




シルバー所沢

第166号

2024年7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  
 センター ホームページ  小手指タワーズ・エバースカイトワー 203  
 ☎ 04-2928-8695  
 FAX 04-2924-0630

▽もくじ△

- 1頁 職場にエール 15
- 2頁 定時総会を開催
- 3頁 新役員紹介・提案箱
- 4頁 営農グループ総会・スマホ教室・地区活動
- 5頁 輝く技・人シリーズ・わたしの簡単料理
- 6頁 植木剪定講習会・イベントの活動
- 7頁 悠和会総会・サークル会員の声 13
- 8頁 健康一口メモ 65

事務局の新体制



左から 笹原さん、神山さん、黒田さん



## みなさん「生きものが大好き！」

所沢市内の荒幡に開設して40年近くになる「みて、ふれて、感動体験」をテーマとする所沢文化幼稚園自然観察園があります。本物の自然に触れ、武蔵野の雑木林を利用した広大な敷地に、クヌギ、ナラなど多種多様な樹木や草花、魚、昆虫、鳥や小動物が園児たちを待っている自然観察園です。

園内業務に週7日、7時30分〜11時30分まで黒田照久さん、神山忠美さん、笹原康通さんのシルバー会員3名が単独ローテーションで就業しています。

業務は飼育小屋の清掃、施設管理などで、動物など生きもののため年末・年始・祝日も含めての作業です。早朝、正門・事務所の開錠から始まり、チェックリストに従い、10カ所ほどある飼育小屋の帯による掃き掃除です。

就業で気をつけていることは「動物が飼育小屋から逃げないように施錠確認する」と

黒田さん、「動物が好きで楽しいので、快適に過ごせるように清掃する」と笹原さん、「二ワトリ、ウサギが亡くなると悲しい」と神山さん。毎日接しているのが移り、家族のように感じているようです。見学の園児から「おはようございます！」と挨拶されると元気が貰えるとのこと。

自然豊かな狭山丘陵にある自然観察園内に行くと、本物・リアル体験の「自然なかで、はぐまされる、こころとからだ」の魅力が伝わってきます。

正門で出迎えていただいた自然観察園の園長矢作幸祐さんから「毎日明るく元気に来ていただいで助かってます」との有り難い言葉を頂戴しました。

小動物園のような環境で就業すると健康に良いのかなと思いつながら後にしました。

(文・永野 写真・佐久間)

職場にエール 15



## 令和6年度定時総会に 111名が出席して開催

所沢市シルバー人材センターの令和6年度定時総会が6月26日(水)、所沢まちづくりセンター中央公民館ホールで開催されました。このたびは午前10時からと時間を繰り上げて行われ、会員111名(委任状1309名)が出席しました。開会にあたり、成田佳代子理事長から「令和5年度の事業実績は黒字経営となり健全な運営ができた」との挨拶がありました。総会には小野塚市長、松本市議会議長をはじめ多数の来賓が出席し挨拶されました。

議事は佐藤理事の議長で進められ、令和5年度事業報告および収支補正予算報告、令和6年度事業計画と収支予算の報告、決議事項として、令和5年度貸借対照表・正味財産増減計算書及び財産目録の承認、役員理事・監事の選任の3議案が提出され、会員からの質問に事務局長・理事長の応答がなされた後、いずれの



議案についても拍手で承認されました。なお臨時理事会において成田理事長、杉刈副理事長、本橋専務理事が選出されました。

議事終了後、退任された8名の理事と事務局の二木事務局次長に20年の永年勤続に対し、感謝状が贈呈されました。

(文・田口 写真・佐久間 町田)



### 理事長「あつむし」



所沢市シルバー人材センター

理事長 成田 佳代子

昨年度の事業を振り返ると、新型コロナウイルス感染症は5月から5月に引き下げられ、少しずつ本来の活気ある生活に戻ってきました。センター事業も、イベント行事や作品販売など、全て実施できた年となりました。

昨年10月から始まったインボイス制度では、センター負担となる消費税額の増大に危惧しましたが、令和5年度の事業実績は、160万円の黒字経営となり、健全な運営ができました。

