ハローシニア佐倉

２０２６年 １１月号

■ 木下安司さん、日本人294人目のSix Star Finisher
会員様寄稿： Pages 1，2，3，4

■ 和の美を創る 襖・障子の匠たち：Pages 5，6，7

■「生活支援」やさしい言葉に支えられて：Page 8

■ 麻賀多神社 神輿高張提灯の担ぎ手として就業：Pages 9，１０

■ 令和8年度 救命救急講習開催報告：Pages １１，１２

■ レインボープラザ佐倉で消防訓練を実施：Pages １３，１４

■ 広報委員会主催 座談会のお知らせ：Page １５

公益社団法人
佐倉市シルバー人材センター

〒285-0025　千葉県佐倉市鏑木町198番地2
レインボープラザ佐倉 2F
電話：043-486-5482（代）　FAX：043-486-5419

メールアドレス　sjcwork@sakura-sjc.or.jp
ホームページ　https://webc.sjc.ne.jp/sakura-new



木下安司さん、日本人294人目の Six Star Finisher

木下安司さんは、世界6大メジャーマラソンをすべて完走し、**日本人294人目の Six Star Finisher（SSF）**として公式に認定されました。 ボストン、ニューヨークシティ、シカゴ、ベルリン、ロンドン、東京の各大会を走破し、念願の **Six Star Finisher メダル** を手にされています。

ランニングを始めたのは60歳から。以降、国内外の大会に積極的に挑戦し、2018年には東京・ベルリン・シカゴの3大会を同一年に完走するなど、継続的な努力と探究心で実績を重ねてきました。現在は中小企業診断士としての活動と並行し、ウルトラマラソンやトラック競技にも取り組むなど、幅広いランニングスタイルを発信しています。

世界のメジャーマラソンは2025年にシドニー、2026年にケープタウンが加わり、シリーズはさらに拡大しています。木下さんの挑戦は、これからのランナーにとって大きな励みとなるものです。



世界6大メジャーマラソンの戦績

No	大会	日付	タイム	年齢
1	ボストン	2016年4月18日	4：36：53	64
2	NYシティ	2017年11月5日	3：47：28	65
3	東京	2016年2月28日	3：56：58	64
		2018年2月25日	3：35：26	66
4	ベルリン	2018年9月16日	4：38：57	66
5	シカゴ	2018年10月7日	4：01：53	66
6	ロンドン	2022年10月2日	4：25：07	70

念願の “東京マラソン”を走る

本格的にランニングを始めて６年、2016年に念願の東京マラソンを走りました。
東京マラソンは2013年から、世界６大メジャーマラソンに加わり、ランナーなら一度は走りたいレースの一つです。
東京マラソンは、都庁前スタート時の紙吹雪、途切れることのない沿道の声援、途中のエイド（休憩所）の充実など、世界に誇れる大会だと思います。
35キロ地点の東雲橋で、友人が応援に駆けつけてくれていたのですが、娘夫婦・孫たちが隣り合わせで応援しているとは、、、奇跡的な出来事に思わずびっくり、走るのを止めて思わず歓談（笑）
東京マラソンの感動をもう一度体験したいと、2年後の2018年にチャリティ枠を利用して、2回目の東京マラソンにエントリーしました。
2回目は、経験と地の利を生かし、6大メジャーマラソン最速タイム（3時間34分34秒）で完走できました。

海外初マラソン“ボストンマラソン”

