

ふれあい

仕事がある 仲間がいる 出会いがある

秋号

vol. 120

令和4年 10月 21日



「アコちゃんの像」(撮影：小菅美代会員)

草加市シルバー人材センター

公式LINEアカウントを作りました。

こちらのQRコードを読み取って是非友だち登録して下さい！



LINE講習会もやっています。

気になる方はセンターまで問い合わせ下さい。

- 設立40周年関連記事／サロン開設について … (2P)
- お掃除スタッフ養成講座開催 … (2P)
- 安全くん・安心ちゃん … (3P)
- 子ども食堂「結び」活動報告／女子会の開催案内 … (4P)
- 健康長寿メニュー ※お肉を食べて筋肉量をキープ！ … (5P)
- 会員の活動紹介 (アクティブシニア) … (6P)

- ふれあいクイズ ※回答者募集 … (7P)
- 読者からの声コーナー ※感想投稿募集 … (7P)
- 結の会活動報告 … (8P)
- 「いきいきシルバー発表会・展示会について」
- 「日帰りバス旅行について」

令和5年 設立40周年記念事業 「感謝の40年 さらなる飛躍へ」

公益社団法人草加市シルバー人材センター(以下「センター」という)は、昭和58年4月27日に設立し、令和5年4月に設立40周年を迎えることとなりました。設立時は189名から出発した会員数も現在では約2,300名を超え、順調に発展を続けております。

現在、コロナ禍や税制改革などセンターを取り巻く環境は、大変厳しいものがございます。この厳しい時代を乗り切るためには、会員・役員・事務局が力を合わせ、さらなる飛躍

を目指す意思と覚悟が求められていると思います。

ここで、今日のセンターの発展を祝い、これまでセンターを築いてこられた先輩の方々、またセンターを支援し育てて頂いた市民をはじめ、関係事業所の方々に感謝し、これからの新たな40年に向けて「さらなる飛躍」を遂げるために、多くの会員の協力のもと、公益社団法人草加市シルバー人材センター設立40周年記念事業を実施いたします。



設立30周年記念号



市民向け広報誌

いろどろ サロン「彩」開設

令和4年10月4日(火)

この度、「誰でも気軽に立ち寄れる場所」をコンセプトに、サロン「彩」を開設する事になりました。会員同士の交流を深め、くつろげる場所として活用しましょう。



- 活用内容** (例) バス待ち・飲食(弁当・お茶等) 事務局立ち寄り時 etc. . . .
- 利用曜日** 月曜日～金曜日(土日、祝日除く)
- 利用時間** 8:30～17:15 **場 所** シルバー人材センター内
- 注意事項**
 - ・ごみは持ち帰りましょう。
 - ・長時間の利用はご遠慮ください。
 - ・譲り合いの精神で気持ち良く利用しましょう。
 - ・コロナ感染対策を心掛けましょう。

尚、その他の内容については、後日追ってお知らせいたします。

「高齢者を交通事故や犯罪被害から守る活動に関する協定」の締結について

令和4年9月13日(火) 10時より、草加警察署の署長室にて、草加警察署と当センターが協定を締結しました。

草加警察署管内、交通事故や振り込め詐欺等の犯罪において、高齢者が被害者となるケースが多くみられます。それらの被害から高齢者を守ることを目的に協定を締結いたしました。

今後、警察署からの様々な情報提供をいただきます。それらの情報を活用して、会員の皆様に交通事故防止や犯罪被害防止について、積極的な情報発信を行います。いつまでも安全に安心して暮らせるまちづくりに取り組んでまいります。



お掃除スタッフ養成講座開催!

