



シルバー所沢

第160号

2023年1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9
- 2頁＝理事長からの新年のご挨拶
賛助会員法人紹介
- 3頁＝特別会員新春メッセージ
- 4頁＝センター事業普及啓発
促進月間
- 5頁＝グルッと11・山口・松井
- 6頁＝悠和会会員作品展
山口・吾妻地区合同出張
就業相談会
- 7頁＝サークル会員の声7
高齢者自転車安全講習会
- 8頁＝健康10×759
センター事務局より



1班(新所沢公民館)



3班(小手指公民館)



班長会議
(西新井支所)



2班(松井公民館)



4班(吾妻公民館)

剪定で植木もこころもスッキリ!

職場にエール9



センターは会員のノウハウで多種多様な職群があり、技能群の植木班を取材しました。スタッフの越阪部邦男さん、松室新生さん、班長の松崎政廣さん、松原孝文さん、真下薫雄さん、和田裕義さんらの班長会議に出席しました。依頼者から発注を受けると担当する班が見積調査書(植木の種類、日程、費用など)を作成し、作業終了後は依頼者が確認後、履行確認書に発注者署名を頂くとという業務です。

西新井支所で行われている月一度の班長会議で運送担当も交え日程調整や課題が話し合われます。植木班は50名ほどで4班に分かれ、就業が偏らないように地区別に均等に配分されています。作業場所へは安全を考え、徒歩または自転車移動が原則です。殆どの方が未経験で班長・先輩の直接指導で習得します。植木剪定は1級から5級まであり、技量審査に合格するとランクアップし、最上級の5級になるのに最低6年かかるといいます。

最近では空き家で依頼者が遠くにお住いなど住居変化が見られ、依頼者とのコミュニケーションと信頼感が大切とのこと。季節では夏が一番つらく熱中症にも気を配り、やる気と体力勝負だそうです。今回は4公民館の作業現場を訪ねました。安全第一とチームワークを重視し班長の下、手際よく作業が進められていました。

(文・永野 写真・佐久間)

理事長からの新年のご挨拶

“女性の増強” “デジタル化” など
時代に合わせたシルバーに変革!

所沢市シルバー人材センター

理事長 成田佳代子

明けましておめでとうござ
います。皆様にはお健やかに
新年をお迎えになったことと
存じます。

さて、理事長に就任して6
か月、今改めて強く感じてい
ることは、センターの内
外におけるコミュニケーション
シヨンの大切さです。

持続可能なシルバー
にするには行政をはじめ
めとする関係機関との
「連携」を深めていく
ことが重要であると思
えています。現在シル
バーが抱える課題、「就
業先の拡大」「会員数の拡
大」「シルバー事業の普及啓
発」などに対応するためにも
「連携」は必須であり、その
一環として、人事交流なども
実現に向け検討しています。

あるアンケートによると、
シルバーを知るきっかけの
トップは「行政の広報」とあ
りました。行政の担当部署に
シルバーのPRについてご協

力を要請したとこ
ろ快諾をいただき
ました。また、知
るきっかけの2番
目は、「働いてい
る会員を見かけた
こと」とありました。生き生
きと働いている会員のすがた
はまさしく「広告塔」なので
す。

超高齢社会におけるシル
バーの役割のひと
つは「居場所づ
くり」です。

地域に役立
つ仕事をす
ること、仲
間と交流す
ることは、
自らの「居
場所」を持つ
ことであり、
何より心身の健康
維持や孤立しない安心な暮ら
しにつながります。



今後は、「80歳を過ぎても
無理なく働ける就業」の創出
にも注力しなければなりません。
また、悠和会のサークル
活動やイベントなど交流の機
会を充実させ、シルバーには
就業以外にも「楽しみの場」
があることもアピールポイン

トにしなければと考えます。
「居場所づくり」などの取
り組みがシルバーの存在感を
高めていくことでしょう。
先日、あるベテラン会員か
ら「昔のシルバーは楽しかつ
た！」との声がありました。
ここ数年、コロナ禍もありシ
ルバーらしい楽しい交流の場
がめっきり減りました。3年
ぶりに地区懇談会も再開し
徐々に交流の機会も増えるこ
とでしょう。

