

ゆうゆう通信

埼玉県新座市シルバー人材センター会報

令和元年（2019）10月15日 第101号



夕日に映える野火止緑道

— 目次 —

- 2 頁 安全委員会／業務委員会
- 3 頁 健康管理講習会／フレイル予防体操
- 4 頁 いきいき元気な80代〈Ⅲ〉
- 5 頁 新・職場探訪
- 6 頁 役員視察研修報告「郡山市SC」
- 7 頁 新座市内をもっと楽しみましょう
- 8 頁 異論・反論 時事呆言
- 9 頁 私のゆうゆうエンタメ
- 10 頁 旅の思い出
- 11 頁 親睦会だより
- 12 頁 SC掲示板／編集後記

前期安全巡回について 安全委員会

安全委員会では今回、8月8日～9日にかけて新規就業場所7か所、交通事故現場2か所、計9か所を巡回致しました。室内外の清掃業者を中心に、熱中症対策、安全就業、交通安全や自転車の保険加入などの喚起を行いました。

室内の清掃業務においては、厳しい暑さの中、時間内に広い範囲の清掃作業で熱中症などが心配されましたが、会員それぞれの現況における対応が、良くできていると感じました。



大和田ファミリープール駐車場



東武バス大和田営業所視察

酷暑への対策強化を！

屋外作業での大和田の市民プール駐車場管理では強い陽ざしの中、手際よく利用者の車の配置を行っておりました。

また、常に水分補給に気を付けて自己管理の対策をとっていました。

今年には特に尋常でない猛暑の中、各会員の方々がそれぞれの業務に対して、強い責任感と誠実な態度で接している姿を見せて頂きました。大変爽やかに感じました。

事故ゼロは重要課題

駐車場と交差点の事故現場ではどのような状況に置いても相手ではなく自分の十分な安全確認と注意が必要不可欠であると思われれます。

今回の安全巡回において請負、委任で就業中の会員にシルバー傷害保険についてご理解されていない方が見受けられました。就業中ケガした場合や保険の適用範囲、保険給付の手続きなど、入会時お渡しした会員のしおり・会員ハンドブックをご参照ください。なお、埼玉県SC連合からの人材派遣で働いている会員は労災の適用となります。(五十嵐)



事故現場の視察

地区懇へ出張し就業相談会を開催

業務委員会

業務委員会では、適切な就業機会と良好な就業環境の確保を図る事を目的に毎月就業相談窓口を開いています。

●入会研修後相談会

入会時研修会後に開催される最初の就業相談会です。

●定例相談会

毎月第1・3月曜日の午後1～3時にSCで開催。

●地域拠点型就業相談会

会員の皆様に近い場所として今年度は5月と7月に実施。ゆうゆう通信で開催を案内しています。

●その他定例的就業相談会

各地区の地区長他の協力を得ながら、地区内の会場を借りて「地区懇話会出張就業相談会」を実施しました。1件目は8月24日(土)午後1時～3時、東北コミ



業務委員会对应する丁寧

7月7日(土)午前9時30分～12時で、新座団地分譲集会所で開催された第6プロジェクト15、16、17、18地区です。この地区はセンターまでの交通環境が良くない地区といわれています。

地区長や他役員の協力で男性3名、女性6名計9名の相談がありました。

今後とも相談者の方々のご要望に耳を傾け、一人でも多くの方が就業できるよう努めてまいりたいと思います。(半田)

健康管理講習会

フレイル予防教室 開催

(安全委員会主催)

フレイル予防サポーター養成講座が7月から朝霞市産業文化センターで行われました。同講座は全10回のコースを3日間に分けて開催、9月からはサポーター講習を受けた会員による一般会員向け講習会が新座市SCにて開催されました。

フレイル予防の3要素

サポーター養成講座の受講者は新座市SCから19名、所沢6、朝霞3、入間1の計29名でした。



埼玉県SC連合フレイル サポーター養成講座

フレイル予防には運動・栄養・社会参加の3つが重要と解説。具体的には、体力測定、準備運動、ストレッチ、筋力運動・バランスのよい栄養の摂取です。



新座SCでのサポーター スキルアップ研修

サポーター証を授与

4〜6名のグループに別れ、全7チームが運動と栄養についてサポーターとしての模擬体験を行いました。最後に「フレイル予防サポーター証」を授与され閉講となりました。地域や社会との関わりを保つことも重要

養成講座を受講したサポーターは後日、スキルアップ研修を受けて一般会員向け「フレイル予防教室」を開講。第1回目は9月26日でした。

開講の挨拶、サポーター紹介に続いて、フレイルとは「加齢と共に心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態のことであり、その予防には、「いろいろな食品をバランスよく食べ、よく体を動かし、地域や社会との関わりを保つこと」が重要と説明されました。



