

埼玉県新座市シルバー人材センター会報

# ゆうゆう通信

2024年10月15日 第121号



今年6月で開業100周年を迎えた清瀬駅北口

— 目次 —

- 2～3頁 90歳超え—「人生なんだか楽しい」
- 4～5頁 新・職場探訪—高齢者いきいき広場（新堀・東野・西堀・池田・八石）
- 6頁 新・職場探訪—駐車場案内
- 7頁 新・健康ニュース—「保険証がなくなったらどうなるの？」
- 8頁 再発見！ 美しき新座写真展—「ご存知でしたか？ 俳画写真というものを」
- 9頁 言いたい放題時事呆言—「マイナ保険証、どうよ」
- 10頁 ゆうゆうエンタメ—昆虫展、鉄道模型、やり投げ、文具
- 11頁 親睦会—銀声カラオケクラブ、健友会ボウリングクラブ
- 12頁 SC掲示板—理事会報告/編集後記/表紙の吹き/訃報

The logo consists of the letters 'NS' in a bold, black, sans-serif font, with a yellow swoosh underneath. Below 'NS' is the word 'SILVER' in a smaller, black, sans-serif font.

NS  
SILVER

# 90歳超え 人生なんだか楽しい

子どもの成長は早い。親戚の子どもなどは数年会っていないだけで見違えるような大人になっている。生きて来た時間は同じなのと思う。

浅田次郎の作品に「鉄道員」という小説がある。高倉健主演で映画にもなっているのでご存知の方もおられよう。一夜にして幼児から女子高生まで成長しているというファンタスティックなシーンもあるが、定年を迎えた主人公の意識と重ねてみると、それが現実そのものではないかと思えてくるのである。

大人が子どものスピードで成長していたら、この世にどんな人間が生じただろうか。大人の老いは実にゆっくりしていて外形的には分かりにくい。70・80・90歳も見た目には違いが分からない。我がSCの会員の中にも、90歳超が何人もいらっしゃる。現役で働いておられる方もいるというので会いに行った。

今回取材をさせていただいたのは3人だけだったが、偶然なのかどうか、3人が三様に明るく自分の生を楽しんでいるという人ばかりだった。健康で長生きされる方の秘訣はこの点にあるのではないかと合点の行く取材だった。

佐藤愛子の「九十歳。何がめでたい」ではなく、「なんだか楽しい」のである。まずはご一読を。  
(大島)

## 縁に恵まれた人生、また楽し

片山3丁目 東 あずま 明人さん あきひと（九十歳）

東京タワーのそばで生まれたんですよ。乃木希典（陸軍大将）が校長をやったという小学校を卒業しました。今でも実家があります。

学校を出てからは神田神保町にある加藤製版印刷に勤めて、印刷技術やデザインを学びました。「婦人倶楽部」などの雑誌を印刷していましたね。社長に可愛がられたせいか仕事



が楽しくて、メキメキ腕が上がったように思います。凸版印刷の下請けの仕事もやっていましたので、デザインも学び、おかげで独立することができました。友人と二人で後楽園の近くでデザイン会社を起したのです。切れ目なく仕事が入り、楽しかったですよ。

のちに早稲田に移りましたが、平成10年に友人に会社を譲り、引退しました。私は昭和9年の生まれですが、平成天皇（上皇・明仁）は昭和8年のお生まれ、親はその名前にあやかり私を明

人となづけたのです。妻は美智子と言いますが、偶然にも上皇后さまと同じ名前です。

新座市に移り住んだのは昭和43年、今は5歳下の奥さんと二人暮らし。SCに入会してからは、栗原駐輪場にもやりました。歌が趣味で、SCでもお馴染みの豊川あやのさんに教わり、歌を楽しんでいます。不思議な縁に恵まれた人生で、今も楽しい日々を送っているところです。  
(大島)

# 元気ハツラツ、仕事もまた楽し

畑中1丁目 かねもとせきお 金本石王さん (九十一歳)

