

埼玉県新座市シルバー人材センター会報

# ゆうゆう通信

2023年10月15日 第117号



ノジギクの群生 本多1

## — 目次 —

- 2 頁 新メンバー紹介  
委員会・事務局
- 3 頁 委員会だより  
成年後見委員会／広報委員会
- 4 頁 職場探訪  
市立歴史民俗資料館「れきしてらす」
- 5 頁 輝くシニアの時代  
ガラバゴスの環境保全に情熱
- 6 頁 新・健康ニュース  
健診は「受けたあと」が大事です！
- 7 頁 新座再発見  
「振り向けば昭和」(小学校編)
- 8 頁 言いたい放題 時事呆言  
「私のB級グルメ？」
- 9 頁 私のゆうゆうエンタメ  
シジュウカラのヒナ育つ／ミュージカル バンザイ  
GPSで足跡地図／リフ編みを習いました
- 10 頁 ゆうゆうエッセイ「石神の穴ジジイ」  
シルボンヌライター養成研修潜入記  
成年後見委員同行記
- 11 頁 親睦会だより
- 12 頁 SC掲示板  
理事会報告／編集後記／表紙の眩き

### 委員会・事務局

## 新メンバー紹介

会員みなさんと一緒に汗をかいてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

### 就業開拓委員会



神澤 薫

現役での仕事から身を引く潮時と考えていたので、広報誌などで見たSCに入会しました。

### 成年後見委員会



三宅 新吾

全国1,300ものSC中で家庭裁判所から受任して、成年後見を実施しているのは新座市SCが唯一。という事実を去年初めて知った。

自分はずいぶんSCの会員なのだなんてワクワクした。

2000年に禁治産・準禁治産制度が廃止されて、成年後見制度が始まった事実も去年初めて知った。実は、両方ともまだあるって22年間誤解していたのだ。

座右の銘は「諸行無常」で、趣味は海岸線のドライブと読書。どうぞよろしく!

### 広報委員会



館 明良

今年6月にセンターへ入会の面接に行き、何故かそのままの流れで広報に籍を置くことになりました。現役の時は30年間はデザイナーとして広告制作を、退職後はガス工事会社の事務方で仕事をしていました。若い頃はワンゲル部に入

り全国を歩き回り、社会へ出てからは「日本百名山」踏破を目指していました。

退職後はカヌーイストに！アクティブな事をしています。他方、自宅では私室にこもり、暗く「鉄道模型」をいじって遊んでいます。

### 総務委員会



野田 重夫

SCに入会して11年経ちます。オリンピック前中抜け4年程ありましたが昨年から福祉の里体育館管理業務にお世話になっております。公的な業務として常にお客様対応ということが重点をおき接することが大切と思っております。

この度、総務委員会委員を命じられました。サラリーマン時代、公民館管理業務等の経験を活かし、微力ではありますがシルバークラブ事業のために尽くせたらと思っています。

### 総務委員会



岡田 顕太郎

現在は中央公民館で就業しております。SCに所属して3年目、今回総務委員を拝命しました。

何も解らず皆様にご指導頂きながら何とかお役に立てるよう頑張りたいと思います。特に夏の時期は公民館の雑草と格闘中です。公民館にお寄りの際はお声がけいただき、日頃からのご意見等ありましたら、拝聴したいと思っております。

### センター事務局



石原 智

本年4月よりIT関連業務を担当させて頂いております。こちらにお世話になって驚いたことは、シルバークラブの方が私よりだいたい5年以上にもかかわらず、澁瀬として働いていらっしやる事です。

前職では年寄りの部類でしたが、こちらではまだまだ若造です。

日々先輩たちから刺激を受けながら、皆様のお役に立てるよう一所懸命に頑張っております。

### センター事務局



久保 徹夫

製造メーカー商社で営業一筋に43年間働いてきました。父の介護を経て、このまま老後を過ごそうと思っていたところ、シルバークラブに入会する機会を得ました。活気あふれる同年代、先輩の方々と仕事をする事となり、高齢者の概念が10歳変わり、これからもまだ働いてみようという気になりました。

理由を言っただけで断っていたゴルフも率先して参加。休日はランニング、ジムと自分なりに規則正しい生活を送っております。人材センターにお越しの節はぜひお声をお掛けください。

# 委員会だより

## 成年後見委員会 & 広報委員会

### 成年後見委員会

#### 三宅 新吾

今年も「市民後見人養成講座」が開催される。準備や進行に、委員会総出で頑張っている。

思い起こせば去年、電話での誘いがあり、受講生ライフを満喫できた。修了以降も、学んだことを実践して活動に協力したいと心に誓った。

今春、再びセンターからの電話がご縁で、成年後見委員の委嘱を賜り、現在に至っている。

全28地区の懇話会などの集まりで「みなさまの周りで今後の生活に不安を持っている方に、『新座市SCに困っていることを相談いただければ、ほんの少しですがお役に立てるよう無料でアドバイスできますよ』とお話ししていただきたい」とお願いする事業を実施中だ。おかげで約30%達成で

