



# 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13
- 2頁 成田理事長新年挨拶  
賛助会員法人紹介・  
新市長表敬訪問・前市長  
に感謝状
- 3頁 新理事のメッセージ
- 4頁 パネル展・市民ホール展  
示・市民フェスティバル  
清掃講習会・人シリーズ
- 5頁 こんな就業知っています  
か・輝く技シリーズ
- 6頁 会員状況確認調査
- 7頁 サークル会員の声11  
悠和会作品展
- 8頁 健康一口メモ63  
センター事務局より



## 掃除好きが職場を綺麗にする!

職場にエール13

西武池袋線狭山ヶ丘駅徒歩15分の所にあるスパーバッグ株式会社所沢工場（若狭）を訪ねました。就業先は紙の手提げ袋・宅配袋・レターケース・ペットフード袋など包装製品の企画・製造・販売のパッケージメーカーでシルバー会員6名が清掃業務に従事しています。

就業時間は4名のローテーションで7時～11時まで週5日。会員により週3～4日または週1日の就業もあり、事前に相談しながらローテーションを組んでいます。取材には加藤祥子さん、小川恵美子さん、新藤文子さん、高田紀子さんに協力いただきました。他に中村千恵子さん、民野和子さんが就業しています。業務は2名ずつに分かれ本部ビル清掃と場内清掃の仕事で、本部ビル1階から3階までの事務室・会議室・廊下・更衣室・エントランスなどに掃除機掛け、拭き掃除、モップ掛け、ごみ収集などの作業です。場内清掃

は11カ所あるトイレ清掃で洗剤を使用してブラシ洗浄、拭き掃除、モップ掛けなどの作業で5000歩程度歩くそうです。

心掛けていることは「綺麗にしよう、ごみのないように!」と新藤さん、「作業の手順があり、漏れのないように確認する」と高田さん。加藤さんは従業員の皆さんから「いつもありがとうございます!」といわれると、もっと綺麗にしようという気持ちが強くなる!とのこと。この仕事で良かったことは「シルバー仲間が良い人なので、この仕事を長く続けられる」と小川さん。

同席された総務部総務課次長栗原三雄さんから「丁寧な仕事ぶりです。シルバーの方に感謝しています」と有り難いお言葉がありました。

(文・永野 写真・佐久間)





# 理事長からの新年のご挨拶



新年のご挨拶

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ございます。皆様にはお健やかに新年を迎えになったこととお慶び申し上げます。

所沢シルバーは、新たな歩みを進めています。事務局は、デジタル化推進による事務経費の削減、またエコ対策の一環として紙類・光熱費の削減などに努めております。また、会員やお客様へのサービス向上のためにも職員を増やすなどしてその体制にも「ゆとり」を持たせたいと考えています。

理事の活動状況ですが、各課題について「検討会」を立ち上げ取り組んでいます。長く懸案事項になっていた課題やこれまでにない新たな課題も扱っていますので、成果が得られるまでは、一朝一夕とはいかず時間を要するかもしれません。例えば、

事務所施設・活動拠点の増強も重要課題のひとつですが、西新井支所の建物の安全性確保、二階スハースの有効活用などについて力を合わせひとつひとつ取り組んでいるところであります。そして、所沢シルバーが「変わってきたな、良くなったな」と皆様に感じていただけるように努めたいと思います。



私は曰頃、80代などの高齢会員のいきいきとした姿にパワーをいただいています。「元気で仕事ができることが誇らしく楽しい」「シルバーに感謝」などの言葉に、これこそがシルバーが目指すべき究極の目標ではないかと思わされます。

一方、会員の高齢化が進んでいることにより、体力低下による就業中の事故、交通事故の増加が懸念されます。どうか十分にお気を付けください。

令和6年が皆様にとって良きことがたくさん重なるような素晴らしい一年でありますようにお祈りいたします。

## 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

株式会社ダイマツ

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

有限会社関口龍店

有限会社研文社

株式会社第一印刷

株式会社セレモア

株式会社新井園本店

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

株式会社越阪部電器

株式会社第一興商多摩支店

株式会社谷澤商会

郷電鉄興業

理想科学工業株式会社

理想所沢支店

スターティアリッド株式会社

株式会社鉄道広告社

株式会社ホンダカース埼玉西

早稲田大学スポーツ科学芸術院

谷澤研究室



## 小野塚新市長を表敬訪問

11月24日(金)、所沢市長選で当選した小野塚勝俊市長を成田理事長、本橋事務局長、二木事務局次長の3名で表敬訪問をしました。成田理事長から新市長に対しセンターの顧問就任を要請するとともに今後も一層の支援をお願いしました。