6大メジャーの中でボストンマラソンのエントリー資格は、最も厳しいといわれています。
“今走っておかないと走れなくなる”との強迫観念が働き、清水の舞台から飛び下りるつもりで2015年9月にエントリー。ゴール地点でテロ事件があった翌年のレースです。
レース3日前、ボストン入り。ボストン美術館、ボストンフィル、フェンウェイパークのMLB、ボストン茶会事件博物館など、ひたすら観光に明け暮れました。調整を兼ね、マラソン当日まで地下鉄に乗らず、市内を走り回っていました。
レース当日、スタート地点ホプキントンまでバスで約1時間移動するのですが、参加要領をよく読んでいなかったため、トレーニングウェアを着込み、東京マラソンの完走タオルまで持参してしまい、荷物預けのシステムがなく、スタート地点で没収の羽目に。スマホは没収されるわけにはいかず、持って走ることに。
当日は気温が高く、時差ボケも残っており、途中走ったり歩いたりでしたが、ラスト1マイルボストン市街に入り、沿道のあふれんばかりの声援には涙が出そうになりました。
レース翌日、フェンウェイパークで開催された27マイル（Post-Race Party）に出席しました。スタートのホプキントンからゴールのボストン市内まで8枚のパネルがあり、その前でポーズを取って記念撮影もできました。グランド内に入ることはできませんでしたが、各種仕掛けはさすが120回を超える伝統の大会です。

“NYシティマラソン”は別格

スタート地点のスタッテンアイランドまでバスで移動。3時間以上仲間とマラソン談義をしながら、スタート時間の9時50分を迎えました。スタートの号砲は、ピストルではなく大砲（もちろん空砲ですが）。
ウェイブスタート（時差スタート）が採用されているとはいえ、第1ウェイブだけでも1万5千人以上が一斉にスタート。スタートしてすぐ、ベラザーノナロウズ橋の上で強烈な向かい風と雨の洗礼を受けました。
前途多難を思わせましたが、雨は市街地に入ると小降りになり、風も余り感じなくなりました。
市街地に入ると生バンドの大音響が鳴り響いてきました。最初は“うるさいなあ”と鬱陶しく感じていましたが、慣れてくると声援を励みにし、パワーをもらっている感じになります。

ＮＹの道路はツギハギだらけで、気をつけないと躓くことがあります。3か所の橋の上を除き、沿道の声援は途切れることなく、疲れたから休む・歩くなどの気持ちを払拭してくれます。“NYシティマラソンは別格”の意味がよく分かりました。
ゴールはセントラルパーク内です。マンハッタンの目抜き通りを越え、両サイドの仮設スタンドからの大声援を受け、気持ち良くゴール。前年のボストンマラソンで4時間を切ることができなかったので、サブ4を達成できてー安心です。
レース翌日、マラソンパビリオンで完走メダルに名前とタイムを刻印してもらいました。
世界にーつだけのメダルの完成です。

故障を抱えての “ベルリンマラソン”

ベルリンマラソンは、ブランデンブルグ門をスタート。市内の名所を巡回してブランデンブルグ門に戻ってくる周回コースです。コースはフラットで、記録の出やすい大会です。キプチョゲが世界新を出したことは、レース後に知りました。
レース前日、大会主催のBreakfast-Runに参加しました。シャルロッテンブルグ宮殿からオリンピックスタジアムまでの約6キロを走るファンランイベントです。本番のコースとは異なりますが、世界各国のランナーと知り合える楽しいイベントです。
レース1週間前のインターバル走で、右足の付け根に痛みを感じ、不安を抱えてのレースになりました。不安は的中。スタートしてすぐ右足に鈍痛が走り、思うようにスピードを上げられません。わざわざヨーロッパまで来てリタイアはしたくないし、6大メジャー制覇の夢が消えるのは何としても避けたいとの想いで走っていました。
ゴール1キロ手前から、ブランデンブルグ門が視界に飛び込んできます。それまでの痛みや疲れを忘れ、夢中でゴールに飛び込みました。

風の街シカゴを走る

故障を抱えてのベルリンマラソンから1か月経たたない10月、単身でシカゴに乗り込みました。
スタート地点から電車で30分ほどのホテルを予約し、レース前日のエキスポ会場でのゼッケン受け取りなど、準備を十分積んだつもりが、レース当日早朝暗かったこともあり、駅と違う方向に歩いてしまい。スタート時間に遅れるという大失態。
アップもそこそこにスタート。シカゴは風が強いことで有名ですが、レース当日はそれほど風を感じることはありませんでした。ベルリンマラソンの時感じた股関節周りの痛みは緩和されていたため、サブ4狙いで走ったのですが、僅かに届かずでした。
ゴール後、同じランニングクラブの友人と、市内のステーキハウスで乾杯。
大迫選手が日本新を出したことは、ネットニュースで知りました。
レース翌日、マーケティングの大家コトラー教授で有名なノースウェスタン大学ケロッグ校を訪問したのも良い思い出になりました。

