を動かす事が大事。また、毎週コースに参加し、月2回カラオケにも行きます。声を出して歌うと呼吸と誤嚥性肺炎の予防になります。皆様も大きな声で歌いましょう。

【あなたの健康法を募集しています】

氏名・電話番号をご記入の上、件名を「私の健康法」として、当シルバー人材センターへハガキやFAXなどでお寄せください。

村山井クイズ②次の言葉の意味は?

◎「まったく、いいからかね」

官製はがきに①答え②氏名③住所④年齢⑤感想を記入し、**3月31日(消印有効)**までに当シルバー人材センター「村山井クイズ②」係までお送りください。

抽選の上、粗品をお送りします。

なお当選者は発送をもって代えさせていただきます。

※前回村山井クイズ②の答え
Q ぜひどうぞ、ふんごまっしええ A 「くつろいでいってください」
たくさんのご応募に感謝します。

東大和警察署からの連絡

令和5年1月～12月末までの犯罪発生状況() 件数(≒昨年同月比)

地域 罪種	東大和警察署管内	東大和市	武蔵村山市
特殊詐欺	44件(+16件) 約5,000万円	22件(+15件) 約2,700万円	22件(+1件) 約2,300万円
侵入盗	21件(-6件)	16件(-3件)	5件(-3件)
自転車盗	349件(+88件)	206件(+51件)	143件(+37件)

「アポ電強盗」に注意！※ご家族でも確認してください。

アポ電強盗とは、警察、自治体、家族等を装い電話をかけ、現金の保管状況等を聞き出した後に、強盗に押し入るものです。

- NTT東日本による家族電話の詐欺対策
○相手の番号が表示される番号通知機能
○非通知を拒否できる機能
のサービスが無料になります。申込みには、70歳以上の同居家族のいる家庭等の条件があります。
 - 国際電話の休止
国際電話による詐欺の電話が急増しているため、海外への電話が不要な方は、無償で発信を休止できます。申込みには電話会社、年齢などの制限はありません。
- お問い合わせ先 東大和警察署防犯係 犯抑担当
042-566-0110 (内2162)

編集後記
超高齢化社会において、シルバー世代の働き方は柔軟性と経験の活用が鍵です。経験は皆さんお持ちですが、柔軟性は年齢とともに制約を受けることがあります。長寿社会において新たな価値を創造するために、生涯学習を通じてスキルアップを図りましょう。
(この編集後記は、シルバーの働き方について、生成AIと一緒に作りました)
編集委員 寺本雅一

ホームページリニューアル

このたび、ホームページをより快適にご利用頂くため、令和5年10月からデザインとページの構成を見直し、全面的にリニューアルいたしました。
「スマートフォン」や「タブレット端末」からの表示に対応しましたので、デバイスを問わず閲覧いただけます。



左のQRコードからホームページにアクセスできます。

写真同好会からのお知らせ

写真展を開催します

場所：武蔵村山病院 市民ギャラリー
期間：4月1日(月)～4月30日(火)



同展には、佐藤榮一会長はじめ会員8人の力作20点余が展示される予定です。

武蔵村山市シルバー写真同好会 @mmsilver.jp

刃物研ぎのご案内

毎週火曜日にシルバー人材センターで刃物研ぎを行っています。(祝祭日・年末年始除く)
※詳しくはシルバー人材センターまでお問い合わせください。

料金(一例)：家庭用一般包丁 500円 出刃包丁 600円 刈り込みバサミ 600円 剪定バサミ 500円 料理バサミ 400円

シルバー人材センターで働きませんか！

生きがい・仲間づくり・社会貢献

シルバー人材センターでは、企業や家庭、公共団体などから、高齢者にふさわしい仕事をいただき、請負事業・派遣事業を行っています。

家庭のお仕事

- 植木剪定・除草作業・空き家管理
- 家事援助(清掃、調理・買い物等)
- 軽易な大工作業(棚や柵の作成等)
- 服のリメイク・ハウスクリーニング
- 筆耕・刃物研ぎ・パソコン訪問サポート
- 襖・障子・網戸張替え作業など

公共団体企業のお仕事

- 市報配布・屋内清掃作業
- 施設管理・軽作業・ヘルパー事業
- 公園清掃・内職作業・駐輪場管理
- 児童見守り・保育補助など

要予約

まずは入会説明会のご予約をお願いします

公益社団法人 武蔵村山市シルバー人材センター

☎042-564-1081

毎月第3水曜日開催
13:30～センター会議室

