



シルバー所沢

第174号

2026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Ⅱ職場にエール23

2・3頁Ⅱ令和8年度定時総会

開催・理事長あいさつ他

講演・新開省一特任教授

4頁Ⅱ小手指ハナミズキまつり

植木剪定講習会開催

人シリーズ

5頁Ⅱ新・サークル誕生

スマホ詐欺講習会開催

6頁Ⅱ地区懇談会

7頁Ⅱ新職員の紹介・退職挨拶

情報セキュリティ事故

8頁Ⅱ健康一口メモ73

事務局の受付時間変更

所澤神明社



宮崎芳光 坂西文雄 菊地良介 佐藤嵩（敬称略）

“清掃”は参拝者へのおもてなし！

旧市役所裏の小高い社に鎮座する神明造りのご社殿がこのたび訪問の所澤神明社です。その昔、日本武尊が東国平定時この付近で休憩した折、天照大御神に祈りをささげたという伝説にちなんで祀ったとされています。

そんな敬虔豊かなところで就業している会員が佐藤嵩、宮崎芳光、坂西文雄、菊地良介さんの4名です。

終業時間11時30分。まず就業を終えた4名と拝殿をバックに集合写真撮影。その後、拝殿前すぐ右横の休憩室でお話しをお聞きしました。

就業日は、週2日（月曜日、木曜日）、繁忙期の祭事やお正月などは増日されることもあるそうです。

就業時間は午前8時30分から11時30分。就業内容は2人1組で境内の清掃業務が中心。人出の多い繁忙期には、車での参拝者の駐車場の整理や場内整理、祭事によつては、お手伝いをすることもあるようです。清掃業務では、境内にある多くの種類の木々、桜

職場にエール
23

やケヤキ、クヌギ、クスノキなど、花びらや落ち葉掃きなど季節によつて忙しさも多様とのこと。また、参拝者が気持ちよくお参りしてもらうためお清めの場として清掃にはとくだん神経を使うそうです。そして仕事が終わって帰るときは清々しい気持ちで帰れるのだそうです。

お仕事で心掛けていることは、参拝者は「お祓い」「祈願」「参拝」と、いろいろな目的で来られるので、そうした方々によりそのような気持ちで就業しているとのこと。

参拝者には、きれいでいいお仕事と、わたしも働きたいとおっしゃった女性もいたとか。ここで「徳を積めばきつ」といふことがあると信じて「仕事をしている方もいました。」

帰り際、これだけとはみなさん口々に「宮司さんの思いやり、お心遣いには感謝です」と、職場の雰囲気の良いを感じさせてくれました。

（取材：田口）

定 時 総 会 開 催

— 令和8年度事業の円滑な運営に向けて —

理事長あいさつ

所沢市シルバー人材センター

理 事 長 成 田 佳 代 子



定時総会ではすべての議案が承認されました。会員の皆様のご理解と協力の賜物と感謝申し上げます。

新たな役員体制となりました。専門的知見のある外部監事・理事が加わり、公益法人としてのガバナンスがより強化されました。ベテランと新人、豊かな経験とフレッシュな活力がバランス良く相乗効果を発揮していけたらと思います。

事務局では、時にやむを得ず職員の入れ替えもありますが、常にコミュニケーションを良くし、会員の皆様には親切丁寧な対応を心掛け、信頼される事務局体制を目指します。

事務所等の施設改善については、まだまだ不十分であり道半ばです。

西新井支所については、会員の皆様に安全に広く活用していただけるよう整備が進んでいますが、他に、作業所、多用途のコミュニティスペースなどがあれば、さらに所沢市シルバー人材センターの事業拡充することができます。これからも引き続き検討を重ねていきます。

現在、当センターは、デジタル化の促進、営農の六次産業化（小麦などの加工、販売など）の模索、女性会員活性化の試みなどについて他市シルバーなどから高評価を頂いています。他にも取り組むべき課題は山積していますが、皆様と一緒に一つ一つ乗り越えていきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