2年半待たされた最終戦“ロンドンマラソン”

コロナ禍で2年半待たされ、ようやく念願のSSF（Six Star Finisher）メダルをゲットしました。

ロンドンマラソンは、6大メジャーマラソンの中でエントリーが最も難しい大会です。今回はツアー枠での参加でした。

ロンドンに到着した翌日、マラソン・エキシビションに行き、ゼッケン受領、ABBOTTブースで6大メジャーマラソン最終戦の“小さなステッカー”をもらいました。このステッカーを背中につけて走ったのですが、ステッカーに気づき声をかけてくれるランナーがたくさんいました。

レース当日は、朝から雨予報。スタート地点のグリニッジ天文台近くの広場は、ゴルフ場跡地で、全面芝生。スタート地点が3か所に分かれているといっても、テントもなく、雨が降ったら芝生がグチャグチャになるのではと心配していましたが、レース当日は予報が外れほっとしました。

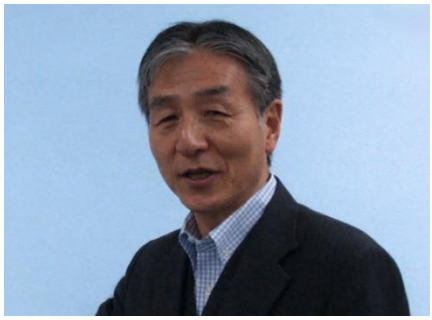
42,000人が3か所に分かれ、ウェイブスタートが採用されましたが、道路幅の割にランナーが多く、20キロ過ぎまでずっとパック状態で走っていました。

市民の99%はノーマスク、コロナはどこに行ってしまったのかという感じです。声援の大きさは、NYシティマラソンに引けを取りません。30キロを過ぎて、歩きたいと思っても、沿道の声援がそれを許してくれません(笑)

40キロ過ぎのウエストミンスター寺院からの直線は、沿道に人があふれ、声援も最高潮に達し、気分良くゴールに向かいました。バッキンガム宮殿のゴールゲートをくぐると、完走メダルとABBOTTブースでSSFメダルを授与され、記念撮影。

2016年のボストンから始まった6大メジャーマラソンの最終戦。目標のサブ4には届きませんでしたが、6大メジャーマラソンを無事完走できほっとした瞬間です。

6大メジャーマラソンへの挑戦は終わりましたが、まだまだ走り続けます。





◀ボストンマラソンのゴール



▲シカゴマラソンゴール後

寄稿 /木下安司(きのした やすし)

＜プロフィール＞

染井野在住。埼玉大学卒業後、㈱セブン-イレブン本部を経て起業。コンサル会社㈱TBC代表取締役として中小企業診断士の育成、中小企業支援に従事。

60歳からマラソンを始め、トラック競技からウルトラマラソンまでチャレンジ中

YouTube：https://www.youtube.com/@run100kmyk

Note：https://note.com/@run100kmyk

FB：https://www.facebook.com/@run100kmyk



和の美を創る 襖・障子の匠たち

当職群の歴史は、当センター設立の翌年、1982年に開催された襖貼り講習会に始まり、本年で44年になるそうです。当初は近隣の高齢者福祉作業所を作業場としていましたが、2003年に現在のレインボープラザに移転し、今日に至っています。