新座SC健康管理講習会

体験講座では、準備運動で体を温め、脳、眼、耳、口、手、足など、身体のいろいろな器官を一緒に働かせる

脳トレのような運動を行いました。次に身体の柔軟性を高める「ストレッチ」、筋肉を強くする筋力運動で汗を流しました。休憩を挟んで栄養について「いろいろな食品をまんべんなく食べよう」ということで、栄養素、脂質、たんぱく質、ビタミン・ミネラルが摂取されているか、食習慣を見直し、終了しました。

フレイル予防体操でいきいき暮らそう

第14地区の試みから

第14地区では会員一人ひとりが、いつまでも元気に就業し、いきいきと暮らせるよう地区活動の一つとして今年5月より、フレイル予防体操を始めました。



地区懇話会とは別に東3丁目集会所で月1回、第2土曜日の午前10時から始めて、体操を約1時間、体操のあと11時からはお茶を飲みながらの雑談時間に当

2回目は11月6日の予定

今後は継続して運動し、バランスのよい食生活を目標としてフレイル予防に役立てていただければと願っております。2回目の「フレイル予防教室」は11月6日(水)10時よりSC会議室で行います。お誘い合せの上、ご参加頂きますようお願いしております。(中村)

てています。初回の5月は10名、6月が8名、7月は11名が参加しました。当初はSC貸出用DVD(転倒予防体操)を使用していましたが、8月からは「フレイル予防で健康寿命を伸ばそう/埼玉県SC連合」のDVDを使用しています。8月には13名が参加したほか、元会員の方2名も加わり賑やかに行われました。9月は地区懇話会も兼ねて23名が参加。

話会も兼ねて23名が参加。徐々に人数も増え、みんないきいきと楽しくやっています。(西)

仲間と楽しく、仕事が生きがい いきいき元気な80代(Ⅲ)

「人生100年、迫る超高齢化社会」こんなフレーズが溢れている。世の中、どんどん進む高齢化。気がつけば、もう80歳。乗り切るには、どうすれば？新座市シルバー人材センター(SC)の先輩、80代の方々の話には、人生100年の「知恵と工夫」が満ちている。「外に出て、仲間と話して仕事で体を動かす。それが一番」「清掃の仕事をしてると、通りがかりの人から、ご苦労様と声が掛かる。嬉しいねえ」実感のこもった体験話。「いきいき元気な80代」第3弾である。

今回、取材させていただいたのは、佐藤芳郎さん(野火止3、81歳)、出嶋輝子さん(野火止4、80歳)、稲場美津雄さん(東1、85歳)、梅岡正弘さん(野火止8)。梅岡さんは来年80歳になる。

働く楽しみ

「歌うと元気が出るよ」満面笑顔で話すのは、志木駅前の駐輪場で就業する佐藤さん。SC歴15年。カラオケが大好きだ。SC仲間の同好会で、マイク片手に、得意な三波春夫を歌い上げる。



三波春夫大好き 佐藤さん

東上線電車の始発、終電に合わせ、仕事は午前4時半から翌日午前1時半まで、4交代7人でシフトを回す。月14、5日の就業。「朝4時半はつらいよ。3時に起きないと間に合わない。だけど月4回だし、慣れ

ばね。それより、仕事に出れば仲間が待ってる。それが楽しみだよ」

出嶋さんは、SC歴20年。今は、体調に合わせ、月に6、7回、1回1時間、個



ラジオ体操を欠かさない出嶋さん

人宅の外回りを主に清掃。几帳面な人だ。仕事に手を抜かない。取材中、依頼主が「本当に大助かりなんです」と礼を言いに現れた。体調管理は？の問いに「ずっとラジオ体操を欠かさないんです」

役立つ喜び

稲場さんは、見るからに元気。声に張りがある。朝から昼過ぎまで、月に15、6日、新座駅前の広場を清掃する。SC歴20年。「ここは喫煙場所がないから、吸殻が多いんだ。1日150本



声に張りがある稲場さん

くらい拾ったこともあるよ」楽しみも。「ご苦労様って、自動販売機で飲み物買ってくれる人がいてね。嬉しかったね」悩みは、SCの就業希望者が少なく、思ったようなシフトが組めないこと。

梅岡さんは大のジャズファン。スマホに2500曲も。公共施設の仕事が長く、PC業務も難なくこなす。SC歴14年。月13、4日の就業。「やっぱりね、何かの



ストレッチを欠かさない梅岡さん

お役に立ちたいんですよ。一日一日を大事にしたい。働けるってね、嬉しいですよ」健康法は1日2回、朝晩の入浴。毎日のストレッチ、スクワット。梅岡さんの足取りは、とても軽快だ。

ペア就業の導入も

新座市SC会員の高齢化は、ここ数年急ピッチ。今年3月末、平均年齢は74歳。80歳以上は269人。一方、年齢が高くても労働意欲は、まだまだ強い。就業開拓委員会が75歳以上の未就業者にアンケートしたところ、3割が「働きたい」と答えた。高齢層も安心して働ける就業環境をどう確保するか。ひとつの提案が「ペア就業」だ。同委員会の清水委員長(理事)がこう話す。「例えば、民間マンション清掃は一人就業ですが、それを二人でやるのはどうか。二人だと安心、安全。仕事は半分で楽になる。けれど収入も半分には。ペア就業、どうでしょうか」SCも知恵を絞っている。