就業場所は県立新座総合 うえです。

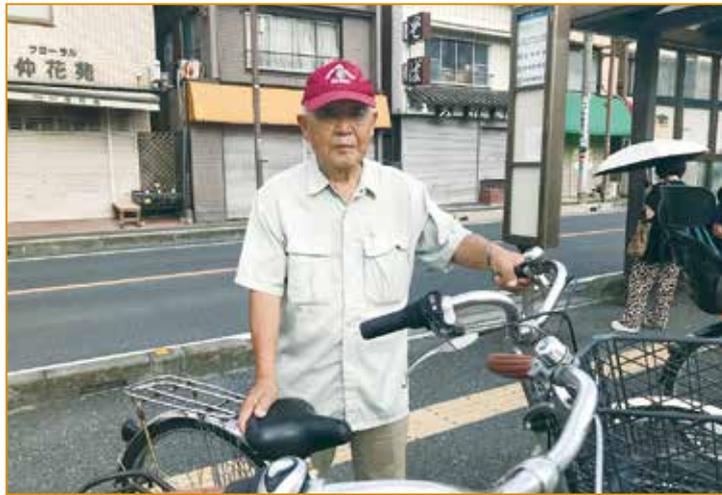
技術高等学校の傍にある歩道橋付近の駐輪場で案内業務と学童・歩行者の案内を

と話をすることが好きで、「カラオケ」やSCの友人たちとの

月・水・金の午前6時から8時半まで2人体制で行っている。

SC歴は26年のベテラン。駐輪場上の歩道橋をスタスタ歩く後ろ姿からは御高齢には見えません。

東京都大田区出身、現役時は新聞社で使用している輪転機の製作会社で製造工程管理の仕事をしていたそ



旅行・スポーツは多岐にわたり特にボウリングは毎週行っているそうです。ハンドエイキャップは32、アベレージは180の腕前とのこと

秘訣は仲間や人を大切にすること、利用者や歩行者への対応からも人間味と優しさが溢れていました。(館)

長生きの

# 基礎体力を保持し人生を楽しむ

野寺2丁目 はた あきつぐ 畑昭次さん (九十二歳)

朝4時に起きて、約1万歩前後を歩く。じっとしてられないとおっしゃるが、それが健康の秘訣かも

学部を出て自動車販売会社に入社、当時の55歳定年を60歳まで延ばしたのは、自ら新規事業を立ち上げられたからだった。

「旧制中学時代は剣道をやっていたのですが、米軍占領下のマッカーサーに武道を禁止され、新制千葉第一高等学校(現千葉高校)では駅伝をやりました」

昭和7年生まれ



「SCに入会したのは不純な動機でしてね。ゴルフをやりたかったんですよ」といって大笑するが、SCでは理事まで務めて会の発展に大いに貢献している。

の92歳は中学・高校時代に基礎体力が創られたのかもしれない。「千葉県で優勝し、大阪で開催された第一回全国高校駅伝大会に出場しましたが、結果は32位でした」

新座市にきたのは31歳の時だった。学生時代にアルバイトで知り合った奥さんとの間に娘さん2人を授かり、現在は男のお孫さん3人。奥さんに先立たれ、一人暮らしが長くなったが、基礎体力を保持し、元気な90超え人生を楽しんでいる。

小柄だが引き締まった体形、声に張りがあり、思考もシャープだ。明治大学法

(大島)

# 新・職場探訪 高齢者いきいき広場

## 新座市高齢者

### いきいき広場とは

高齢者の皆さんが気軽に憩い、趣味や仲間作りを通じて健康の保持・増進や介護予防に役立てていただくことを目的に、新座市が設置した施設。

- 部屋：洋室・和室
- 設備：パソコン・カラオケ・マッサーージチェアなど
- 事業内容：健康体操・健康麻雀・カラオケなど
- 利用資格：市内在住の60歳以上の方及びその方と交流される方
- 開館時間：午前9時から午後4時まで
- 休館日：火曜日のほか敬老の日以外の祝日と年末年始（12月29日～1月3日）
- 利用料：無料

## 新堀高齢者いきいき広場

### 新堀2丁目（新堀保育園内）

野火止用水路脇の水道道路を清瀬駅方面へ走り西武池袋線踏切手前を右に入った所に「新堀高齢者いきいき広場」は保育園と併設で建っていました。



受付からロビーを望む

就業班の班長をなさっている畠山さんにお話をお伺いしました。

ここ大きな特徴は利用者皆さんの広場に対する思い入れが強いことだそうです。

40年前位から畑や雑木林

の開発が進み新興住宅地として人口が増え、当時の住人の方が高齢になったこと、ここには昔からの地主さんや顔役の方が居なかったことで住人の仲間意識が大変強いそうです。

コロナ禍で休館になった時などは、利用者の方が自ら陳情して1年間程、皆で運営をして利用したそうです。

もう一つは保育園との併設です、園児たちとの交流会も開催されています。

「広場」は地域の社交の場として、お隣さんが寝こんでテレビを見ていたり、将棋をしたり自宅のリビングの感覚で利用しているそうです。たまに就業の合間に囲碁などのお相手もしているようです（館）