シルバーのよき伝統を大切
にしつつも、今後の課題は、
「女性会員の増強」や「デジ
タル化」など時代に合わせた
シルバーに変革していくこと
です。女性の感性にフィット
するイベントや講座、デジタ
ルに強いシニアになっていた
だくためのスマホ教室など、
学びの場も作っていきますの
で奮ってご参加ください。

「気づいたら見直す、改め
る」をモットーに風通しの良
いセンターにしていきたいと
思いますので、どうぞご協力
をお願いいたします。

最後になります。皆様
にとって素晴らしい一年と
なりますようにお祈りいた
します。

「気づいたら見直す、改め
る」をモットーに風通しの良
いセンターにしていきたいと
思いますので、どうぞご協力
をお願いいたします。

初春の

お慶びを

申し上げます



〔賛助会員法人一覧〕 順不同
社会福祉法人
所沢市社会福祉協議会

所沢商工会議所

有限会社第一物産
小泉商店

株式会社ダイヤモンド

株式会社武蔵野銀行所沢駅前支店
ミサワ保険サービス株式会社

有限会社佐野屋商店
株式会社所沢自動車学校

株式会社木下フレンド
有限会社関口籠店

有限会社研文社
株式会社第一印刷

株式会社セシモア
株式会社社新井園本店

株式会社読売新聞所沢センター
渡辺種苗株式会社

学校法人所沢文化幼稚園
藤葬祭株式会社

国際興業管理株式会社
トラベルサービス部

みずほ証券株式会社所沢支店
株式会社イースタンスポーツ

所沢スターレーン
株式会社北野中屋

並木建具店
株式会社越前部電器

株式会社第一興商多摩支店
株式会社谷澤商会

地域に愛されるシルバー 人材センターに！

特別会員・理事
美甘寿規 社会福祉協議会

令和5年の幕開けです。会員の皆様には、健やかに新年をお迎えのことと心よりお喜びを申し上げます。

コロナ禍が長引く中、感染予防に配慮しながらの就業等、皆様の「苦労は如何ばかりであったかとお察しします。

こうした中であって、所沢市シルバー人材センターは2千人を超える会員を有し、県下でもトップクラスを維持してきました。このことは、お一人おひとりがこれまで築きあげてきた経験と知識・技能をそれぞれの就業の場で活用された賜物です。

しかしながら、シルバーを取り巻く環境は年々変化して就業機会や会員数の拡大等、課題が山積している状況にあります。理事

会として真剣に取り組んでいかなければならないと



私たちが新たに迎えた新年でもあります。

私が勤務する「所沢市社会福祉協議会」では、所沢市はもとよりシルバー人材センターをはじめ地域の企業や自治会・民生委員・ボランティア団体等のお力をお借りして「健やかに自分らしく暮らせる支え合いの心やさしいまち」の実現に向けて福祉のまちづくりを進めております。

この理念は、シルバーの目指すところの「健康で働く意欲を持つ高齢者に就業機会を提供すると共に福祉と社会参加の推進をはかる」といった目標とあい通じるものがあります。

会員の皆様の丁寧で真心のこもった就業活動や魅力ある講座の受講・サークル活動等を通じてその存在意義を高めることが、シルバーの繁栄へと繋がっていくのではないのでしょうか。

そのためにも健康は宝です。元気で楽しく仕事が続けられること。所沢市のまちづくりにも貢献できる、そして地域に愛されるシルバー人材センターを目指してまいります。

人生百年と言われる時代になりました。

実際に、百歳前後まで元気に暮らしている方にお会いする機会も増えました。

ただ単に年齢を重ねるだけでなく、元気に楽しく暮らすことが大切と言われております。どのようにすれば、楽しく有意義な毎日を過ごすことができるのでしょうか。

特別会員新春メッセージ

理事として思うこと

特別会員・理事
森田純子 商工会議所

人生百年と言われる時代になりました。

実際に、百歳前後まで元気に暮らしている方にお会いする機会も増えました。

ただ単に年齢を重ねるだけでなく、元気に楽しく暮らすことが大切と言われております。どのようにすれば、楽しく有意義な毎日を過ごすことができるのでしょうか。

人が感じる幸せや満足感はそのそれぞれですが、自分にできることがあること、その行動が感謝されることは、大きなモチベーションに繋がります。やる気が出てくると自信が生まれ、少しぐらいの問題点は気にならなくなることもあります。

