



シルバー所沢

第161号

2023年4月1日

# 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10
  - 2頁⇨安全推進委員会
  - 3頁⇨スマホの使い方教室案内
  - 4頁⇨独自事業・営農イベント
  - 5頁⇨出張就業相談会
  - 輝く技 心を込め
  - こだわりの園庭造り
  - 6頁⇨各地区で地区懇談会
  - 松井・吾妻・富岡 発
  - 7頁⇨サークル会員の声8
  - 人シリーズ
  - 色鉛筆画の中村氏に聞く
  - 8頁⇨健康一口メモ60



尾上恵子さん

入江君代さん



## お菓子づくりの月刊誌で みんなを幸せに!

職場にエール10

国道所沢・入間バイパスの大六天交差点から三ヶ島方面に少し行くと右手に車の出入りが多い本社の正門が見えて来ます。訪問する菓子製造機械メーカーの株式会社マสดックマシナリーです。製菓機械はデパ地下で売られている銘菓の60%以上使われているといわれています。グループ会社では和菓子の委託生産も行われ、「東京ばな奈」で名高い。

か「宛名文が2枚入っていないか」「上下が逆さになっていないか」「裏表が逆ではないか」など気をつかいながらの作業とのこと。月によっては複数部の封入作業もあるそうです。

会員3名就業しています。今回は尾上恵子さん（小手指南）、入江君代さん（小手指）に協力いただきお昼の時間帯を利用しての取材でした。当月中旬に就業日が決まり、月末1、2日（9時～16時迄）で、月刊誌（マสดックニュース）と宛名文を封筒に封入する郵便物発送準備業務です。

入江さんは「正確な封入作業と宅配便の集荷に間に合うように時間を気にしながらの作業」とのこと。シンプルな作業であるが緊張感を感じました。「こんな面白い仕事なので内職感覚で楽しくやっています！」と尾上さん。作業窓口である営業支援部の方からは「丁寧に作業していただき、大変助かっています」とのお言葉で期待の大きさを覚えてきました。

数千の宛先があり、就業先から渡されたチェック項目通りに、「宛名が見えている

が、取材後、昼食を素早く済ませ、「これからの封入作業を頑張ろう おおー！」という気合いの入った気持ち伝わってきました。

（文・永野 写真・佐久間）



# 安全第一！ 安全就業に心がけましょう！！

いま人生100年時代とか超高齢社会と言われている中で、高齢者の就業は年々増えております。しかし、高齢者の就業における事故も多発しております。そこで、安全推進委員会の杉渕洋幸担当理事に所沢市シルバー人材センターの就業事故の現況をお聞きしました。

## 安全推進委員会 担当理事 杉渕 洋幸

事故ゼロを目標に掲げ、「安全は全てに優先する」をモットーに安全就業に徹していると思います。当センターの過去13年間事故件数の推移を見ると、ここ数年事故件数はやや減少傾向にあることがわかります。当センターにおいては重篤な事故（死亡もしくは6か月以上にわたる入院）の発生はありません。今後も引き続き安全就業に徹していただきたいと思います。

また、センターにおける事故内容は、主に「植木の手入れ」、「自転車による就業途上」の事故が目立ちます。とくに70歳代になると、一般的に急速に体の変化が生じます。「動体視力」「視野の狭窄」「平衡感覚の衰え」「注意力の低下」などです。とくに事故の多くは身体的変化による体力低下で転倒・転落があり、さらに安全確認や一時停止などの交通ルールを守っていないケースが見られます。