(取材・田口)



## 所沢市藤本正人前市長に感謝状贈呈

11月27日(月)、センター小手指事務所内において藤本前市長に対し感謝状を贈呈。成田理事長より、所沢市シルバー人材センターに長きにわたり顧問としてご尽力いただいた事へ感謝の意をお伝えしました。

(事務局)





# ・・新理事のメッセージ・・



令和5年度定時総会において本橋事務局長他7名の理事が誕生しました。これは成田理事長が「組織の基盤の強化」の一つに「理事体制の強化」をあげ、シルバーがいま抱えているいろいろな課題に対して対応力、機動力をもって推進させたいという強い思いからです。そこで、7名の新理事のみなさんに新年度に向けてのメッセージを寄せていただきました。

広報委員会担当理事



五十嵐保氏

広報委員として

新理事になって半年、シルバーの組織の会員のためにどうあるべきか討議を重ねています。いまは、広報委員会で「つどいの樹」の編集に携わっております。取材活動を通じて会員の期待に応えられるように、また就業の楽しさを感じられるような広報紙を作っていきたいと思っています。

会員活動委員会担当理事



阪口俊治氏

各地区に営農事業を拡張させたい。畑作業は、教育（今日行く処）と教養（今日用がある）が身に付き、仲間と語り合い、野菜の声を聞きましょう。

「会員の声を聞く」対策検討会を立ち上げ、会員に寄り添い、共にシルバーの発展を考えます。サイトに提案箱のコーナーを設け、会員と理事が素直に意見を交換できる仕組みを作ります。

地区長会議担当理事



佐藤重松氏

集い共に豊かな日々を！ 会員の皆様、公益社団法人シルバー人材センターは、第1に会員による会員のための団体です。第2に公益団体の会員であると同時に所沢市民でもある私たちは、高齢者団体だからこそ出来る、地域や社会に役立つ活動を実践したいと思います。理事はこの2点を基本に、会員として、会員と共に頑張る輪・話・和を紡ぎ、皆が「幸」齢者となりましょう！

就業適正・就業開拓委員会  
担当理事



藤原信悟氏

この度理事に選出された藤原です、平成28年より5年間センターで就業開拓員として就業斡旋を担当し、発注先担当者様への対応や会員の方約300名の方々にご説明ご指導を取らせて頂きました。発注先担当者様から「良い人が来てくれて助かった」会員の方から「シルバーに入って良かった」の声をさらに聞けるように経験を活かし就業開拓員のフォロー、活動改善提案、新規開拓などに尽力致します。

就業適正・就業開拓委員会  
担当理事



森田勝治氏

一つの事業を積極的に行うには、新たな知識(事務局)と豊かな経験と技術(理事会)が一体になることが必要です。「人生100歳時代へ」センターは、今までに経験しない様々な分野の課題に直面しています。2年後には、国民の5人に1人が後期高齢者(75歳以上)となり、新たなシルバー人材センターは、これらの課題に果敢に取り組んでこそ、会員みなさんの賛同をいただけるものと考えています。

安全推進委員会担当理事



吉田敏雄氏

高齢者に寄り添うシルバーを目指して！ 4年前に会員になり、植木職の一員として就業してきましたが、種々ある課題解決のため、また、地域の高齢者から感謝され、頼りにされ、寄り添うシルバーを目指したいとの気持ちから理事に応募し、理事を拝命しました。課題解決には他の理事のご協力のもと一歩一歩進んでいますが、新たな課題も生まれており、スピード感と実行力をもって取り組んでいきたいと考えています。

会員活動委員会担当理事



山下良雄氏

私が理事を就任してから早4ヶ月が経とうとしており、年齢のせい半年1年のスピードが途轍もなく早く感じてなりません。また、新理事が所属する委員会の選定には、檀原副理事長のご意見も考慮にいれ会員活動委員会に決定いたしました。会員活動委員会では、渡邊委員長のご理解を頂き「財務研究会」発足に大変なご協力を賜り忘れることはできません。今後は、誰でも分かる経理・財務をめざし日々精進して参ります。

### 毎年10月はセンター事業普及啓発促進月間です！

#### 「つどい」と福祉の未来館で パネル展実施！

10月11日(水)から10月20日(金)まで、こどもと福祉の未来館(泉町)1階ロビーでパネル展示が行われました。

「シルバー人材センター事業の活動紹介」と「地域の皆様のくらしのお手伝い」をモットーにシルバー人材センターを、より知っていただくため8枚のパネルを使って紹介されました。1階通路のためセンターへの勧誘、説明は出来ませんが異世代の方々が来館と共に展示パネルに目をとめていました。