昨年の定時総会では、3点の課題を上げました。

1点目は事務局の強化。新事務局長のもと、若手職員の育成やコミュニケーション能力の向上に力を注いでいます。

2点目は理事会体制の強化。昨

年度から新たに新理事8名が加わり、多くの課題について議論しています。また、今年度は行政から理事を推薦してもらい、行政との連携面において大変強く感じています。

3点目の事務所等活動拠点の見直しでは、新たな候補地について検討しています。

今年度(令和6年度)の事業では、会員の安全就業を第一に、様々な職種から就業の機会を受注できるよう、さらなる就業拡大を図っていきます。

また、今年度はフリーランス法が施行され、契約方法が見直されます。開始時期など詳細事項を、事業者や会員に理解できるよう準備を進めていきます。

法施行にあたっては、事務処理を円滑かつ効率的に実施する必要があります。今後さらにデジタル化の推進を図っていきます。

全国的にシルバー人材センターの会員数は減少傾向にあります。当センターでは、女性会員は若干増えてきています。女性会員の拡大に向け、他市のシルバー人材センターの取り組みを参考に、セミナーや講習会などを開催して会員の増強を図っていきます。



### 令和6年度 新役員紹介

#### (後列)

|                  |                      |              |                    |      |       |       |       |
|------------------|----------------------|--------------|--------------------|------|-------|-------|-------|
| 理事               | 理事                   | 理事           | 理事                 | 監事   | 監事    | 理事    | 理事    |
| 服部 優子<br>(商工会議所) | 前田 広子<br>(市高齢者福祉所管部) | 斎藤 雅<br>(新任) | 美甘 寿規<br>(社会福祉協議会) | 戎 裕可 | 山本 倫男 | 佐藤 重松 | 吉田 敏雄 |

#### (前列)

|       |       |      |        |                 |       |       |
|-------|-------|------|--------|-----------------|-------|-------|
| 理事    | 理事    | 副理事長 | 理事長    | 専務理事            | 理事    | 理事    |
| 渡邊 悦子 | 五十嵐 保 | 杉 洋幸 | 成田 佳代子 | 本橋 則子<br>(事務局長) | 狩野 啓子 | 阪口 俊治 |

※ 顧問：小野塚勝俊（所沢市長）

### 役員・理事 退任紹介

|                 |               |               |               |               |               |               |               |
|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 檀原 賢吉<br>(副理事長) | 大内 雅子<br>(理事) | 小島 重寿<br>(理事) | 田口 元也<br>(理事) | 藤原 信悟<br>(理事) | 森田 勝治<br>(理事) | 山下 良雄<br>(理事) | 森田 純子<br>(理事) |
| (商工会議所)         |               |               |               |               |               |               |               |

### 退任挨拶

前副理事長 檀原 賢吉

8年にわたり理事・副理事長を務めてまいりましたが、令和6年度定時総会をもって退任することになりました。この間の温かいご支援・ご協力に感謝申し上げます。シルバー人材センターのますますの繁栄をご祈念いたします。

### 「提案箱」の設置

多くの会員から広く提案、意見、要望を募り、開かれたセンター事業運営を推進するために、センター事務所、西新井支所に設置しました。



事務局次長二木洋祐氏にシルバー勤続20年の感謝状贈呈



これからもご活躍を期待しております。



役員（理事）の皆さん、長年お疲れさまでした。

シルバー営農班

総会開く

去る3月29日(金)三ヶ島まちづくりセンターにて10時から開催されました。雨の中、農園からは19名、小麦グループからは4名が初めて出席しました。

お互いに緊張の中、リーダー村野和夫さんの司会で始まり、まず本橋則子事務局長から営農関係・センターの現状報告。理事として五十嵐と阪口俊治さん挨拶の後、営農担当の越阪部孝夫さんより一年間の経過と実績を、昨年度と比較をしながら報告されました。営農は親睦か収益かの話が出されましたが、現状で継続となりました。

その後、次期体制についてはリーダーに村野和夫さん、サブリーダーには、平井博・金子武男・酒井勲・民野和子さんが、小麦グループは木村一男さんが選出され、一時間ほどで終了しました。

(取材・五十嵐)



会員活動委員会報告

「スマホ使い方教室」を峰寿荘で開催!