### ● 事故件数の推移（平成21年度～令和3年度）

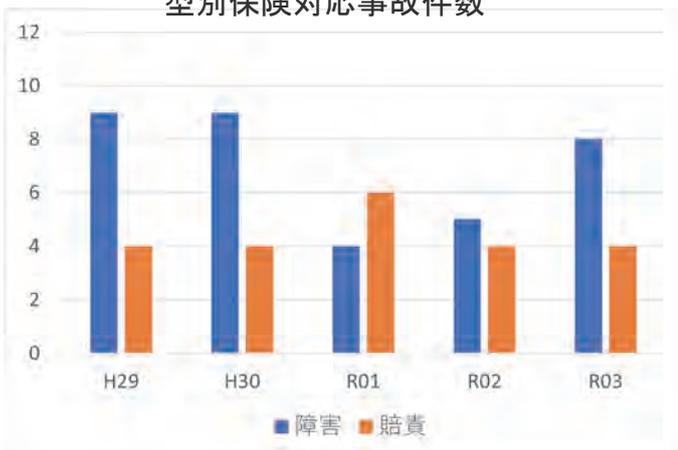
年 度	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年
傷害事故	16	14	13	15	14	5	9
賠償事故	2	8	2	5	4	6	11
事故合計	18	22	15	20	18	11	20



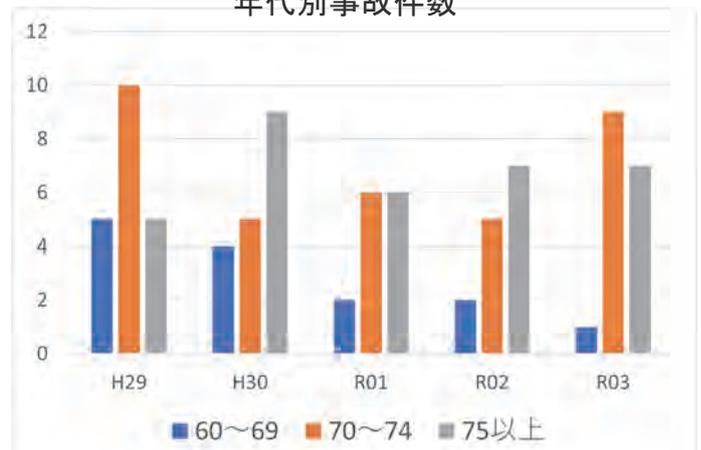
平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
9	13	13	7	8	12
7	7	5	8	6	5
16	20	18	15	14	17

### ● 過去5年間における型別・年代別事故状況

型別保険対応事故件数



年代別事故件数



● 昨年度（令和3年4月1日～令和4年3月31日）の事故件数について

総事故件数17件（傷害事故：12件、賠償事故：5件）でした。そのうちシルバー保険適用事故が12件（障害事故：8件、賠償事故：4件）となっています。

過去5年間、毎年10件～20件の間を推移しているのが現状です。

とくに、自転車による就業途上の事故が目立ちます、ヘルメットの着用と団体自転車保険（障害総合保険・団体割引5%）の加入を推奨しています。

● 「安全就業ハンドブック」の常時携帯活用について

安全就業ハンドブックは、安全就業の心得をはじめ、仕事別の安全対策をわかりやすく解説した会員必携のハンドブックです。

就業時のみならず常時必携して下さい。とくに36ページの「おぼえ」には、氏名、血液型、血液溶解剤の服用の有無、および緊急連絡先は、必ず記載してください。突発的な事故に遭遇して緊急搬送された場合に役立ちます。

「安全就業ハンドブック」を持っていない方、紛失された方はセンター受付にて配布しております。



【スマホの使い方教室】開催のお知らせ（無料）

日々の生活の中でデジタル機器（スマホ・パソコン）を使うことが多くなってきました。電話・メール・LINEだけでなくコロナワクチンの申し込み・買い物等に使う機会が増えました。

この機会に少しでもスマホに馴染んで生活の幅を広げてみませんか？

シルバーの会員の皆様がスムーズに仕事を見つけるための方法を会員活動委員会がお手伝いします。



内容

<前半>（テレビ画面にて説明）	<後半>
① <u>スマホを使いシルバーの「Smile to Smile」に登録する方法。</u> 就業情報を事務所に行かなくても閲覧できます。 情報は毎週水曜日午後2時に更新されます。	分からなかった事、困った事があれば質問を受け、その都度デジタル推進委員が対応します。
② <u>やってみたい仕事をスマホで申し込む方法。</u>	
③ <u>仕事の配分金をスマホで確認する方法。</u>	