(中伏)

新・職場探訪 「カインズ」

大和田2丁目

新座市民の期待を背負い昨年11月に業界第二位のホームセンター「カインズ」新座店が、大和田の再開発地区に開店しました。

売場面積1万3千㎡の大形店です。全従業員は正社員パート含め200名余り。ローテーションで一日当たり、日・祭日で40名、平日で30名。繁忙期にはメーカーからの応援も加わります。1日の来客数は日・



祭日で4000人、平日で3000人。駐車場の収容台数は1000台、品揃えは約8万点、在庫金額で7億円に達します。営業時間は朝9時から夜9時まで、休日は元旦のみです。

シルバー派遣事業で働く仲間たち

派遣元である(財)いきいき埼玉新座市事務所の社員として就労しています。大きく3部所があり、カー

ト回収及び灯油の供給、植物の水遣り、木材のカットなど。それぞれ持場の品出し・清掃作業も含んでいます。

お花班は、開店以来変わらず4人でのシフトで、1日3

時間、朝8時から11時と夕方5時から8時。

春の繁忙期入荷が多い時は11時から2時のシフトもあります。月平均では20日の



金森会員の作業中
「講座が終っても友達がいっぱい出来ました」と益々元気で

金森さんは木材カット担当。3人で午

前9時〜午後1時と午後2時〜6時のシフト。「屋外と変わらず蒸し風呂の様な

就労です。

柳田さんは開

口一番「健康には気を付けていますが今年の暑さには参りました。特に植物好

きではないんです。だが、だんだんと花の名前も覚え興味が沸いてきました。とても働きやすい職場です」

水墨画とサイクリングが趣味で、通勤も自転車とのこと。



お花班担当の右から柳田、吉賀両会員

暑さですが、大きな送風機や、扇風機付きジャンパーを導入して頂き何とか乗り切っています。冬の経験はこれからですが1日4時間、月20日の仕事がちょうど良いですね！」

「一番気をつけるのは寸法を間違えないことだね」と付け加えながら黙々と仕事を進めていました。

今回はカート整理班の取材ができませんでしたが、4人でのシフトで、午前11時〜夜7時(日・祝日夜8時)、1日3時間就労とのこと。

リーダーの思いやりが職場を明るく

鈴木店長は「単身赴任で、どうしても生活が不規則になりがちですが、休日には筋トレなどで健康維持に気を付けてます。また最近歴史小説にハマっています」と明るく社交的で、ポ



カインズのリーダー、鈴木店長

ジティブ思考の持主です。SC会員の働きぶりを尋ねると、「単純作業も嫌がらず黙々と働き、感謝していただきます。どの店舗でもシルバースさんが活躍し大きな戦力となつています。現役時代の専門知識を持った方も多く、それらをもっと活かす部所も広げるべきでしょう。例えば、花の水遣りのような単純作業でも、経験豊かな

に培った知識で更に効率よく動きやすいもの出来ると思えます。現在、通勤の便が悪く、にバス運行を申請してあります」と意欲満々です。 たっぷりと時間をかけて、見て回るだけでも楽しいお店です。(太刀川)

役員視察研修報告

会員の満足度を高める 郡山市SCの具体的事例

令和元年9月11・12日の

日程で福島県郡山市シルバ
ー人材センターへ理事・監
事10名で視察研修に行つて
まいりました。研修の目的
である会員拡大、地域活動
賛助会員の獲得、シルバ
ーショップ「憩いの広場」な
ど、事業全般についてご教
授いただきました。

当SCと似た事業規模

郡山市の面積は新座市の
約33倍(さいたま市の3倍)、
人口33万4千人、60歳以上
の人口は
14万1千人
とほぼ新座
市の2倍で
す。センタ
ーの事業規
模は、会員
数2351
名、契約金
額9億3千万円程で、当SC
に近い運営となっています。



「新入会者紹介」事業

会員拡大では、昨年より
134名の会員増と実績を
上げております。その主な
要因は、長年にわたり会員
による「新入会者紹介」
事業を実施している点です。
複数の紹介をした会員を、
総会開催時に表彰する仕組
みです。

「憩いの広場」の運営

特に会員増に直結する要
因は会員の満足度を高める
事であるとし、「誰もが入
りたくなる」「誰かに話し
たくなる」センター作り
を心掛けています。
平成24年3月28日にシ
ルバーショップ「憩いの
広場」をオープンしたこ
とが特筆されます。会員
が作った野菜、小物など
を平日の10時から14時まで、
40人のボランティア会員が

シフトを組んで運営してい
るといことです。

会員の皆さんが、集まり



シルバーショップ「憩いの広場」前で

お客様とふれあう事が楽し
いという。また都合のよい
時間に来られるシフトを組
んでいるので参加しやすく、
ショップも長く運営できて
いるとのことです。

今後の課題

このような活動が、結果
的に会員の満足度を上げて
いる要因の一つです。買い
物に来られる高齢者へ入会
への声掛けができて会員増
につながっていると見えま
しょう。

