



# 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://webc.sjc.ne.jp/tokorozawa/>

▽もくじ▽

- 1頁⇨職場にエール 14
- 2・3頁⇨地域サポート事業
- 4頁⇨独自事業・手打ちうどん
- 輝く技
- 5頁⇨営農グループ・わたしの簡単料理・人シリーズ
- 6頁⇨各地区懇談会開催
- 7頁⇨サークル会員の声 12
- 悠和会バス旅行レポート
- 8頁⇨健康一口メモ 64
- センター事務局より

## 文化・芸術のまち所沢を感じながら

職場にエール 14



遠藤さん

池本さん

鏡さん

水流さん

小笠原さん

所沢市には全国でも屈指の複合文化施設・所沢市民文化センターミューズ（以下ミューズ）があります。公益財団法人所沢市文化振興事業団の指定する印刷物などの発送準備業務に、毎月月上旬に原則5名で5日間、9時～17時までシルバー会員が就業しています。業務はミューズで開催するイベント・行事の印刷物&鑑文袋詰め、宛名ラベル貼り、料金後納印押印、折込み・挟み込み、ホチキス留め、仕分けなどの作業です。前々日の積雪が残る中、鏡和子さん、小笠原信子さん、遠藤えり子さん、池本悦子さん、水流美智子さんに協力をいただきました。取材時は封入封緘作業依頼書により、友の会への封入作業中就業先からの見本（19枚/セット）に従い、手際よくこなしていました。就業先の事業課の大沼美千子さんから「封入作

業がとても速い」と驚かれています。封入順序、2枚挿入などに注意し、集荷期日までに仕上げるという、気を使いながらの作業です。全員が「根気・やる気・元気」が一番大事とのこと。シルバー仲間と楽しくお話できる、長く働いて健康的になった、コンサート情報が見られて良いなど皆さん明るく語っていました。友の会の作業以外に月刊誌、各イベント・行事のパンフレット・チラシもあり、枚数、セット数が異なります。月によって作業量が変わりますが、役割分担と段取りを明確にして、チームワークで乗り切っています。休憩時間に入りましたが快く対応していただきました。「音楽のあるまちこそるざわ」を心地よく感じながら、取材先を後にしました。（文・永野 写真・佐久間）

あなたの暮らしを便利に！ 生活環境を気持ちよく！

《地域サポート》サービスをご利用ください！

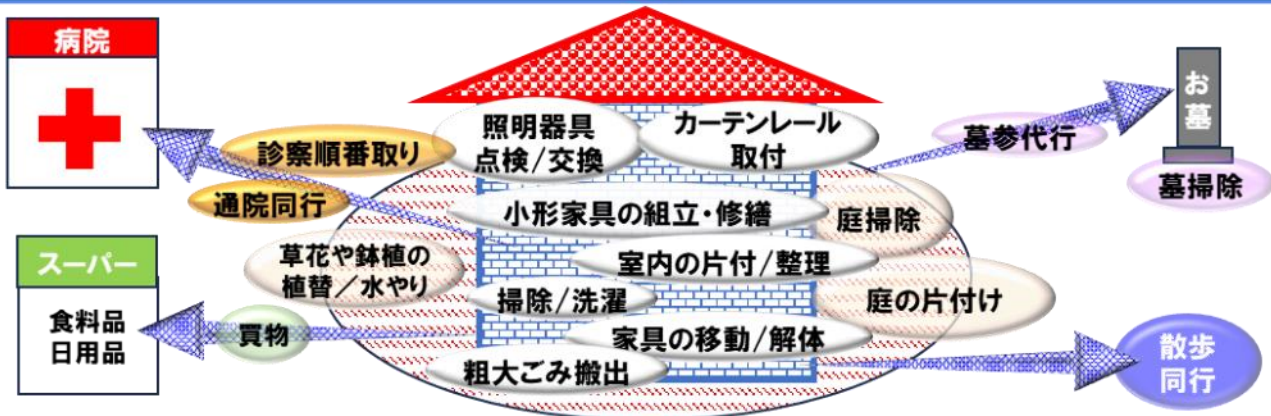
いま所沢市シルバー人材センターでは「地域サポート事業拡大検討会」を立ち上げ、「地域サポートの在り方」「仕組みづくり」などについて検討しております。広報委員会では、この検討に先立って「地域サポート事業」を会員みなさんに広く知ってもらうために「事業の概要」「お受けできる仕事内容」「依頼から支払いまでの流れ」などを「特集」として取り上げました。

