



つどいの樹

発行：公益社団法人 所沢市シルバー人材センター/広報委員会
〒359-1141 所沢市小手指町1-5
小手指タワーズ・エバースカイトワー 203
☎ 04-2928-8695 / FAX 04-2924-0630
ホームページアドレス <https://www.sjc.ne.jp/tokorozawa/>

▽もくじ▽

- 1頁 職場にエール 6
 - 2頁 11
 - 3頁 紹介・所沢発
 - 4頁 グルッと 終えて
 - 5頁 就業開拓創出員です
 - 6頁 中期基本計画策定 / 悠和会の紹介
 - 7頁 サークル会員の声 4
 - 8頁 健康一口メモ 56
- センター事務局より

心を通わせ楽しく支える！

職場にエール 6

柳瀬地区城(しろ)にあり滝の城址と柳瀬川に挟まれた市営滝の城址公園運動場で施設受付業務にシルバー会員5名が就業しています。テニスコート、野球場兼ソフトボール場と東および西駐車場の施設を2名ペアで午前8時半から午後5時半まで管理しています。

取材はリーダーの倉田賢児さん、塚本吉郎さん、石橋俊雄さん、柴崎靖さん、山崎喜則さんの5名全員に協力頂きました。

業務は施設利用の受付・問い合わせ業務、施設備品の貸出・返却管理ですが利用者の快適使用のためにテニスコート・グラウンドおよびその周囲を点検しています。

滝の城址公園が隣接していることで子供達、高齢者などの散歩コースになっています。そのために環境美化に考慮して周りのごみ拾いなどもしています。更に運動場以外の質問、クレームもあり気を使いながら対応しています。テニスコートはクレーコートで高齢者には負担が少ないため評判が良いそうです。雨天時の利用可否は幾つかの天気予報を確認しながら難しい判断をしています。「雨天中止の判断が早いのでは？遠くから来たのに使えないの？グラウンドの状態が良くない！」と言われる時もあり利用者の気持ちを考えると複雑な思いとのこと。しかし利用者から「良く整備されて綺麗だ、掃除も行き届いている、花壇がいいね！」と褒められると「やりがいを感じる時です！」と皆さん笑顔で話されていました。

テニスコート常連の小野由喜夫さんと細田英昭さんは「シルバーさんの対応も良く、コートの状態など話し合いながら楽しく活用しています」とのお言葉を頂き、日頃からの利用者とのコミュニケーションが感じられ和やかな取材ができました。

利用者への公平性を大事にし、気持ちよく利用できるようにチームワークで心を通わせながら、楽しく利用者を支える気持ちが溢れ伝わってきました。

(文・永野 写真・黄地)



細田さん 小野さん



左から 塚本さん、柴崎さん、倉田さん、石橋さん、山崎さん



新所沢東今昔
開拓農地から住みよい街へ

戦後の開拓などで新所沢駅から米軍通信基地まで広大な農地がありました。その後、大手企業の社宅など宅地化が進み人口が増大し5つの地域名(弥生町、松葉町、北所沢町、美原町、花園)も決まったのです。

かつて東口広場は数百台の自転車であふれ、また、大雨ごとに砂川堀がたびたび氾濫。

現在は大きな駐輪場や松葉道路ができ、安全で快適な地域となりました。

こじんまりとした地域ですが大手スーパーが4つもあり買い物もとても便利、新所沢駅も徒歩圏です。

地区の体制

地区長 田中 隆男
副地区長 東海 寛
水流 美智子

班長

- 1班 田中 隆男 松葉町
 - 2班 米村 英明 弥生町
 - 3班 東海 寛 美原町1〜2
 - 4班 鏡 和子 美原町3〜5
 - 5班 水流 美智子 北所沢町
 - 6班 高柳 進 花園1〜2
 - 7班 高柳 香代子 花園3〜4
- 会員数 男性68名 女性33名
合計 101名



後列
鏡 和子
高柳 香代子
米村 英明(枠内)
田中 隆男

前列
水流 美智子
東海 寛
高柳 進(枠内)