朝目覚めた時、今日するところがあること。今日行くところが充実した日々が繋がるとも言われています。確かに、目的も目標もなく過ごすのは淋しいかも知れませ



郷電鉄興業
理想科学工業株式会社
理想所沢支店

スターティアリード株式会社
株式会社鉄道広告社

株式会社ホンダカーブ埼玉西

ん。例え少々難儀なことでも、その日すべきことや楽しみにできる予定があるなら、ワクワクする事もあるでしょう。自分ができることが仕事になり、人の役に立ち、充実した毎日を送ることができれば、人は幸せを感じる事ができると思います。

シルバー人材センターの存在は、正にそのお手伝いができることなのだと思います。今までの人生でやり続けてきたことは、ひとつの財産です。例えば名前が付くような技術ではなくても、誰かに教えるような事でもなくても、自信の持てる事が誰にでもあるのです。それを活かして行く人生は、きれいな事でなく、本当に素晴らしいものです。ほんの少しづつ、そのチカラを周りの人に伝えて行くだけで、仲間も増えるとしたらワクワクしませんか？

そんな気持ちをお伝えして、和を広げていけたら嬉しいなと感じている毎日です。

10月はシルバー人材センター事業 普及啓発促進月間！

地域の皆様にシルバー人材センター事業の社会的意義や活動内容を知っていただくために「パネル展」の開催と「市民フェスティバル」への参加をシルバー普及啓発月間の活動として実施されました。

シルバー人材センターパネル展

昨年、所沢市役所市民ホール（1階ロビー）で初めて開催し、好評であった「パネル展」が10月15日（土）～19日（水）に野老澤町造商店（まちぞう）で開催されました。

①日頃の感謝を込めたボランティア活動 ②安心・安全の研修会・講習会 ③会員作品のシルバーショップ ④地域イベントへの出店 ⑤サークル活動 ⑥シルバー農園 ⑦働く喜びの就業紹介 ⑧暮らしへのちよこつとお手伝いなど分野別に写真パネルが展示されています。

シルバー会員の明るく、元気な活動や地域への貢献など地域社会への繋がりを分かり易く紹介されていました。



市役所福祉部長、次長、高齢者支援課長をはじめ一般市民、会員や散歩途中の方などシルバーの仕事中の方など、ちよこつとお手伝いなど興味深く見学していました。

（文・永野、写真・佐久間）



市民フェスティバルへの参加

澄みわたる秋の快晴の下、第43回所沢市民フェスティバルは、航空記念公園にて10月29日（土）・30日（日）の2日間におたつて、3年ぶりに開催されました。

シルバー人材センターは、事業普及啓発促進活動の第2弾として「福祉コーナー」で「パネル展」などのPR活動を行いました。今回は3年ぶりの開催とあってスタッフもコスプレ姿でアピールするという力の入れようでした。また、景品付きのガチャガチャ用カプセルには小さなお子さん連れの親子が列をなすなどの人気ぶりでした。

ブースのパネル写真にも熱心に見入ってスタッフの説明に耳を傾けている人も多く見られました。「チョット入ってみる」とご夫婦のほほえましい姿が印象的でした。

（文・田口 写真・佐久間）



所沢市民フェスティバルが3年ぶりに開催！



3年ぶりに山口地区懇談会が開催

山口地区懇談会が9月24日(土)13時30分より町谷自治会館で開催されました。台風15号接近の足元が悪いなかにもかかわらず、成田理事長、小島適正就業・開拓委員会理事、他の地区長をはじめ当該会員40名の参加でした。



谷口哲男地区長の「3年ぶりの開催、気持ちの上で燃えています」と力強い挨拶で開会。懇談会、懇親会の2部構成で行われました。プログラムの「会員の就業PR」で、除草作業の川口則夫さん、植栽の中村義次さんから就業における体験、示唆に富む提起があり、就業者すべての共感を得ておりました。また質疑応答では、事務局スタッフへの要望も多々指摘されました。(取材・田口)



フレイル予防実践教室

高齢者が一日でも長く元気に過ごすための処方箋!!