教室開催日程

第1回目 5月 19日（金）10時～12時	開催場所：小手指まちづくり事務所
第2回目 6月 9日（金） 同上	募集人員：毎回 各12名程度
第3回目 6月 23日（金） 同上	募集期間：2023年4月10日（月）～4月21日（金）
第4回目 7月 7日（金） 同上	※ 同一内容で5回予定しています。
第5回目 7月 21日（金） 同上	

シルバー人材センター事務局（8：30～17：00）にて受け付けます。

是非 都合の良い日を選んで申し込んで下さい。

（会員活動委員会）



# 独自事業・営農イベント「所沢つなぐマーケット」



越阪部孝夫氏

越阪部孝夫氏は、元市役所在籍中に、シルバー人材センターの小麦生産のきっかけ作りに関わって、現在、中富にある8千㎡の土地で25名のセンターの営農グループと所沢産小麦の生産・販売拡大を目指し、日々努力をされている。更に新たな新商品の開発にも挑戦しているようだ。

去る12月10日(土)所沢グラウンド2Fノースプラザにおいて、西武ホールディングスと所沢ローカルファースト事業団による「西武つなぐプロジェクト」の主催でイベントが開催されました。  
今回は、安心・安全な所沢の食材を使って、地域のまち作りを目的としたイベントであり、「食をつなぐつなぎ人」として三人の代表者の説明がありました。  
一人目は、小麦。所沢市シルバー人材センター就業開拓参事越阪部孝夫氏。  
二人目は、長ねぎ。セキグチファームの代表者である関口研一郎氏。  
三人目は、所沢豚を食材として調理した「ローカルファースト事業団」の代表である渋谷正則シエフ。  
それぞれが、食へのこだわりを持ち、このマーケットを通じて所沢の魅力・特徴のあるまちを目指して日々努力を積み重ねてゆく熱い気持ちがあふれていた。

所沢市シルバー人材センターの代表者である越阪部孝夫氏は、元市役所在籍中に、シルバー人材センターの小麦生産のきっかけ作りに関わって、現在、中富にある8千㎡の土地で25名のセンターの営農グループと所沢産小麦の生産・販売拡大を目指し、日々努力をされている。更に新たな新商品の開発にも挑戦しているようだ。  
「ローカルファースト事業団」は、シルバーの生産する小麦粉を県内の食品会社で冷凍めんとして生産してもらい、観光情報物産館などで販売しています。  
所沢という地域の魅力が結晶された小麦粉を使用した「美味しいうどん」が、所沢名物として各地で知られるようになる日を同じ所沢の一市民として心より楽しみに思い、応援したい。  
(文・入江 写真・佐久間)



## シルバー農園で麦踏み体験

冬晴れの1月21日(土)「西武つなぐプロジェクト」の初のポップストアとして「所沢つなぐマーケット」特別体験「小麦の「麦踏み」体験が、営農グループが小麦を栽培する中富のシルバー農園で行われました。

武蔵野うどん「所沢地粉うどん(ところざわじごなうどん)」の材料の産地を訪れ、直接所沢の食に触れていただけでなく特別体験との呼びかけに、8組23名の親子の参加がありました。

広い小麦畑を見学しながら、三富開拓に関すること・所沢市の農産物・小麦の生育についての解説をシルバー人材センターの越阪部孝夫参事から受け、いよいよ麦踏み体験。

麦踏みをする事で、霜による根浮きを抑え、根の張りを良くし、その後の株別れを促進して、より多くの実が採れるようになること。  
ふかふかとした畑の土から芽を出し、5cm程に育つ



た麦を踏むのは、初めて体験する人にとっては少しためられることですが、「踏まれて強くなるんですよ」の越阪部参事の言葉に親は「そうなんです」と子育てと共通することも感じられたようでした。  
30分程の体験でしたが、予定していた範囲の小麦畑の端から端まで、親も子どもも丁寧な細かい力二歩で麦踏みを完了。寒風の中でしたが、楽しんで良い体験が出来たようでした。  
(文・竹内 写真・佐久間)