きた。深謝。

あと70%の地区の皆様のと

ころへもお願いに伺いたいので、どうぞよろしく！

家庭裁判所からの受任案件は6件で、各担当委員が毎月の委員会で活動の様子を報告している。

将来、先輩たちみたいに実務経験を積んで、着実に実力をつけて報告できるようにになりたい。



さいたま地方・家庭裁判所 (右奥)

### 広報委員会

#### 太刀川 和男(委員長)

「下手を笑うな 来た道だ 上手を妬むな 行く道だ」

池袋駅から歩いて、雑司ヶ谷にあるメロンパンが美味しいと評判の「アルテリアペーカリー」に行く途中、とある寺院の門前に掲示板があった。

今年、新しい委員を迎えた。創刊以来何度も繰り返し返されてきた風景だ。

先輩たちが去り、新しい人材が入る。先人たちは少なからず足跡を残し、新人たちはその足あとを辿りながら新しい道を模索して行く。こうして117回の小誌を発刊し続けて来た。

ぶつかりながらも、伝説となつた先人が数多くいて、一つ一つの思い出が良き教訓となつて、今も現役委員の心の中で生き続けている。その証拠に飲み会があればその同じ話題で盛り上がり議論が白熱し、いつもの終末を迎えるのである。過去を否定するのではな

く、無批判に追従するのではなく、変化を厭わず過去を乗り越えて新しい道筋を作って行く。チャレンジ。

こうして新陳代謝を繰り返しながらこれからの道を歩んで行きたい。

#### 館 明良

東京都生まれ。1968年に温室から荒波とは知らずに船出。2006年に定年退職後「人生100年時代」に向けて、今年SCにお世話になりました。妻と次男、愛犬と暮らしています。

#### 梁川 淑広

新潟県出身。新聞社にいた頃の転勤で、宮崎、福岡、山口、埼玉、東京、静岡、山形の7都県で暮らし、故郷も含めて日本はいいところだらけだと感じ入っています。66歳にして当委員会の最若手。

#### 小泉 悦子

京都市生まれ。14歳で東京新宿区に引っ越し22歳で結婚。1978年春に新座へ引っ越し。子育てが終わって、自分の中でずつとくすぶっていた仕事に目覚め、何足ものわらじをはきまし

た。今思えばとても良い経験ができたと思っています。現在は次女と夫の3人暮らし。体が許す限り仕事は続けるつもりです。

#### 尾形 三津子

千葉県生まれで、育ちはほぼ東京。12年前から新座に。ずっと英語教育関係の仕事をしてきたが、認知機能の衰えか、覚えていた単語の数が減ってきて寂しい今日この頃。

#### 吉田 紀生

東京都出身。中学2年で写真コンテスト入選。仕事では平然とプロカメラマンに無理難題。その反動で自分の作品撮りには四苦八苦。反省の撮影三昧20年。4人の子、孫9人のジジイです。

#### 大島 直次(編集長)

概ね10年ひと区切りになって来た。洩垂れ小僧から独身謳歌時代。恋愛・子づくり子育て時代。仕事人間邁進時代を経てそこからの脱出を計る時代。そしてSC10年。今後は自分介護の時代と相成る。北海道出身。酒と読書をこよなく愛し、多分死ぬまで編集者。

職場探訪

市立歴史民俗資料館  
れきしてらす 野火止2

新座市立歴史民俗資料館  
「れきしてらす」に取材で  
出かけました。

保健センターと同居の複  
合施設をご存じですか？今  
年3月末まで中央公民館の  
向かい側にあった「歴史」  
が新座中学校前に新築模様  
替えし、今年4月1日開館  
しました。



今年3月末閉館の旧れきみん最後の桜

「れきしてらす」は週6  
日開館し（月曜休館）、土  
日の展示室管理は職員2名  
と共にSC会員がそれぞれの  
業務に当たっています。



小川 清さん、山下英二さん

以前の古めかしい「れき  
みん」とは、全く趣を替え  
何もかもピカピカな中で、  
山下英二、小川清、両会員  
からお話を伺いました。

「就業は朝8時30分から  
17時15分で昼休み60分  
です」「日に20〜30人程度  
の来館ですね」

「まだこの施設が知られ  
ていないのでしようね」「研  
修室で催物企画があり、9  
月ははだか神輿が上映中  
です。8月末までは武蔵野線  
50周年で、様々な写真が展  
示され人気上々でしたよ」  
等々、お二人から交々に話  
されました。

山下さんから「横浜の方  
が来られ、自分のルーツが  
新座の菅沢だと言われてい  
たが、市役所で確認し実際

に存在が確認でき驚きまし  
た」という珍しいエピソード  
も披露されました。



この間、お母さんとお嬢  
さん二人が来館しそれぞれ  
の展示パネルを声を出して  
読み上げていました。

室中央  
に特別展  
示が数点  
展示され  
ていまし  
た。現在  
は平林寺  
第21世大  
休宗悦に  
より銘が  
付けられ  
た茶杓、22世の敬山宗恭の  
道号入り薄茶器の展示が目  
を引いています。「山雲」  
銘の茶杓は、さすがに大茶  
人耳庵翁らと交流があった  
禅師家とも言える風景の茶  
杓です。



