

私たちは高齢者の生きがいづくりを目指します

# シルバー さくらど

令和6年5月25日発行 第112号

公益社団法人  
坂戸市シルバー人材センター  
〒350-0212 坂戸市大字石井2327-5  
TEL(283)5544(代表)  
FAX(289)3733  
企画・編集 広報部会



いきいき高齢者の私達、地域社会に貢献しています

## 第112号 主な内容

- 2 就業者インタビュー
- 3 令和6年度事業実施計画
- 4 令和5年度事業報告会、他
- 5 パソコン教室、サークル活動
- 6 会員の広場、他
- 7 理事会報告、新入会員の紹介、他
- 8 事務局からのお知らせ、他

## 会員状況

令和6年4月30日現在  
1,100人(23人減)

( )内令和6年3月31日より増減

令和6年4月6日(土)

## 泉町桜堤公園 桜の下でお話を聞きました

令和6年度の表紙は、高齢で元気に働いていたり、サークル活動をしている方の笑顔の写真をお届けします。

第1回目は、泉町の桜堤公園にお集まりいただき桜の下で撮影、その後のインタビューでは、皆様楽しそうに話してくださいました。



### おはなしいただいたこと

- ・ 仕事の内容と月(週) どれくらい働いていますか
- ・ シルバーで仕事をしてどうですか
- ・ 健康管理で気をつけていることはありますか
- ・ 他に趣味や習い事をしていますか

- ・ 入西せせらぎ通りの清掃をしています。回数がだんだん減って、今は2カ月に1回ぐらいしている
- ・ 膝が悪いが、4人1組なので率先してやっている
- ・ 昔はマラソンをしていた



矢部 賢一 さん  
(91歳)

- ・ 公園のトイレ清掃を週3回しています  
足が不自由になったけど、シルバーから続けてほしいと言われている
- ・ 一人暮らしなので、食事には気を付けている



松本 三平 さん  
(91歳)

- ・ 空き家管理で、3カ月に1回見回っています
- ・ ある講演で聴いた、「きょういく」「きょうよう」の実践に心がけている  
きょういく(教育)・・・今日行く  
きょうよう(教養)・・・今日用がある
- ・ あとは、野菜作りを楽しんでいる



荻野 登 さん  
(88歳)

- ・ 公園駐車場入り口のカギの開け閉めを、月の半分くらいやっています
- ・ 朝40分位歩き、昼間は時間があるのでカラオケを楽しんでいます



小山内 美代子 さん  
(86歳)

- ・ 昨年まで、駅前やマンションの清掃をしていました
- ・ 健康を考えて体重を減らし、毎日笑顔でいられるよう心がけています
- ・ 書道を50年続けていて、今は唄声クラブ「灯」でカラオケを楽しんでいます

- ・ 駅前と公園のトイレ清掃を、3日に1回しています
- ・ 仕事に行くことが生活の張り合いになっています
- ・ 部屋で自己流体操をしています
- ・ 料理の本を見ることが好きで、作った気になっています(笑)



林 令子 さん (85歳)



飯村 英子 さん  
(85歳)

# 令和6年度 事業実施計画

約4年に及ぶコロナ禍の影響は大きく、シルバー人材センターの経常収支は引き続き厳しい状況が続いています。諸物価高騰に伴う経費負担増や、フリーランス新法による契約方法の見直しなど新たな課題も生じてまいりました。

また、今年度末に当センター中期計画の計画期間が終了することから、令和7年度を計画開始年度とする中期計画の策定を進めてまいります。今年度も社会参加による生きがいの創出と地域社会へ貢献するために魅力あるセンターづくりを目指し、事業を推進してまいります。

## 実施計画

- (1) 会員の増強及び就業の拡大・強化
  - ① 一般市民も対象とした各種講習会を開催し入会を促進
  - ② 女性向けの事業の充実
  - ③ ローターション就業を積極的に推進
- (2) 普及啓発
  - ① チラシ等を市内全域に配布し、広報活動を強化
  - ② 各種イベントへの参加や、独自でイベントを開催しセンター事業をPR
- (3) 安全・適正就業の促進
  - ① 様々な安全就業対策を講じ啓蒙に努める
  - ② 自転車ヘルメット着用の徹底
  - ③ 健康維持増進を図るための講演会の企画
- (4) 運営体制の整備・充実
  - ① 会員の資質の向上を図り、地域社会に信頼されるセンターづくりを努める
  - ② 情報通信技術の活用による業務の効率化を図る
  - ③ 業務運営基盤強化のため、デジタル化整備促進事業を推進する

## 実施予定事業

6月	・ 定時総会 ・ 植木剪定講習会
10月	・ ボランティア活動 (坂戸よさこい等) ・ 教養講座 ・ マナー講習会
11月	・ 会員福利厚生事業 ・ リーダー研修会
12月	・ さかど産業まつり出店予定 ・ 交通安全講習会 ・ ボランティア事業 (防犯パトロール)
2月	・ 事業報告会 ・ 三市合同安全対策交流研修会 ・ 技能講習会

