

公益社団法人 杉並区シルバー人材センター広報誌

# シルバーすきなみ

令和6年1月 No.173

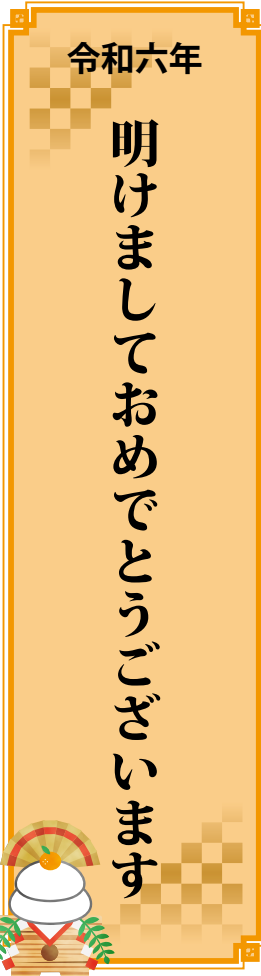


新年のご挨拶

地区活動報告

60歳からの手習い





令和六年

明けましておめでとございます

元気高齢者の就業支援の充実を



杉並区長  
岸本 聡子

あけましておめでとございます。皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、5月に新型コロナウイルス感染症が5類に位置付けられる大きな転換を経て、皆様の活動をはじめ、社会の活気が戻ってきたことを実感することができ、大変うれしく思っております。

区といたしましては、本年も引き続き、感染症対策に留意しつつ、基本構想に掲げた目指すまちの姿「みどり豊かな住まいのみやこ」の実現にまい進してまいります。こうした中で、高齢者施策につきましては、介護等が必要な高齢者に対する支援

の充実はもちろんのこと、多くの元気な高齢者が豊かな知識・経験を生かしていきいきと活躍するための施策により一層力を入れていくことが重要と認識しております。

そのため、本年4月からスタートする高齢者施策推進計画等に基づき、高齢者の多様な働き方やゆうゆう館等でのいきがい活動の支援、誰もが外出・活動しやすいまちづくりなど、活力ある高齢社会を目指す総合的な取組を着実に進めていく考えです。

杉並区シルバー人材センターにおかれましては、本山会長を中心に、本年秋季までに施行されるフリーランス新法への対応や会員のニーズ・希望に応じた就業機会の確保とマッチングなどの課題解決を図りながら、今後とも元気で働く意欲のある高齢者に対する支援の充実を力を注いでまいりますよう、心からご期待申

杉並区シルバー人材センター、今年の期待



会長  
本山 徳裕

新年おめでとございます。皆様ご家族お揃いで新年を迎えられたこと存じます。

わたしは令和六年の杉並区シルバー人材センターに大きな期待をもって新年を迎えました。人間の英知は、変貌するコロナ感染に対して一つ一つ山を越えています。今年「杉並区シルバー人材センターは元気を取り戻しました」という報告を期待しています。

最近の就業は、派遣の形態での就業が伸びました、第三ブロックでも、各区が派遣事業に保育関係から取り組んでおり、派遣事業を育てています。また、一般家庭を対象とする就業は、コロナの影響を強く受けた家事援助、マンション清掃に受注が増しつづきます、回復傾向です。植木職など

申し上げます。結びに、貴センターのますますのご発展と関係者の皆様のご健勝・ご多幸

を祈念し、私からのご挨拶といたします。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

人員不足も感じられます。また、公共関係の駐輪や学校関係の就業も、就業される方への信頼とともに堅調な推移です。

今年も、会員の皆様「健康、安全」を念頭に置いて高齢者としての日々の生活に、生きがいと、希望を胸にお過ごしください。

また、会員の皆様、各地区委員の皆様にお願ひがあります。地域で会員同士、新しい会員の方、従前の会員の方々、多くの会員が「こんにちは」と、顔なじみのご挨拶を広めてください。仲間づくりに皆様のお力をいただきたいと思います。