展示室に入り左から常設



新れきしてらすの展示



旧れきみんの展示

発住民等の権利文書類が展  
示されています。右には  
近・現代民具が並んでいま  
す。今お休みしている中野  
の獅子舞の獅子頭が3台置  
かれており、これは笹川紗  
希学芸員によると江戸時代  
のもので、中野獅子舞保存  
会から寄贈されて展示して  
いるそうです。

従前の「れきみん」では  
松平信綱公と平林寺がもつ  
と前面に出た内容であり、  
民具のバラエティーがあり  
雑然と並んでいて、特にそ  
れぞれの説明もなく、知る  
人になるほどといって見て  
回るといふ牧歌的な場所  
でした。何となく懐かしく感  
じるのは自分の実家を見る  
感じだったのでしようか。  
合間に電子的な展示画面  
があり、いろいろに楽しめ  
る場所になっています。

笹川学芸員から「お二人  
には展示室の管理を任せつ  
きりでお世話になっていま  
す。又清掃にも心掛けてい  
ただき助かります。ご一緒  
していても安心です」とい  
う感謝の言葉をもらいま  
した。  
(吉田)



# 輝くシニア の時代

さくら ひろこ  
**櫻 博子さん**  
新座市SC9地区長、  
親睦会サークル「健食交  
流会」代表  
NPO法人日本ガラパゴ  
スの会理事



写真左上はガラパゴス諸島の保全活動を行うチャールズ・ダーウィン財団のラカン・ザハウイ理事長（後列左から3人目）らと。本人（前列右）提供は2023年1月東京都内で。左下は9地区の統一ボランティア活動で新座駅南口公園の清掃と打ち水。本人（前列中央）提供は2019年。右下は9地区配布用の就業情報を受け取るセンターで新座市シルバー人材センターで

## ガラパゴスの環境保全に情熱

2007年、フィールド科学を学ぶ大学生の長女に行きたい所を聞くと即答したのがガラパゴス諸島。赤道下の太平洋の火山島で固有生物が独自に進化した貴重な環境があり、1978年に初の世界自然遺産に指定された。その保全と支援のため設立されて3年目のNPO法人「日本ガラパゴスの会」（東京都港区）が主催する学習体験ツアーで初訪問。その年に会のボランティアスタッフとなり2011年から理事を務める。

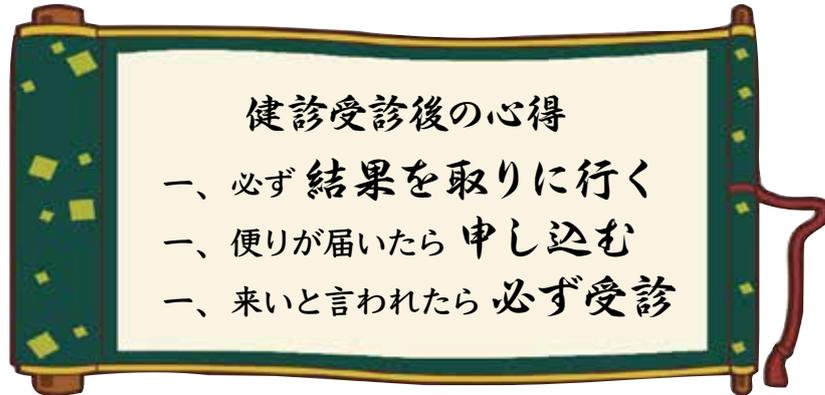
岡山県出身。都内の大学病院で医局秘書をしていた1983年に新座市在住の夫と結婚、翌年長男の出産で退職した。環境に関心を持ったきっかけは3歳下の長女が幼少時に食べ物アレルギーに悩まされたこと。毎日の食事の記録を医師に持参し診察を受けた。「発疹が出たら何が原因か分かるくらい勉強しました」と振り返る。

環境保全と並んで力を入れているのが国際交流。公私で豊富な海外経験があり、1999年の新座市国際交流協会発足当初からのメンバーで現在副会長。新座市SCでは、おいしい食を通して交流する親睦会サークル「健食交流会」を今年4月に発足させた。「センターの会員は減っているけれど、元気なんだと分かってもらいたい。楽しくやりましょう」と話した。（梁川）

新・健康  
ニュース

# 健診を受けたらどうするの？

教えて！  
ご隠居さん  
その2



便りが届かない方はこちらをご利用ください  
**健診結果説明会** 要予約・先着順・定員あり  
●令和6年1月13日(土) 市民会館  
●令和6年1月28日(日) 新座病院