所沢市シルバー人材センター

専務理事兼事務局長 本橋 則子



定時総会が終わり、新たな役員体制で令和8年度事業の運営が始まりました。

公益法人制度改革により、新役員も外部理事、外部監事が加わり、ガバナンス体制が強化されました。

高齢化の進展による会員数の減少、会員の高齢化は所沢市だけの問題ではありません。全国シルバー人材センター事業協会では、会員の拡大や退会抑制、就業環境の整備、デジタル化の推進など、重点的な取組を推進しています。

当センターにおいても、就業会員の事故防止等、安全を第一に優先し、会員拡大や退会抑制に向けた取組やデジタル推進等様々な観点から事業を展開していきます。

また、今年度から委員会規程を見直し、新たな体制でスタートしました。大きな変更点は、これまで理事も委員として活動していましたが、理事は運営全体を見ることとし、委員会は、会員視点で活動することで、意見が出しやすくなり活発化されることを期待しています。また、理事会と委員会が分裂することの無いよう、委員長を中心に意思の疎通が図れる体制を作ります。

更に、それぞれ活動していた「安全推進委員会」「適正就業・就業開拓委員会」は、関連性が深く、これまでも合同による協議が多く必要だったことから、「安全適正就業委員会」と一本化を図りました。これにより安全と適正就業両方の観点からパトロールの実施などが行われることになります。

今後も、会員の皆様にご理解とご協力をいただきながら、業務に邁進して参ります。

令和8年度



令和8年度 新役員

令和8年度 定時総会

所沢市シルバー人材センターの令和8年度定時総会が6月10日(水)所沢まちづくりセンターホールで午前9時30分から開催され、会員98名(委任状1,283名)と来賓が出席しました。開会にあたり成田理事長が「令和7年度の事業は厳しい環境下でも契約金額が増加しました」との挨拶があり、令和7年度監査及び事業報告、8年度事業計画と収支予算及び新役員選出の議案について承認され閉会しました。

〈定時総会 第二部〉

『フレイル予防の栄養学』講演会



6月10日(水)定時総会終了後に、新開省二氏(日本栄養大学特任教授 日本応用老年学会理事長)による『フレイル予防(栄養学)の勧めー高齢者栄養の常識・非常識ー』の講演会が行われた。

高齢期は栄養の摂りすぎではなく、不足が問題となる。低栄養予防においては多様な食品の摂取が重要であり、10の食品群「さあにぎやかにいただく」(食品群の頭文字)をバランス良く、美味しく、楽しく摂取することが重要。また経済的弱者である年金世代においては、お金をかけずに栄養を摂る工夫をする。

食方を改善することでフレイル予防にもつながる。少し太り気味の人の健康寿命は延びるそうです。(取材：竹内)



フレイル予防講座の前に 楽しくリフレッシュダンス



総会での緊張感を和らげ、長時間の座り姿勢をリセットしようと、フレイル予防講座の前にダンスタイムを設けました。音楽に合わせた簡単なステップのダンスでしたが、会員の皆様が快く賛同してくださり、会場は大いに盛り上がりました。「体が軽くなり、リフレッシュできた」と大変好評で、楽しい時間を共有。心身ともにリラックスしてフレイル予防講座へと繋がりました。(文・写真：櫻井)



シルバーかき氷が大人気！

小手指ハナミズキまつりに参加！



ハナミズキの花が満開となった4月18日（土）と19日（日）の2日間、第39回小手指ハナミズキまつりが開催され、イベント班が出店しました。好天に恵まれ、かき氷とポップコーンには地域の子供が行列を作るほどの盛況。班員も大忙しの様子でした。『シルバーパワーが街をまるごと元気にします』ののぼり旗がそよぎ、地域交流とセンターのPR活動がしっかりとされていることを感じました。（取材：竹内）