今年も会員、事務局のコミュニケーションを大切に、会員の皆様の満足と地域貢献に期待しています。新しい年の希望に向かって、皆様の一年がご家族共々幸せな一年となりますように念じております。



地域活動委員会 活動報告

●井草センターまつり

9月9日、井草センターまつりに参加しました。

センターでは、普段区役所のロビーで販売しているシヨップ「銀の手」のハンドメイド雑貨の出張販売と、センターPRを兼ねて折り紙のプレゼントを企画しました。

出張販売では、ビーズ付きのマグネットやペイントされたチャーム、竹トンボなど、小物を中心に会員が工夫を凝らして作成した品々が大変好評でした。中には何度も買い物に来てくれたお子さんもいました。

また、キャラクターものやコマ、跳ねるカエルなどの折り紙は、子ども達にとっても喜ばれ、200個あった在庫が全て無くなりました。

センター以外にも様々な団体が綿あめ販売や缶バッジ作り、演奏会など楽しい出し物を企画し、大変賑やかなイベントになりました。

●高井戸センターまつり

10月8日、子ども射的・折り紙遊びで出店しました。当日は多くの方で賑

わい、一息つく間もない中、高井戸地区を中心とした22名の会員ボランティアが、小さなお客さんたちを相手に大活躍してくださいました。

射的には388人が参加し大行列！未就学の小さなお子さんが多く、的に当たると大喜び。折り紙遊びも終始満席の大盛況で、2歳の女の子が折り紙を器用に折る姿には会員からも感嘆の声があがっていました。

子どもを対象としたイベントを行うのはセンターとして初の試みでしたが、沢山の方に喜んでいただき大成功でした。家事援助サービスのチラシも併せて配布し、しつかりPRも行うことができました。



地域活動委員会では、今後も地域貢献を目的とした様々なイベントを企画していきたいと考えています。各地区委員への立候補や企画案も大歓迎です。

●落ち葉感謝祭2023

12月2日、落ち葉感謝祭に団体参加

しました。落ち葉感謝祭は、杉並区が「みどりのリサイクル」の考え方を広めるために開催しています。



井草森公園・蚕糸の森公園・児童交通公園・馬橋公園・柏の宮公園の5公園に参加し、センターとしての参加人数は101名でした。

地区活動報告

井荻地区

終活イベント

10月17日井荻地区、終活イベント「自分らしい最後を迎える」を開催しました。一般会員9人、区民2人を含め25人の参加者でした。

終活イベントと言えば、エンディングノートを書き方を連想しますが、今回の講演は、講師の葬儀社としての豊富な経験から、10項目のポイント別にご後悔しないよう分かりやすく説明していただきました。葬儀をどの程度にするか、お墓のこと、散骨時の心得、等々、

丁寧に説明していただきました。葬儀社や不動産屋、保険の

落とし穴、お坊さんの言いなりにならない等のアドバイスもありました。質問も多く、所定時間をオーバーするほどの盛況でした。

有形無形の財産

産をあらかじめ把握し、捨てるのではなく整理をしましょう。最終的には、自分で判断し、後に残された者が困らないように準備しておく事が大切だと痛感させられました。エンディングノートにこだわりませんが、自分の意思を大学ノートでもメモでも良いので伝えたいものです。(理事 古結)



荻窪地区

健康体操(筋力体操・ボール体操・歌って元気)

11月6日、荻窪地域区民センターで開催しました。募集当初は数名の参加希望しか届かず、定員25名には程遠い





状況にスタッフは危機感を持ち、人集めの苦勞の甲斐あつて、なんと29名の参加者に集まっていただけでした。開会の挨拶から始まり、講師の方々の丁寧な進行にフレイルチェック・筋力体操・休憩をはさんでボール体操・口腔体操と続き、特に最後の口腔体操は会場が笑いに溢れる楽しいひと時でした。会の最後は「歌って元気」講師のギター伴奏にあわせて、参加者が皆ご存じの昭和の歌謡ヒット曲と演歌・デュエット曲まで、体操の盛況以上に皆さん楽しく歌声を合わせて名曲を口ずさんでいました。コロナ禍で外に出る機会が減り、やっとイベントなどが増えて、今回参加された皆さんの運動のキッカケになったのではないかと思えるイベントでした。(理事 大倉)