## 健診は「受けたあと」が大事です！

### 新座市国保年金課保健事業係

- お問合せ先 ● 健康保険証を御確認ください。
- ▶ 市国民健康保険の方: 新座市国保年金課保健事業係 電話 048-424-4853 (直通)
- ▶ 75歳以上の方: 新座市長寿はつらつ課長寿医療係 電話 048-424-9610 (直通)
- ▶ 勤め先等の社会保険に加入中の方: 保険証に記載されている健康保険組合

**ご隠居**…三人とも今年の特健診の結果はどうだったんだい？

**八五郎**…「1か月後にまた来て」って言われてたけど忘れてたよ。

**ご隠居**…おやおや、特定健診は受けたら終わりじゃないんだよ。まずは医者から健診結果を返してもらって、心配なところがなかったか、心配なところがあつたなら、この後どうしたらいいのか、ちゃんと説明してもらわないといけないね。検査の数値の見方が書いてある読み物ももらえるから、早く健診結果をもらいにいくんだよ。

**八五郎**…あい！合点承知の助！

**熊五郎**…おいらは健診結果をもらう時に、医者から「メタボの心配があるから市役所の何とかを受けるように」って言われたよ。大きな封筒で「カラダ改善プログラムのご案内」って書いてあるのが届いたからこのことかなあ？健診の結果も持つてきたから見ておくれよ。

**ご隠居**…どれどれ。熊さんはおなか周りが大きくて血圧と中性脂肪つてのが高かったんだね。それで「特定保健指導」の対象になったんだよ。このまま放っておくと高血圧や動脈硬化になっちゃうよ。その「カラダ

改善プログラム」に参加すると、いつものご飯や運動なんかの生活習慣をどんな風に変えたらいいか、管理栄養士や保健師に相談できるんだよ。お腹を凹ます方法も教えてもらうといいね。

**熊五郎**…市役所に行かなくてもスマホでできるんだね。それに夕日で受けられるなんておトクだねえ。急いで申し込まなきゃ！

**若旦那**…私はいつも血圧の薬をもらってる病院で健診を受けたんだけど、医者から「血糖値が高かったから詳しい検査をしよう」って言われたんだ。もうこれ以上薬を増やしたくないし、なんとなく怖くてまだ行っていないよ。

**ご隠居**…おいおい、放っておくなんてもつてのほかだよ。ちゃんと治療を受けないでどんどん悪くなったらどうするんだい？それに、生活習慣を変えれば、すぐに薬を飲まなくてもいい場合もあるんだよ。とにかくにも、早く病院に行っておくれよ。

**若旦那**…はいはい、わかりましたよ。  
**熊五郎**・**八五郎**・**若旦那**…健診は受けるだけじゃなくて、受けた後が大事なんだね！

**新座再発見 瀧島 浩二**  
**振り向けば昭和(小学校編)**

**学校帰りの坂道**

私が小学生(昭和三十二年卒業)だった頃の住所は北足立郡片山村大字前原・番地という住所で高い所に家があった。



小学校は中沢川に面した場所なので登下校は必ず坂を利用しなければならぬ。川筋と平行になだらかな丘が東西に続いている山林に等間隔に幾つも南北の坂道があるが、どれも急勾配で狭くて短い坂道だった。この絵を描いてから知ったことだが、昔作物が全滅するような大干ばつが村を襲いどの農家も生活に貧していた年があった。その救済措置として道普請の労力

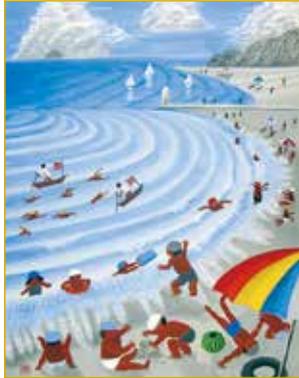
を村が買い上げるといふ政策を取り、その難を乗り越えたのだという。

高い土手には木の根っこがはみ出し下の方までぶら下がっている。一人の時は薄気味悪い場所なので早く通過すべく早足となるが、仲間と一緒に崖登りに最高の場所だった。

今、この道は産業道路としてこの地域の発展のために貢献してくれている。

**臨海学校**

海を初めて見たのは一年生か二年生の時、千葉の稲毛海岸へ潮干狩りに行ったときの一度だけである。



その時の海は砂浜が沖の方まで広がり、その向こう

のはるか遠くに穏やかな海が見える。そんな中で貝を採ったのを覚えている。海というところはそういう場所と思ひ込んでいた。臨海学校で行った平塚の海に驚いた。砂浜を過ぎるとすぐに首まで深い海となる。波が次から次と押し寄せる。その度に海水を飲まない様に爪先立ちでジャンプする。息をするのも忙しい。仕方なく浮き輪を使って手足をバチャバチャ。