老人憩の家「峰寿荘」で5月17日(金)に施設利用者さんを対象に「スマホ使い方教室」が開催されました。シルバーの会員活動委員会が講習と個別サポートに尽力されました。施設側から、シルバーでのスマホ教室開催の実績に鑑み、依頼を受けたもので、当日は、最高年齢90歳台の方を含め、16名の参加者に対して会員活動委員7名が懇切丁寧に個別サポートに当たられていました。



内容は、前半がLINEでのグループトーク、後半が最近話題のAIの事例紹介や活用方法、SNS等での詐欺対策、スマホ利用上の注意喚起などでした。参加者からは、「私たちが忘れていたのを継続して教室を開いてほしい」との声が上がっていました。

●各地区懇談会、フレイル予防教室の開催!

\*各地区盛大に行われました。

| 月日       | 地区 | 場所          | 出席者 | 備考(主な内容)                  |
|----------|----|-------------|-----|---------------------------|
| 3月7日(木)  | 富岡 | とめの里        | 30名 | 就業開拓について配分金の改定時期等フレイル予防講座 |
| 3月10日(日) | 柳瀬 | 柳瀬まちづくりセンター | 28名 | 就業先の決定方法配分金の改定時期等フレイル予防体操 |
| 3月13日(水) | 並木 | とめの里        | 35名 | 就業案内方法就業相談についてフレイル予防について  |
| 3月21日(木) | 山口 | さくら荘        | 38名 | フレイル予防教室                  |
| 4月24日(水) | 吾妻 | 久米上組集会所     | 26名 | 就業上の課題等                   |

会員活動委員会ではシルバー会員向けの「スマホ教室」が既に9回にわたり開催されていますが、皆さんの中には参加された方もおられると思います。今回はその発展形ですが、我々シルバー会員のみでなく、広く高齢者のスマホスキル向上に益々活躍されることを期待します。デジタル化の波はこれからも容赦なく押し寄せてきます。シルバーの皆さん、頑張りましょう。

(協力・斎藤(会員活動委員会) 取材・佐久間)

輝く技

人生楽しく！ 刈払機・チェーンソー講師 中西實さん

中西さんは植木・除草班で刈払機、チェーンソーの講師も務める就業13年のリーダー的存在。きっかけは、奥様から「庭の植木手入れのため、広報紙に掲載されている樹木剪定講習を受講してみたら」だった。

受講後、声を掛けられシルバー人材センターに入会。就業を始めると面白く、剪定5級職までに昇格した。除草、伐採も頼まれる事も多く、刈払機、チェーンソーの資格も取り8年前から安全推進委員会で講師も務める。

大事なことは安全と、楽しく仕事をする事。依頼主から褒められ感謝されると、とても嬉しくやりがいを感じる。刈払機は石跳ね等で事故が起きないように細心の注意で作業している。

退職後に取得したファイナンシャルプランナーの知識も生かしながら仲間・信頼・思い出・幸福感という財産を増やし人生楽しく！をモットーとし、充実した日々を送っている。

(取材・谷内)



シリーズ

「駒田キク代」さん、幼少の夢を50歳で叶える

幼少からお芝居や演劇に興味を持ち、中学生の時は映画観たさに映画館でアルバイト。役者になる夢を抱き佐賀県から18歳で上京し50歳で夢を実現。今は所沢市民劇団「银杏の会」で活動中。6年前には「劇団エイティフォー(84)」を設立。両劇団の会長を務めながら脚本執筆や舞台出演にも取組み、市の広報紙配布の就業もしながら、夜はセリフの勉強。年齢を気にせず元気な限り演劇は続けたいと意気軒高。

シルバー会員の皆さんも駒田さんの演劇を見て元気をいただいでください。

(取材・入江)