和気あいあい

コロナ禍前は、春夏秋冬、多彩な親睦イベントをさかんに行っていました。そば打ち、和菓子作り講習会、航空公園の花見などなど。少ない会員数のせいかこの地区の一番の特徴は仲が良くまとまっていること。さらに会員を増やすことに力を入れていきます。

(文・田中 隆男)



所沢飛行場跡地開拓の歴史

昭和20年、国の緊急開拓事業実施の方針により、所沢飛行場もその対象になり、沖縄、秩父出身者、地元農家の入植がはじまりました。多くの困難を物語る「開拓の碑」にはこんな言葉があります。

「貧窮に苦しみ、志半ばニシテ
逝キシ盟友達ヲ偲ビ建立ス」
(抜粋)

(文・水流 美智子)



開拓の碑

世界の

「村松フルーツ」

大正12年日本で初めてのフルーツを製作。創業以来一貫してハンドメイドにこだわり職人の製作技術を極めたモノづくりを続けており、MURAMATSUのブランド名で世界中のフルーツ奏者に知られています。

新所沢東(美原町)にこんなに素晴らしいフルーツ製作所があることを誇りに思います。

(文・高柳 香代子)





○ 地区の歴史を紹介します
地区長 村松 茂夫

1年間つどいの樹に掲載された「グルッと11」も所沢地区がトリをつとめます。

所沢地区は所沢市のほぼ中心に位置し、街道や鉄道と共に発展してきた歴史があります。

統計のある明治8年の人口は2、200人、現在は約15倍の33、000人です。

鎌倉街道の宿場として宮本町付近に集落ができました。江戸時代には江戸街道沿いに豪商や職人の家や旅館が居を構え賑わい、村から町に改称されました。

現在タワーマンションが立ち並び銀座通りには見世蔵造りの

店舗が並び、町の顔になりました。明治28年に川越鉄道が開通すると駅周辺にも賑わいが広がりを見せました。
明治時代には織物の町として発展し、大正時代には飛行場の町として全国から注目を集めるようになり、人口も急増します。



1年ぶりの班長会議

私の生まれた昭和25年に市制が施行され現在に至ります。

○ 班長の皆様を紹介します

班長の皆様が住んでいらっしやる町名の由来で班長紹介とします。

1 班米田班長の宮本町は鎮守神明社に由来。

2 班倉片班長の星の宮は同名の神社があったとか？未だ不明です。

3 班私(村松)のくすのぎ台は駅前が大きくなるの木から。

4 班関根班長の北有楽町は昭和41年の土地区画整理で誕生しました。

5 班中条班長と6 班川瀬班長の西所沢は大正4年開通の武蔵野鉄道の駅名から。

7 班瀬之間副地区長の御幸町は大正天皇の飛行場行幸記念で下町から改名。

8 班石津副地区長の寿町も大正天皇御大典にちなみ下仲町から改名しました。

9 班大森班長の元町は明治天皇の飯能行幸の際、元幸町の斉藤家に宿泊され、本町と合併し元町に改称しました。

このように天皇行幸に因んで、縁起がよく幸せな町名が多い地区です。

当地区の班長は、全地区の中でも平均年齢が70歳代後半と高い方ですが、元気で頑張っておられる事が地区のアピールポイントです。
今年度も共働共助とチームワークで地区運営に努めますのでどうぞ宜しくお願い致します。
(参考文献・「とらぎわ歴史物語」より)



市制施行70周年記念「となりのトロ・ネコバスに乗ったサツキとメイ」のモニュメント (所沢駅東口 ロータリー)



地区紹介 特集記事を終えて

4号にわたって掲載いたしました地区紹介「グルッと11」お読みいただきましたでしょうか。

この企画・編集にあたりましては、各地区長さんをはじめ各班長さんたちにも大変お世話になりました。この場をお借りしまして御礼申し上げます。

◇地区紹介「特集記事」のねらい

センターにおける「年間事業計画」には「地区活動と地域連携」という項目があります。そこには、「センターには、市の行政地区と同じ11の地区組織があり、各地区の地区長及び担当理事で組織する地区長会議を中心に効果的な活動を行う」とあります。さらに「会員の情報伝達、会員相互の懇親、会員増強・就業機会開拓の意識向上、公民館活動や自治会活動に積極的な参画交流など、地域と