# 出張就業相談会 各地区で巡回開催しています！

会員の就業機会の確保と就業率向上と拡大をはかるために、70%から75%以上を目指して積極的に取り組んでいます。二木事務局次長、就業開拓創出員の方から「仕事のお知らせ」や「就業相談票」の詳しい説明が行われています。参加者は希望する仕事に関する相談や就業している業務内容などについて就業開拓創出員と事務局職員に積極的に相談されています。

(文・永野)



## ●開催場所

地区	日程	場所	参加数
新所沢・新所沢東	12月21日（水）	新所沢公民館	男性14名・女性 3名
所沢	1月18日（水）	所沢中央公民館	男性16名・女性10名
松井・柳瀬	2月15日（水）	柳瀬公民館	男性16名・女性 5名
吾妻・山口	3月23日（木）	吾妻公民館	—



新所沢・新所沢東地区



所沢地区



松井・柳瀬地区

## ●これからの出張就業相談会日程（開催場所は予定）

中央・富岡	4月19日（水）	並木公民館
新所沢東・新所沢	5月17日（水）	新所沢東公民館
三ヶ島・富岡（一部）	6月21日（水）	三ヶ島公民館
所沢・吾妻（一部）	7月19日（水）	中央公民館

## ○お知らせ○

4月5日（水）より毎週水曜日午後2時から4時までの間、「仕事のお知らせ」を西新井支所でも配布することになりました。どうぞご利用ください。

## 輝く技～心を込め こだわりの園庭造り さくら荘（老人憩の家）園庭担当を訪ねて

桜の木で名高いさくら荘（山口）で利用者からも園庭造りに評判が高い、笠原義昭さん（所沢在住20年）、佐藤繁さん（所沢在住40年）が隔日9時～17時まで就業しています。

枯葉掃除、芝刈り・雑草取り、花庭・ゲートボールコートを整備など。季節によっては植木、桜など樹木の剪定、伐採の後片付け、花壇作りなど多様な業務です。

二人とも園庭作業の経験はなく、日々勉強・努力の中、利用者から「花や庭がきれいだね！」といわれると大変うれしいと。笠原さんは「庭が綺麗になる秘訣は、地道にコツコツと手間暇かけてやるのが一番！」、佐藤さんは真顔で「この環境に従事し、小さな事を一生懸命やって達成することが楽しい！」とのこと。



さくら荘の園庭風景



笠原義昭さん 佐藤繁さん

「桜、梅、松、藤、檜、草花など四季おりおりの園庭風景が見られ、特に桜は地域の名物です。皆さん遊び心でお越しください」と笑顔でいわれ、園庭に対する気持ちが伝わってきました。

(取材・永野)

# 3年ぶりの 地区懇談会 各地区で開催!



## 松井 発



松井地区では、昨年の12月1日（土）、あいにくの小雨の中、東川沿いのうしぬま荘で3年ぶりの地区懇談会が開催されました。コロナ禍がやや落ち着き、マスク着用でしたが、久々の集合形式で、地区の会員50名が参加されました。

懇談会は二部形式で、前半は成田理事長、二木事務局次長のあいさつと講話に始まり、佐藤地区長からは「人生90年100年時代にシルバーに集った縁を大切に!」との熱い言葉と、地区会員のアンケートに寄せられた切実な「声」の紹介がありました。その後、会員からの質疑が交わされました。後半はお楽しみで、マジックショー、オカリナ演奏、そして締めはやはり松井地区、「フレイル予防体操」で久々の地区懇はお開きとなりました。

(取材・佐久間)