3月

- ・ 健康講演会
- ・ 坂戸につきい桜まつり出展予定

\* 就業現場巡回 (8回)  
\* 「シルバーさかど」発行 (3回)



健康講演会



交通安全講習会



ポスティング



植木剪定講習会

## 令和5年度 事業報告会

令和5年度の事業報告会は、昨年と同様、ワークプラザ3階会議室に於いて2月10日(土)、11日(日)の午前・午後の4回、合計101名の出席で開催されました。

栗原理事長からは「会員の減少が続いていることから、紹介による入会が効果があることや、サークル活動を通じて会員相互の親睦を図ることも入会促進の効果が有ると思われる」等の挨拶の後、講習会満了者への記念品贈呈がありました。

事務局からは資料に基づき会員の状況、事業実績の報告の後、傷害事故、損害賠償事故も増えているので気をつけていきたい等の報告がありました。

第2部ではビンゴゲームを楽しんでいただきました。最後の一人になった人が「特賞」の豪華賞品を引き当てた回もあり、盛況のうちに報告会を終了しました。



## 部会・委員会情報

### 総務部会

#### 健康講演会開催

2月28日(水)ワークプラザ会議室に於いて「食生活でアンチエイジング(老化防止)」と題し、講師に市民健康センターの保健師荒巻優氏と管理栄養士石田美香氏を招き講演会を開催しました。

出席者は27名。健康寿命を延ばすポイントとは4つ、食生活、歯のケア、運動、積極的な社会参加です。講演では、日常生活の中で筋力トレーニングを意識すること、また食事はバランス良く特にタンパク質の摂取が大事だとのこと。楽しみながら継続出来るよう工夫してみましょう。

### 安全就業委員会

#### 令和5年度三市(坂戸・川越・鶴ヶ島)合同安全対策交流研修会

令和6年3月5日(火)鶴ヶ島市女性センター「ハーモニー」に於いて実施。

主な内容は

- ①令和5年度の事業報告
  - ②令和5年度の事故発生状況
  - ③令和6年度における事故の削減とその取り組みについて
- 以上3点について意見交換が行われました。

特に③は各市ともに最重要課題と意識されていて、当交流研修会でも最も活発に意見交換が行われ

れました。

今後、よりいっそう三市の情報交換を活発に行い、有益な方策を共有しながら事故削減に努めていくことが必要であるとの思いを更に強く実感しました。

### 事業部会

#### 障子・網戸張り講習会開催

3月13日(水)ワークプラザ作業室にて、会員の仕事に対するスキル向上を目的に、当センター石川・後藤両氏を講師に迎え行われました。普段、自分でやると難しい障子の張り替えが厚みのある障子紙を使う事で楽になる事(ホームセンターでリクエスト可能)や網戸の張り替えネットの網目の種類で防虫・通気性が変わる事等を教えて頂きました。

参加者に直に障子・網戸の現物を触って頂けたことで大変熱の入った講習会となりました。



## パソコン教室・無料講座(生成AI)

令和6年2月24日(土)「生成AIを使ってみよう」の講座が12名参加のもと開催されました。受講者の皆さん60～70歳代で、講師の説明を聞きながら学習し、驚きとご満悦が窺えました。

生成AIとは、質問に対して回答を自動的に生成する能力を持つ人工知能の一種で、精度の高いオリジナルの回答(文章・画像・音楽等)を生成します。今後も加速度的に進化し、日常的に使う時代が到来するでしょう。(講師:小峯茂氏)



### ②画像生成の事例

#### 問合せ

可愛い子犬が散歩しているイラスト画像を作って下さい

#### 回答



### ①文章生成の事例

#### 問合せ

シルバー人材センターに参加するメリットは何ですか？

#### 回答

シルバー人材センターへの参加にはいくつかのメリットがあります。以下にいくつか挙げてみましょう。

1. 社会貢献: 高齢者の能力を活かし、地域社会に貢献できます。
2. 仕事機会: 登録された高齢者は、家事支援や軽作業の仕事を受注できます。
3. 交流と活動: センターで他の高齢者と交流し、新しい友人を作る機会があります。
4. 健康維持: 軽作業や植木の手入れなどの活動は、健康的でアクティブなライフスタイルを促進します。

シルバー人材センターは、60歳以上の方々にとって有益な場所であり、仕事と人付き合いを楽しむことができるコミュニティとしても活動しています。



故 池田 重人氏

昨年12月、発起人の池田重人氏の急逝により第8回紅葉ウォーキングを最後に、開催を見送っておりましたが、この度再開する運びとなりました。これを機会に同好会組織を立ち上げたいと思います。ご賛同いただける方は、ぜひ入会をお願い申し上げます。年会費として1,000円を会の運営費に充当させて頂きます。参加費は開催の都度頂きます。年会費のお支払いはウォーキング開催当日、若しくは代表幹事小林(☎090-9100-7477)までお問い合わせください。

### ウォーキングクラブ



### ことぶき荘

#### 桜めぐりハイキングを開催

4月5日(水)10名が参加し、住吉神社や市民総合運動公園等を散策しました。

3月9日(土)坂戸につさい桜まつりにサークルとして初出展させて頂きました。  
1か月の製作期間で、6種105個を多勢の方にお買い上げいただき、サークル会員、喜びであふれ今後の励みとなりました。