## 東野高齢者いきいき広場

### 野火止6丁目

東野小学校正門から入るとすぐ正面に、いきいき広場の看板が目飛び込みます。

私は前日に、新座市役所ホームページで「東野高齢

者いきいき広場活動予定表」を見て、午前10時から1時間のダンベル体操に参加することに決めました。事前申し込みは不要で、参加費なし。10分前に着くと、洋室はすでに満員でした。



ダンベル体操

すぐに利用者表に記入し、その日就業中の竹内豊子さんにご挨拶。きれいな床にダンベルを置いて、はだしでスタンバイ。演歌のなつかしい歌付きのビデオが流れ始めると、みんなのやる気が部屋に充満。1時間があつという間に過ぎて、またお会いすることを約束して散会。

続いて、竹内さんにお話を伺いました。現在は女性3名がローテーション表

（望月静子班長が作成）に従って、毎週水～日曜日の5日間、各日1名で就業しているそうです。

「最近男性の利用者は少ないです。日曜日はマイクが使えてカラオケもできるんですけどね。特にトイレや部屋の床の掃除には力を入れていきます」とのことでした。

本当に砂粒一つ落ちていない床でした！（尾形）

## 西堀高齢者いきいき広場

### 西堀2丁目

利用は簡単、予約無しで行き、受付で登録すれば、その日から利用出来る。利用している団体は強い結びつきではなく自由な結びつきである。

例えば好きな時間に来て好きな時間に帰るなど。誰もが気軽に利用できるという施設開設の趣旨でもある。現在、60歳から88歳までが利用しており、1日当たりの利用は10名から30名である。特に人気なのが、麻雀、カラオケ、体操、絵手紙などであるが、講師が指導す



丸山敏子班長

就業班は3人で、1日1名のローテーション就業、月7日程度である。基本のシフトは決まっているが、月末に3人プラス社協担当者を変えて、シフトの変更や業務改善に話し合いをしている。



健康体操

るといふより仲間同士で教え合うスタイルである。

連絡ノートその他、急ぎの連絡はラインで行っている。業務引き継ぎについてはスムーズである。

立地は学校内に併設している。非常用として施錠はしていないが、ドアで隔たれており、現在は学校関係者・児童との直接の接触はない。

コロナ禍一時閉鎖され、待機していた時期もあったが、通勤時間は短く、就業者にとっては働き易い職場である。(太刀川)

池田高齢者いきいき広場

池田4丁目

池田の「いきいき広場」は池田小学校に併設されています。二つある校門の一つ北側にある「ペガサス門」を入ると左側に体育館、正面に校舎があり、「広場」は校舎の奥まった南端に入り口がありました。玄関を入ると班長の石井幸子さんがお待ちでした。右に受付カウンターがありその奥に和室、左側に洋間があります取材をした日は6人の女性がカラオケに



カラオケ

興じ大変盛り上がりつつありました。ロビーでは仲間同士で会話も弾んでいました。途中から就業班員の村上藤代さんにも参加をしていただきお話を伺いました。

この特徴は東京都に隣接しているため、都民の方のご利用が多い事だそうです、東京の情報もリアルに入ってくるようです。

コロナ禍前までは月に800人前後のご利用があったようですが、今は暑さも影響して400人位になってしまったそうです。これから暑さも和らいで増えることを期待しているそうです。

班員は他に石森とも子さんがいらっしやり、池田担

当の社協の方とシルバー3人でご利用者の方が楽しく過ごしていただけるようにディスプレイもしているそうです。また社協にはカラオケのDVDを利用者の希望で補充をお願いし「広場」の場所が分かりづらいので案内看板を校門に設置するようお願いをしている。(館)

八石高齢者いきいき広場

野寺2丁目

八石小学校の校舎の一階中程にありました。就業班長の丸山強さんにお会いしてお話を伺いました。班員は他に鈴木真理子さんと篠塚政子さん、そして社会福祉協議会のお二人です。