私はシルバーに入会して3年後の2009年、襖班の募集を見て応募しました。若尾先生、村田班長による10日間の講習を4名で受講し、その後、現班に配属されました。

その後も、若尾先生からは襖の構造について、滝沢班長、西川班長からは細かな実技指導を受けながら、仕事に取り組んできました。

昨年度、当班では襖46件（大小306枚）、障子138件（大小897枚）、網戸108件（大小343枚）の依頼を受け、作業を行いました。

襖・障子・網戸、それぞれの仕事

襖には、押入れ、天地袋、戸袋、源氏襖などの種類があります。また、内部構造（芯材）も、本襖、戸襖、発泡スチロール製などさまざまです。 構造や使用材料、材料の入荷状況に応じた対応が必要となり、苦慮することも少なくありません。

障子には木枠とアルミ枠があり、それぞれに応じて糊を使い分けて貼ります。なお、強化紙は短期間で剥がれやすいため、施工をお断りしています。

網戸は、網の色や目の大きさ（メッシュ）、銀黒網、ペット用網など、さまざまな種類があります。特にご要望がなければ、18メッシュの網を使用して施工しています。網戸の注文は夏場に多くなります。当班は二つのグループに分かれ、1週間交代で就業しています。



1班のスタッフ



２班のスタッフ　左2番目が有賀班長

健康づくりと趣味を楽しむ日々

私は、シルバーに入会するに当たり、「心と体の健康を保つこと」を目標に掲げました。

仕事が休みの週には、妻や以前のバンド仲間を誘い、毎月、老人ホームなどを訪問して慰問のボランティア活動をしています。

また、釣りが好きで、息子と一緒に印旛沼の水路へ釣りに出かけます。体力維持のため、1日に8～9km歩いたり走ったりしており、佐倉マラソンの10kmの部にも毎年参加しています。

さらに、互助会の卓球クラブにも所属し、活動を楽しんでいます。

庭の空き地では、ジャガイモ、トマト、ピーナッツ、金柑、ブドウなどの家庭菜園も楽しんでいます。

襖班の仲間を募集しています！

現在、当班では新しい仲間を募集しています。比較的若く、健康で、ワゴン車（比較的大きな車）を運転でき、少し重い物を運べる方は、ぜひ当班にご相談ください。

私たちの仕事は、決して難しいことばかりではありません。中には、短期間で習得できる仕事もあります。興味のある方は見学もできますので、是非お気軽にお問い合わせください。

連絡先：公益社団法人 佐倉市シルバー人材センター

☎ 043-486-5482　fax043-468-5419

Photo Gallery










紹介ビデオ：襖・障子・網戸張替班

取材後記

襖は平安時代にさかのぼる日本の文化です。しかし最近は襖に限らず、障子、網戸にもいろいろな素材があり、伝統からモダンへと、和洋折衷のおしゃれな空間を演出することもできます！

引き取りから作業へとスムーズに手早くこなしている皆さんを拝見し、思わず我が家の網戸を思い浮かべました。メンバー募集のお話をしながら、最後に班長がおっしゃった「興味を持つことと、好きになること！」という言葉には目からうろこの思いでした。

1班、２班の皆さん、撮影、取材ご協力本当にありがとうございました。

寄稿 / 襖・障子班 有賀（わたる） 度

取材 / 広報委員 葛西 雅子

「生活支援」やさしい言葉に支えられて

佐倉市シルバー人材センターに入会して８年が過ぎました。 生活支援 の本田枝美子と申します。

入会のきっかけは、病気が完治したことでした。 安心した気持ちと感謝の心で市役所を訪ね、「自分にもできる仕事はありますか」と伺ったところ、「何か資格はお持ちですか」と聞かれました。「何も持っておりません」と答えたところ、当センターを紹介していただいたのが始まりでした。主婦の延長のような仕事であればできるのではと思い、入会いたしました。

ありがたいことに、お客様から温かい言葉を頂戴することが増え、励みになりました。

「いつも丁寧に庭の面倒を見てくださってありがとうございます。」「自宅に帰ってきた時、階段の上の花や野菜がきれいで気持ちが癒されました。本当に丁寧にやってくださってありがとう。」このようなメールをいただいた時は、心からほっとして嬉しい気持ちになり、当センターに入会して良かったと感じました。