「地域サポートサービス事業」とは・・・

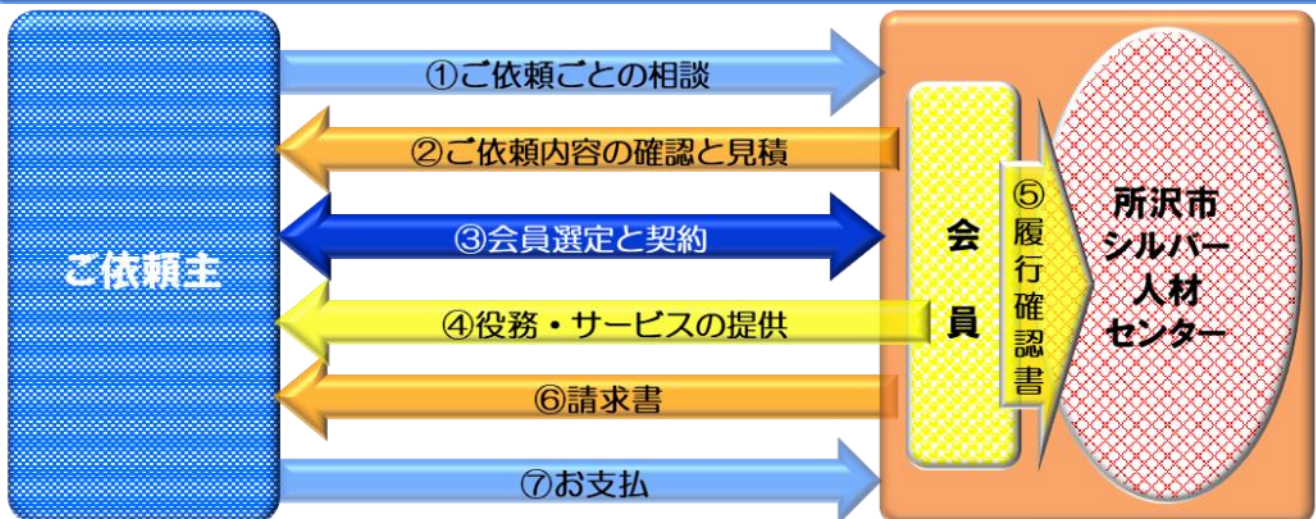
地域にお住いの皆さんの日常生活の中で、チョットしたお困りごとや「手伝ってほしいけど・・・」といったご要望に「所沢市シルバー人材センター」がお手伝いさせていただきます。健康で元気なシニア世代の会員が、軽易だけど緊急を要する仕事の依頼に対してスピーディに、親切・丁寧に対応させていただきます。また、当人材センターは「トコロみまもりネット協力事業所」に登録されています。

(注) 高齢者のため、できる作業には限りがあります。

たとえば、こんな場合にご利用ください



ご依頼からお支払いまでの流れ



- ご依頼内容について作業等の完了確認のうへ「履行確認書」にサインをお願いいたします。
- お支払いは、銀行振込またはセンター窓口でのお支払いも可能です。
- 料金や手続きなどの詳しい内容については、所沢市シルバー人材センターまでお問合せ下さい。
- ケガや事故の場合は、加入する賠償責任保険の適用範囲内にて対応させていただきます。