結構これも楽しいが、浮き輪に乳首が擦れてヒリヒリ痛いこと痛いこと。目指す水泳は出来ずじまい。今でも金槌である。

**音楽室**

私の通った小学校は大正時代に建てられた安普請の木造平屋建て。今まで何度も増築したのである。

幾つもの建物が渡り廊下で繋がれて一つの校舎を形成している。壁や床や廊下などは至る所に修復の跡が見られる。

音楽室は校舎の一番はすれにあって、薄暗い教室の

壁には、モノトーンの著名な作曲家が僕等を睨みつけるように見降ろして、自らその偉大さを誇っている。



そんな音楽室で先生の演奏が始まると、皆は立ち上がりオルガンを囲んで合唱が始まるのだ。

私は、大晦日の紅白歌合戦の中では、由紀さおりとその姉が歌う唱歌を楽しみにしている一人であるが、最近では聞くことができないのがとても寂しい。

それは幼い頃の音楽室の歌であり、皆と歌ったあの頃へとタイムスリップさせてくれるから。

これからも、あの音楽室で皆と一緒に歌った歌、心の中で歌い続けたい。

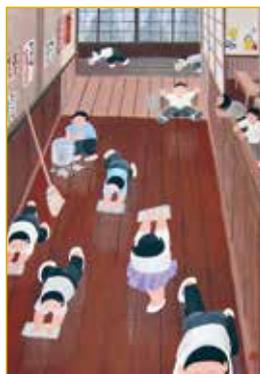
**雑巾がけ**

昔と違って家の造りは、フローリングや絨毯を敷いた

スペースが多く、生活水準の向上から清潔に対する意識も高まったので極端に汚すことはない。

昭和三十年代の家は、夏の暑さや湿気を防ぐために風通しを良くしたのでどうか、あるいは経済的に余裕がなかったのかは兎も角として、隙間だらけだった。

当時の小学校も大正時代に建てられた木造の校舎だったから教室も廊下も全てが板敷。雑巾がけは生徒がするしかない。



「我が教室の光具合が一番だ」と先生から褒められていたくてクラス全員で競争したことがとても楽しい思い出の一つである。

しかし、両手を前に出して前のめりに床を拭いてゆく雑巾がけや、背伸びして柱を拭く掃除は、すぐに疲れがやっついていられない。

# 言いたい放題 時事 呆言



## 「私のB級グルメ？」



### ▶マヨケチャお好み焼き◀

お好み焼きと言えば、大阪にいた頃“ぼてじゅう”で食べた「豚玉」を思い出す。キャベツと紅生姜入りの分厚い楕円形の生地に、こんがり焼けた豚肉がのっていた。外はこんがり、中はふんわりとジューシーでたまらなく美味しかった。別の小さな店で「豚玉」を食べたとき、その上にマヨネーズとケチャップが隙間なくかけられていた。「えっ？」と思ったけど、これには最高の味になる。家で作ると、とんかつソースにマヨケチャのセットでかなりどろどろの代物になり、私はそれを食べてご満悦。同居人に出すと、No!!と拒否されたが、時々食べたくなるのはやっぱりマヨケチャのお好み焼きである。（ジューシーな女 大和田80歳）

### ▶おふくろの「焼き飯」◀

両親は長年、仕事の都合でパリ在住でした。現役の頃、私は仕事で欧州に行く時はいつも立ち寄っていました。そして母は必ず私の小さい頃に食べた「焼き飯」を作ってくれました。お米は「外米（輸入米）」でパサパサで固め、日本米（内地米）はその頃はあまり売っていなかったのかも。具は鶏肉とネギの様な二らの様な物と玉ネギ人参、後は冷蔵庫にある物、調味料は塩と胡椒等々で量は適当かな？ポイントは「外米」が決めてなのかも。先日母親の一周忌を迎えしみじみと思い出しました、私の「A級グルメ」又は「永久グルメ」。でも家内の「焼き飯」ではなくチャーハンは勿論【特A】ですが。（さかえ村のためき 77歳男）

### ▶食欲を掻き立てる紅生姜◀

名の知れた店で焼きそばを食べてみた。確かに旨い。でも私にはただの焼きそばだった。そこに青のりと紅生姜さえあればどこも同じだ。紅生姜の毒々しい鮮やかな赤、麺に紅色がのり移るぐらいが私の食欲を掻き立てる。着色料が体に悪い？でも大好きなのだ。ビールのつまみに紅生姜入りの薩摩揚げやかき揚げもいい。以前大阪出張で食べた紅生姜の串揚げと紅生姜天は旨くて衝撃的だった。私にとってのB級グルメは紅生姜である。先日、ある量販店が「かける紅生姜」を発売した。外袋に「アイスにも紅生姜、だって。えっ！挑戦してみるか。」

（ピリカラ酸味のいい男 大和田70歳）

### ▶ストーブの上で焼く羅臼産縞ホッケ◀

高校受験が終わった頃、除雪のアルバイトをした。ところは北海道の豪雪地帯。当時の国鉄にはラッセル車が少なく、除雪を請け負った業者から時々中高生にも動員が掛かる。昼飯に出たのが羅臼産の「縞ホッケ」。体長30cm位、肉厚の開き干しだった。雪上で干すと身がキュウと引き締まるらしい。ストーブの上に乗せて醤油をサーとまぶして焼く。香ばしい匂いが広がり食欲をそそる。忘れられない味になった。縞ホッケを供する店は近くにもあるが、冷凍物で身がびちゃびちゃで不味い。秘かに通ったのは銀座1丁目の北海道料理の店「ユック」、私の秘密の店である。