一方で、市面積が広すぎ
て会員の職群班活動、地域
班活動がなかなか機能しな
いということが挙げられて

シルバーの赤い帽子

野火止7 長谷川 勝代

閑話休題

私は週3日清掃の仕事を
しています。今年の
猛暑はこたえまし
た。3か月で確実
に3kg痩せました。
仕事に行く時、
シルバーの男性用
の「赤い帽子」を
被っています。行きかう
人の中に「オツ」といった
顔をする人がいます。きつ
とシルバーの仲間だろうな
おり、今後の課題となつて
いるようです。



と思います。私も常日頃、
この帽子を被った人に会う
と、挨拶したくなるのです。
先日、自転車で帰る私に
「やあつ」と声をかけてく
ださった男性が
いました。「あ
れっ、誰だった
かな？」シルバ
ーの仲間だとは
わかるけど、名
前が出てきませ
ん。街中で「赤い帽子」の
人に会うのを楽しみにして
いる私です。

会員の満足度を高める 具体的な事例に感銘

今後の視察で、会員を増 やす活動について大変参 考になりました。

今回の視察で、会員を増
やす活動について大変参
考になりました。加え
て会員の満
足を高め
る具体的
な事例に、役
員一同大変
感銘を受け
ました。



「ゆうゆう通信」を参考

視察の中で当SCの「ゆう
ゆう通信」はいつも楽しく
読ませていただき、郡山市
SC広報委員も大変参考にし
ていますと、賛辞のコメン
トをいただきました。

最後に2日間にわたり
貴重な視察研修をさせて
いただきました郡山SCの
木村理事長、佐藤副理事
長、藍原理事、相樂常務
理事、六角総務係長に心
から御礼申し上げます。
(船津)



野火止氷川神社の、手前から
拜殿・幣殿(渡り廊下)・本殿

寛文元年(1661)の年貢割符状をみると、野火止村は本村(野

これぞ本来の村の鎮守

野火止と西堀の氷川神社は、大和田・片山と大分趣が異なります。創建は両社とも比較的新しく、野火止用水完成前後です。神社のもつ意味合いは、土着の前二社と違ってくると思われます。五穀豊穡、家内安全、厄除けのため、村人が寄り添うように護ってきた神社と云えます。



拜殿、幣殿、本殿がきちんと整備

小ぶりながら本格派

野火止の氷川神社創建が承応2年(1653)と伝えられますが、別村になった西堀は、分村の時期に村の鎮守として奉斎創建されたと推測されます。野火止用水の完成は承応4年ですから、本村の氷川神社は、野火止開拓開始早々の「おらが村の鎮守様」創建です。



西堀氷川神社の拜殿 正面

火止宿)と菅沢・西堀・北野の四か村に分け、記載されています。西堀村は同3年に平林寺が岩槻から野火止に移転すると、同5年に平林寺領西堀村となります。

の石を持ち上げた各4名の名前が刻まれています。もう一つ市指定民俗芸能の「武



野火止氷川神社 力石

野火止氷川神社には、市指定有形民俗文化財である磐戸石、50貫、60貫目の力石が3点あります。こ

素朴な伝承芸能



西堀氷川神社の
狛犬、阿像



野火止氷川神社の
狛犬、吽像

されています。野火止の由緒によれば、現在の本殿は明治6年、拜殿は同39年、幣殿は大正14年に建てられ、昭和39年に社殿全体の大改修が行われたとあります。拜殿には回廊があり、毎年の節分には賑やかな豆まきが行われ、近隣から大勢の出入があります。

野火止周辺の蕎麦屋「武蔵野木鉢会」が節分の時に古式に則り、蕎麦打ちを奉納し、参拝者に振舞っていました。昔から季節の分かれ目(節分)に、そばを食べるのが習慣だったと聞きました。まるで大晦日の「年越蕎麦」と同様です。(吉田)

ちよつとした話



武州里神楽 石山社中の舞台より

州里神楽」は、十代にわたり継承され、現在は活躍の場を広げています。十一代目も幼くして初舞台を経験したと聞きます。代々の氷川神社宮司は、家元「石山家」系から迎えられたそうです。

異論・反論 時事 呆言

あなたは誰と旅をしたいと思いますか？

「独り旅・夫婦・家族や仲間と賑やかに」など会員の意見を紹介します

▶ みんなで行けば怖くない ◀

我が家には年に一回家族旅行をする決まりがある。今年はどうする。「たまにはキャンプもいいね。静かで星がきれいで釣りなんか出来たら最高」「僕知っている、白洲にあるよ」と甥の一声で決定。車とバイク8台、総勢30数名でキャンプ場に乗り込んだ。管理人は「ミミズで紅鱒が釣れますよ」と言い、坊主頭にサングラス姿の大きい甥を暴走族と早とちりしたのか、「貸し切りでいいです」と逃げるように立ち去った。