広場は学校と学童保育施設が廊下続きになっており、トイレが共用です。

コロナ禍以前は和室で利用者や生徒が、孫と囲碁・将棋をしているような風景があったそうです。

ここでは「パソコン広場」があり、自宅でパソコンをする人が多く月曜水曜は持ち参して互いに教えあっています。



パソコン広場

るそうです。水曜日の市職員「パソコン広場」に毎回14名程の参加者がいるそうです。

土日は洋室でカラオケをし放題、他に「健康マージャン」「ペーパークラフト」「健康のための合唱」「尺八」「たまり場サロン」「転倒予防体操」など、毎日多数の利用者がいるとのことでした。

平日には和室で社協のコーナーコーナーの方による「ふくしの窓口」が開かれ高齢者の生活支援・相談アドバイスをしているそうです。

また社協とは毎月一回ミーティングをして意見交換をするそうです。(館)

### 新・職場探訪

## 駐車場案内

大きなイベントが行われる時には臨時の駐車場が設けられ、その案内役が必要になる。新座市シルバー人材センター(SC)には、会員の希望や経験を元に「駐車場案内要員」が約30人リストアップされていて、主催者側のニーズに機動的に応じる。

新座市が7月22日、西エリアをプレオープンさせた大和田水辺の丘公園の臨時駐車場と、9月15日にふるさと新座館周辺で開かれた大江戸新座祭りの関係者用駐車場を訪ねた。

### 大和田水辺の丘公園

#### 臨時駐車場

水辺の丘公園は、柳瀬川に架かるエスロジ新座橋隣りに整備中の公園。

グラントオープンは来年4月だが、西エリアで9月15日までの夏季期間、石の上から大量の水を降ら

す大きなバケツや噴水の水が流れ込むじゃぶじゃぶ池が稼働したの

で徒歩3分ほどの臨時駐車場(43台)の案内をSCが担当した。

3人(盆や週末は4人)体制で午前9時〜午後6時を4時間半ずつ交替する。18人を手配した。

9月初めに伺うと、佐々木俊一さんと角田多喜雄さんが誘導棒を持って、出入



佐々木俊一さん(左)と角田多喜雄さん



りする車を案内していた。

8月は満車続きだったそうので、「入庫待ちできませ

ん」の看板を掲げ、場内に入れな

いし路上に止められな命説明していたという。日陰のある公園入り口のもう1人と場所を替わりながらの仕事だが、強い日差しを避けられるのは車の出入りが途切れた折に駆け込むテントだけ。水分補給のペットボトルを3、4本持参していたが、佐々木さんは「帰る時『面白かったよー』と言われるとたまらない」、角田さんは『どうも』と声をかけられるとうれしい」と、夏のレジャーの手伝いを楽しむ様子だった。(梁川)

### 大江戸新座祭り

#### 関係者用駐車場

一方の大江戸新座祭りは今年が第9回。志木駅南口周辺で32年続いた「新座阿波踊り」が協賛金の集まりにくさから2014年で終了したのを惜しみ、新座の阿波踊りを続けていこうと有志らが実行委員会を作り翌年から始めた。



演舞場で阿波踊りがにぎやかに

コロナ禍で開催を断念した2020年の予定も含め7月の開催だったが、今年初めて猛暑対策で9月に変

更した。

SCは7カ所を17人で受け持つ体制を組み、1カ所2〜4人を配置した。一般客向けの駐車場は無く、車を入れられるのは屋台村出店者や阿波踊り出演者など関係者だけ。



打ち合わせをするSC会員

屋台村に近い事業所駐車場の入り口では、「入会して20年くらい、本業の他に駐車場案内もやっている」という田畑隆さんが、許可証を見せてもらったり、入ろうとする一般車の運転者に説明して頭を下げたりしていた。同じ駐車場を受けて持った鈴木勇平さんは大和田水辺の丘公園も掛け持ちしたそう。

「駐車場の仕事? 9年やってるよ」とこちらもベテランの風格だった。(梁川)