の連携を図りながら活弁な活動を展開する」と記されています。

広報委員会では、地区によってはまだまだ地域活動が会員に十分知られていないところもあり、そこで「地区における地域活動の理解」といっそうの活性化につなげられればとの思いで「地区紹介・特集記事」を取り上げました。

テーマは、①地域の特色（土地柄・歴史など）、②地区組織の概要（会員数・正・副地区長・班長名など）、③地域活動の状況などを内容の手がかりとしてあげ、執筆作業のお手伝いに広報委員がそれぞれの地区を担当しました。

◇編集作業を振り返って

各地区を担当した広報委員は、はじめに地区長と綿密に打ち合わせをしました。地区によっては班長会議を開いて地区紹介の内容を話しあっていた地区、集合写真撮影にと班長さんをわざわざ召集してくれた地区もありました。班長さんの特徴をよくとらえた似顔絵を描いてくれた地区もありました。

11地区の内容の構成を見ていただくとうわかるように、どの地区をとっても同じ構成はありません。それぞれの地区の特色が出ております。

①地区の特色は、読んでいるだけでも、所沢市の観光地巡りができそうです。

②地区組織の概要は、会員が住んでいる地域に、どれだけの仲間がおられるか会員数が示されております。また、いつも「つどいの樹」の配布やイベント案内をしてくれる班長さんのお顔も認識できたと思います。「つどいの樹」の配布は、コロナ感染が鎮静化すると、また班長さんによって直接ご自宅に配布されるようになります。ぜひ一言声をかけてあげてください。

③地域活動の状況は、コロナ禍にあつて各種イベントが止まっている活動停止状態にあり、早々の収束を期待する強い思いが報告されました。それもそのはず、コロナ禍以前の活動には、公民館文化祭での焼き芋販売、お花見などの懇親会、グラウンドゴルフ、ボランティア活動の清掃、映画鑑賞会などなど、本当に多岐にわたつて地域活動をしてこられたことが目に浮かぶようです。きっと、コロナ感染が収束したら、11地区がいつせいに お花見のようににぎやかに花開くことでしょう。

◇これからの地区活動に期待

①センターに11地区の地域組織が


あることがわかり、会員相互の距離感が近くなり、ひいては日ごろの就業仲間とも身近になったような気がします。

②地区によっては、公民館や自治会の活動との連携した取り組みを積極的に進めているところもあります。この地区紹介を通して、他地区の活動をモデルにして、いろいろな取り組みの拡大が期待できるような気がします。

③取材において班長会議に参加させていただきました。そこで感じたことは、とても新鮮で身近な情報交流の場であったことです。就業のこと、地域のこと、そして人間関係、いずれもセンター運営にも大事な生きた情報でした。

④今後この地区紹介「グルッと11」を地域活動の情報交流の場として生かしていただければ、この広報委員会の企画としては成功だったと思います。
(文・田口)

◇地区長会議の檀原議長から一言いただきました。



地域の活動は「まちおこし」にもつながります。この「地区紹介」をきっかけに、地区活動がますます活性化することを期待しています。

就業開拓創出員です！ No. 2



社会と関わっていくことはとても大事です！ 足腰は鍛えて頭は柔軟に！



皆さんこんにちは！ 就業開拓創出員「石津」です。

広報掲載のチャンスを頂きましたので、ここでは発注者様から“新規”の注文をお受けし会員の皆様が就業されるまでの過程をお伝えしてみます。

まず電話やメールで発注者様から仕事の依頼を受けましたら、シルバー人材センターホームページにも掲載の“業務依頼書”に詳しい内容をご記入頂きます。

ご依頼の内容を確認し、シルバーの就業に相応しい案件であるかどうかを検討。結果受託可能となりましたら、発注者様お立会いのもと実際の現場を確認します。

現場の写真撮り、業務内容を確認し、下見報告書を作成すると同時に作業の手順書の作成も致します。撮影した現場写真はExcelで1, 2枚に貼り付け一覧できる様に加工。