「植木剪定講習会」

開催



5月15日（金）老人憩の家さくら荘にて「植木剪定講習会」が開催された。今回は外部から講師（地域緑花技術普及協会 代表理事 細野哲央氏）を招き、内部向けの講習で参加者は植木職の42名。午前は座学、剪定の理論（目的・適期・庭木とは・安全対策）の実例を基にした講義に皆さん熱心に頷かれて聴き入っていた。午後はさくら荘の庭で実践。作業前にいつもの就業時のように準備体操。安全に気を付け腰ベルトとヘルメットは必須です。課題の樹木は松・山桃・犬槿・マテバ椎。まずは講師と樹木ごとに適した剪定ポイントを聞きながら全員で見て回る。その後グループに分かれ実技。会員同士で声を掛け合い丁寧な剪定作業を終えての評価では、チームプレーの良さも好評価を受け、シルバーとして安全に気を付けて技術を更に磨いて頂きたいとの事。三年振りの剪定でさくら荘の庭はすっきりと綺麗になりました。植木職の会員の皆様お疲れ様でした。（取材：竹内）



シリーズ

多芸多才のアクティブシニア 河嶋 和興(カワシマ カズオキ)さん

年齢を感じさせない日焼けした優しい笑顔の77歳。子供の頃の夢はお笑い芸人。それほど人を笑わすのが得意で楽しかった。人を楽しませる心が大道芸を趣味にさせてくれた。会社を60歳で定年退職。そこから濃密な第二の人生が始まる。北野小学校の庁務手、製薬会社の社内清掃、広報紙ポスティング、通学時間帯の交差点での立哨、スクールガードリーダー、子ども食堂スタッフ、三ヶ島公民館での就業など、同時に複数業務に従事。北野小学校庁務手として仕事をしていた時、近隣の遊休地(350坪)を学校が農園として活用することになり、「自然の豊かさ、大切さ」を子供達に体験して学んで欲しいとの校長先生の思いから農園活動が課外授業の一環に。子供が大好きで、園芸も趣味という河嶋さんに農園指導員として白羽の矢が立った。それから15年。今は卒業生達がボランティアで農園活動に参加。子供達との触れ合いやその新鮮な発想から、エネルギーをもらい、生き甲斐を感じる日々を過ごしているとのこと。元気の源は人と人との触れ合いの中から生まれる（たぶん）。（文：入江）



新・サークル誕生!!

会員の皆様の健康と生きがいづくりを応援!

新しい2つのサークルが同時にスタートします!

今回加わるのは、陽気な世界中の音楽に合わせて無理なく楽しく体を動かし、元気に健康な体づくりを目指す「ズンバダンスサークル」と、鮮やかな色の花に触れて癒やされながら、素敵に飾り付けるコツを易しく学ぶ「フラワーアレンジメントサークル」です。

「アクティブに汗を流したい方」も、「お花を囲んで心華やぐ時間を過ごしたい方」も、どちらも初めての方大歓迎!新しい趣味を始め、会員同士の笑顔の輪をさらに広げてみませんか?まずはどうぞお気軽に見学へお越しください!

サークルのお問合せは事務局まで♪

シルバーサークル 紹介

- ①シルバーカメラサークル
- ②徒歩登歩会
- ③手芸サークル「遊」
- ④エレキギタークラブ
- ⑤将棋クラブ・歩

- ⑥めぐりウォークの会
- ⑦ゴルフサークル
- ⑧悠遊サークル
- ⑨歴史愛好会
- ⑩余暇恋

- ⑪歌ごえラルゴ
- ⑫茶道サークル「茶の湯」
- ⑬虹の会（色鉛筆画）
- ⑭フラワーアレンジメントサークル（新）
- ⑮ズンバダンスサークル（新）



インストラクターの菊地さん



サークルリーダー会議

3月16日（月）悠和会からセンターに移行されて初めてのサークルリーダー会議がリーダー10名と局長、中川主任、高橋臨時職員が出席して開催されました。

各サークルリーダーから活動状況が報告されリーダーが色々工夫され活発に活動している様子が伺われました。サークル会員以外のセンター会員も参加出来る催しを企画するなどの意見ができました。