わたしの簡単料理 冷凍キュウリ冷やしうどん

冷凍キュウリで冷やしうどんを簡単に作りました。

【作り方】

1. 冷凍うどんを説明書の通り電子レンジで解凍し流水で洗い置く
2. 冷凍したキュウリを常温5分解凍し輪切りにする
3. ミニトマトは半分に切っておく
4. ツナは油を切りマヨネーズ適量で合わせおく
5. うどんを皿に盛り、具材を盛り付け、かつお節を振りかける
6. 最後にめんつゆをお好み量かける

【材料 2人前】

- ①冷凍うどん2玉 ②冷凍キュウリ1本 ③ツナ1缶
- ④ゆで卵2個(作り置き) ⑤ミニトマト10個
- ⑥かつお節 ⑦マヨネーズ適量
- ⑧めんつゆ(もりうどん用に薄めておく)



調理時間15分、ゆで卵を作り置きしておくとお火を使わないので、暑い夏でも涼しく作れ、冷凍キュウリの冷たさでひんやりおいしくいただけます。(料理・谷内)

### 5年ぶり！ 久々の「植木剪定講習会」開催

4月16日(火) 17日(水)の2日間、所沢図書館本館で「植木剪定講習会」が2019年以来5年ぶりに開催されました。募集20名のところ、一般市民14名、シルバー会員12名(主に経験の浅い植木職の方々)の計26名(うち女性4名)が参加。



座学風景

2日間とも午前は座学、講師は植木班の青木さんと善宝さんで、植物の基礎から剪定の基礎知識・技術を講義、午後は図書館周囲の「萬葉植物園」で、1日目がいヌツゲの生垣の刈り込みとドウダンツツジの剪定、2日目が高い脚立に登っての金木犀の剪定の実習でした。やや暑い日でしたが、皆さん全員が腕を守る長袖を着用、腰ベルトに鉋・鋸を下げ、頭にはヘルメットを着用。安全に気を付けてつつ、先輩たちの指示や注意を聞きながら集中して作業されていました。



金木犀の剪定講習



いヌツゲの生垣の刈込講習

終了後は早く帰って、「ここで学んだ知識と技で自宅の庭木を手入れしたいと皆さん意気揚々の印象でした。(取材・佐久間)

### 「第13回戦国滝の城まつり」に5年振りにイベント班が出店

「第13回戦国滝の城まつり」が5月19日(日)、滝の城跡城山神社にて行われました。

滝の城の築城は諸説あるようです。しかし、記録が残っておらず詳細は不明ですが、埼玉県指定史跡として指定されています。

東所沢駅から滝の城までの武者行列、豊臣方と北条方に分かれて演じる合戦絵巻、地域の有志による天神太鼓や剣舞などさまざまな催しが行われ、賑わいを見せていました。また最寄りの東所沢駅からは、無料バスが何度も送迎を繰り返していました。

イベント班も5年振りの出店とあって、「綿あめ、かき氷」の販売に12名のスタッフが汗を流していました。



休日とあって、とくに綿あめを買い求めるお子様連れの長い列ができるほど盛っていました。(取材・田口)

### イベント班出店情報！

※出店は天候などで中止となる可能性があります。ご了承ください。

| 月   | 出店予定日時・出店場所   |
|-----|---|
| 7月  | 27日(土)ことぶき町夏祭り<br>場所：寿町公園                                 |
| 8月  | 3日(土)けやき台夏祭り 場所：上新井東公園<br>24日(土)-25日(日)緑町夏祭り<br>場所：緑町中央公園 |
| 9月  | 14日(土)こぶし町夏祭り<br>場所：こぶし町中央公園                              |
| 10月 | 26日(土)-27日(日)第45回所沢市民フェスティバル 場所：航空記念公園                    |
| 11月 | 29日(土)福祉マーケット秋の陣<br>場所：調整中                                |

### 小手指ハナミズキまつりに参加！

イベント班が地域交流ならびにセンターのPR活動のために4月20日(土)、21日(日)に第37回小手指ハナミズキまつりに5年ぶりに出店しました。

好天に恵まれて例年になく多くの地域住民で賑わっていました。かき氷、ポップコーンを出し、行列が出来て盛況でした。(取材・永野)