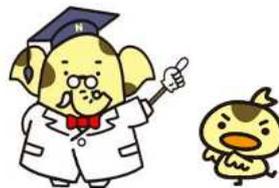
新・健康  
ニュース

保険証がなくなったらどうなるの？

新座市国保年金課保険税賦課係

今度、廃止される保険証の取扱いやマイナ保険証(マイナンバーカードを保険証利用でできるよう登録したもの)の使用について、ゾウキリンに聞いてみました！

おまかせだゾウ！



**Q** 12月2日から保険証が廃止されるけど、今までの保険証は一切使えなくなるの？

マイナ保険証をまだ持っていないよ！

**A** そんなことはないゾウ。今持っている保険証は、その保険証の有効期限までは使えるんだゾウ。

例えば、国民健康保険(後期高齢者医療制度)に加入している人は来



年の7月31日まで使える人が多いゾウ！もちろん有効期限が違う人もいるから、自分の保険証をチェックしてみてね。

**Q** マイナ保険証って、結局何が便利なの？



**A** 薬の履歴や過去の特定健診の情報提供に同意すると、お医者さんがその情報を踏まえた診断ができるようになるゾウ！つまり、より自分に合った処方を受けられるようになるってことだね！

他にも、自分が同意すれば限度額適用認定証がなくても限度額を超える支払が免除されるゾウ。手術や入院で高い費用がかかるときに便利になるよ。でも、保険適用対象の費用に限られるから注意してね。限度額は世帯の所得金額に応じて判定されるよ。詳しくは加入している保険者



(国民健康保険・後期高齢者医療制度の場合は市役所)に聞いてみてね。

**Q** マイナンバーカードの保険証利用登録してみようかな！

どうやって登録するの？



何が必要なの？

**A** マイナンバーカードを持っていれば、

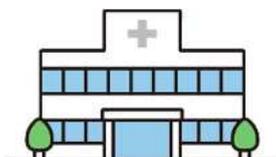
- ① スマートフォン
- ② カードリーダーがある病院・薬局
- ③ セブン銀行のATM

いずれかで申込みができるゾウ！

必要なものは、マイナンバーカードとマイナンバーカード受取時に設定した4桁数字の暗証番号の2つだゾウ！

オイラとしては、かかりつけの病院や、薬局で受診したときに、マイナンバーカードを持参して保険証利用登録の申請をするのが、オススメだゾウ。

ちなみに、市役所本庁舎1階の国保年金課窓口にも保険証利用登録に使えるパソコンが置いてあるよ。



**Q** マイナ保険証に抵抗があるから作りたくない…。でも、今の保険証が使えなくなったら、病院にかかると10割負担になっちゃうの？

**A** そんなことはないんだゾウ！マイナンバーカードを持っていない人には、保険者が「資格確認書」を発行する予定なんだゾウ。

資格確認書は、病院にかかるときに提示すれば保険証を見せるときと同じく保険適用がされることになるものだよ。マイナンバーカードを持っていない人については、みんな一人一人が申請しなくても当面の間は保険者が送付する予定になっているよ！

保険証の廃止、マイナ保険証について分かってくれたらうれしいゾウ！



# 再発見！ 美しき新座写真展

## 新部門 俳画写真

幅広い方からの応募をいただく初めての写真展でしたが、今回新しい部門を創設しました。それは俳句と写真の世界を融合させた「俳画写真」です。昔から俳句に挿絵を描くとか、文人画などに俳句を賛するのは文人、墨客間のエール交換として存在しました。

まだ始めたばかりですが、次回以降の変容が楽しみな分野です。

今号では何点かを紹介いたします。 俳句と写真がお互いを際立たせますね！



黒塀の舞台に続く葛もみじ  
館内 實

ご存じでしたか？  
俳画というものを



冬晴や威風堂々高野槇  
稲景 敏子



鳥渡るこんこんと試歩の杖  
黒山 茂英（元俳友会副会長）



寝ることと喚うこと励む大着かな  
北川 圭吾



秋夕焼け飛行機雲の一文宇  
井上 百合子

言いたい放題 時事 呆言



「マイナ保険証、どうよ」



▶ カード申請が面倒？ じゃないのよ ◀

人生で初の全身麻酔による手術を受けた。長期の入院全てが初ものづくしで興味津々、手探りの数週間を過ごした。退院時、それなりに不安になった。会計窓口で前の人が何やらもめている。支払いが予想以上の高額請求だったらしい。高額療養費の限度額適用認定の申請がなかったからしいのだ。こちらもその申請をした記憶がないので、内心不安増大。しかし、小生は認定済とのことで無事支払い完了。思えばマイナ保険証の顔認証の際、何やら繰り返しやり取りしていたが、これが入っているのだから保険証をひも付けすると新たな申請は必要ないのだとか。意外と便利で2万円の特典以上にラッキー！ (初の手術に震えた男 北野83歳)