### 高円寺地区 「高円寺歴史散歩」

11月11日、今回は25名が参加され、寒い天候なので準備体操後、セシオン杉並を午前9時にスタートしました。徒歩約5分の場所に以前は「蚕糸試験場」で現在は風光明媚な「蚕糸の森公園」に到着し、歴史の変遷を聞きます。次に「蓮光寺」でインド独立に活躍したチャンドラ・ボースのお墓と銅像を見学しました。次に隣接する「妙法寺」は都指定有形文化財で豪華絢爛、特に寺院奥の特別室まで詳しく説明していただき、皆さん、感銘を受けたようでした。

また、重要文化財の「鉄門」や有吉



佐和子記念碑が印象的でした。寒空の下、皆さんの健脚が1キロ先の目的地「区立郷土博物館」へと元気に向かいました。博物館では高円寺にゆかりある「大正天皇の后貞明皇后展」が開催中で、貴重な資料と品々が展示されており、詳しい説明に耳を傾けました。ここで休憩後、皆さんにアンケートを書いていただき、次のイベントの参考になる意見を頂戴いたしました。

ツアーの内容、時間配分、曜日と時間帯などです。地元の歴史再発見は歴史好きの方には堪りません。春には何か新しい企画を構想中です。(理事 渡部)

### 和泉下高地区

#### 「大人の遠足・社会見学会」 落合水再生センター探訪

11月14日秋晴れの空の下、西武新宿線下落合駅南口に17名が集まり、落合水再生センターに向かいました。水再生センターOBの方から下水道の仕組みについての説明を聞き、動画の視聴をした後、いよいよ下水道処理施設の見学です。

この施設は、長い月日をかけて汚水をろ過し、水質を改善させた上で川や海に放流しています。地元住民の理解



と協力あつての事業で、センター敷地内には落合中央公園やせせらぎの里公苑があり、毎年夏には落合サマーフェスタを開催するなど、地元との共存を図って今日があるそうです。

2時間程度の見学でしたが、参加された方からは、「施設に入ったらマスクをしても鼻が曲がるような臭いだったけれど、微生物が分解してくれていると聞いて、用水に『がんばれ』と声をかけました。」「普段は気にもとめない日常のことだが、こうして説明を聞くとても興味深かった。」といった感想をいただきました。「毎日の生活が滞りなく過ごせるように頑張っています。」と最後に挨拶をしてくださった落合水再生センターの皆さんの努力

を身近に感じる見学会となりました。

(理事 野元)  
(理事 柳沢)

### 和田堀地区

### 『和田堀の原点を訪ねる』

### パート2

『和田堀の原点を訪ねるパート2』を昨年11月14日実施しました。参加者は会員／非会員を含め18名。最初の目的地『方南峰遺跡』は泉南中学校舎の下にあつて、残念ながら当時の様子を窺えるものではありません。しかし、「ここは現在の田園調布にあたる高級住宅地だった」という西村会員の解説で、高貴な人々が暮らしていた弥生時代から古墳時代の集落跡を思い浮かべることができました。次に訪れたのが『釜寺



及び釜寺東遺跡』です。釜寺の由来である説話『安寿と厨子王』の悲哀と喜びの緋い合わされた物語は当時の江戸の人々を熱狂させた由。ご本尊である身代わり地藏尊は『妙法寺』の厄除けお祖師さまとセットでお参りするのが善男善女の人気コースだったのもむべなるかなです。また、釜寺には浅野内匠頭が最後にくぐつたとされる田村右京大夫江戸屋敷の脇門が山門として移築されており、内匠頭の無念と後悔の

心中に想いを馳せることもできます。見学後の昼食を兼ねた歓談を通してまた一步、参加者の皆さんとの距離が近づいた半日でした。(理事 古谷)