若者は泳ぎバイクを乗り回して大騒ぎ。老人は釣り三昧。景気づけの花火にカラオケ、飲んで食べて笑って宴会は続く。星なんか誰も見ていなかった。

(笑い過ぎてしわが増えた女 あたご72歳)

▶ 乗り鉄・飲み鉄・ひとり旅 ◀

毎年3回、JRの「4～5日乗り放題のお得な切符」が発売される。これを使わぬ手はないと、気楽な一人旅に年2回は行く。今回は6月、北海道に旅して来た。私の旅は時刻表の路線図で行先に思いを馳せ、パソコンやスマホで詳細な予定を立てる事から始まる。楽しいひと時だ。そして、ルンルン気分で家を出る。大宮で駅弁、ワンカップ、つまみを買込み新幹線に飛乗る。発車して間もなく「一本目」、のどを潤す。旨い！最高だ。北海道に入るところには良い気持ちで眠気が襲ってくる。特に豊富なつまみが旨い。乾燥ホタテをしゃぶりながら「もう一本」。車窓の景色…(?)もちろん最高、至福のひと時だ。(生一本の男 片山73歳)

▶ 貧乏旅行も夫婦でなら楽し ◀

新婚旅行に北海道を選んだのだが、披露宴で資金を使い果たし、赤貧洗うがごとき旅になった。東京から日本海廻りの夜行列車に乗った。夜行は乗客もまばらで小さな駅には停まらないので、早く目的地に着くかと思いきや30分くらい停車する駅もある。窓外は漆黒の闇、二人で飲み食い甘い香りに耽り青函連絡船に乗る頃には軍資金が飲食費に消えてしまい旅はそこでエンドとなる。同じ日本海廻りの車で帰宅するという惨めな新婚旅行となった。それでも若さ故か未来へのワクワク感があった。今は新幹線利用だが、あの時の老妻が昔日の如く隣りで食って飲んで眠っている構図は変わらない。(今も赤貧の男 東北75歳)

▶ 仲間と一緒にバス旅行もまた楽し ◀

泊まりの苦手な私。理由は、帰宅後を想像するだけで憂うつになるから。そんなこと考えずに行っちゃえばいいのと言われるけれど、どうも気が進まない。なので年2回のSC親睦会バス旅行が楽しみ。まるで小学生が遠足を待ちわびる気分で2、3日前からそわそわ。バスに乗ると早速気の合う仲間とおしゃべり。いつだったか、後ろの座席のおじさまたちが賑やかでびっくり。1日お付き合いかしら？とうんざりしていたが、いつの間にか和気藹々に。ビール工場では黒ビールがすごく美味しく、テンションが上がり、帰りのバスで1曲歌ってしまった。仲間と一緒にバス旅はいいね！(乗せられた女 大和田71歳)

▶ “おひとり様、の世界” ◀

旅にこうだというスタイルは必要ないと思うね。気の合う仲間との旅行も楽しいものだが、私はどちらかという一人旅派かな。“自分のペースで自分のしたい事ができ、自分の都合でいつでも出発できる”といえば当然マイカーの旅。今ではカーナビや携帯スマホでの道順探しが当たり前で地図帳は本当に不要。便利な世の中になったね。各地の「道の駅」は便利だ。地のものを買込み、駐車場での車中泊はオツなもので、助手席を倒し足を伸ばして横になれば、何時でも疲れを解消できる。「カーネル」というそのものズバリの雑誌もあるが、宿代を節約したご当地グルメ堪能の旅の季節だなー！(畑中の自己満男 71歳)

▶ 山紫水明 ガングロ夏キャンプ ◀

旅といえば子供連れでの家族キャンプが定番だった。初めはタープやランタンなどなく、車から森の木にブルーシートを張る質素なもの。雨風が来れば車中に逃げ込む情けなさが、焚火の炎で赤く輝く家族の笑顔は何物にも代えがたい。キャンプ道具の揃った後半は、北越海岸「笹川流れ」で毎年1週間の夏キャンプ。人も疎らで水も透き通り、売店・食堂やシャワーもあり言うことなし。昨今の酷暑とは異なり日陰は爽やかだが、全員裏も表も分からぬ程真っ黒。海の音をBGMに夜空の満天の星を眺めながらのビールは格別。今度は孫を連れて行くかなと、身体の手入れより用具の手入れに余念がない。(裏表が見えてきた70歳 畑中男)

私の ゆうゆう エンタメ

映画 音楽 文学 芸能 スポーツ などなど

会員の皆さんのこれまでの人生で、心に残った経験や作品や1シーンなどをご紹介ください。ジャンルは問いません。約380字と写真やイラストです。

Fishing

酒の肴のために

釣り人は多い筈なのに、このページに釣りの話が出てこないの「釣り入門編」の先駆けになるだろう。

家人には晩御飯のおかずとって夜中に家を出る。外房大原港の釣り始めは午前5時。夏はイサキ、秋口にはヒラメと四季折々で目的は変わる。船には14~5人が乗り込み、釣果は中々思い通りにならないのが当たり前。



釣りに外道は付きものだが、今夏イサキ狙いで鱸が当たった。仕留めた時は仲間から「頑張ったね!」とお褒めの言葉。イサキの仕掛けで良くぞ釣り上げたと自画自賛だ。家人との契約は「おかず」だが、本音は酒の肴だ。釣った獲物は自分で捌き、晩酌の飲み物をイメージしながら調理する。この楽しみがあって、初めて私の釣りが完成する。(野火止 8 O.S.)