松井地区は一昨年7月から「フレイル予防実践教室」を起ち上げました。月4回、毎週月曜日、松井公民館を会場にフレイル予防講習を開催しています。参加者は毎回40名前後で会員と地域一般者と約半々の規模です。この1年半で参加者はのべ1500名を超えました。何故こんなにも参加者が多いのか、毎回参加している方々に聞いてみると、「楽しいから」という声が出てきます。そして、何よりも参加者の笑顔があふれています。

みなさんも日ごろから、歩けなくなりたくない・寝たきりになりたくない・認知症になりたくない・家族に迷惑かけたくない!と思っている方が多いのではないのでしょうか。そうならないためにどうすればいいでしょうか。その対策がフレイル予防実践です。

老齡症候群(様々

の病気の引き金になる現象)は、生活動作(ADL)の低下が加齢とともに徐々に始まり、昨日出来たことが今日できない、と言うようなことがおきてきます。



このような事態を出来るだけ先送りして、一日でも長く元気に過ごすための「フレイル予防」対策は①栄養(バランスの良い食事)②運動(ストレッチ/筋力運動/脳トレ)③社会参加(交流と親睦を醸成する笑いが絶えないコーディネーション

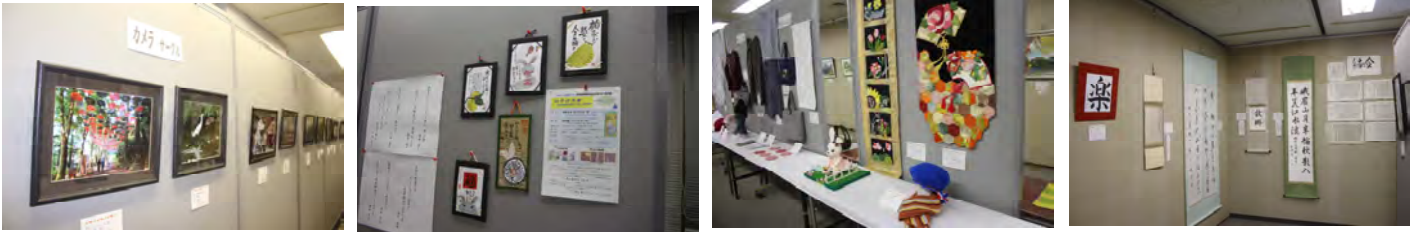
ンゲームや井戸端会議)等で、このプログラムは集団的にみんなで行うことによるアンチエイジングです。

「フレイル予防実践教室」は会員はじめ地域の高齢者を元気にして行く健康増進活動です。そのために松井地区では、包括支援センターや社会福祉協議会、民生委員、福祉部高齢者支援課等に連携をはたらきかけながら実績を積み上げてきました。一日でも長く元気に過ごすために、この活動に力を合わせて全地区に広げましょう。

(松井地区 地区長

佐藤 重松)





所沢も、芸術の秋にふさわしい季節を迎えることになりました。

10月30日（日）～11月1日（火）の3日間、所沢市庁舎1F市民ギャラリーにて、所沢市シルバー人材センターの活動の一つである、悠和会の会員作品展が開催されました。



悠和会 会員作品展



新型コロナ禍は続いているものの制限緩和もあり、来場者の数は昨年に比べだいぶ増えたように思います。家の外に出て、新しいこととの出会いを求める多くの方々が、足を運んでくれました。

写真や書道作品、絵画やハンドメイドによる制作物など様々な作品が、会場いっぱいに展示されました。写真のパネルを見て、所沢にもこんな風景やこんなに豊かな自然があることを教えていただきました。