▶ 秋深し隣りのオジサンなに言う人ぞ ◀

「マイナンバーカードに何の意味があるんだ」と言って怒っていたオジサンが近くにいた。マイナカード導入の少し前のことだ。市役所の担当官では話にならない「上司を出せ、市長を出せ」とボルテージが上がり、最終段階では総務省まで電話をし、それでも納得がいかないといきり立っていた。しかしマイナカード制度は粛々と進められ、多くの問題を孕みながらも24年内には保険証が紐づけされる段階にある。まさに「泣く子も黙る、マイナカードである。先日とある病院の会計窓口でマイナカードを右手に持った件のオジサンの姿を見かけてしまった。(黙したオジサン 野寺84歳)

▶ マイナンバーカードは自分自身です ◀

かなりの人がマイナカードに移行しているらしい。使いこなしている人達に聞くと、とても便利だという。先日の台風の時、ニュースで災害時や非常事態の時はカード決済などは出来ないの、現金を用意するよと言われ、慌てて銀行に行って現金を用意した、という人もいた。そのような問題はすぐに解消されるかもしれないが、先日も薬局の窓口で年配の男性が受付で混乱していた。「マイナカードって何？ 持ってきてない」「じゃあ家にありますか？」と、受付の人。「分からない」と年配の男性。まだまだこんなやりとりが頻繁に起こりそうだ。他人事では無いと思う。(マイナカード問題のリサーチを終えた女 東75歳)

▶ もうマイナ保険証になっていたとは！ ◀

私は8月が誕生日なので、7月に新しい健康保険証が届いたがその有効期限は今年の8月31日だった。そして8月に「一部負担金の割合2割」という語句が加わって、来年7月31日までの保険証が到着。私はなんとこの2枚を取り違えて財布に入れてしまった。9月に行った病院で大慌て。受付ではオンラインで対処してもらって無事に2割の支払いでOK。そしてこの際もうマイナ保険証にしようと思って、マイナンバーカードを薬局に持参して登録しようとしたところ、マイナ保険証は登録済だとわかった。マイナポイントをもらう時に、マイナ保険証の利用も申し込んでいたのだった！ (ポイントは必ずもらう女 野火止70歳)

▶ カードの能力を堪能 ◀

市役所から書類が届き、新しい物好きの私としては早速カード作りに馳せ参じました、右も左も解らずに。特設事務所に飛び込み、本来ならば自分でしなければならぬパソコン操作をお嬢様をお願いして、できたあ〜。そして今は全てのカードの能力を堪能していますよ！ 大変便利、でも誰かに見られてどこかで縛られているような感じもする。近い将来、時代は進み、カードレスにならないものかと願っている私もいる。要は顔認証、指紋認証ですよ。毎年病院のカードが増え続ける。後期高齢者としては早くカードはなくなってほしいと切にお願いしまあ〜。(脱カード化を望む男 栄78歳)

▶ 顔認証付きカードリーダーって大丈夫？ ◀

行きつけの医療機関はマイナ保険証の登録を勧めている。私は調剤薬局で顔認証付きのカードリーダーからの申請をした。受付事務の人が懇切丁寧に教えてくれたので簡単に登録できた。ただ、現行の健康保険証と両方持参するようにしている。ゲリラ雷雨で度々停電をした時は、機器などは使用不能になることもあった。内科、整形外科、歯医者と複数の病医院に通っている私の体は満身創痍の状態。薬歴や特定健診情報なども医者は把握できるのでいちいち説明する必要はなくなった。毎年確定申告の医療費控除申請も今後は領収証を保管・提出する必要はなく、手続きも簡単になると言われた。(満身創痍の男 大和田70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。

## Exhibition (野火止 7 尾形三津子)

### 特別展「昆虫 MANIAC」

虫採りが好きな子供や大人向けの「昆虫 MANIAC」展(7/13～10/14)が、上野の国立科学博物館で開催されました。新座は畑や緑地が多いせいか、マンションの8階までいろいろな虫がやってくるので、私は時々玄関や部屋の中で発見してぎょっとします。そんな私ですが、長女がビーズで蝶のアクセサリーを作るといので、一緒に美しい蝶をたくさん見ようと昆虫展に行ってきました。ネットの公式サイトを見ると、各時間帯ごとに人数制限があるので、早速、8月11日12:00-12:30入場で2名分予約購入して、QRチケットを受け取りました。それを当日持参して待つことなく入場。会場は大混雑でしたが、蝶、トンボ、蜂、クモ、カブトムシの5領域があって、詳しい解説の付いた標本や本物の展示がありました。体長2mのウスバキチョウやエゾオナガバチなど5体の模型もあって、とても楽しい時間を過ごしました。



## SPORTS

(E.T. 東2)