(取材・永野)



#### 市民ホール展示

所沢市役所市民ホール(1階ロビー)で「パネル展」が10月25日(水)と26日(木)に開催されました。①シルバー

人材センターとは②地域の皆様のくらしのお手伝い③営農グループの概要④除草・植木剪定作業⑤脳の健康とフレイル予防体験会の様子がパネル展示されました。シルバー会員の元気な活動状況や地域への貢献活動等が写真で紹介され、興味を持たれた多くの方が見学され、説明を受けたり、入会、就業依頼の相談等もありました。

(取材・谷内)



#### 市民フェスティバルに参加！

第44回所沢市民フェスティバルが10月28日(土)、29日(日)の2日間、航空記念公園にて開催されました。シルバー人材センターでは、イベント班、営農班、手芸グループが中心になって、綿あめやポップコーン、朝採りの野菜、手編みの手芸品などを店売。大きな声でお

客さんに呼びかけし、ひとときわ活気があふれていました。ガチャポンの景品(賛助会員提供)が小さな子どもたちに大人気でした。

(取材・五十嵐)



#### プロに教わる「お掃除のツイン」

11月9日(木)「さくら荘」で清掃講習会を開催。主催は「適正就業・就業開拓委員会」。講師はダスキンサービスマスターマネージャー・ハウスクリーニング技能士の畑祐介氏。家庭での効果的な掃除のコツを解かりやすく説明。参加者25名。理事長も一般参加。狩野理事のスムーズな司会で無事終了。

(取材・入江)



### シリーズ 人 スマホ時代だからこそ、こころ躍らす絵手紙に思いを込めて 八木橋愛子さん

公民館で月3回絵手紙講座を開催するエネルギーあふれる道産子・八木橋愛子さん。



20年前に趣味で始めた絵手紙の真髄を、今は講師として多くの方に伝え、人と人の新しい繋がりを作っている。「へたでいい・へたがいい」がモットー。

所沢市社会福祉協議会で視覚障

碍者の同行援護やシルバー人材センターの依頼で家事援助や病院への同行援助の活動も。人のためにできることをできることまでやるという主体性と絵手紙で作る人との繋がり、豊かなシニアライフを作り続ける八木橋さんに、元気づけられる。

(取材・入江)



# こんな就業知っていますか？

シルバー人材センターは地域にお役に立つための地域サポート事業の他に、多種多様な就業をしています。（事務局）

## < 独自事業 >

### 営農・製麺事業

営農事業で収穫した所沢産100%小麦を製粉し、生うどんを作っている。「つつる・かめかめ（鶴・亀）」と、昔はお祝いの食べ物とされていた。



### イベント班

地域の夏まつりやイベント会場でセンターの普及啓発を目的に活動。ニーズを取り入れ多くの皆さまに楽しんでいただけるイベントを企画。



### 手芸グループ

会員が手作りした作品を、センター小手指事務所の入り口やイベントなどで販売。季節ごとの作品や入学前準備の小物などもあり。



### 植木・除草

主に市内に住まいを持つ方より依頼を受けて植木班と除草班が作業する。



## < 市委託 >

### 不法投棄パトロール

市内を循環し空地や道路などに投棄されている物をトラックで回収する作業。



### 看板撤去

市内を循環し電柱などに許可なく張られている張り紙などを取り除き回収する作業。

### 狭山湖観光トイレ清掃

定期的にシルバー会員が清掃をしている。



### シルバー派遣事業

各企業より経理や事務、車や重機の洗浄、飲食店の接客、高齢者施設での介助、野菜の収穫など様々な仕事の依頼を受ける。

## 輝く技

### センスのいい手芸作品 松岡とし子さん



ご自身のセンスでいろいろとアレンジされ、素敵に仕上げられています。  
センター入口のミニショップに是非足を止めてご覧ください。  
(取材・竹内)

「仕事を退職してから時間が出来、本格的に作品作りが出来るようになった。音楽を聴きながら、好きな事に没頭出来るのが何よりの楽しみ」と話される。  
松岡さんの作品は、本を参考に洋裁教室で学ばれた基礎をもとに洋服、バッグ、つるし雛などの小物を出品されている。

穏やかな優しい笑顔が印象的な松岡さんは、会員作品で活躍されている。  
シルバー会員になられたきっかけは、センター入口の展示販売を見て、作品を出品したいと思われての事。