### 事務局連絡

●リサイクル自転車販売事業の終了について  
昨年12月をもって事業を終了し、作業所は閉鎖しました。長年のご愛顧、誠にありがとうございました。

●洋服お直し「しろがね工房」の一時休業と営業時間変更について  
改装のため2月末まで一時休業し、令和6年3月から営業を再開します。

(営業時間：午後1時～4時)

## 高齢者の健康

連載40

### 介護予防について

杉並保健所保健サービス課  
藤原 淳

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外出を控える高齢者が多数いらっしやいました。日常の行動を制限することで、今まで維持していた体力や筋力は低下していきます。

日常の行動に制限がなくなった今こそ、失った体力や筋力を取り戻しましょう。

そのためには、まずは脚力の回復を心掛けましょう。脚力の回復に効果的なものは、やはりウォーキングが適しています。いきなり長距離・長時間を歩くのではなく、徐々に距離を延ばすことをお勧めします。また、ウォーキングを始めるに際しては、準備運動を怠ってはいけません。身体を充分ほぐしてからウォーキングを開始しましょう。

区では、介護の状態にならないよう、介護予防の講座や教室を開催しています。

身近なところで、体操や趣味を定期

的に開催している「地域ささえ愛グループ」活動や、公園からスタートし、3キロメートルや4キロメートル程度を歩く「公園から歩く会」などのほか、自身の体力等を把握するための「65歳からの身体能力測定会」などを実施しています。この機会にぜひご参加ください。

教室等の開催日や開催場所については、お近くのケア24やゆうゆう館等に置いてありますチラシや事業案内をご覧ください。

杉並区では、令和6年4月から始まる新たな「高齢者施策推進計画」を策定中です。この中には、高齢者福祉に関する区の施策、介護保険に関する施策や認知症に関する施策が盛り込まれています。

特に認知症施策に関しては、令和5年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」という法律が公布され、区ではこの法律に基づき様々な認知症の施策に取り組んでいきます。

東京都から発表された「健康寿命」(要介護2の状態になるまでの年齢)令和3年度版では、男性が83・74で女性が86・81で男女とも23区で一番です。皆様の健康に対する関心が、健康状態を維持できることと思

います。区では、引き続き皆様が健康に安心して暮らせる環境を支えています。



会員の**特技・趣味**紹介



いつまで経っても  
現役プレーヤー

11736 馬場 芳郎  
12226 平井 洋一  
11959 坂本 正夫

私たちは小学校の通学見守りに  
ほぼ毎日せっせと励んでいます。コ  
ロナ禍の時期には自分たちは罹って  
いないか、子供たちは元気かと日々  
心配しながらも、まずは交通安全に  
気を付けることに集中してやってき  
ました。



それでも学校が無い日には、子供  
の頃から続けてきたサッカーを楽し  
むためにどんな所でも出向いていき  
ます。所属するチームは色々あって、  
中学・高校のOBチーム、大学時代  
の体育会チームや同好会組織、また、  
杉並区や東京都のシニア連名に加盟  
しているチームもあります。年齢制  
限も色々で、40代・50代・60代・70  
代と様々なカテゴリーで好みと体力、  
それとやはり仲間感に合わせてボー  
ル蹴りを楽しんでいます。

試合の後は反省会と名付けた食事  
会で、ゴール自慢やミス追及の話に  
花が咲いています。

時には目の前で突然心肺停止にな  
る仲間が出て、AEDを使用しての  
人工呼吸で生き返ったり、救急車に  
同乗したり、普通の人生では巡り合  
わないことにも付き合ってきました。  
日々の楽しみが發展して、海外遠征  
に出かける仲間もいますね。

これからも、山あり谷ありの人生  
を楽しんでいきますよ！

おごころの会

10074 野元たか子  
11284 菊田 和子

誰でも幼い頃に折り紙を手につ  
て、あれこれ作られたことがあるの  
ではないでしょうか。そんな心を持



ち続けた、折り紙が大好きな人が集  
まる「おりづるの会」があります。

シルバー人材センターに女性部委  
員会があった頃は、人気キャラクター  
(アンパンマン、うさぎ、ドラえもん、  
ピカチュウ)や独楽などを地域のお  
祭りイベントの度に、子供たちと共  
に折ってきました。折り紙やシール、  
ペンなど準備が大変でしたが、子供  
たちの笑顔が何よりのご褒美で、汗  
をかいて走り回ったことも今は楽し  
い思い出となりました。