・交通費の有無・配分金の時間当たりの単価・就業時間帯・就業日数・曜日など発注者様の要望、シルバーの希望を折り込み決定します。詳細決定後受注票を作成。会員の皆様には受注票に基づき**仕事のお知らせ**に掲載することでお伝えできる様になります。就業にあたっては、まずご健康であることが一番ですが、近隣の方で就業に至便であること。誠実に業務にあたること、同じ現場に就業する他会員とも協調することがお出来になることも大切なポイントです。

(就業開拓創出員・石津 美津子)



就業開拓を担当して

シルバー事務局に勤め始めて3年目になります「瀏江」です。生まれも育ちも所沢で、地区は吾妻地区になります。

就業開拓は「発注者」というお客様に仕事をいただき、「会員」というお客様(仲間)にそれを紹介する仕事です。結果として会員の皆様が意欲的に仕事され、充足感を感じていただけることが何よりの喜びです。

最近シルバー会員になられる方の年齢が高くなる傾向があります。発注者の中には、「大丈夫？」と心配される方々もおられます。人間の活力は年齢だけでは測れませんが、より適材適所の就業配置が必要と考えています。

ところで、清掃関係の仕事が圧倒的に多い現状があります。清掃も工夫のいる仕事ですが、他に施設管理や窓口業務、門の解・施錠や製品の梱包、植木の剪定や除草、キュウリの収穫や畑仕事等、センターには多彩な仕事が用意されています。ご検討いただければと思います。

(就業開拓創出員・瀏江 洋)



「中期基本計画策定」にあたって

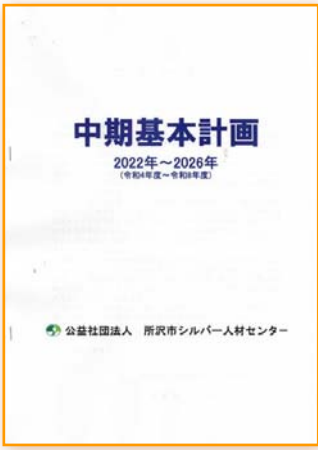
中期基本計画策定委員会

委員長 戎 裕可

令和2年10月に中期基本計画のプロジェクトチームを立上げ、11月30日に7名の構成委員に対して理事長より委嘱を受けました。

折しも新型コロナウイルス感染拡大真只中での出発でした。

ご挨拶文を理事長にお願いし、月2〜3回の委員会を開催する予定でしたが、年明けから緊急事態宣言が発出され委員会の開催が出来なくなりしました。



そこで文章構成・策定趣旨・高齢者社会の現況・事業計画の課題と施策等をドラフトとしてグループ毎に纏め、各委員で情報を共有しながら委員会で発表する会議形式で進めました。

委員の皆様のお陰で「中期基本計画」が完成いたしました。高齢化が進行する中、70歳までの就業確保が法制化され、定年後の生活スタイルが多様化になります。

健康で働く意欲を持つ高齢者に就業機会を確保・提供し社会参加の推進を図り地域社会造りに貢献することがシルバー人材センターの使命です。

今後は、市民からより一層信頼されるシルバー人材センターとなるため、全会員及び職員が様々な課題を解決するため一致団結し、目標を掲げて中期基本計画を推進したい。

『人間には目標が必要である。曖昧な的に向かって放たれた矢が当たるわけではない。』とは先哲の名言です。中期基本計画がシルバー人材センター発展の一助になれば幸いです。

最後に、策定にあたり、理事長をはじめ事務局の皆様、委員の皆様、感謝を申し上げます。

「悠和会の紹介」

悠和会幹事 村松茂夫

「昨年、シルバー人材センターに入会しましたが、悠和会にも入会できますか?」「悠和会の会員になれば〇〇サークルに入会できますか?」その前に「悠和会って何ですか?」「ここ数年、コロナ禍に入会された会員の方からこのようなお声をよく聞きます。

会員の皆様がご参加されていた行事イベントはほとんど休止中止が続きました。悠和会幹事として残念ですが、会員の皆様の率直なご意見だと思えます。

毎月開催の役員会では、議題のほとんどは、コロナ禍でも皆様が安心して楽しくご参加して頂ける行事イベントの企画をどの様にしたら実施できるかを考え議論しています。

悠和会には会則があります。「会員の相互理解と親睦を深め、福利厚生の上を図り、豊かな生きがいを支援し、センター事業の伸展に寄与することを目的とする」と記載されています。