（グルメ情報を出し惜しむ男 東76歳）

### ▶東京下町のもんじゃ焼き◀

子供時代は葛飾柴又に住んでいて、よく駄菓子屋でもんじゃを食べた。近くには駄菓子屋が2軒あったが、水に溶いた小麦粉液がとても濃くて、ソースを自分で好きなだけ入れられるほうの店が好きだった。2軒とも、具はキャベツの千切りと切りイカだけ。お椀1杯が10円。店の大きな鉄板の周りに子供達がいちも4、5人集まった。油を敷いて、お椀から自分の前の場所に少しずつ流し入れた。他の人のもんじゃに付かないように、大きなへらで流れを止める。焼けるそばから自分の小さなへらで食べた。鉄板に付いたおこげも。ソース煎餅にもんじゃを付けて食べたりもした。今でも好きなのは切りイカもんじゃ。貝だくさんの月島もんじゃは邪道！（郷愁の味に誘われる女 野火止69歳）

### ▶上州名物焼きまんじゅう◀

“焼きまんじゅう”と出会ったのは、連れ合いの田舎に行ったとき。「どうぞ、上州名物焼きまんじゅうです」と出されたのが初めて。まんじゅうにしては大きくて味噌が塗ってあり、持ってみると何か軽い。「ん？」と思って、ひと口。中には何も入っていない。関西出身の私は、まんじゅうといえば餡がしっかり入ったものだと思っていた。しかし、これはフワフワに蒸しあげた生地に甘味噌を塗り、焼いてある。食べる時生地と甘味噌の感じが絶妙で、すっかりやみつきになってしまった。ところ変われば品変わる。まさしくこれかな？

（本物の力カアになった 東74歳）

# 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。

## Birdwatch

(東2 K. E.)

### シジュウカラのヒナ育つ

遊歩道を散歩していると、よくみかけるのがシジュウカラ(四十雀)、喉からお腹にかけて黒い線があり、ネクタイをしているように見える。チョコチョコと歩く感じも可愛い、と思



っていたら7月の初めころ玄関の門柱の上に時々来るようになった。それとなく見ていたら、家人がシジュウカラの巣を発見！隣のブロック塀の小さな穴に出入りするのを確認した。ヒナがいる様子だ。

10日くらい経って中から鳴き声も聞こえるようになった。我が家の山椒の葉を餌にしているアゲハの幼虫をくわえて巣に入るところも見た。

そして、7月末には元気に巣立って行った。また、来るといいな。

## Musical

(北野3 Y. T.)

### ミュージカル バンザイ

初めての観劇経験は50年ほど前。旧郵便貯金ホールでのブロードウェイからやってきたという「ニューヨーク ニューヨーク」で、残念ながら舞台の記憶が無い。ただ入場の際、目の前を歩いていた草笛光子さんのオミアシの綺麗なことだけが不思議と記憶にある。

強烈な印象は、出張の合間にブロードウェイでやっと手に入れて見た“CATS”だ。劇団四季公演の以前。ろくに英会話ができもしないのに、スタンディングオベーションで、



不覚にも涙が流れた。これが本場のミュージカルかと感激した。それ以降ミュージカルの観劇は無く、映画でも見ていない。一度素晴らしい物に触れると、他の類似品は触れたくないのかもしれない。あのごみ上げる感激は果たして何だったのか？これは幸なのか不幸なのか？

## Footprint

(北野3 梁川 淑広)

### GPSで足跡地図

犬のマーキングと多分似た気持ちで、初めて歩く所はスマホでGPSログを取り、家に帰るとパソコンのソフト「カシミール3D」に記録して、歩行軌跡を精巧な地形の地図上で見る。2010年に登山サークルを作って始



めた当初は、専用のGPS製品を持っている人にログを任せたので場所は山だけ。しかしその後、スマホの登山アプリで自分も簡単にGPSログを取れるようになり、山に限ることはないと感じた。初めての駅では電車をやり過ぎてもホームの端から端まで歩き、家の近所では遠回りになっても通ったことのない路地を選び、静岡県に転勤した折は休日に小分けして県内の旧東海道を完歩した。かといって伊能忠敬のように歩いて日本地図を作り上げようなどという野望はない。時々パソコンの画面を開き、赤く示される軌跡が混んだり散ったりする進化ににんまりするのだ。

## Crochet

(野火止7 尾形 三津子)