Paper Art

和紙ちぎり絵との出会い、そして別れ

20年前、ちぎり絵の体験会に友人と参加して和紙の世界と出会いました。和紙の暖かな手触りと、ちぎった時にできる毛羽の柔らかさが気に入りました。丸める、撚る、すべて指の作業で、新鮮でした。和紙にもいろいろな種類があって、雲龍紙(太く長い繊維が入っている)や落水紙(水滴による水玉のような模様がある)に魅力を感じます。友人は体験会だけでしたが、和紙の魅力にとりつかれた私は、専門店をみつけては購入しました。最初は自己流でしたが、1年間、NHK学園の「ちぎり絵」通信講座を受講しました。和紙をあれこれちぎって貼って、雲龍紙の繊維を引き抜いて貼り、自分なりに達成感がありました。親の介護や自分の視力の衰えで、ちぎり絵と決別したのが10年前です。現在は、美術館などで行われるちぎり絵の創作展や展示会に出かけて楽しんでいます。(野火止6 中條 真由美)



作・辻井華洲先生

Sport Fukiya

ウェルネス(心身の健康)を第一に

「吹き矢」というと、忍者の一発必中の飛び道具というイメージですが、最近「スポーツ吹き矢」が健康志向のシニア世代を中心に注目されています。私も7年前に大病を患い、退院後の体力回復と腹筋強化のために始めました。まず、矢を吹くための呼吸法と基本動作を覚えます。ルールは簡単。5~10m離れた所から長さ120cmの筒で、長さ20cmの円錐状の矢を的(中心から7・5・3・1点)にめがけて一気に息を使って矢を放ちます。1ラウンドに5本の矢を放ち、規定のラウンドの合計点で競います。スポーツ吹き矢は腹式呼吸+胸式呼吸を行え、肺機能の改善など多くの効果が期待できます。20回矢を吹くと5kmのウォーキングに相当するとか。私は現在82歳。大和田公民館で18名のメンバーと月4回、6年も続いています。おかげで今では風邪ひとつひかなくなりました。ぜひ皆さんも一緒にやりませんか?(大和田5 石毛 孝栄)



Remote Control

鄙びた街の 先端機器

東京オリンピックの少し前、故郷の町の食堂のテレビは神棚のように天井近くに吊り棚式で据えられていた。つまみを回す式のテレビだが、店主がかなり大きな機器を手を持って厨房から画面を見ながらシャカシャカとチャンネルを変えるのを見て驚いた。今でいうリモコン(RC)だった。1970年代末頃に普及し始めたRCが既に60年代初めに鄙びた街のラーメン食堂にあったのだ。後年、私の思い違いだったのかと気付き調べてみたら、56年に米国音響機器メーカーのゼニス・エレクトロニクス社が可視光線を使ったRCを開発している。日本では、70年代の初めにサンヨーが超音波を用いたRCを実用化しているが、件の食堂のRCはゼニス社製のものだったと思う。今ではRCなしのテレビを探すのは不可能に近いが、70年代以降に生まれた人たちはRCなしでは何もできないのではと余計な心配をしている。(野火止7 O.N.)





八ッ場ダム見学と 水澤観音の旅

片山3丁目 並木 雅一

友達が八ッ場ダムを見学に行ったと聞き、私も1回は見てみたいと思っていたところシル

バー人材センターの春の日帰り旅行が八ッ場ダム見学という案内が来ました。知り合いの方からの誘いもあり、参加するのことにしました。



5月27日にシルバーセンターに集まり、その後、各集合場所を回り、総勢44名

で八ッ場ダムに向かいました。

八ッ場ダムに到着し実際に目のあたりになると、その広さに圧倒されると同時に、川原湯温泉郷を擁する村が湖底に沈んでしまう、村の住民が今まで住んでいた場所が一瞬にして消えてしまうと思った時、複雑な気持ちになりました。

それというのは、大正時代に旧片山村に貯水池を建設するという計画がもちあがったことを思い出したからです。

旧片山村は新座市畑中、馬場、堀ノ内、片山、道場、野寺、栗原、石神栄のことです。現在もそうですが、旧片山村は南北が高台で、その間が窪地となっており、土を掘る手間が省けるといふ考え方もあったのだと思います。しかし、貯水池は東村山と所沢に跨る地に建設され、多摩湖、

狭山湖ができ、旧片山村の消滅が免れた訳です。

次に立ち寄ったのは水澤観音。群馬県渋川市にある天台宗の寺院で山号は五徳山。本尊は十一面千手観音で、坂東三十三ヶ所、第十六番目の札所とのことだそうです。新座市の2名の方が寄進されていました。帰りのバスの中ではビンゴゲームが行われ、商品も多く用意されており、大いに盛り上がりました。