- 日程**
- ① 11月11日(金) 14時00分から
 - ② 11月15日(火) 10時00分から
- ※①②同じ内容

- 会場：シルバー人材センター内
- 定員：両日共20名
- ※受講料無料ですので、参加して仕事に繋げてみませんか?
- 【問い合わせ先】048-928-9211

安全くん・安心ちゃん

安全巡回活動



安全推進委員が6月21日(火)、6月23日(木)、7月7日(木)、7月22日(金)に植木剪定8箇所、除草9箇所、自転車整理3箇所、施設クリーン4箇所、スーパーパー業2箇所の合計26箇所を巡回

しました。「安全に配慮した作業ができていますか」「機械の使用は適切か」をチェックし、安全に仕事ができるように指導を行いました。引き続き巡回活動を定期的に行い、より安全に仕事ができるよう改善して事故防止に努めてまいります。



熱中症対策講座報告

今年度も夏場の熱中症対策として、6月14日(火)に熱中症対策講座が開催されました。35名の会員が参加しました。当日は(株)明治、業務部コミュニケーションシヨン課食育担当の齊藤様に講義をしていただきました。熱中症にかかった時の適切な対応の仕方、スポーツドリンクと経口補水液の使い分け方、睡眠と食事の重要性などを教えていただきました。参加者には、暑さ対策として、「団扇」が配られました。



令和4年度 事故発生状況報告

令和4年4月から令和4年9月までの事故発生状況です。周囲の状況や安全確認を怠ったことにより発生した事故がほとんどです。今夏に熱中症の発生が6件ありました。その内4件が6月28日と6月30日に発生しています。まだ身体が暑さに慣れていないためと考えられます。

■ 傷害事故 4件 (昨年 23件)

発生	内容	令和4年	令和3年
就業中 4件	転倒	2件	7件
	激突した	1件	0件
	墜落・転落	0件	2件
	無理な動作	0件	3件
	接触	1件	0件

(往復中の事故はこれまで発生していません)

■ 賠償事故 3件 (昨年 17件)

発生	内容	令和4年	令和3年
就業中	落下させた物で損壊	0件	1件
	その他の損壊	3件	16件

自転車交通安全教室報告

7月25日(月)、7月27日(水)、7月29日(金)の3日間自転車安全講習会を開催しました。草加警察署および草加市交通対策課の指導のもと、3日間合計35名が受講されました。自転車事故のDVDを視聴し、自転車シミュレーターによる安全走行テストを行いました。また、手代中央公園では自転車に乗り草加警察の方から安全な乗り方についてご指導いただきました。最後に受講者全員に受講証明書が渡されました。



コーナー

安全・適正
就業部会





子ども食堂「結び」活動報告

新型コロナ感染予防対策として、お弁当での配布を行っております。

大人300円 高校生以下無料

第24回 ロール小松菜弁当

開催日：
7月19日(火)
利用者：
子ども 52人
大人 31人
合計 83人
ボランティア 17人



第25回 鳥肉のバジル風味弁当

開催日：
8月30日(火)
利用者：
子ども 49人
大人 31人
合計 80人
ボランティア 18人



第26回 お肉たっぷりコロッケ弁当

開催日：
9月20日(火)
利用者：
子ども 66人
大人 47人
合計 113人
ボランティア 20人



子ども食堂「結び」1日の流れ ※毎月1回中央公民館で開催しています。

13:00

▶ 集合して荷物を降ろして調理室へ運びます。
力仕事は男性活躍!!



13:15

▶ 調理開始前の事前ミーティング。
※担当の割振りをします。



13:30

▶ 料理担当・会場設営担当に別れて、それぞれの持ち場で作業スタート!



15:00

▶ 出来上がった料理をお弁当箱へ盛付けします。



17:00

▶ ご利用者家族へお弁当の提供を始めます。
提供時間は、17時～19時



19:00

▶ ご利用者家族へお弁当のお渡しりが全て完了したら終了です。

女子会開催!!

- ・検温、消毒液の設置、社会的距離の確保など3密に配慮して実施します。マスクの着用の上ご参加下さい。
- ・体調不良の方は入場をお断りすることもあります。

内容：みんなで楽しくポッチャ Let's Try

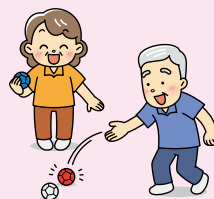
東京パラリンピック2020で金メダルを取り話題になったポッチャ!!
今回は「ポッチャ風」のゲームを体験します。みんな来てねー!!