## 会員状況確認調査票(アンケート)集計報告

集計結果 1,459名 回収率 67.3%

このたびは「会員状況確認調査」についてご協力いただきまして誠にありがとうございました。集計結果は、当委員会の今後の運営の参考とさせていただきます。また、会員みなさまもこの集計結果を、日ごろのセンターの活動や就業活動に生かしていただければ幸いです。

適正就業・就業開拓委員会  
安全推進委員会

### 1. 健康診断受診について：

受診 1,191名 81.6%	受診していない 158名 10.8%	未記入 110名 7.6%
(特定健診777名、人間ドック133名、その他受診281名、未受診158名、未記入110名)		

### 2. 就業について

就業中 1,037名 71.1%	未就業者 316名 21.7%	未記入 106名 7.2%
------------------	-----------------	---------------

### 3. 就業を

継続を希望します 814名 55.8%	後任者がいたら交代します 63名 4.3%
他の就業に変更を希望します 18名 1.2%	未記入 564名 38.7%

### 4. 就業先への交通手段 (1,396名)

徒歩456名	自転車574名	バス52名	電車72名	車201名	その他41名
32.7%	41.1%	3.7%	5.2%	14.4%	2.9%

### 5. 就業をされていない方 (シルバー以外で就業されている方も含む) の理由

① 希望する仕事がない ② 体調が悪い ③ サークル活動で満足 ④ 応募しても採用されない

### 6. 希望する就業先について伺います (672名)

自宅から近く 508名	自宅から遠方3名	近く、遠方どちらでも支障ありません161名
75.6%	0.4%	24.0%

### 7. 出張就業相談会に参加したことがありますか (1,058名)

ある 212名	ない 819名	次回には参加したい 27名
20%	77.4%	2.6%

### 8. 出張就業相談会に参加して、シルバーセンターの担当者の対応について (212名)

懇切丁寧に説明してくれた146名	説明不十分13名	どちらともいえない53名
68.9%	6.1%	25.0%

### 9. 何か資格か就業経験をお持ちですか？それを活かしたいとお考えですか

① 保育士 ② 電気工事士 ③ 消防設備士 ④ ヘルパー介護 ⑤ 調理師 ⑥ 着物の着付け

### 10. 現在の希望職種について、(531名)

屋外作業	75名 14.1%	植木剪定	21名 3.9%	表具	4名 0.8%
屋内作業	83名 15.6%	大工	3名 0.6%		
施設管理	124名 23.4%	地域サポート	6名 1.1%		
事務系	213名 40.1%	筆耕	2名 0.4%	合計	531名

### 11. その他ご意見など

① 仕事のお知らせに掲載される就業職種の選択肢が狭すぎる ② 20年近く広報配布をやっています。多くの知人が出来、配布しながら交流しています ③ センター事務所へ電話しても、真剣味が感じられない。年寄り扱いすぎる ④ 仕事は無理ですが、シルバーのサークル活動で楽しんでいます ⑤ 封入作業の仕事は経験者のみと言われましたが、受け入れ窓口を広くしてほしい ⑥ 新理事長に代わり新しい進歩を感じています。続いてのご活躍を願います ⑦ 定期的に担当職員が巡回して、安全就業しているか確認してほしい



### めぐりウォーク(街歩きサークル)

代表・筆者 丹 敬一

毎月第2土曜日に例会が行われる。毎回の集合は、所沢駅中央改札を入った所、当日8時45分に集まった人が参加者だ。

顔なじみ同士でおしゃべりが始まる。散歩も楽しみだが、このおしゃべりが何と言っても大きな魅力だ。

コースの概要は、大きく分けて3パターン、一つ目は所沢市内の街歩き、市内の雑木林や花の名所など、また歴史史跡に立ち寄ることもある。二つ目が、近隣市町村の緑道や博物館・公園等々。そして三つ目が、少し離れた都心や多摩地区・埼玉県内北・東部・秩父といった電車で1時間ほどかけた小旅行での散歩と施設見学、社会科見学が盛り込まれることもある。基本は午前中の行程、昼食後解散なので歩く距離は制限される。これからも散歩好きの会員の体と心の健康に貢献していく。



活動日=第2土曜日  
場所=各地  
参加費=300円

### 初心に戻る 「麻雀愛好会」

代表・筆者 井上 忠

私が麻雀愛好会に入会したのは平成二十三年春でした。愛好会はその二年前から活動しており、十五年の活動になります。

当時会員数は十数名でしたが、最盛期には百名を超え大所帯と発展し、毎回の例会が実に活気に溢れていました。現在は加齢により退会さ



活動日=毎週水曜日午後1時~4時  
場所=小手指1丁目「獅子」  
参加費=毎回1,100円

### 悠和会 会員作品展

秋恒例の作品展が、所沢市役所・庁舎市民ギャラリーで10月27日(金)~29日(日)まで開催されました。写真、絵画、書、手工芸など思いを込めた作品揃い。今年度は、悠和会サークルとして新しく色鉛筆画教室が開設されたことから、素晴らしい色鉛筆画の作品が多く並びました。