☎ 04-2928-8695

## 地域サポートの受注実績(2023年度 上半期)

					(件)
① 粗大ゴミ搬出	34	⑪ 枝伐り	8	⑳ 換気扇掃除	3
② 草取り(小規模)	33	⑫ PC・TV点検	7	㉑ カーテンレール取付	2
③ 家具修理・組立て	32	⑬ 照明器具点検・交換	6	㉒ ポスト・インターフォン点検	2
④ 室内清掃・水回り	18	⑭ 水道点検	6	㉓ 服直し	2
⑤ 通院付き添い	17	⑮ エアコン掃除	6	㉔ 鳥の巣除去	1
⑥ 家具移動・解体	12	⑯ 塀・ベランダ清掃	6	㉕ 包丁研ぎ	1
⑦ ゴミ出し	11	⑰ すたれ掛け・外し	5	㉖ 荷造り・荷ほどき	1
⑧ 買い物	11	⑱ 墓掃除	5	㉗ 着物の着付け	1
⑨ 植え替え・水やり	9	⑲ 衣類・作品整理	4	㉘ その他	5
⑩ 庭の片付け・植木鉢など	9	⑳ 換気扇掃除	3	<b>合計</b>	<b>257</b>

## ご依頼いただく場合は下記の内容をご確認ください

### 〔就業について〕

- ご依頼をいただいてから適任者を募ります。適任者がいない場合はお客様のご希望をお受けできない場合があります。

### 〔清掃について〕

- 基本的にお客様宅にある清掃道具を使い日常行うお掃除です。
- 掃除の専門業者ではないため一回で“完璧にキレイ”ではなく繰り返しご利用いただくことで少しずつきれいにさせていただき掃除となります。
- 掃除で出たゴミは担当者が持ち帰ることはできません。お客様にて処分をお願い致します。

### 〔洗濯について〕

- 家庭用の洗濯機では洗えない大きな物やドライクリーニングが必要な洗濯物はお受けできません。

### 〔買い物について〕

- 買い物は、お釣りの出る位の現金をお預かりいたします。
- 買物のメモは事前にご用意いただくようお願いいたします。

### 〔高齢者の見守りについて〕

- 「身体介護」「医療行為」はお受けできません。「車いす」での移動など、一部介助はご相談ください。

### 〔外出の付き添いについて〕

- 「徒歩」または「タクシー」や「公共交通機関」を利用する付き添いに限定となります。



## 「だれもが安心して 住み続けるために」

2025年には見守りの担い手は40%減少し高齢者数が若者世代を超えと言われていいます。地域サポート事業は単発の簡易な仕事ですが、会員の皆さんの達成感とお客様の笑顔が何よりの喜びです。その反面、安全第一から止むを得ずお断りをせざるを得ない時は心が痛みます。就業を通して、私たち高齢者が地域の自然な見守り活動へとつながっていただけるよう願っています。  
(担当者：塩原 茂子)

(文・構成：入江/資料提供：塩原)

# 足踏み・手打ち 所沢シルバー 生うどんができるまで

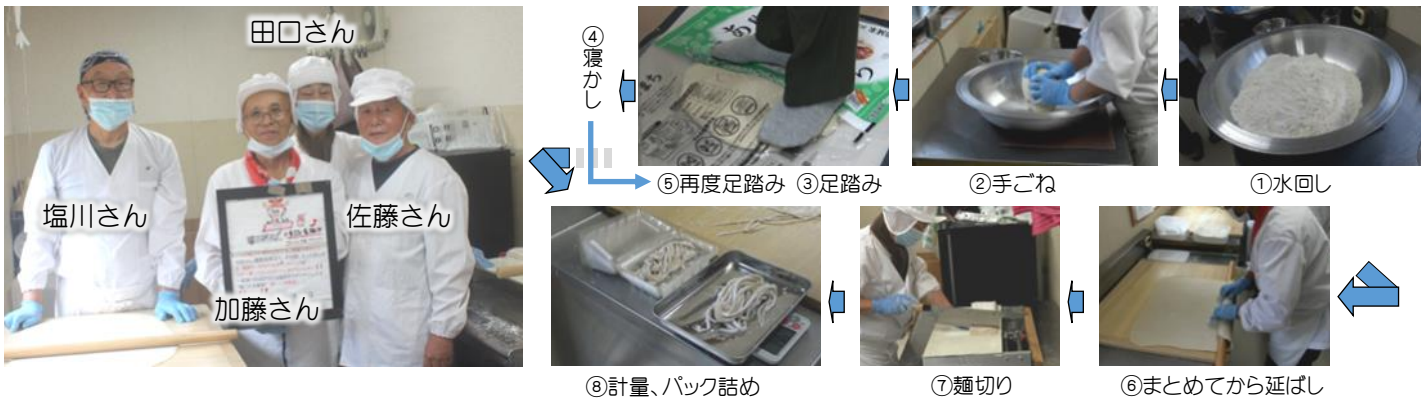
所沢産小麦100%のシルバー生うどんは西新井支所にあるコンテナ「麺工房」で作られます。このコンテナは2017年秋に設置され、保健所の営業許可を受けたものです。