開催日：令和4年12月7日(水)

時間：10時～12時

会場：社会福祉活動センター

定員：30名 ※事前の申し込みが必要です。



女子会開催報告

前回の女子会は、8月31日(水)に草加市文化会館で、「ウクレレとピアノに合わせて歌声ひろば」を開催し、約50名が参加しました。

初めて参加した方や、久しぶりの女子会参加の方もいました。埼玉県シルバー人材センター連合の方々に取材をしてもらい、女子会の様子が、埼玉県シルバー人材センター連合のHPにアップされました。ぜひご覧下さい。



申し込み締め切り日：【令和4年11月30日(水)】
問い合わせ先：048-928-9211 ※センター事務局まで



健康長寿メニュー

～元気に毎日を
過ごすために～

健康食の会
管理栄養士
山口千砂都

健康食の会ホームページ：
<https://kenkousyukunokai.amebaownd.com/>

お肉を食べて 筋肉量をキープ!

筋肉はたんぱく質でできていますが、合成と分解が常に繰り返されているため毎食食べなければ不足してしまいます。

たんぱく質の不足は、**筋肉の減少**につながるほか、**免疫力なども低下**してしまいます。特にお肉には**行動意欲をアップさせる**働きがあります。

筋肉維持のポイント

- 1日3食しっかり食べることが基本
- 毎食、肉や魚、卵などの“良質なたんぱく質”を欠かさないようにとりましょう
- 食欲のないときはあかずから食べると良い
- 適度な運動を続ける

今回は毎日食べてほしい、**噛む力の維持**にもおすすめの肉料理をご紹介します。

持病によりたんぱく質の制限がある方は医師の指示に従ってください。

肉の野菜巻き焼き (野菜もたっぷり)



★材料2人分★

- 牛または豚薄切り肉……150g
- 豆苗……1/4パック
- にんじん……1/4本
- なす……1/2本
- エリンギ……大1本
- 塩……小さじ1/6
- こしょう……少々
- 油……小さじ1/2
- 焼肉のたれ……小さじ2

- ①豆苗は根を切り落とし、半分に切る。にんじんは豆苗と同じ長さに切り、5mm×5mmの棒状に切る。なすとエリンギは縦に1/4に切る。
- ②肉を広げ、なす、豆苗とにんじん、エリンギをそれぞれ巻く。
- ③塩、こしょうをし、油を熱したフライパンでこんがり焼く。
- ④皿に盛り付け、焼肉のたれをかける。

かつ丼

(市販品を利用して簡単に)



★材料2人分★

- とんかつ……2枚
(市販品や冷凍)
- たまねぎ……1/2個
- にんじん……1/4本
- 麵つゆ……大さじ1
(3倍濃縮)
- 水……大さじ2
- 卵……2個
- 小松菜……1/2株
- ごはん……適量

- ①とんかつを食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎをスライスし、にんじんは千切りにする。小松菜は3cm長さに切る。
- ③小鍋に麵つゆ、水、たまねぎ、にんじんを入れ、蓋をして煮る。
- ④たまねぎに火が通ったらとんかつをのせ、溶いた卵を回し入れ、小松菜をのせて蓋をして卵が好みのかたさになるまで煮る。
- ⑤丼にごはんを盛り、④をのせる。

鶏つくね焼き



★材料2人分★

- 鶏ムネひき肉……150g
- 長ねぎ……1/2本
- 小松菜……1/2株
- A 片栗粉……小さじ2
- 卵……1/4個
- 塩……小さじ1/6
- こしょう……少々
- サラダ油……小さじ1
- B しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 片栗粉……小さじ1/4
- 水……小さじ1
- 白ごま……小さじ1/2

- ①長ねぎと小松菜はみじん切りにし、水気をギュツと絞る。
- ②ポリ袋にAを入れ、よく揉む。
- ③ポリ袋からスプーンでタネをすくい、油を熱したフライパンの上で落とし入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④耐熱容器にBを入れ、水小さじ1を加えよく混ぜ電子レンジ600Wで20～30秒加熱する。
- ⑤④を取り出し、よく混ぜ、ごまを加え、焼いたつくねの上にかける。ポン酢しょうゆをかけてもさっぱりしておいしい。