毎年出品されている常連の方や

れた方やコロナ感染を忌避のため長期欠席者が増加したため七十名前後に減少しました。一抹の寂しさを感じています。

今年に入りコロナ蔓延も下火となり、毎水曜日の例会が復活し、メンバーの風貌は入会時と比べ変われど心は青年のままであくまで勝負に拘り上位入賞が出来た時の満足感に浸っています。

昨今は会員の平均年齢は七十歳半ばとなりつつあり、明るい未来は見通せないが、会員相互の親睦のため、役員一同一致団結で頑張ってください。

◎西サークルとも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



今年初めての方など、皆さん多彩な趣味を持たれ、シルバー世代を楽しまれている様子を感じました。(取材・竹内)

センター事務局より **お知らせ**

**情報公開規定**

10月1日より情報公開規定を制定。情報公開には申請書と実費費用が掛かります。

詳細についてはセンター事務局へお問合せ下さい。

**社会福祉協議会へ未来を繋ぐ**

市民フェスティバルでガチャポン(カプセルくじ)を開催。賛助会員にはガチャポンの景品の提供を、参加者には募金の協力をお願いし、その収益は48,350円。11月15日、成田理事長が社会福祉協議会に赴き寄付をしました。



**新入会員説明会日程**

2月15日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
3月14日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
4月18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。

**健康一口メモ No.63**

**高血圧を予防する生活習慣**



- 過労と過度のストレスは万病の元です。現役時代忙しくて血圧が高かった人も退職後はマイペースの暮らしで治療が必要なくなることがあります。介護等寝不足やストレスが多い時、1人で抱え込まず介護サービスを最大限ご利用し、休養と気分転換の時間を確保してください。
- 喫煙と過度の飲酒を避ける。タバコを吸うと血管が縮んで血圧が上がります。アルコールは少量なら血管が広がり血圧が下がりますが、飲み過ぎると上がります。
- 寒い時期は血管が縮みます。帽子、マフラー、手袋など防寒対策をしてください。外出も暖かい時間に。
- 冬場の入浴は寒暖差が大きいと血圧に影響します。浴室・脱衣所を温めてください。
- 塩分は控えめに。塩・しょうゆ・味噌等を取り過ぎると血管を流れる血液が増えて血圧が上がります。野菜のカリウムは余分な塩分を尿から排泄しますので、充分食べてください。ワサビ・唐辛子・カレー粉・コショウ等の香辛料や、ショウガ・しそ・ニンニク・胡麻等の香味野菜、酢・少量のバター、出しの旨味が味を補います。冬場には身体が温まる野菜たっぷりの鍋物がお勧めです。
- 肥満は心臓に負担をかけて血圧が上がります。腹八分目、揚げ物は控えめに。
- 軽い運動で血行をよくして血管を丈夫に。ウォーキングや水中ウォーキング、水泳、サイクリングや椅子を使ったスクワット、体操でストレッチ(筋肉を伸す)など、できそうな運動から続けてください。

(保健師・西村園子)

**所沢シルバーの会員数 (令和5年11月30日現在)**

- ・総会員数=2,208名 (男性=1,485名) (女性=723名)
- ・9月～11月の入会者数=88名 退会者数=76名
- ・賛助会員数=企業(事業所)32法人



←会員HP用 Smile to Smileに簡単に入れます。IDとパスワードをご用意ください。

スマホ用QRコード

センターHP用→



**編集後記**

明けましておめでとうございます。今年の干支は「甲きのえ辰」。優勢を表す「甲」と龍を意味する「辰」。「龍が現れるとめでたいことが起こる」との伝えから「成功の芽が成長し姿を整えていく」縁起の良さを表しているそうです。今年は躍動の年にしましょう！(入江)

**理事会報告**

- 9月理事会 9月29日
  - 議案 新入会員の承認
  - 報告 各委員会活動など
- 10月理事会 10月31日
  - 議案 新入会員の承認
  - 報告 令和5年度上半期監査報告・職務の執行状況報告
  - 事業報告 各委員会活動など
- 11月理事会 11月30日
  - 議案 新入会員の承認
  - 報告 各委員会活動など