また、社宅の清掃でも「きれいに掃除されているけれど、誰が掃除しているのか」と社長が尋ねられたそうで、「佐倉シルバー人材センターの本田さんです」と伝えたところ、「きれいにしてくれてありがとうと伝えてください」と言われたと聞き、本当に嬉しく思うと同時に、責任の重さを痛感いたしました。

お客様の希望に少しでも近づけることを願い、当センターがますます大きくなっていくことを願って、これからも頑張って参りたいと思っております。







寄稿 / 生活支援 本田 枝美子



麻賀多神社 神輿高張提灯の担ぎ手として就業

佐倉の秋の風物詩「佐倉の秋祭り」が今年も10月9日から11日迄開催されました。
麻賀多神社神輿渡御の先導を務める各町内の名前を記した高張提灯、会員の皆様が担ぎ手として就業されました。

佐倉の秋の風物詩「佐倉の秋祭り」が今年も10月9日から11日迄開催されました。今年は前月の水害で被災した３町内会が不参加となったものの、３日間何れも好天に恵まれ盛況のうちにお開きとなりました。

この祭りは古くからある佐倉総鎮守麻賀多神社の「ご祭禮」が母体であり、五穀豊穣に感謝するものです。例年10月の第２金曜日から３日間、鍵の手のような旧城下町を３日間、山車や御輿が盛大に練り歩きます。各町内会が趣向を凝らした山車から演者が奏でる佐倉囃子に合わせ、踊り手が「えっさのこらさえっさっさ」の掛け声とともに踊り歩く姿は佐倉ならではのものです。

特にその中で注目を集める行事は、千葉県最大級を誇る**麻賀多神社神輿の渡御**です。初日に神社を発輿、主に旧城下町の西と南を巡り御旅所(夢咲くら館)へ、翌々日には御旅所を発輿、主に旧城下町東と北を巡り神社に還御します。担ぎ手の威勢良い掛け声とともに、旧城下町を巡る姿は勇壮で多くの見物客の耳目を集める一大イベントとなっております。

この神輿渡御の先導を務めるのが、触れ太鼓と各町内の名前を記した高張提灯です。高張提灯を提供するのは全部で13町内会、うち11町内会で当シルバー人材センターの会員の皆様が担ぎ手として就業されています。

「見る側から参加する側へ」

祭りの一翼を担う良い機会です。先月定期便でもご案内しましたが、就業希望される会員の方は事務局（浅井、三橋）までご連絡下さい。エントリーシートに登載し、欠員が出た場合登録順に就業のご案内をさせていただきます。



寄稿 / 家事支援 浅井 達也



令和８年度 救命救急講習開催報告

佐倉市シルバー人材センターでは、介護保険法に基づき千葉県と佐倉市から指定を受け、平成26年に『訪問介護事業』を開始しました。

この訪問介護事業では、介護保険を利用してヘルパー資格を持つシルバー会員が訪問介護ヘルパーとして、利用者様宅を訪問し、食事・入浴等の介護（身体介護）や、調理・洗濯・家事・買い物といった、日常生活に必要な生活援助を行うサービスです。

現在は、佐倉市内の地域包括支援センターや介護事業所のケアマネージャーと連携して、約40名の要介護、要支援の利用者様を対象に22名の訪問介護ヘルパーが従事しています。

訪問介護事業所での「ヘルパー研修会」開催

訪問介護事業所では、毎月1回「ヘルパー研修会」を開催し、高齢者虐待防止、感染症・食中毒の予防、災害時に係る業務継続計画（BCP）、コンプライアンス（倫理・法令遵守）、ハラスメント対応、プライバシー保護（人権擁護）、緊急時の対応などをテーマに研修会を実施しています。

このヘルパー研修会で、ヘルパー会員から救命救急講習（心肺蘇生法、AED使用方法）の開催を検討して欲しいとの声がありました。

その背景には、利用者様が高齢という事もあり、訪問介護ヘルパーが利用者宅を訪問した際に、利用者の異変から緊急事態に遭遇する可能性も増えつつあります。特に緊急事態時の救命処置は、いざという時の初動が大切で、救急車が到着するまでの数分間の対応が大きな意味を持ちます。