プリン (4個分) (おやつにもたんぱく質を)



★材料★

- 卵……1個
- 砂糖……大さじ1と1/2
- 牛乳……150ml
- バニラエッセンス……お好みで数滴
- ジャムやはちみつ……適量

- ①ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐす。
- ②砂糖を加えよく混ぜ、牛乳を加える。お好みでバニラエッセンスも加え、器に注ぐ。
- ③鍋に2cmほど水をはり、沸かす。沸騰したら②を並べ入れ、蓋をして弱火で10分加熱し、火を止める。10分蒸らし、取り出して冷ます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ジャムやはちみつをかける。

アクティブ シニア

多方面で活躍
するシルバー
会員



長谷部 禎子
【入会日】
平成25年4月

【親子のひろば のび〜すく】

「親子のひろば のび〜すく」は、シルバー人材センターの自主運営事業として、平成15年に「親のびのび」こどもすくすく成長」を掲げて旭町地区に「のび〜すく旭町」が開室されました。当時としては先駆的な事業のため全国的に注目を集めました。長谷部さんは、その頃よりセンターの子育て支援専門員として、センターに勤務されてきました。平成19年12月に国の地域子育て支援拠点事業の一環として、「のび〜すく青柳」が開室されることを契機に、保育士の豊かな経歴を認められ、リーダーとして同室に就業することになり、備品の調達から室内の配置など立ち上げ準備にも尽力されてから14年を経て、今日に至ります。その事業内容は、

子育て親子が気軽に集う交流の場の提供はもとより、高齢者の雇用機会拡大、商店街の賑わい創出を図り地域の輪を広げることなどを目的としています。

子育て支援の対象は、生後2ヶ月〜3歳の乳幼児で、月曜日〜日曜日（10時〜16時）、手遊び、紙芝居をはじめ、絵本の読み聞かせ、季節の行事、親子制作など、また赤ちゃんひろばは水曜日10時30分〜13時は、あかちゃんマツサージ等、日々数々のプログラムをスタッフ8名（ローテーション1日2名）により実施されています。

長谷部さんは、「2ヶ月〜3歳の乳幼児の子育ては、お母さん方の負担感や不安感は大きいものがあり、のび〜すくは、交流する、相談する、ほっとしてつくる、そして子供たちの成長を見守るひろばと



のび〜すく青柳

して多くの方に利用していただいておりますが、私たちは、さらにお母さん方がゆったりとした気持ちで過ごせるようにし、また、より良いプログラムや環境づくりについての研修会を毎月開いています。」と語りました。

長谷部さんのプロフィール

ハイキングや散歩が趣味とありますが、コロナ禍で自粛し、数年前からは俳句に興味をもち、勉強を始められたとのことです。『月間シルバー人材センター』に採用されたこともあり、さらに楽しくなり毎月投稿しています。俳句は、脳の活性化や若がりにもなるので、がんばっています。」とのことです。

【少人数学習教室】



西田 一彦
【入会日】
平成16年4月

西田一彦さんは、平成16年（2004年）センターに入会しました。入会当時としては、センターの独自事業として、小学生対象の補習授業教室「おさらい教室」が開講されましたが、教師経験の豊かな

西田さんの入会にともない、新たに子供たちの学力向上のために、わかりやすく、きめ細かい指導に努めるといふコンセプトによる小学生対象の「少人数学習教室」（3〜4人学習）で、同教室の卒業生らの要望により中学生コースが開かれることになりました。

少人数学習教室は、手代教室と旭町教室の2ヶ所があります。

小学生は、手代教室が月・木曜日、旭町教室は、火・金曜日の週2回（英語は週1回）あります。中学生は、手代教室が、月・火曜日、旭町教室が、水・木曜日の週2回あります。

小学生コースは、小学3年生から国語と算数を教え、小学5年生からは英語も教えています。中学生コースは、英語と数学を教えています。

西田さんをリーダーとして、小学生担当6人、中学生担当4人の経験と熱意にあふれる講師により運用されています。

西田さんは、「この学習教室は、学力の向上はもとより、子供たちと保護者とのコミュニケーションを大事にしています。この学習教室では、親御さんとの情報交換や相談に乗るといふようなこともあります。もうひとつの特色は、