## 吾妻 発



吾妻地区懇談会が1月11日（水）10時から吾妻公民館学習室で、班長12名（3名欠席）と成田理事長、田中事務局長、二木次長が参加し開催されました。

吉岡地区長から「3年ぶりの懇談会で、会員に声を掛けたがコロナ禍で参加できないという声が多く上がり、班長に集まって頂きました」との挨拶で始まりしました。

田中事務局長、二木次長から安全ニュース、就業率状況、会員状況などの説明が行われました。参加者は、「会員名簿の配布」「ところざわ広報配布の苦勞」「業務仕様との相違」「就業期限」など日頃疑問に思っていることを積極的に訊いていました。事務局も質問に丁寧に答え、有意義な懇談会でした。

(取材・永野)



## 富岡 発



この冬10年に一度レベルという寒波が今夜から明日にかけて到来という天気の前報が頻りに流れている1月24日（火）の13時半から、所沢市老人憩の家とめの里にて、富岡地区懇談会が開催されました。川瀬地区長が「いちばん天気のことのがっかりだったが、信じられないほど晴れ上がり自分でも驚いている。3年ぶりの地区懇談会で、楽しい催しもあり、最後まで楽しんでいてもらいたい。」と挨拶。

来賓の成田理事長は「インボイス制度の導入、全国的にシルバー会員が減っている、今がシルバーの試練のとき、会員一体となって頑張りましょう。」と厳しい挨拶をしました。

第2部では、マジックショー、オカリナ演奏、終わりに30名の参加者全員で「フレイル予防体操」を行って散会しました。

(文・田口 写真・佐久間)





### 歌ぐえ コラルゴ

代表 亀井 陽一  
筆者 岩崎 嘉夫

MCに亀井陽一氏（シルバー会員・元武蔵野音大教授）と、ピアノ伴奏に奥様の美奈子さんを迎えて、2019年9月に小手指公民館分館に於て産声をあげました。

歌ぐえサークルの主な内容は童謡、唱歌、歌謡曲、世界の歌など、幅広いジャンルの曲を皆んなでワイワイ楽しく歌っています。

私の入会の動機は義兄が誤嚥性肺炎で入院し、原因を聞くと日常の生活様式が私と良く似ていることが判りました。運動しない、テレビ人間、読書等で他人と接する機会が少なく、声を発することが殆どありませんでした。これはヤバイ、何とか生活環境を変えなくてはと思うに至りました。その折り、「歌ぐえサークル」の発足を知り、直ちに入会手続きをとり、今日に至っています。



嚥下の力が衰えると、誤嚥の可能性が大で、声を発することで声帯が喉の筋力を鍛え身体全体に活力を得る効果になると知りました。

コロナによる影響で当会も再三休会を余儀なくされましたが、状況を見て、マスクをしながら煩わしいですが、我慢のしどころと頑張っております。

歌い終わっての帰路、友人と居酒屋に寄り、心地よい疲れと、今日の無事に感謝しつつ、一献かたむけるビールが旨い！喉に染みわたる！生きているぞと実感しています。

有難つ！今日の1日！

※ 活動日=月1回  
火曜日または金曜日  
10時半～12時半 或は  
13時半～15時半  
※ 場所=小手指公民館分館  
※ 月会費=1000円



“撮りためた動画を編集しています” ～ビデオ研究会～

代表 蝦田 佑一  
筆者 渡辺 佳嗣

「ビデオ研究会」、仰々しい名のサークルだと思いつつも興味のある分野なので、活動の内容を聞くと、撮りためたビデオ画像をDVDディスクに書き込んでテレビで見られるようにするとのことでした。

私もビデオカメラで撮影した動画が沢山あったので参加させていただきました。

先生の指導は月1回になりますが、丁寧な説明、解説があり、更に学習の目標のための資料を作成していただいています。

また、使うパソコンの操作にある程度の知識が必要とされるので、先生によるご指導がない活動日は、自習勉強会として編集やパソコンについて多岐にわたって情報交換をしています。

※ 活動日=第1・第3土曜日  
午前9時～午後1時  
※ 場所=松井公民館ほか  
※ 月会費=1000円



### シリーズ 色鉛筆画の中村氏に聞く …学びのその先には

昨年の3月に所沢市シルバー人材センター（以下センターとする）の悠和会のサークル活動の一つとして、新しく色鉛筆画の教室が開設されました。現在は、20名程の人数。まだ、1年も経過していないけれども生徒数が毎月増えているそうである。