事故もなく楽しい旅行でしたが、名物として名高い水澤うどんが味わえなかったのがちよっぴり心残りとなった旅でした。

キリマンジャロ登頂 仲間とピーク制覇

東北2丁目 野口 伸

私は10年前、62歳の時、アフリカ大陸の最高峰、キリマンジャロ(標高5895メートル)に登った。「新座山の会」の仲間と14人でチームを組み、挑戦。チームは男女半々で平均年齢は当時61歳。奇跡的に、全員で登頂を果たすことができ

た。満天の星、サバナのキリンの群れ、土ぼこりで前が見えず、ひやひやしなながら乗ったバス、独特の臭いの現地の食事、ポーターたちが合唱した「キリマンジャロの歌」。10年も前なのに、ひとつひとつ思い出に残る。

60歳前に

会に入った。山の会は新座の山好きの会で、他市の人も個人参加し、会員は60人ほど。月に1度例会を開き、合宿の計画を決めたり、登山経験を語り合って親睦を深めている。ある時、キリマンジャロに再挑戦するという会員がいた。その話に「私も」「私も」同行したい、と希望が相次いだ。アフリカも未知の世界なら、標高約6000メートルの山も未知の世界。それなりの旅費も必要だ。勇気がいったが、「こんなチャンス2度



とない」と私も手を挙げた。2009年1月30日から9日間。現地は登山シーズンの乾季。羽田からドバイ経由でケニアの首都ナイロビへ。バスで国境を越え、タンザニアのキリマンジャロの山麓、アルーシヤのロツジに到着。1泊して登山口へ。ポーター30人を雇う。ほかに料理人、ガイド。パーティーは大部隊になった。赤道直下に近い山なのに、寒く、顔がむくみ、眠くなる。高山病との戦いだ。一歩一歩足を前にだし、仲間を確かめながらひたすら登った。最高峰のピークに到達したときの感激はたとえようがない。我を忘れて、仲間と抱き合った。大噴火口。それにエメラルドに輝く氷河。登った後、こんな経験は2度としないだろうと思った。

た。高山病との戦いだ。一歩一歩足を前にだし、仲間を確かめながらひたすら登った。最高峰のピークに到達したときの感激はたとえようがない。我を忘れて、仲間と抱き合った。大噴火口。それにエメラルドに輝く氷河。登った後、こんな経験は2度としないだろうと思った。

親睦会だより

「新春のつどい」「サークル活動」にご参加を!

「新春のつどい」のご案内

令和二年「新春のつどい」開催日程が次の通り決まりました。

(日時) 令和2年1月26日

(場所) 新座市民会館

中ホール&会議室

(内容) 第一部 式典

第二部 交流会

令和になり初めての「新春のつどい」です。

第二部は親睦会の担当で新しい年の初めに日頃顔を合わせる機会の少ない仲間が一堂に会し、お互いの元気な姿を確かめ合う楽しいひと時です。

交流会は毎年大盛況。恒例の運試しにもなる福引き大抽選会は豪華賞品をそろえて多くの会員皆様のご参加をお待ちしております。



サークル参加で元気になるそう

現在、親睦会には10サークルが活動しております。それぞれ活発に活動しておりますが、一部のサークルは高齢化などで活動が困難となり昨年3サークルが脱会しました。

会員の皆さん、元気な方、健康になりたい方、趣味に興味のある方誰でも参加できます。参加したい方は各サークルのリーダー、またはセンターに電話ください。

また、新しくサークルを立ち上げたい方は5名以上であればOKです。立ち上げの際の会員募集については適宜、「ゆうゆう通信」の親睦会だよりでの紹介、あるいは地区懇話会等の機会をとらえ紹介してまいります。親睦会から人数により助成金を支給しております。詳細は後藤(090-2747-0894)までご連絡ください。

サークルに参加して、仲間を増やそう

銀声カラオケサークル

月例会は月2回、第一日曜日と第三日曜日に実施、第一日曜日は志木駅南口、第三日曜日には志木駅東口、何れも音響抜群のカラオケ店貸し切りで12時30分〜17時まで。



「今日も楽しくうたいましょう」を合言葉に、各自思い思いの唄を楽しんでいます。暑気払い、暮れの「クリボー会」は参加者も多く一層盛大になります。

近年カラオケは医学的見地からも認知症の抑止力になる事が実証されております。ストレス解消、ボケ防止にカラオケを一緒に楽しみませんか。入会希望者は、萩元義明(090-4421-7041)まで。

健遊会ボウリングクラブ

ボウリングを通して、健康維持と親睦を深めることを目的に活動しています。偶数月の土日祝日を除き、曜日は不定ですが新座駅南口のCKボウル(6階)にて、午前10時45分に集合し、練習後11時より2ゲーム行い、その後に食事会で親睦を深めています。