万が一の時に慌てず行動できるよう、心肺蘇生法やAEDの使い方など、実技を通してしっかりと習得していきたいと考え、佐倉市八街市酒々井町消防組合に相談し、できるだけ多くのヘルパー会員が参加できるよう令和８年８月と９月の２回に分けて、救命救急講習を開催することにしました。





救命救急講習会では、白銀消防署から消防士5名に来ていただき、マネキンを使用して、要救助者の発見から心肺蘇生、AED使用、救急隊への引き渡しにいたる実技を体験しました。参加者からは、心肺蘇生はかなり力が必要、間隔が難しいと言った声もありましたが、救命救急講習で実技が体験できて良かったと反響がありました。

私たちは、介護保険による訪問介護サービスと介護保険外の生活支援サービスができるシルバー会員の強みを生かし、地域の高齢者を支えるサービスを提供していきますが、救命救急が必要となる事態がない事を願うばかりです。

寄稿 / 事務局 石毛 政男



レインボープラザ佐倉で消防訓練を実施

2026年8月19日（水）、レインボープラザ佐倉において、佐倉消防署の協力のもと消防訓練を実施しました。今回の訓練は約12年ぶりの実施となり、佐倉消防署から3名の職員に派遣いただきました。当日は、佐倉市シルバー人材センター、佐倉市交流基金、市民公益活動サポートセンターから計23名が参加しました。



消防訓練では、2階炊事場の給湯器から出火したとの想定で、通報・避難・消火訓練を実施しました。

避難訓練では、防火管理者である尾形事務局長が自衛消防隊長として指揮を執り、メガホンで参加者に避難を呼びかけました。参加者は「押さない・駆けない・喋らない・戻らない」の「おかしも」を守り、落ち着いて駐車場へ避難。避難後には人数確認を行い、自衛消防隊長へ報告しました。

通報訓練では、実際の火災を想定して佐倉消防署への通報手順を確認。発生場所や火災の状況、初期消火の有無、けが人の有無など、消防署からの質問に正確に答える訓練を行いました。

また、**消火訓練**では、佐倉消防署職員から消火器の使用方法について説明を受けた後、水消火器を使って実際に消火動作を体験しました。火の高さが背丈以上の場合は避難を優先することや、消火する際は火元から安全な距離を保ち、火の根本を狙って掃くように放水することなど、火災時の重要なポイントを学びました。

参加者は終始真剣な表情で訓練に取り組み、火災発生時の通報、避難、初期消火の手順を確認しました。今回の訓練を通じて、日頃から防火意識を高め、いざというときに慌てず落ち着いて行動することの大切さを改めて学ぶ機会となりました。佐倉消防署の皆さま、ご協力ありがとうございました。

寄稿 / 事務局 辻 直人

広報委員会主催 座談会のお知らせ

テーマ：広報委員会に望むこと

みんなの広報誌 、広報活動どう思う、おしゃべりしてみませんか？

「ハローシニア佐倉 はいつも読んでるわ」の応援も、

「実はあまり読んでないの・・・・」の正直な声も、大歓迎！

「こんな情報がほしいな」など、あなたの本音を聞かせてください。

どうぞ手ぶらで、お気軽におしゃべりに来てくださいね。

日 時：2027/1/20（水）13:30 から15:30

場 所：ワークプラザ2F

人 数：数名から１０名程度

参加申込：下記の参加申込書で１１月末迄にお願いします。

参加費：無料

広報委員会主催 座談会への参加申込は、１１月末迄に ① 会員番号 ② 氏名 ③ 電話番号の各項目についてメール本文記載で、

公益社団法人 佐倉市シルバー人材センター 事務局 総務担当 辻 直人

Email：n.tsuji@sakura-sjc.or.jp 宛ご送付いただきますようお願いいたします。