色鉛筆画教室を開設した方は、センター悠和会会員の中村英信氏である。中村氏は、定年後林亮太画家の教室で、色鉛筆画を学び、悠和会の作品展でも毎年出展されている。

定年後10数年で学び続けた趣味が開花し、またプロの画家達の仲間との交流もあり、多忙な毎日を送られている。

中村氏の話では、「会社勤務時代の営業で

の人間関係の学びが、今の教室の人数を物語ってるのか…毎月のように入会希望者がいる。まだまだ増えそうである。」とのこと。

生き生きとした様相で絵を描いている会員の方々に、優しい眼差しでアドバイスしている中村氏がそこにいる。

私は、悠和会会員の色鉛筆画教室が、センターのサークル活動として、益々活性化し繁栄することを思いながら、教壇の横からそっと眺めていた。  
(取材・入江)



センター事務局より **お知らせ**

**令和5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5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5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5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18日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
6月15日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
7月20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5年2月28日現在)**

- ・総会員数=2,178名 (男性=1,481名)  
(女性=697名)
- ・12月～2月の入会者数=54名  
退会者数=103名
- ・賛助会員数=企業(事業所)32法人

**健康一口メモ No.60**

**薬の使い方**



年を重ねると長年使った身体のあちこちに不具合が起り、薬を継続して使うこととなります。薬には病気の治療、症状や進行を抑える効果と副作用があります。副作用は個人差がありますが、肝臓で薬を分解する働きや腎臓の排泄機能が衰えた高齢者ほど、又薬の量や種類が増えるほど出やすくなります。

複数の科にかかる時は、薬がだぶったり、飲み合わせが悪くならないように、薬局で「お薬手帳」を1冊にまとめて記入してもらい、診察を受ける時は必ず医師に見せて下さい。例えば内科と歯科で抗生物質が同時期に出ると、2倍飲むことになり、消化力が衰え下痢しやすくなります。合計5種類以上の薬をのむと副作用が出やすいので、主治医に薬の優先順位を考えて調整してもらおうとよいでしょう。

最近の薬には効能や副作用、飲み合わせや食べ合わせの注意書きがついています。注意を守って、疑問があれば医師や薬剤師に相談してください。飲み薬は十分な水が白湯で飲みます。水分が少ないと薬が溶けにくく、のどや食道に留まって粘膜に炎症が起きます。カフェインの含まれるお茶やコーヒー、炭酸飲料、ジュース、アルコール等と一緒に飲むと、作用が強くなり、弱まる薬もあります。

朝の薬を飲み忘れた時は昼に朝の1回分を飲みます。一度に2回分飲まないように。

薬に頼り過ぎないように、日常生活の改善(適度の運動、バランスのよい食事、ストレスや過労を避けるなど)も大切です。必要最小限度の薬を効果的に使いたいものです。但し自己判断で急に薬を止めると反動で症状が強くなることもありますので、医師と相談しながら慎重に進めましょう。(保健師 西村 園子)



**理事会報告**

12月臨時理事会報告	12月5日(月)
議案	理事の補充(募集)
12月理事会	12月26日(月)
議案	新入会員の承認
報告	各委員会活動など
1月理事会	1月31日(火)
議案	新入会員の承認
報告	理事の補充
2月理事会	2月28日(火)
議案	新入会員の承認
報告	各委員会活動など
職員(嘱託・臨時職員)	給与規定一部改正の承認
令和5年度事業計画	収支予算の承認
各委員会活動など	

**編集後記**

コロナ禍によって各委員会や地域の活動が自粛を強いられてきましたが、今号の記事をご覧いただいているように、就業相談会、スマホの使い方教室案内、地区懇談会などの活動が始まり、活気を取り戻しつつあります。広報委員会の取材活動もこれから東奔西走頑張ります。(田口)