### 悠和会総会・

### 役員紹介



令和6年6月26日(水)、中央公民館ホールでの所沢市シルバー人材センター定時総会終了後に、悠和会総会が開催されました。

轟木会長、狩野副会長により令和5年度事業報告、令和6年度事業計画案など2件が提議され、拍手で承認されました。

#### ◆悠和会役員◆

会長



轟木 琢磨

副会長

狩野 啓子

常任幹事

本橋 則子

幹事

青木 貢

小暮 弘子

菅原美佐子

中島 澄子

八田 道士

吉岡 正行



(昨年度総会で承認を得た幹事で本年度も活動されます)

(文・竹内 写真・佐久間)



### 徒歩登山会に入会して

代表 阿部 佐富  
筆者 斉藤 春代



私は1年半前、シルバー人材センターに登録。直ぐに徒歩登山会に入会しました。なぜかと言うと、古希を迎え、これからも社会との関りをもって元気に過ごしていきたい、自分の足でいつまでも歩けるよう、体力をつけていきたいと思ったからです。

月に1回の定例会は、和気あいあいとした中でも、事故の無い様、山登りの厳しさを教えられ、背筋がピンとします。山行は「ウォーキング」「ハイキング」「登山」とあり、自分の体



- ※年会費：2000円
- ※活動場所：郊外
- ※活動日：毎月1回以上
- 定例会：第1水曜日 13:00~

力や技術面を考慮し参加することができます。一番印象に残る山行は「日和田山」です。春うららかなる3月中旬、高麗駅を出発。菜の花、梅の花を眺めながら登山口へ。

そこには田部井淳子さんの記念碑がありました。山頂手前、金毘羅神社からの眺望は素晴らしく、ユガテでは満開のこぶしの大木に歓声を上げ、更にはアズマイチゲの群生に皆さんで大喜び。春を満喫した一日でした。仲間と一緒に登ると、いつの間にか頂上に辿り着くことが出来るのです。

これからも、体力と経験を積み重ねて、皆さんと共に山行を楽しんで行きたいと思っています。

### ゴルフサークル「SSC野老会」

代表 渡邊 光信  
筆者 菅原 敏行



シルバー入会とともにゴルフサークルに入会して10年になりました。入会当時にマナーやルールを指導いただいた先輩も多くは引退されました。それでもまだまだ元気な80代の会員10名をはじめとする45名の会員が、彼方のホールにボールを入れようと躍起になっているのがサークルの楽しみです。グッドシーズンに開催されるコン



- ※ 入会金1000円
- ※ 年会費2000円
- ※ 場所：埼玉県内
- ※ 活動日：年5回 (参加費1500円)

の力次第と割り切り、優勝や飛び賞を企画してくれた役員に感謝しながら楽しんでいきます。

サークルのハンデキャップ査定でたっぷり貰っているHCを糧に、コンペスタート前には優勝ス皮ーチを考え勇んで打つのですが、流れる汗と増えるパット数に、お楽しみの優勝ス皮ーチは次回まで残します。

若干の体の痛みが出て、80代のメンバーがきびきびと歩く姿に、頑張らなくてはという気になります。自分の体力に合わせ少し張り切った気持ちで遊んでみるのには、シルバーのゴルフサークルが良いのではないかと思います。ホールアウト後の表彰式で拍手するのも、拍手されるのも参加しての楽しみです。ケーキを食べながら笑ってお話しましょう。

### 令和6年度 事務局体制

|       |       |
|-------|-------|
| 事務局長  | 本橋 則子 |
| 事務局次長 | 二木 洋祐 |
| 業務課長  | 櫻井 美穂 |
| 係長    | 梶谷 暢子 |
| 主任    | 池田 壮吾 |
| 主事    | 町田 泰典 |

### 新入会員説明会日程

|           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| 8月15日(木)  | 10時30分～12時00分<br>14時30分～16時00分 |
| 9月19日(木)  | 10時30分～12時00分<br>14時30分～16時00分 |
| 10月17日(木) | 10時30分～12時00分<br>14時30分～16時00分 |

※問合せ先 ☎ 2928-8695 (事務局)  
希望者には、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。