第1・2・4火曜日、4人の打ち手が朝6時に集合で麺打ちがスタートします。

1人1鉢で1キロの小麦粉(約10人前)を担当、小麦粉・塩・水をきっちり計って作業開始です。工程は①水回し、②手ごね、③袋に入れて丁寧に足踏み、④まとめて寝かせ、⑤再度足踏み、⑥まとめてから麺棒で平らに延ばし、⑦屏風折りにして麺切り、最後に⑧計量・バック詰め・包装でようやく終了です。途中2回の寝かせもあるので全工程2時間半〜3時間の大変な作業です。寝かせの時間では皆さん和気あいあいと談笑することも楽しかったです。

気を付けることは衛生面と温度・湿度管理。乾燥が大敵で、その日その日違うので苦労されていました。

一番大変な作業は、体力的には「足踏み」、7〜800回になるそうです。でも、土踏まずを刺激することになるので健康には良いそうです。一石二鳥とおっしゃっていました。技術的に難しいのが最初



の「水回し」、これがうまくいくと最後までスムーズにいくのです。

希望は、営農さんの間借りでなく「独自の販路」があれば、ということと、会員の皆さんの半分でも4分の1でも注文して頂ければ、ということでした。また、能登半島地震の被災者支援に「所沢うどん」「シルバー小麦粉」など、何かシルバーとして支援できないものかとおっしゃっていました。

さあ、おいしい手打ちうどんができました。おすすめレシピもあります。今のところ「肉汁うどん」「明太子ソースうどん」「冷製うどん」「カレーうどん」の4つですが、皆さんぜひ注文して、釜揚げでも鍋の締めにも、ご自身の舌で味わってみてください。(取材・佐久間)

**生うどん販売場所**  
営農グループの野菜販売場所の一角

- 第1火曜 さくら荘
- 第2火曜 とことこ市 (市役所別館前)
- 第4火曜 とことこ市 (元町コミュニティ広場)

※場所は3月時点です。詳しくは事務局にお電話ください。事務局で注文予約を受けています。

**輝く技**

## 広報配布で元気に活躍！ 高橋拓さん

今年も年男。80代の高橋さん。元町・有楽町地区で広報配布を18年間続けている。最初は1,000部だったがマンション及び一戸建てがどんどん増え、今は2,460部を4日間で配布している。

最初に全て2つ折りにしておき、朝6時から自転車前後に100部ずつ積み、2時間弱で配り、朝食と休憩、再度配る。1日5〜600部以上配布する。

寒い時期は朝食後からスタート。小さなポストは4つ折りにし、全て中に入るように投函。今まで雨に降られたのは一・二度しかない「晴れ男」。広報を楽しみに待っている方もいて、「ご苦労様」「ありがとう」と言われるととてもうれしく、やりがいを感じる。

学生時代は柔道、社会人ではゴルフと体を動かすことが好きで、健康にもよく、長く続けられている。軽快に自転車を乗りこなす、元気に配布している。(取材・谷内)

### 東京農工大生 シルバー農園に研修で訪問



新年早々の1月8日(月・祝)成人の日に府中市にある東京農工大学新井祥穂教授をはじめ学生16名が貸切バスで、中富のシルバー農園の畑に研修で訪れた。所沢市は本大学とは官学連携の協力協定がありますが、今回は農業振興課の紹介で行われた。