手代教室

受講希望者はほとんどが受講生の親御さんや親戚の方の紹介になります。これは地域の方との信頼関係の結果と思われ、結局は私たちも地域に助けられていますという実感です。また子供たちや親御さんとの会話も楽しくて、こうしたことが、スタッフの生きがいになっていると思っております。」と語りました。

西田一彦さんのプロフィール

西田さんは、写真を趣味にされており、特に撮影対象は、自然の生き物が好きなので、動物や鳥、花とのことです。「思い出深いのは、野生動物を撮りにアフリカのケニアに行ったことです。丹頂鶴、真雁、白鳥なども撮りに行きました。今はコロナ禍なので、遠方へ出かけることはできませんが、これが私の健康法になっています。」と語りました。

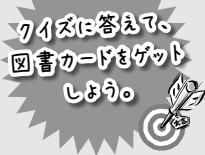
第60回ふれあいクイズ



久しぶりの世界遺産の問題です。以前 ふれあいクイズで出題した時は「この世界遺産を作った人は誰でしょう」でした。今回は世界遺産のある国を考えてみて下さい。建造物はどれも有名なものばかりです。

国名がなかなか思い出せないかも知れません。思い出したのから順に結んでみて下さい。今回は早くできると思いますが。答えの余白に「ふれあい」「結の会」への質問 又気が付いたことなど何でも結構です。会員の皆様の情報誌ですので気楽に書いて下さい。

正解者の中から厳正なる抽選で10名様に図書カード(1000円分)を進呈します。郵便はがき(63円)に答えと住所、氏名、「ふれあい」に関する感想などご記入の上 11月21日までに「シルバー人材センターふれあいクイズ係」までお送りください。尚、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきますのでご了承下さい。
応募先 〒340-0021 草加市手代 2-17-17



- | | |
|-----------------|----------|
| ① タージマハル | A. スペイン |
| ② アヤソフィア | B. ドイツ |
| ③ サンマルコ寺院 | C. フランス |
| ④ サグラダ・ファミリア | D. インド |
| ⑤ パルテノン神殿 | E. ドイツ |
| ⑥ アンコールワット | F. イタリア |
| ⑦ ケルン大聖堂 | G. フランス |
| ⑧ ヴェルサイユ宮殿 | H. トルコ |
| ⑨ ノイシュヴァンシュタイン城 | I. ギリシャ |
| ⑩ ルーヴル美術館 | J. カンボジア |

第59回 クイズの答え ①E ②G ③J ④A ⑤I ⑥B ⑦D ⑧F ⑨C ⑩H



読者からの声コーナー

夏号へのご意見・ご感想ありがとうございました。こちらでその一部を紹介いたします。

会報「ふれあい」を毎回楽しみにしております。皆様(会員)のご活躍の様子がわかり、自分の励みになっております。私は特に、クイズと写真の撮影に興味(興味)があり、永く続いた田口会員様より綾瀬川の和舟撮影の小菅会員様でしたが、今度はそうか公園撮影の大矢会員様で感謝しております。これからの表紙の撮影を特に楽しみにしております。(Y・S会員)

毎回クイズを出されている方ご苦労様です。クイズの立案、回答の確認等下準備が大変だろうと推測しております。楽しみにしている会員の方々も多数おりますので頑張ってください。応援しています。(K・O会員)

表紙の写真の撮影者の方が、田口会員だけでなく他の会員の方の写真になっている事に気がきました。良い事だと思います(表紙のひとことが読めないのは少し残念に思いますが)これからも楽しみにしています。(蒲公英さん)



編集後記

ふれあい春号より表紙の写真を「草加の身近なスポット」をテーマにしました。また特集記事として就業先で元気に仕事をする、アクティブシニア(多方面で活躍する会員)の様子等取材を基に掲載しております。