月一回の「おりづるの会」では、  
5〜8人の折り紙大好き人がキャラ  
クターの他に四季折々の作品(過去  
の作品・ひな人形、兜、花かご、マ  
グネット帽子、花箱、うさぎのポチ袋、  
祝い鶴など)を、皆が考えを持ち寄っ  
てレシピを作り、おしゃべりに花を

咲かせながら折っています。おしゃ  
べりの中身は世事やお料理、テレビ  
ドラマ、旅行、グルメなどですが、  
そんな無駄話の中にも勉強になるこ  
とがたくさんあります。月一回の集  
まりを皆楽しみにして、誰かが  
来ないと心配したり。

毎月第一火曜日午後1時〜3時に  
「コミュニティふらっと阿佐ヶ谷」で  
活動しています。もしあなたが興味  
を持たれたら、是非お寄りください  
ませ。雨の日も風の日も新しいこと  
に挑戦しながら門扉を開いてお待ち  
しています。



## 60歳からの手習い

## 書道教室

10575 長谷川 武夫

2020年8月にコロナに罹患しました。ただ高熱が続いただけだと思っていました。家族に薦められて河北病院に行き、検査の結果、陽性で即入院となりました。その日のうちに「国立国際医療センター病院」に転送され、病状はかなり重い肺炎で中等症の上で酸素30Lを投与され個室入院となり、最終的に23日間の入院生活が続きました。この間、家族には多大な迷惑をかけました。

退院後は外出もままならず、YouTubeチャンネルと任天堂ゲームを娘からプレゼントされ、TVと併用して自宅で只々大人しく見ている毎日でした。勿論、シルバーの仕事も出来ません。会員継続の手続きだけは継続していますが。

1年後の7月に、自宅から徒歩5分の孫2人が通っている「群鷺会」という書道教室に通い始めました。理由は3つ。第一に寄席文字を十数年書いていて筆使いには慣れてること、二番目に高校時代に2年間書道を学んでいたこと、三番目に孫の成長に負けて

いられないと思ったことがその理由です。大人会員の9割は女性で、数少ない爺さん会員となりました。教室は駒井妍和先生の指導の下、火曜日の10時～11時半、月3回の実習で、同じ時間には4～5名の妙齢の女性と一緒しています。会は基本科1年、本科に進んで2年目になりましたが、毎回真剣に取り組むので、大変疲れます、この間、篆刻で自分の名前(武蕉)を作成して、作品展にも出品し立派な装丁をして頂きました。先生はとにかく誉め上手で、数少ない出来の良い点を誉め上げる指導方法の為、お蔭様で現在も3年目を続けることが出来ています。10年以上の会員も多数いて、この指導方法こそが、子供も大人も続けられる最大の理由です。これからは孫に負けないように、いい作品が書けるように精進したいと思います。シルバーの仕事も何度か本部の方から再開のお勧めがあり、そろそろ重い腰を上げようかと考えています。

## 70歳からのピアノレッスン

8391 園田 素子

70歳を目前にした時、考えた。

将来歩行が困難となり、室内で過ごすことになった時、日々どう過ごすか？過去には旅行、テニス、水彩画などに首を突っ込んできたが、「そっだ、ピアノを弾こう！」音楽は嫌いではな

いし、子どもの頃、オルガンを弾いた記憶があった。早速キーボードを購入し、図書館で「・・・のピアノ」の本を借り、練習スタート。1年程自己流で練習していた時、運良く、近くのゆうゆう館で、「大人のピアノ教室」がスタートした。一人1回30分、月2回、個人レッスンだ。自分の弾きたい曲を持つて行き、先生にわからないところを教えてもらう。少々難しいと思われる曲も、先生に教わるとクリアできる。あれから数年、徐々に弾ける曲も増えていき、面白くなる。自宅のキーボードでは満足できず、吉祥寺のピアノスタジオに通い、練習に励む日々。