現在、会員数は43名(女性12名)です。年会費は千二百円、ゲーム代は千七百円(貸靴、貸ボール、食事含む)で漏れなく賞品が貰えます。その他、夏は暑気払い、冬は忘年会、



新年会を行っています。皆さんの入会をお待ちしております。入会希望者は、中村和明(090-9017-9323)まで。

こらむ 一寸一息

久しぶりに北海道に行った。今回の交通手段は車で関越道を通り、新潟港から深夜の新日本フェリーに乗り、秋田経由で苫小牧東港行きを利用した。苫小牧到着は翌日の夕方になる。

船内は比較的安価な個室で、食事は船内のレストラン。お手頃価格のメニューがあり、生ビールも楽しむことが出来た。お風呂も大きく、ゆっくり入浴できた。新潟港を出港するときは、デッキに出て暗い海ばかり見ていた。雲間から星も楽しめた。

早朝、秋田港に寄港する。船はゆっくりと接岸し、あわただしく積み荷の作業を終えると、再び苫小牧東港に向かつて出港する。天候は曇りがちで少し波立ち、船が前後に揺れるのを感じていた。船の大きさは違いますが、日本海の荒波を乗り越えてひたすら北を目指した「北前船」の事を想った。次回は太平洋航路の旅にしようか。(赤澤正直)

理事会報告

第4回 (7月31日開催)

①シルバー人材センターへの新座市支援要望書について報告された。

②正会員 (7月分) 男性10名、女性10名、合計20名の会員が承認された。

【7月末現在、正会員数は2112名】

第5回 (8月30日開催)

①公益社団法人新座市シルバー人材センター (以降新座市SC) のフレイル予防事業実施要綱が提案され制定された。

②令和元年度県外視察について概要が報告された。

《日時》9月11日から12日

《場所》公益社団法人郡山市シルバー人材センター (以降郡山市SC)

《視察目的》郡山市SCは前年比で過去最高の会員数を確保し、派遣事業においても契約額の伸びが顕著である事、その他、好調な「シルバートップ」なども視察し新座市SCの諸課題の参考にする。

③正会員 (8月分) 男性5

名、女性6名、合計11名の入会が承認された。

【8月末現在、正会員数は2122名】

第6回 (9月30日開催)

①新座市SC配分金規程の一部を改正する規程が提案され、承認された。

②新座市SC補正予算 (第1号) が提案され、承認された。



③職務執行状況報告 (平成31年4月〜令和元年9月) について報告された。

④令和元年度役員県外視察について報告された。

(内容は今号6面に掲載)

⑤正会員 (9月分) 男性7名、女性4名、合計11名の入会が承認された。

【9月末現在、正会員数は2129名】

今年も元気に、小学校でココフレンドサポート

新座市内の小学校8校

(東北、新開、東野、大和田、栄、野寺、栗原、八石)

で、夏休み期間中のココフレンドサポート業務にSC会員たちが就業した。昨年より2校増加。5校は通年委託で冬・春休みも継続。

業務開始前には学校やシルバー人材センターで仕事内容に関する説明があった。特に見守り中に起きる喧嘩や危険行動、ケガをした生徒への対処方法などの注意点を全員で確認した。

7月22日〜8月28日の平日、12時45分〜16時45分までの4時間就業 (昨年より1時間減)。各校約8名の会員がスタッフ表に従って1日約5名ずつ就業。この夏は猛暑で、体育館や校庭使用がかなり制限された。会員たちも熱中症にならないように互いの体力を気遣いながらの就業だった。最終日に会員たちの感想を聞いた。東野小では、「去年から1時間減ったけど、



東野小での見守りと就業分担表

特に変わりは無いね」「子供たちがどんどんかわいく見えてきた」など。今年新規委託の新開小では「見守りは神経を使うね。孫とはあまり遊ばなかったけど、ココフレではたくさん遊びをしたよ」という声。(尾形)

【訂正】本誌7月号3面の委員名に誤りがありました。お詫びして訂正します。(正) 宇佐見好孝(誤) 宇佐美好孝

訃報

・山口とも子様 (72歳) 野火止7丁目

・金田一正夫様 (82歳) 新座2丁目

・腰尾 豊様 (73歳) 北野2丁目

謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。

【表紙の呟き】

野火止緑道は市民に愛される散歩道になりました。この緑道にモミジの木が思ったより少ないのが意外です。コナラ、クヌギが黄葉するなか、真っ赤なモミジを探して歩くのも一興。特に夕日を受ける4時過ぎが人通りも少なく、野火止緑道を満喫できます。(吉田)

編集後記

100号記念特集を終え、先達の教訓を胸に一步踏み出した101号をお届けする。今号は、要望にお応えし「職場探訪」を復活させた。仲間がどんなところで就業しているかは、やはり気になる。「異論・反論時事呆言」の今回は「旅」。皆さまの喜怒哀楽、素顔が垣間見える。楽しい。会報は、コミュニケーションの場。報告だけでなく、会員のご意見、感想が溢れる紙面でありたい。そして絆を強めたい。皆様の積極的なご投稿をお願いします。(中伏)