その目的を達成するため、

- 一、**教養、趣味、健康増進を図る事業**

- 二、**親睦交流を深める事業**
- 三、**社会福祉、地域貢献事業**
- 四、**センター事業への協力**

以上4事業の推進が私たち幹事の役割と考えています。

コロナ禍以前には、本年度も開催した会員作品展や社会見学会として自衛隊入間基地見学、会員親睦として旅行・総会後の懇親会・忘年会・プロ野球観戦、地域貢献でボランティア清掃活動を実施しました。

会員の皆様の生活様式、生活活動も大きく変わりこれからもまだ続くと思われれます。自粛疲れを解消し、安心安全で、喜んで楽しく参加できる行事イベントの企画立案に取り組んでいきます。

悠和会活動もこの2年間は苦戦状態です。「こんなイベントなら出来るのでは!」「こんな行事なら安心して参加しますよ!」

皆様からのご意見ご要望がございましたら是非、アドバイスを頂ければ幸いです。悠和会復活の年になりますよう一層のご支援ご協力をお願い致します。

次ページ下段に悠和会イベントの写真が掲載しています。



山行への誘い (徒歩登山会)

筆者・代表 佐藤 敏郎

この文を書く為、活動歴3年のNさん(女性)に動機を聞くと彼女はTV番組で山歩きの楽しさを感じたとの事です。体力増強と人との触れ合いが魅力で登山未経験でも大丈夫と云われその気になった様です。動機は率直明快でベテランの登山家でも納得出来る。山頂に到る苦労とそれを帳消しにする達成感は何物にも劣らない。下山後の小宴は仲間との連帯感を育くむ貴重な一時である。70才前後の体力が有れば十分百名山級の登山は可能です。過去には、富士山、北岳等の高山も走破したが、昨今のコロナ禍では封印中です。

代わりに西武沿線の奥武蔵の山々や日和田山や御岳山等の初級の山でもコースを変え難度も上げる等、毎月数回実施しています。又、高齢会員向けには街中ハイク・庭園巡りも実施。運営は毎月第1水曜日に月例会を開き山行の案内・参加募集・コース説明をしております。毎年度初めには、希望の山行を募集し、実現可能な山を中心に活動計画を作り

ます。冒頭のNさんの夢はアルプス走破と明言されました。その夢を叶えられる会で有りたいたいと思います。



※活動日=毎月1回以上/定例会 第1水曜日
※場 所=郊外 ※年会費=1,200円

悠遊クラブ

代表 田中 隆男
筆者 八幡 愛子

皆様こんにちは。平成22年に発足し月に1回行事をする会が悠遊クラブです。ジャンルにこだわらず、「悠遊自適な人生を楽しみましょう」を合言葉に楽しんでいます。

行事内容は、4月総会、5月散策、6月ボウリング、7月暑気払い、8月野球観戦、9月バーベキュー、10月バス旅行、11月施設見学、12月忘年会、1月初詣、2月演劇鑑賞、3月お花見を毎年繰返し行い、今年で第12回目を迎える事となりました。

初代会長は、柴田勲さんで、バーベキューでは野菜と一緒に切ったりと、まめに動いて下さったのにはビックリしました。

平成27年から現会長の田中隆男さんになりました。とても穏やかな方で、和やかな雰囲気です。取りまとめられていきます。

参加の皆さんも、一つ一つの行事をとても喜んで下さっています。コロナ禍が少し落ち着いていた去年の12月16日に、感染防止対策を講じて久々に皆さんと角川ミュージアムへ行き、散策や食事を楽しんでもらいました。

今年はなんとか、運動や人との交流が出来ると思います。飲んで遊んで語らって！

コロナとんで行け！



※活動日=月1回 ※場所=不定
※年会費=1,000円・実費

◎西サークルともコロナ禍での活動状況については悠和会事務局に確認してください。
☎04・2928・8695

コロナ禍前のイベント

令和3年度(2021年)のイベント



(悠和会イベント写真)