### 出張就業相談会日程

| 日にち       | 会場    | 対象地区  |
|-----------|-------|-------|
| 8月21日(水)  | 山口公民館 | 山口・吾妻 |
| 9月18日(水)  | 柳瀬公民館 | 柳瀬・松井 |
| 10月16日(水) | 富岡公民館 | 中央・富岡 |

### ※ 西新井支所就業相談会

毎週水曜日(第3を除く) 14:00～15:00

### 健康一口メモ No.65

### 自転車事故を防ぐ

自転車は安くて運動になり、気軽に移動できる乗り物ですが、事故も多いです。高齢者の自転車事故には様々な原因があります。

- ① 年齢とともに、バランスを崩しやすく、乗り降りの際に転倒しやすい
  - ② 衣服の紐などが自転車の金具に引っかかり、倒れやすい
  - ③ 漕ぎ始めにバランスを崩しやすい
  - ④ 今まで平気だった、車止め等狭い所をすり抜ける時、接触して転倒しやすい
  - ⑤ 前かごに偏って重い荷物を入れて転倒
  - ⑥ 強風の影響を受けて倒れやすい
  - ⑦ 後ろをよく確認せず、斜め横断すると危険
  - ⑧ 右側通行して出会いがしらの事故に会う
  - ⑨ 夜間、黒っぽい服は車から見えにくい
- これらの事故を防ぐには



- ① サドルを楽に足が地面に着く高さにする
- ② 歩道は歩行者優先、常に徐行運転 (歩道を自転車で行けるのは原則70歳以上)
- ③ 夜間点灯、明るい色の服、反射板を付ける
- ④ 天候不順の時は運転しない (特に雪道はスリップしやすい)
- ⑤ 前後左右の確認と、信号のある交差点利用
- ⑥ 狭い場所やスクランブル交差点では自転車を降りて押す
- ⑦ 左側通行、徐行に努める
- ⑧ ヘルメットを着用する
- ⑨ 時間に遅れても焦らず、安全を優先する

健康で楽しく働き、余暇を楽しんでください。

(保健師・西村 園子)

### 所沢シルバーの会員数 (令和6年5月31日現在)

- ・総会員数=2,199名 (男性=1,470名 女性=729名)
- ・3月～5月の入会者数=112名 退会者数=82名
- ・ダブル登録者 1,069名 (48.6%)
- ・賛助会員数=企業(事業所)31法人

### 能登半島地震被災者救援募金に40,068円の寄付、ご協力ありがとうございました！

4月17日(水)、所沢市福祉部地域福祉センターの細田和彦センター長に対し、能登半島地震被災者救援義援金40,068円が成田理事長から手渡されました。



- 5月理事会 5月31日(金)
  - ◆ 議案 議案II ◆ 新入会員の承認 ◆ 議案II ◆ 令和5年度収支補正予算の決議 ◆ 令和6年度定時総会提出議案
  - ◆ 報告II ◆ 各委員会活動など
- 5月臨時理事会 5月7日(火)
  - ◆ 議案II ◆ 令和5年度収支補正予算の決議 ◆ 令和6年度定時総会提出議案
  - ◆ 報告II ◆ 各委員会活動など
- 4月理事会 4月30日(火)
  - ◆ 議案II ◆ 新入会員の承認 ◆ 役員(理事・特別会員)候補者選出
  - ◆ 令和6年度定時総会開催日時・目的事項(議案)
  - ◆ 報告II ◆ 各委員会活動など
- 3月理事会 3月29日(金)
  - ◆ 議案II ◆ 新入会員の承認 ◆ 会員の会費免除の承認 ◆ ゴールド会員の承認 ◆ 利益相反に係る承認
  - ◆ 役員(理事・監事)の候補者選出
  - ◆ 報告II ◆ 職務執行報告 ◆ 各委員会活動など

### 編集後記

広報委員会が「つどいの樹」の企画・編集で基本にしているキーワードは「エール」です。生きがいを持って就業している会員を紹介し、シルバー会員全体で応援したいとの願いからです。これからもこの「エール」を基本方針にして発行してまいります。(田口)