研修資料では、①農家の経営概要 ②作業暦・労働力編成 ③直面する課題と経営上の工夫 ④経営歴と今後の方

向 等で来園。「個人経営と共同農園の違いなど」を目的にあげていた。

研修では、始めに本橋事務局長からシルバー人材センターの概要の説明があり、営農担当の越阪部孝夫さんから「シルバー営業事業の概要と実績」、大館勉さんから「農業分野におけるシルバー人材のニーズと所沢うどんの歴史」について説明がなされた。また、五十嵐(筆者)からは「循環型農業とこれからのシルバー農園」について説明をした。

研修を聞いた学生からは、「小麦を収穫後はどう活用するのか」や「所沢うどんの販売や収入の状況はどうか」などの質問もあり熱心に聞いていた。また、次回は三ヶ島のシルバー農園で開催したいとの話を頂きました。

(文・五十嵐 写真・竹内)



### わたしの簡単料理 春キャベツとあさりのパスタ



春の食材春キャベツとあさりを電子レンジで、「チン!」。簡単に作りました。

【材料(2人前)】

- ①春キャベツ 180g ②あさり 200g ③ベーコン 60g ④パスタ 200g
- ⑤ニンニク1片 ⑥塩、コショウ、薄口醤油、ワイン

【作り方】

- 1、①はざく切り、ニンニクはみじん切りにして耐熱容器に、①、②、③、⑤の順に入れワインを適量に振り、ラップをふんわりかけ500W電子レンジで約10分
- 2、塩適量入れたお湯で、パスタを時間より1分短く茹でて、フライパンでオリーブオイル適量熱し、1と混ぜ合わせ 塩、コショウ、薄口醤油でお好みに味を調える

調理時間20分で春の食材をあさりの旨味とニンニクでいただきます。

ビール、白ワイン等で一緒にいただくと抜群に美味!

(料理・谷内)



### オペラ歌手がシルバーの植木職人に 亀井陽二氏のカレイなる転身

ドイツと日本でバリトン歌手として多くの舞台上で活躍した亀井氏。今は剪定4級資格を持つ植木職人。香川県丸亀市生まれ。東京藝術大学とベルリン芸術大学を卒業。10年前に受けた心臓手術の後遺症で歌うことを断念。ドイツで見た整備された庭園の美しさに惹かれ、また手付

かず実家の庭の手入れをきっかけに植木職人に転身。剪定の話になると亀井氏はとても楽しそうであるでオペラを歌っているかのよう。亀井さんに続く植木職人を目指す、もありです。

(取材・入江)





# 各地区で地区懇談会 活発化!



## 松井発



松井地区では1月29日(月)に松井公民館学習室で地区懇談会が開催されました。参加会員は63名。第一部は荒井公之地区長の挨拶に続き、成田理事長、本橋事務局長、佐藤理事の挨拶。「松井地区会員の声」アンケートに沿って活発な討議がありました。

地区長の「改革は松井から」の言葉が熱かったです。第二部はフレイル予防の「脳の健康講座」、討議と講演が熱を帯びて長引き、時間が押してフレイル予防体操は次週回しとなるほどでした。

(取材・佐久間)



## 三ヶ島発



今季一番の寒気到来の1月24日(水)午後2時半から、さやまがおか荘にて参加会員24名で三ヶ島地区懇談会・懇親会が開催された。

成田理事長、本橋事務局長、二木次長から現状と今後の施策、安就業、就業状況等について、井本地区長からは健康セミナーが話された。初参加の会員には、営農推奨の「所沢うどん」が贈られました。

(取材・竹内)



## 所沢発



2月15日(木)老人憩の家とこころ荘で所沢地区懇談会を開催。地区長以下、班長・会員計12名と成田理事長、本橋事務局長、他理事、悠和会会長も出席されました。村松地区長司会の下、成田理事長がセン

ターの状況を含めながらご挨拶。その後、センターへの要望事項と質疑応答。就業で満足感ができた、地域への貢献ができたとの感想も聞かれた会でした。(取材・谷内)