### リフ編みを習いました

小学2年生の時、初めて母にかぎ針編みを習いました。それ以来ずっと、編み物は本を見ながらやってきたのですが、数年前から人気が出てきた「リフ編み」は、本を見ても難しそうであきらめていました。そしたら今年6月にチャンス到来。横浜の「ビーズアートショー」で、リフ編みのワークショップに参加できました。リフ編みはトルコが発祥だそうです。見た目はかぎ針編みの玉編みそっくりですが、中長編み2目を作った後は全く別物で、講師の手を見ながら1ステップずつ教わりました。2時間かかって小さなリンゴの小物入れができました。しっかり覚えたつもりで帰宅しましたが、1週間後に2個目を作ろうとしたら全くできない。でもYouTubeにリフ編みのわかりやすい動画があって、見ながら作れました。本当に便利な時代になりました。





## 石神の六ジジイ

石神4丁目 仲田 正治



右端が本人

強い陽ざしの中、だらだら坂を歩く。日課である出会の散歩だ。昨年秋のゆうゆう通信に取り上げられ、チョット話題になった。

坂の上にある小さな公園、博識なN氏、ハーモニカが上手で、懐メロに詳しいS氏、そして私の3人の出会

いだ。

公園の背後に竹林がある。そこを吹き抜けてくる風が無性に気持ちがいい。

やがて聞こえてくるラジカセからのBGM。雰囲気整い、話はますます盛り上がる。

話題は豊富だ。世界情勢、政治経済、芸能、スポーツ、時にはふる里での少年時代の思い出やら、鼻の奥がツンとくるような、遙か彼方に過ぎ去ったときを想い、感慨に耽る年寄り3人。

最近、そこに私たちが似たような年代の3人が合流するようになった。

あまりの暑さに散歩を途中で中断して、我々の隣に座る。すぐに互いの話が融合し、雑談がひと際賑やかになった。

私の知らない世界の話や、他所でもとも言えないようなエピソードに驚いたり、爺さん6人で愉しんでいる。

こんな状態をN氏曰く「六地藏ならぬ、石神の六ジジイだ」

「おお！巧い。座布団一枚」と、くる。

ともかく、毎日のようにこの景色なのである。我が街・石神は平和なデス。

## シルボンヌライター

### 養成研修潜入記

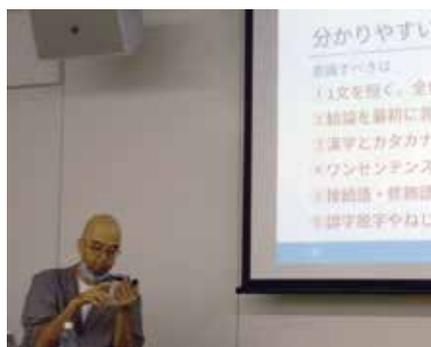
Webライターの養成研修があるというので、川越市にある「ウエスタ川越」に行ってみた。



Webライターとは雑誌や新聞などの紙媒体ではなくWebサイト上の文章を書く人のことで、講師は大

宮経済新聞ライターの秋本創氏。参加者は、県内10地区のSC計21名だった。

秋本氏から取材時の注意から記事のまとめ方までを30ページ(60項目)の冊子を使って細かく説明される。



講義中の秋本氏

特に、Web文章はすぐに読むのを諦められてしまう傾向にある。最後まで読んでもらう為には、一文を短く、リズムをつけて分かりやすく書くこと。書き上がったら必ず推敲する、音読する、第三者に読んでもらう事などが肝要。

聞いている時は、なるほどと納得出来るが、テキストを読み進めて行くうちに秋本氏のスピーディーで明確な説明にジワジワと難しさが私を襲ってくる。放り

投げるのは簡単だけど、などと考えてしまうこともあったが、何とか最後まで受講することができた。

研修の終りの頃には私の頭の中の疑問符が減っていたと思う。(小泉)

## 成年後見委員同行記

新座市シルバー人材センターで成年後見活動をしていると、新座市という地域からはみ出してしまいう事がある。家庭裁判所、法務局、公証人役場、近隣の市町村役場等である。私にとつては刺激的な体験なのである。

先日、ふじみ野市福祉課を訪問した。受任した案件で生活保護についての実務知識が必要だったのである。手続の直接の窓口である相談員のNさんから1時間を超える説明を受けた。説明は具体的な事例を挙げた解り易い内容で、手続に関する不安が解消された。

過去の後見人養成講座で学んだ概略知識の裏付けともなり、市民後見人として一歩踏み込んだ体験ができたと思う。(K・T)

# 親睦会だより

## 会員に頼られる親睦会に

親睦会会長 後藤 勝義

日頃より親睦会活動にご協力いただきありがとうございます。

コロナ感染が少しずつ増加傾向にあります、会員のみなさま充分にご注意してください。

さて、今年度も早、半分が過ぎようとしております。年度後半は親睦会の事業が目白押しです。主な事業が4事業有ります。スマホ講座も今回3回目で10月19日木曜日が最後の講座になります。多数の応募者があり、締めきりとなりました。

### 今後の主な予定

#### 「秋の日帰り旅行」

行先は箱根方面

日時：11月26日(日)

…11月27日(月)