譜面を読み指を動かすことで、脳トレになり、スタジオは個室なので弾きながら歌うこともできる。1年がかりで仕上げた曲もあるが、現在はカーペンターズの「ツイエスタデイ・ワンス・モア」に挑戦している。これもそろそろ半年になる。1曲ごとに新たな技法を学び、終わりが無い。自分のペースで「楽しむ」をモットーに今日も練習に励む。指が動かなくなる前に、ミニコンサートでも開けたらいいな、と思う。

## パソコン教室

11995 渡部 金五

私は70歳の誕生日記念に何かやるかと考えておりました。いつも通る

商店街に気になる看板があり、パソコンフレットを持ち帰り詳細を読みました。『習い放題のパソコン教室』とあり、早速翌日説明を聞きに行きました。実際のところ、日常生活でネットニュースや天気予報の取得メールなど情報交換はスマホで十分可能であり、今更パソコンを最初から習ってメリットはあるだろうか？そう考えていました。

しかし、シルバー人材センターへの会議報告書などパソコンでの資料作成提出が必須、また催物パンフ作成も今後必要と思い直し、意を決して入会申込みをしました。やがて教室に通い始めて約一週間、なんと女性の年配者が目立ちました。習い事は基礎が大事なので気分は小学1年生のつもりで習いました。基本三種のワード、エクセル、パワポを受講1年間、ある程度マスター後、卒業の予定がこの世界まだまだ奥深く興味津々なので続行中です。私の若い時代は解らない事があれば辞書や専門書を調べました。今ではパソコンに向かい、話しかければすぐ応えてくれる賢い相棒です。習い始めてもう2年半経過しますが、『時代』に置いてきぼりにならぬよう、また脳のリハビリ(ボケ防止)も兼ね、もう少しガンバってみます。

森羅万象の疑問点がパソコンで解けるとつい嬉しく、面白く、楽しいです。



## \* 事務局から新年のご挨拶 \*



### 本部

前列左から：小林、山口、安藤、林道  
後列左から：水野、田島、簗田、南雲、伊東、中村、長石、多門  
(円内写真は左から：田中、早川、小川、今)

皆さま、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
昨年は、新型コロナウイルスの感染も一息ついた感があり、今度は早い時期からインフルエンザが猛威をふるい、感染症には十分注意して頂ければと思います。  
令和6年は、シルバー人材センターでは、入会方法や会員や発注者との契約方法、DX推進等、前例にとらわれない新たな取り組みが必要となってきます。  
昨年10月からのインボイス制度施行の影響や新たな契約方法の検討等の課題にも直面しますが、心機一転、職員一丸となって取り組み、会員の入会増強と就業開拓を両輪の輪としてセンターの発展に向けて努めてまいります。

事務局長 安藤利貞



### 清水分室

前列左から：権田、井上、広瀬、斉藤、興石、山田  
後列左から：伊東、宮本、森田、橋本、丸山、宮田、中村(慎)、中村(光)  
(円内写真は左から：宮城、福島、琴田、田中、大谷)



表紙写真に寄せて  
おりづるの会  
10074 野元 たか子

新年明けましておめでとうございます。コロナ禍にインフルエンザとあまり明るい年ではありませんでしたが、今年は春を待つ鶴が夢を見つけてシルバーと共に高く高く空に舞い上がる姿に、思いや願いや感謝を込めて折りました。

編集後記

新年おめでとうございます。  
辰年は陽の気が動いて万物が振動して、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だと言われています。

人生100年時代、我々シルバーも隠居するのはまだまだ先です。今号の表紙の折り鶴のように、大きく羽を広げて羽ばたきましょう。

令和6年が会員の皆様にとって健康で幸せ多い年となりますように願っております。  
(委員長 近内)