## 新所沢発



2月14日(水)愛宕の杜ふれあい館で懇談会・懇親会が開かれ、会員41名が参加し、成田理事長、本橋事務局長が出席されました。

第一部は地区役員紹介と4名の方が就業体験をお話し、シルバーの良さを語っていました。第二部はサーフベンチャーズの演奏で青春時代へタイムスリップしました。最後は空くじのないお楽しみ抽選会で参加者全員に景品が贈られました。(取材・永野)

(取材・永野)



## 小手指発



2月21日(水)13時、『こてさし荘』にて地区懇談会を開催。参加者38名。成田理事長と本橋事務局長の挨拶、フレイル予防について佐藤理事から話があり、各班長の自己紹介。『Smile to Smile』への関心

が高く多くの質問があった。最後は、ビンゴゲームと懐メロの替え歌を参加者全員で合唱し無事終了した。

(取材・入江)

### ●お知らせ●

以下の地区においては地区懇談会は3月に開催されました。なお吾妻地区の懇談会は4月の予定です。

- 3月7日(木) 富岡地区懇談会
- 3月10日(日) 柳瀬地区懇談会
- 3月13日(水) 並木地区懇談会
- 3月21日(木) 山口地区  
フレイル予防教室
- 4月24日(水) 吾妻地区懇談会





No.12

### ボウリング愛好会

代表 米永清人  
筆者 高山弘行



シルバー人材センターに入会したのが5年前です。その際、悠和会の方から、サークルがあるので何か入りませんかと誘われました。ボウリングなら若い時から少し馴染みがあるし、年をとっても続けられるスポーツかなと考え、ボウリング愛好会に参加しました。

月一回基本的に第二月曜日に開催されます。参加すると、みなさんストライク、スベアを楽に取っていて、すごいなと思いました。数か月は大会に参加するだけでしたが、週に数回練習に通うようになり、所沢スターレーンのリーグにも参加するようになりました。

一番の目標は、大会で優勝することでした。練習を重ねて、アベレージが少し上がり、初参加から4年後の第280回大会で、念願の優勝をすることができました。大会の参加者は、毎回60人以上、所沢スターレーンの全36レーンの内30レーンを使って開催しています。賞品は、上位だけ



会場=所沢スターレーン (星の宮)  
年会費=1,000円  
参加費=1,600円

### シルバーカラオケ

代表・筆者 小島 宣雄



私がシルバーカラオケに入会したのは7年前です。それまでカラオケは友達と飲みに行つた時に歌う程度で、いつも同じ古い演歌ばかりでうんざりしている頃でした。シルバーカラオケのチラシを見て活動場所の「うしぬま荘」へ見学に行き入会しました。

活動日は毎月第2・3・4火曜日、第2第4は課題曲の練習で最新の歌謡曲や演歌を女性と男性の歌2曲を、プロの女性歌手の先生から指導を受け、2か月4回で完成習得します。その間に先生から発声練習や

でなく、飛賞も用意されています。衰えてきた筋力のアップ、その他健康増進にも繋がるそうです。シューズ、ボールは、ボウリング場に用意されていますので、初心者の方も気軽にできるスポーツです。今年の8月に、第300回の記念大会が盛大に開催される予定です。ぜひ、ボウリング愛好会にご参加下さい。

◎両サークルとも、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



活動日：毎月第2・3・4火曜日  
時間：午後1時～4時  
場所：うしぬま荘  
会費：月1,000円

歌う時の声の出し方を親切丁寧に基礎から教えて頂きます。第3火曜日はフリータイムの日で自分の好きな歌十八番を披露しています。カラオケは、明るく元気に声を出し、楽しく歌う事で健康的にも大変良いことです。興味のある方は是非連絡してください。初めての方でも大歓迎です。