センター事務局より **お知らせ**

**令和4年度
正会員会費の納入について**

会員の皆様には、日頃よりセンター運営に際し、ご協力をいただき誠に有り難うございます。

さて4月となり令和4年度の正会員会費の納入の時期となりましたのでお知らせいたします。

正会員会費 2,000円

(センター 1,500円 + 悠和会 500円)

納入期間 令和4年4月1日～7月31日

感染予防等の3密を考慮し、出来る限り振込または天引きでのお支払いをお願いします。

詳細につきましては、挟み込みしております『**令和4年度 正会員会費の納入について**』をご確認ください。

新入会員説明会日程

5月19日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
6月20日(月)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
7月14日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分

※問合せ先 ☎ 2928-8695 (事務局)

会員向け健康チェックも

新入会員説明会に合わせて、保健師による会員の健康チェック(血圧測定)にも応じます。希望者は事務局に電話などで予約してください。

所沢シルバーの会員数 (令和4年2月28日現在)

- ・総会員数=2,186名 (男性=1,491名)
(女性= 695名)
- ・9月～11月の入会者数=59名
退会者数=25名
- ・賛助会員数=企業(事業所)32法人

健康一口メモ No.56

睡眠とのお付き合い



高齢になると不眠を感じる方が増えます(5～6人に1人)。高齢者の標準的な睡眠時間は6時間と短く、①寝つきが悪くなる②眠りが浅い③朝早く目覚めるのは高齢者の生理的現象です。睡眠ホルモンや昼間の活動量の低下など眠り続ける機能が衰えるので、昼間もうたた寝するなど、(何回かに分けて眠る)多相性睡眠になります。必要な睡眠時間は個人差が大きいのに、布団に入っている就寝時間は逆に長くなるので熟睡感が損なわれます。日中しっかり目覚めて過ごせれば、時間にこだわり過ぎないことが大切です。

<よい睡眠を得るための10か条>

- ① 規則正しい生活と適度の運動
- ② 朝日を浴びる
- ③ 趣味を楽しみストレスや孤独を解消
- ④ 昼寝は午後3時前に30分以内
- ⑤ コーヒー・緑茶・紅茶などカフェインの多いものは夕方以降飲まない
- ⑥ 音楽や香りでリラックス
- ⑦ 寝る1～2時間前に入浴
- ⑧ 眠くなるタイミングを逃さない
- ⑨ 寝る前にパソコンや、スマホの刺激を避ける
- ⑩ 寝酒、寝たばこは避ける

不眠以外の症状(皮膚のかゆみ、耳鳴り、咳、関節痛、頻尿、不安、うつなど)があれば、その治療を優先します。

不眠のため血圧が上がったり、仕事や運転に支障があれば眠剤を使いますが、不眠のタイプによって、使う薬も異なります。医師と相談しながら、正しく薬を使えば安全です。入眠剤なら1/4錠で効く人もいます。真夜中過ぎてから飲むと翌日の昼間まで眠気が残ることがあるので、寝る時間の30分前位に飲むとよいでしょう。薬にだけ頼らず、日常生活を見直すこともお勧めします。

(保健師 西村 園子)

あとがき

「グルッと11」で取り上げられた「航空記念公園」「東川の桜並木」「多聞院」「山口貯水池」「荒幡富士」「比良の丘」などは、2年ごとに選考される所沢市の「とことこ景観賞」を受賞しています。自然、歴史文化に恵まれた所沢っていいところですね!

「グルッと11」は第2弾を企画予定。早くコロナ禍が収束して、活発な地区活動の様子が紹介できますように! (成田)



- 理事会報告**
- 12月理事会 12月27日(月)
 - 議案 新入会員の承認 中期計画書(案)の承認
 - 報告 各委員会活動など
 - 1月理事会 1月31日(月)
 - 議案 新入会員の承認 規程の承認
 - 報告 各委員会活動 理事・監事推薦者
 - 2月理事会 2月28日(月)
 - 議案 新入会員の承認 重要な使用人の選任の承認 要綱の承認
 - 令和4年度事業計画及び収支予算(案)の承認 理事・監事候補者選出について
 - 報告 各委員会活動 理事・監事推薦者