### 北口榛花さんの意志力に感動

やり投げは競技種目の中で、一番歴史のある種目です。投げるのは一瞬でも奥の深い競技です。重そうに見えるやりは女子用600g(男子用800g)、バスケットボールと



ほぼ同じで、やりの長さは女子用(2.2m～2.3m)男子用(2.6m～2.7m)、やりを握る中央部分の素材は金属製や炭素繊維があるそうです。やり投げの時のフォームを見ると、もっと重いものだと思っていました。パリオリンピックでは、北海道旭川市出身の北口榛花さんが東京に

続いて金メダル2連覇でした。投げる時の彼女のパワー、投げた後の満足感と笑顔が素敵なのです。一人でチェコに修業に行った彼女の努力と意志の凄さに感動しました。休憩タイムの彼女独特のリラックス法は投げた時にかなり前屈になるのでその姿勢を修正(うつ伏せ健康法のように)し、足腰の筋肉をほぐすためだそうです。

## Hobby

(栄4 館 明良)

### スーパーマンは、日夜戦い続けているのです!

鉄道模型との出会いは、遡ること私が園児の頃でした。学校の教室一面にジオラマがあり、そこで複数台の車両を生徒が操っていました。その時の感動は今でも鮮明に覚えています。自分も欲しい!やってみたい、でも高嶺の花でした。

大人になり、まずは「Nゲージ」サイズのジオラマ製作からの挑戦、作っては壊し作っては壊しの繰り返し、今は一つ大きいサイズの「HOゲージ」へ移行しました。

凝り始めて一つのジオラマの風景を4分割し、「日本の四季」を再現で制作中ですが、凝るとなかなか限りがなく完成が見えてきません。最近「断捨離中」の私と家内との葛藤があり、これからも日夜続いていきそうです。



## STATIONERY

(野火止 7 T.O.)

### 気持ちをワクワクさせる文具たち

勤めていた会社の目の前に、有名な文具専門店があった、いつも買い物客でにぎわっていた。デザイン性や色彩に優れ、機能性や機智に富んだアイデア商品が多く、店内に入ると気分がワクワクしたものだった。

文具は機能性を発揮するだけでなく、贈り物にも使えるし、自分への`ご褒美、などにもなる。私も定年退職時に若い社員から高価な筆記用具をいただき、15年ほど経つが未だに重宝している。

思い出に残る文具は地味な小物だが、機能性、デザイン、アイデアいずれも優れているメモ用紙立てである。結婚前の妻とふらりと入って目にとまり、すぐに買い求めたもの(¥500)で、あまり自己主張せずに所定の位置に鎮座している。隣のペン立て(これは歯ブラシ立てなのだが)と対になると、もっと機能性を発揮してくれる。我が家のおきのおきのメモリアル文具なのである。



# ▼親睦会だより▲

## 親睦会活動 盛りだくさん

親睦会会長 後藤 勝義



会員の皆様には日頃より親睦会事業にご理解とご協力を頂きありがとうございます。

令和6年度の夏も昨年同様9月末まで30度以上と暑い日が続きました。皆さん健康に留意して元気に過ごしていると思います。

親睦会は今から盛りだくさんの行事が目白押しです。ご期待ください。

コロナ感染も収まりつつありますが、まだまだ気の抜けない状況です。

現在はいろいろなイベントが再開されており、今回のセンター行事であるリーダー研修会でも交流会を

開催するとの事、親睦会も今年度の事業である令和7年1月に行います「新春のつどい」で5年ぶりに交流会を行う運びです。乞うご期待ください。

また、私たち親睦会は皆様の懇話会等でこれらのことを詳しく説明して参ります。各担当に連絡していただければ参加いたします。宜しくお願いいたします。

### 今後の主な予定

◎今秋の日帰り旅行

日程：11月4日(月)

5日(火)

◎スマホ講座

日程：11月6日(水)

12月9日(月)

7年1月22日(水)

◎新春のつどい交流会

日程：7年1月26日(日)

◎親睦会文化祭

日程：7年2月16日(日)

## サークル紹介 銀声カラオケクラブ

歌が好き・酒が好き・話が好き。人達が集まり結成されたカラオケサークルも今年で早21年を迎える事になります。



結成当時の発起人及び、諸先輩の意思を継承し、歴史の重みを感じつつ、月例会と称し月2回開催。

第1水曜日は「唄心 咲くら」、第3日曜日は「パブ・カサブランカ」で音響効果抜群のカラオケスナックを貸し切り、昭和演歌から最新楽曲を各自が披露し、皆が真剣に聞きながら楽し