### 悠和会日帰りバス旅行レポート『港町 横浜の旅』

コロナ禍の影響により実施を見送られていた旅行ですが、待ちに待った企画にすぐに定員の45名となり、2月22日(木)に開催となりました。

真冬の寒さが戻った雨の朝に、所沢駅東口を出発。行程は、三溪園見学→横浜中華街→海上保安庁横浜館・赤レンガ倉庫 です。

バスに乗車し、旅行委員からの連絡に続き、参加者全員の自己紹介。シルバーでの各人の活動を伺いました。雨の中寒さに震えながらの三

溪園見学もまた趣のあるものと感じ、お待ちかねの中華バイキングの昼食。

8人程に分かれて円卓を囲み、美味しい料理に会話も弾みました。生憎の天候でしたが、シルバー仲間との絆を感じた楽しい1日でした。

(取材・竹内)



**センター事務局より お知らせ**  
**令和6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。

令和6年度・正会員会費納入のお知らせです。詳細は、挟み込みの「令和6年度 正会員会費の納入について」をご確認下さい。

納入期間：令和6年4月1日～7月31日  
 正会員会費：2,000円

ゴールド会員対象者の方には、別途ご連絡いたします。

(ゴールド会員の条件)

- ① 入会して5年以上
- ② 令和6年4月1日現在で75才以上である方
- ③ 前年度に当センターでの就業をしていない方

**新入会員説明会日程**

5月16日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
6月20日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
7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.64**

**带状疱疹とは**



带状疱疹は子どもの頃かかった水疱瘡のウイルスが身体の中に潜んでいて、高齢・病気・過労・ストレスなど免疫力が落ちた時に神経に炎症が起こり発病します。

初めはピリピリした痛痒さと赤い湿疹が出ます。主に身体の片側で時には顔、目、頭などにも出ます。様子を見ないで早めに内科か皮膚科、目の周りの時は眼科など受診します。

抗ウイルス剤や痛み止めなど治療が早いほど回復が早く、治療が遅れると激しい痛みのある神経痛が3カ月以上続くなど後遺症がでます。重症化すると場所により視力低下、失明、めまい、難聴、耳鳴り、顔面神経麻痺など合併症が起こることもあります。

80歳までに3人に1人が発病すると言われ、予防には食事・睡眠・休息をきちんととり、適度な運動で免疫力を高めることが大切です。90%以上効果のある予防注射は22,000円を2回ですが、任意接種のため費用は医療機関により異なります。(保健師・西村園子)

**「広報ところざわ」等の配布部数報告のオンライン化にご協力ください!**

「市広報紙」等の配布会員およそ500名の「履行確認書」は、これまではセンターへ持参・郵送・FAX・メールなどで提出していましたが、このたびオンラインが加わりました。現在25%の会員が利用されています。これにより入力等の事務効率グンとUPし、進捗状況も素早く把握できるようになりました。皆さまのご協力に感謝申し上げます。「便利」「手軽」という賛同の意見もあれば、「届いているのか不安」との声もあり、ただいま自動返信機能を改良中です。(事務局)

**所沢シルバーの会員数(令和6年2月29日現在)**

- ・ 総会員数=2,169名 (男性=1,455名)  
(女性= 714名)
- ・ 12月～2月の入会者数=43名  
退会者数=82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。



センターHP用→



**編集後記**

能登半島の大震災で始まった2024年。ボランティアの支援活動も本格化しています。人との繋がり、助け合うこと、行動することの大切さについて考えさせられました。今回の特集は、会員のための「地域サポート事業」です。シルバー会員が作る『所沢産小麦100%のうどん』や『わたしの簡単料理』で会員同士が繋がる機会になれば嬉しいです。各地区の懇談会も活発化し、これからも会員の皆さまと一緒に走り続ける広報を目指します。(広報・入江)



**理事会報告**

12月理事会 12月26日(火)  
 議案 新入会員の承認 職員  
 の給与規程の一部改正  
 報告 各委員会活動 事務局  
 報告など

1月理事会 1月31日(水)  
 議案 新入会員の承認  
 報告 各委員会活動 事務局  
 報告など

2月理事会 2月29日(木)  
 議案 新入会員の承認 令和  
 6年度事業計画・収支予  
 算の承認  
 報告 各委員会活動 事務局  
 報告など