「あなたも一緒にやりませんか？」と会場に足を運んでくれた方々に微笑みかけている作品群。中には、プロ顔負けのレベルの作品もあり、思わず魅入ってしまうくらいの素晴らしい作品にも出会えました。

来年はどんな作品に出会えるだろう…、そんな期待と楽しみをおみやげにして、秋の日差しの中、石畳を歩いていると市民フェスティバルの賑やかな音楽が聞こえてきました。まるで、所沢市シルバー人材センター悠和会会員作品展を応援してくれているようでした。

（文・入江 写真・佐久間）



「山口・吾妻 地区合同出張就業相談会」が開催されました

9月21日（水）午後1時30分から山口公民館（学習室2号）で「山口・吾妻地区合同出張就業相談会」が開かれました。センターまで足を運ばない方、就業を希望する方など19名が参加されました。

二木事務局次長から22件の依頼が掲載された「仕事のお知らせ」や「就業相談票」の詳しい説明が行われました。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した。10月9日に開かれる「ところざわまつり」の駐輪場整理業務に4名の方がその場で決まりました。

なおセンター事務所では個別の就業相談をいつでも対応しています。

（取材・永野）





結の会

代表 高柳 倫子
 筆者 塚越 亨子

私は幼少期を福岡県の善導寺町という所で過ごしました。

広い境内が幼馴染み達との遊び場です。

読経の声、鐘の音、線香の匂いが常に身近にあり、それは半世紀を経た今でも鮮明に覚えています。

そのような生い立ちからだと考えますが、成人後は神社への参拝、ブームになる前からのご朱印を頂戴する旅、そして写経サークル「結の会」への入会と自然の流れのように繋がっていききました。

瞑想から始まり、般若心経の唱和、静寂の中での写経、人生の先輩方のお話など2時間が瞬く間に過ぎていきます。心安らぐひとときです。

今後は、会の皆さんと一緒に寺院への納経に行ってみたい

と思っております。少しでもご興味がある方、心穏やかな日々を過ごすために般若心経の教えを学んでみませんか。心よりお待ちしております。



※活動日=第2水曜日13:00~15:00
 ※場 所=中央公民館
 ※会 費=300円 (入会金500円)

将棋クラブ歩(あゆみ)

代表・筆者 長岡 徹

将棋クラブ歩(あゆみ)は、同好の士が好きなときに気軽に将棋を指して楽しむサークルです。

ですが、この数年、コロナの流行で、活動も思うに任せず、休会や、月に1回開催するのが、やっとの時期が続きました。

幸い、現在は、よつやく元に戻り、毎月第2、第3、第4火曜日の午後1時から4時25分まで、老人憩の家とこころ荘で将棋会を開催しております。

私、長岡は、歳が一番若いということから蟹江前会長から会

長になるように仰せつかりました。といっても、旅行や、新年会、忘年会等もコロナのため、行えず、やってきたこととはいえ、専ら、使用した将棋盤や駒、アクリル盤、机、椅子等の消毒でした。

しかし、よつやく、当たり前の日常に戻りつつあるので、これからは、コロナが収まった後の方、あるいはそれを支えていただける方の入会を心から願っています。初心者の方、大歓迎です。

是非、「一緒に将棋を指して、楽しいひとときを過ごしましょう。」



※活動日 =第2・3・4火曜日 13:00~16:25
 ※場 所=老人憩の家とこころ荘
 ※年会費=300円

☎ 04・2928・8695
 ◎西サークルともお問合せは 悠和会事務局へ

高齢者自転車安全講習会

11月2日、所沢市山口にある「老人憩の家さくら荘」で、安全推進委員会主催による「高齢者自転車安全講習会」が開催された。受講者数はコロナ流行前より少し減り、今回は12名だった。

はじめに成田理事長と田中事務局長の挨拶があり、続いて所沢警察署の交通課職員による講習会がスタートした。特に「自転車安全利用5則」として、①自転車は車道通行、②車道では左側通行、③歩道は歩行者優先、④安全ルールを守る、⑤大人も子供もヘルメット着用など、ルールを守る大切さについて話があった。