んでいます。大きな声を出して好きな歌を唄い、日頃のストレスを発散し和気あいあいと37名の会員の仲間達とコミュニケーションを図りながら活動中です。

歌の好きな方の入会をお待ちしています。

会長 堤 勇次

(090・9326・4412)

## サークル紹介 健友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。

年6回で偶数月の第4土曜日に新座駅南口のCKスクエアビル6階のCKボウルに於いて、午前10時半に集合して1レーン2〜3名で練習後、2ゲームを行い、その後食事会で親睦を深めています。

ハンデいは付けず、景品は点数の高い順にくじを引き漏れなく受け取れます。現在は46名(女性は12名)です。年会費は1200円、但し途中入会は残りの回数掛ける200円です。ゲー

ム代は貸靴、貸ボール、食事代を含み、食事はランチパックか、カレーパックを交互に替えています。

車で参加の場合は、ビルの2階の駐車場にて駐車券をもらい帰りに受付で出せば無料で出庫できます。

皆さん得点にはこだわらず和気あいあい親睦を深め楽しんでいきます。皆様の入会をお待ちしています。

古志 文雄

(090・2752・4908)



### 理事会報告

#### 第3回(6月28日開催)

- ①部会及び委員会構成について決定された。
- ②ブロック毎に配置する地域担当理事について協議の上決定された。
- ③正会員(6月分)男性15名、女性12名、合計27名の新規正会員の入会が承認された。



#### 【6月末現在正会員数は1645名】

- ④役員利益相反取引について承認された。
  - ⑤5月分の実績について報告された。
  - ⑥センター年間スケジュールについて報告された。
- 第4回(7月31日開催)
- ①正会員(7月分)男性11

名、女性11名、合計22名の新規正会員の入会が承認された。

#### 【7月末現在正会員数は1658名】

- ②6月分の実績について報告された。
  - ③シルバー人材センターへの支援の要望(新座市長宛)について報告された。
- 第5回(8月30日開催)
- ①令和6年度公益社団法人新座市シルバー人材センター補正予算(第1号)について決定された。
  - ②7月分の実績について報告された。
  - ③正会員(8月分)男性5名、女性2名、合計7名の新規正会員の入会が承認された。

#### 事務局の新人

#### 大石英太郎さん

今年2月まで情報システム管理者として東京都新宿区の会社に勤務していた。

10年間の職場を去ったのは、昨年11月に自宅まで右足

首を骨折し1カ月入院したため。

養生して今年7月に事務局の一員となり、業務と在庫管理を担当する。



新人登録の説明会などで人とのやり取りが増え「前は機械相手だったので戸惑いっぱなしですよ」。66歳、新座市馬場2丁目在住。

#### 事務局の新人

#### 斎藤 俊博さん



建設関連約40社の労働組合の連合会(東京都新宿

区)を70歳の契約満了で退職し、7月中旬から事務局に入って就業開拓を担当している。

「仕事が出来たい会員に職場を紹介して、うまくマッチングした時はうれいいです」。新座市東一丁目在住。

### 編集後記

60歳から会員になれるシルバー人材センターで、90歳超えは大先輩。この号の原稿を見て、年齢は上がるほど楽しくなるのではと感じました。

「高齢者いきいき広場」という場所を、不覚にも知りませんでした。まして活発に利用されていることなど想像もせず、この号の原稿を見ていい勉強になりました。

今夏新設オープンした大和田水辺の丘公園と、9月開催に変わった大江戸新座祭り、駐車場案内の職場を訪ねました。最も気を付けることをベテランは「トランプルにならないよう」。やはり基本はそこですか。

#### 【表紙の眩き】

撮影で訪れて驚いた、バス路線の多さである。北口からは13系統、南口からは11系統、半端ではない。広範囲に団地や病院そして宅地の開発が進んだためらしい。清瀬駅の開業は大正13年6月、当時駅舎は、木造の平屋建てで乗降客は数十人、今は年々増加して6万人強だそう。ちなみに駅の発車メロディーは小・中学校を清瀬で過ごした中森明菜さんの曲。写真の花は「にちにち草」花言葉は「楽しい思い出」。(館)

### 訃報

- 神吉 清三様(85歳) 北野2丁目
  - 高橋 考志様(73歳) 野火止1丁目
  - 眞鍋 敏行様(79歳) 西堀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。