齊藤 慶子

### サークル活動

#### 手工芸サークル



代表幹事 小林 砂夫  
幹事 勅使河原 治  
同 篠崎 勲  
同 小野沢 和夫

# 会員の広場

## 短歌

なつかしむ昔デートは公園で  
今は介護で手をつなぎ  
ケイコ

## 川柳

ナイスショット  
グランドゴルフ舞い上がる  
小林幸子

お出かけの二人の行き先病院へ  
ペンネーム・ささとう菓子  
カラオケの発表会はドレスアップ  
みっちゃん

## 作品募集

「短歌」「川柳」「俳句」「写真」「絵」等々、会員の  
皆さまの作品を募集しています。投稿用紙は、  
センター事務局前にあります。  
たくさんの応募をお待ちしています。

※投稿用紙は下のQRコード  
からも取り込めます。



## 投稿作品



城西大学 男子駅伝部 榎部静二監督  
第100回箱根駅伝 3位入賞報告会  
撮影者：菅野巨光



富士山「農鳥」出現・田植え近し！  
撮影者：齊藤慶子



## 18才と81才の違い



- ・恋に溺れるのが**18才**、風呂に溺れるのが**81才**。
- ・恋に落ちるのが**18才**、ベッドから落ちるのが**81才**。
- ・道路を爆走するのが**18才**、道路を逆走するのが**81才**。
- ・検問に引っかかるのが**18才**、オレオレ詐欺に引っかかるのが**81才**。
- ・心がもろいのが**18才**、骨がもろいのが**81才**。
- ・まだ何も知らないのが**18才**、もう何も覚えていないのが**81才**。
- ・親の支えがいるのが**18才**、杖の支えがいるのが**81才**。
- ・自分探しの旅をしているのが**18才**、自分の帰る場所を探しているのが**81才**。
- ・早く「二十歳」になりたいのが**18才**、出来るなら「二十歳」に戻りたい**81才**。

18 81



日本テレビ「笑点」大喜利コーナーより



事務局からのお知らせ

事務局長就任挨拶



事務局長 中島 毅夫

この度、事務局長に就任させて頂きました。特段取り柄はありませんが、体だけは丈夫です。皆さんと一緒に「自主・自立・共働・共助」の理念のもと就業機会を通じて地域社会の活力源となるよう微力ではございますが、努めてまいります。今年も猛暑が予想されますので、どうかご愛顧いただき、ご活躍されるよう祈念いたします。

事務局職員の紹介

事務局長	中島 毅夫
事務局次長	吉川 高行
係長	福島 祐助
主任	中 元大
臨時職員	諏訪 美幸
同	渡辺しのぶ
同	畑村 寿樹
同	深谷 春香
同	佐藤 浩
派遣事業専門員	赤川 俊雄
同	後藤 悟
家事支援専門員	池 三郎

令和6年4月1日現在

令和6年度 定時総会のご案内

今年度の総会は昨年に引き続き、勝呂地域交流センター（旧・勝呂公民館）にて開催いたします。総会は全員が出席して成立します。シルバー人材センターの令和5年度の事業の報告を受けてその成果を承認し決算書類等の数値で結果を決議し、同時に令和6年度の事業計画により現状と将来を知り、会員としてどの様に関わっていくのかを確認する重要な場です。会員皆様の出席をお願いいたします。

期日：令和6年6月15日(土)  
 時間：13時30分開会  
 会場：勝呂地域交流センター  
 (旧：勝呂公民館)

勝呂地域交流センター案内図



令和6年度 会費の納入について

令和6年度会費は6月より徴収いたします。本年度会費の納入方法は、例年同様に配分金より控除いたします。5月分の配分金のある方はそこから控除（6月25日付け）させていただきます。その他の方については、翌月以降の配分金から控除又はコンビニエンスストアで納入していただくこととなります。

センター会費の納入額は2千600円です。

《注意》派遣で就業している場合は、コンビニエンスストアでの納入のみとなります。◆賃金から控除は出来ません。

訃報

- 飯塚 登 様 坂戸中央地区2班 享年七十六歳
  - 西原 節男 様 勝呂地区3班 享年七十六歳
  - 古谷 幸男 様 坂戸東地区7班 享年八十七歳
  - 鶴沢 利夫 様 坂戸東地区1班 享年七十六歳
- 謹んでご冥福をお祈りいたします

編集後記

色とりどりの花が咲き誇り、新緑が目に見え、やがて秋の季節となりました。私はこの4月で、シルバー会員丸2年になります。また、縁あって昨年からは広報部員として、教わりながら会報誌作りに参加しています。仕事は、大きな工場の清掃を数人のシルバーさんと担当しています。皆さんベテランで頑張っておられます。今回は、シルバー人材の大先輩から貴重なお話を聞くことができました。とても有意義な時間で、私の中にモヤモヤとくすぶっていた、仕事への気持ちが変化していきそうです。只今私70歳、まだまだひよつこです。でも、働けることに感謝して、シルバーを盛り上げる手伝いができたらと思っています。

北見きみ子 記