#### 新春のつどい

日時：令和6年1月17日

(水)

場所：市民会館中ホール

今回も交流会は中止いたします。

#### 親睦会文化祭

日時：令和6年2月25日

(日)

場所：ふるさと新座館ホール他(講義室)

数室予定)

### スマホ講座

8月16日、シルバー人材センターでスマホ講座が開催されました。

講師を招き、初歩より基本操作まで丁寧に教えて頂きます。全3回の講習で基本操作をマスターできます。次回も開催する予定です。



## サークル紹介

### 朋友会

#### 豊洲市場の見学

4月28日、9時に集合して豊洲市場に向かいました。今回は8名の参加であったので実施を断念するか考えましたが強い希望があり決行しました。

行ってみればさすが東京の台所、その規模に圧倒されました。5街区(青果)、6・7街区(水産仲卸)の順序で見学、中でもまぐろの剥製の大きさに驚かされました。平日にかかわらず外国人や学生が多くいました。

そろそろ昼食と思い探してみると、天ぷら、お寿司、日本ソバなど食事処はあるが値段が高いのが当たり前の状況に、一同哑然。ここでは我慢我慢。

屋上緑化広場で集合写真を撮り早々退散、新橋まで歩き遅い昼食をとりました。値段は普通です。アルコール類は販売していません。

した、残念。今日は10kmくらい歩き多少疲れましたが、楽しい1日でした。



### ゆうゆうゴルフ会

和気あいあいの表彰式



7月12日、第121回コンペを武蔵村山CCにて行いました。当日は気温35度で途中棄権の方もいました。



成績は、優勝・立入さん、準優勝は黒子、3位は土居さんでした。またベストグロ賞は杉本さん、ニアピン賞は堀さん、土居さん、黒子、ドラコン賞は藤田さん、杉本さんでした。  
ゴルフは自分との戦いであり自然との戦いでもあります。ルールは完全ノータッチ、完全ホールアウトです。  
会員の皆さんは日頃練習で鍛えた身体の強さを感じます。  
ゆうゆうゴルフ会は皆様への入会をお待ちしております。(黒子雅弘)

# 理事会報告

## 第4回 (7月31日開催)

① 正会員 (7月分) 男性7名、女性10名、合計17名の新規正会員の入会が承認された。

【7月末日現在1、722名】

② 6月分の実績について報告された。

③ 「地域社会に貢献するシルバー人材センターの決意と支援の要望」が報告された。

## 第5回 (8月30日開催)

① 正会員 (8月分) 男性7名、女性5名、合計12名の新規正会員の入会が承認された。

【8月末日現在1、717名】

② 7月分の実績について報告された。

③ 「令和5年度公益社団法人シルバー人材センター補正予算 (第1号)」について承認された。

## 第6回 (9月29日開催)

① 正会員 (9月分) 男性5名、女性4名、合計9名の新規正会員の入会が承認された。

承認された。

【9月末日現在1、718名】

② 8月分の実績について報告された。

③ 福島理事長、石井副理事長、片山専務理事兼事務局長、以上三名の職務執行について報告された。



## 令和5年度AED講習会 (救命講習) 日程

7月24日 ふれあいの家 管理班

9月11日公民館・コミセン管理班  
11月28日いきいき広場管理班

1月22日庭球場・総合運動場・栄緑道管理班  
業務委員会・安全委員会 共催の講習。

対象班の参加会員には修了書が渡される。  
新座消防署 (野火止2) で行われ2時間程である。



胸骨圧迫



人工呼吸



反応をたしかめる

## 【表紙の呟き】

毎回同じようなアップをやめ、野菊の群生をと編集会議に提出した。辛い評判は悪くなかった。名前はといわれ困惑。

道端にいくらでも咲いている野菊の名前を特定するのは難しい。

朝ドラの「らんまん」に「ノジギク」が出ていて、頂戴した次第。

ノジギクの名を持つ仲間も多く、ほんの僅かの違いの判別は素人には無理だった。(吉田)

## 編集後記

9月の残暑の中、信州の飯田に中学の同窓会へ出かけました。新宿から飯田までは高速バスで片道4時間半ですが高齢者には苦行に近い。

同窓会では各人が悲喜こもごも、率直に近況を報告。飯田SCの会員もいてお互いに笑顔になりました。

87歳で今も元気な担任の先生にお会いし、昔は理解に苦しんだ日本語文法の謎が解けて涙が出ました。

会員の皆さまもどうぞ、旅や人生の思い出やエッセイなど、気軽に原稿をお寄せください。(尾形)

## 訃報

寺本 豊様 (90歳) 新堀3丁目

齋藤 勇様 (68歳) 野火止2丁目

高橋 好文様 (68歳) 野寺2丁目

木村 文夫様 (82歳) 栗原5丁目

平松 和男様 (84歳) 畑中2丁目

齊藤 喜義様 (86歳) 野火止3丁目

瀧島 浩二様 (79歳) 片山3丁目

謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。