今後も仲間達の特集記事を続けていきますので、多くの投稿、ご意見お待ちしております。

「表紙のひと言」

1992年(平成4)年にアコス南館前に設置された、「草加せんべいを食べる少女」がモチーフのブロンズ像。アコスにちなみ『アコちゃん』と命名されました。

製作者は、彫刻家麦倉忠彦氏(草加市出身)で、草加中央ライオンズクラブから寄贈されました。なお広場には草加せんべいの「おせんさん」の像もあり、これも麦倉氏によるものです。

「健康長寿メニュー」楽しみにしています。今回は「豚しゃぶにソース」挑戦しようと思います。(谷口会員)

今年は、猛暑日が新記録更新になりその上コロナ第7波のピークアウトが見えませんが…悲しい。ウイズ・コロナと言われて久しいのに、少しでも早くコロナ・アウトの日がきますように。(平澤会員)

このコーナーは、読者の皆さんの感想や意見などを紹介しています。これからの皆さんの一言をぜひどしどしお寄せください。FAX(048-928-9209)でも結構です。お待ちしております。

1年に何回かのまるで遠くの友人からの便りのような思いで拝見しています。活動報告とかの他に、会員の方の様子もそれとなく伝わりホッとします。(北林会員)

「結の会」の行事、活動に参加できるような企画を紹介してほしいです。楽しみにしています。(亀山会員)

皆さんご投稿を!

結の会主催 第6回 会員親睦 選べる日帰りバス旅行

参加者 大募集

① 多摩御陵と深大寺、江戸東京たてもの園



旅行日 **11月11日**(金) ※雨天決行

参加費 会員 **8,600円**
配偶者、サークルメンバーの市民 **9,100円**

出発時間：午前8時00分 獨協大学前駅西口 到着時間：午後6時00分

集合時間：午前7時45分 ※厳守

募集人数：**40名**(食事場所の確保やスムーズな移動、安全等を考慮しました)

旅行コース：獨協大学前駅⇒多摩御陵、昭和天皇陵(見学)⇒昼食(とうふ屋うかい 豆腐懷石)⇒深大寺(見学)⇒江戸東京たてもの園(見学)⇒獨協大学前駅

キャンセル料：11月5日～10日までは3,000円、11日当日は全額負担願います



② 聖天宮(中国寺院)と喜多院、蔵の町「川越」



旅行日 **11月15日**(火) ※雨天決行

参加費 会員 **8,600円**
配偶者、サークルメンバーの市民 **9,100円**

出発時間：午前8時00分 獨協大学前駅西口 到着時間：午後5時30分

集合時間：午前7時45分 ※厳守

募集人数：**40名**(食事場所の確保やスムーズな移動、安全等を考慮しました)

旅行コース：獨協大学前駅⇒聖天宮(見学)⇒喜多院(見学)⇒昼食(川越 初かり亭 うなぎ)⇒蔵の町川越(見学)⇒サイボク(買物)⇒獨協大学前駅

キャンセル料：11月9日～14日までは3,000円、15日当日は全額負担願います



申込方法 **048-928-9211** (センター事務局)へ ①か②か、いずれか一つをご希望下さい

申込締切 **10月31日(月)** ※定員になり次第締め切ります

参加費納入方法 センター事務局へ持参いただくか、下記へ振込をお願いします(振込み手数料はご負担願います)

【振込先】 埼玉縣信用金庫草加支店 草加市シルバー人材センター親睦会

【口座番号】 普通預金 1745615 (店番017)

結の会 活動報告

一. 幹事会 7月12日

令和4年度(第8回結の会) 総会議事録確認
結の会下期行事予定の件(親睦会)

・会員親睦「日帰りバス旅行」企画立案
・シルバーいきいき「発表会」
・展示会

二. 幹事会 8月9日

・会員親睦「日帰りバス旅行」
・深大寺コース・川越コースの日程確定
・担当幹事選定

・シルバーいきいき「発表会」
・展示会
・参加者、募集内容確認
・担当幹事選定

三. 幹事会 9月13日

・会員親睦「日帰りバス旅行」
・予算、行程確認
・シルバーいきいき「発表会」
・展示会
・参加者内容確認、案内の件