高齢者は特に、視力や筋力の低下と共に認知機能も低下しやすいため、常に周囲の安全確認をしながらの通行を心掛ける必要性について話があった。講習の後、戸外で実技指導があり、その後、安全推進委員長の杉渕氏の挨拶で閉会となった。(取材・入江)



センター事務局より **お知らせ**

社会福祉協議会へ寄付！

市民フェスティバルでのシルバーパネル展にてカプセルくじを開催。賛助会員には協賛品提供を、カプセルくじ参加者には募金の協力をお願いしました。募金総額は18,550円。11月8日、成田理事長が社会福祉協議会に赴き寄付をしました。



出張就業相談会日程 13:00~14:30
 1月18日(水) 所沢地区：中央公民館
 2月15日(水) 松井地区：(会場未定)
 3月23日(木) 吾妻地区：(会場未定)

新入会員説明会日程

2月16日(木)	10時30分~12時00分 14時30分~16時00分
3月16日(木)	10時30分~12時00分 14時30分~16時00分
4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4年11月30日現在)

- ・総会員数=2,227名 (男性=1,507名)
(女性=720名)
- ・9月~11月の入会者数=84名
退会者数=29名
- ・賛助会員数=企業(事業所)32法人

11月理事会 報告 11月30日(水) 議案 11月30日(水) ◆新入会員の承認 ◆各委員会活動など	10月理事会 報告 10月31日(月) 議案 10月31日(月) ◆新入会員の承認 ◆理事の辞任と補充 ◆令和4年度上半期 報告 10月31日(月) ◆令和4年度上半期 監査報告 10月31日(月) ◆職務執行状況報告 ◆事業報告 10月31日(月) ◆各委員会活動など	9月理事会 報告 9月30日(金) 議案 9月30日(金) ◆新入会員の承認 ◆各委員会活動など
---	--	--

理事会報告

健康一口メモ No.59

よい生活習慣で認知症予防



コロナ自粛が続いて、認知症状が進んだ人が多いと言われています。家から出ない、人と会わない、人と話さない、適度な運動をしないなど刺激の少ない孤立した生活です。

認知症とは人の名前がとっさに出てこないとか、メモを見ないと買い忘れるものがあるという単なる物忘れではなく、朝食食べたこと自体を忘れる、5分前に聞いたことを忘れて同じことを尋ねる、トイレの場所がわからないなど、日常生活に支障がでます。

単純な物忘れから、認知症に移行するのは体質や老化だけでなく、脳出血や脳梗塞等の病気によるものや生活環境が影響します。

バランスのとれた食事や適度な運動は全ての病気の予防になりますが、家庭で、職場で、趣味やボランティア活動の中で、何か役割をもつ。自分の好きなこと、得意なことに頭や手足を使う。気の合う仲間や家族と会話する。多少物忘れが進んでも、他人と比べず今できることをする。

歌う、演奏する、創る、書く、描く、作る、育てる、撮るなど、受け身でなく能動的な活動をお勧めします。

認知症の進行を遅らせる有効な薬が開発中ですが、実用化されるまで、まだしばらく(費用面を含めて)時間が掛かりそうです。たとえ認知機能が落ちても、日常生活でできることを見つけて続けることが大切です。

(保健師 西村園子)

編集後記

本委員会で長年編集活動で中心的にけん引されてこられた今村榮作さんが9月に急逝されました。大きな柱を失った思いではありますが遺志を継いで頑張っていきたいとの覚悟を新たにしております。心よりご冥福をお祈りいたします。

本号では、新年号にふさわしく「理事長からの新年のご挨拶」で成田理事長のこれからのシルバーセンターの将来への思いを語っていただきました。また、特別会員の美甘さん(社協)と森田さん(商工会)に外部理事という立場でのメッセージを寄せていただきました。地区活動、委員会活動もいよいよ動き始め、良い新年を迎えられそうです。

(文・田口)