サークル数は減少しましたが活発に活動している様子が伺えるサークルリーダー会議でした。

（文：狩野）



「スマホ詐欺講習会」開催

5月12日（火）小手指まちづくり事務所で「スマホ詐欺講習会」が2部構成で開催された。参加者は男女計19名。1部は初心者向けのスマホ操作講習、2部は所沢警察生活安全課の職員2名による詐欺防止対策等の講話。ビデオを



見ながら、自転車盗難の手口や悪質な詐欺の手口について分かりやすく具体的な解説があった。そうした身近で起こりうる犯罪被害者にならないために、自転車の施錠は2カ所、特殊詐欺対策には「特殊詐欺対策アプリ」をスマホにダウンロードしておくことが有効な対策になるとのこと。『詐欺対策 タウンページ』で検索。無料アプリがダウンロードできます。

被害にあう前にできる対策を!!



（取材：入江）

地区懇談会 誰もが生きいきと働けるセンターを目指して

■ 小手指地区

2月25日(水) 小手指まちづくりセンター本館で開催。地区長含め59名が参加。センターからは成田理事長と二木次長が参加。成田理事長から、6月10日の総会で日本栄養大学の新開省二教授(医学博士)のフレイル予防についての講話があるとの話があった。二木次長から小手指地区の会員数は他地区に比べても多く、会員数の増減が少なく安定した地区であるとの話があった。続いて、所沢警察署の交通課高橋氏より、4月から始まる自転車運転の新ルールと罰則について説明があった。第2部のアトラクションは永野地区長の司会進行で、「輪投げ」や「替え歌合唱」が行われた。高得点者には賞品が、また参加者全員に営農で作ったニンジンと乾麺のうどんが手渡され、みんなニコニコ顔で閉会。(取材:入江)



■ 柳瀬地区

「2025年度柳瀬地区懇談会」は、3月13日(金)14時から柳瀬まちづくりセンターで開催された。論客の多い柳瀬地区、緊張感を和らげるためか、開始前、「柳瀬の歌」のメロディが流され、卓上には可憐な黄色のスイートピーが、ひときわ会場を温かい雰囲気演出されていました。出席者は18名(男性15名、女性3名)。田口地区長から「より親睦を深めていきたい」と思いのこもった挨拶で始まった。成田理事長から「女性が入りたいと思うシルバーにしたい」と挨拶。質疑では、もっと会員との意見交流があっていいのでは、との改善意見が出された。お決まりという集合写真を撮って16時閉会となった。(取材:田口)

■ 並木地区

3月25日(水) 老人憩の家とめの里にて開催。出席者は26名。センターからは理事長と事務局次長及び新職員の3名が出席。脇田地区長の開会挨拶で開始。続いて理事長と事務局次長及び新職員助川さんの挨拶があり懇談会が開始された。理事長からは6月10日に開催される総会及びフレイルと栄養についての講演への参加依頼と、課題である会員減少対策として女性部会立上げ趣旨の説明があった。事務局次長からは全体の事業実績と並木地区就業の状況報告があり、会員数全体は微減だが女性は増加していると話があった。全地区の就業中の事故(傷害と賠償)報告の明細を配布し、具体的な説明があり事故防止のお願いがあった。続いて各班長の挨拶と質疑応答等があり閉会した。(取材:谷内)



■ 松井地区

松井地区懇談会は、4月23日(木)、松井まちづくりセンターにおいて午後1時30分から開催された。昨年12月に選出された地区長、班長の新体制による地区懇談会、心配された参加者は34名(男性25名、女性9名)と会場はほぼいっぱいとなった。司会・進行は初めて選出された大橋副地区長によってすすめられた。田口地区長(筆者本人)の挨拶は「突然の委嘱であったが松井地区のために頑張ります」との決意表明。成田理事長の挨拶、事務局長、事務局次長にはシルバー人材センターの現況報告を行っていただく。休憩の後、4月から大幅に変更された自転車交通ルールについて、所沢警察署交通安全課の高橋さんを講師に学習会を行った。松井地区から一人も交通事故の加害者、被害者を出さないことを誓い合った。(取材:田口)

NEW FACE

新職員の紹介

NEW FACE



氏 名：助川
 担当業務：業務担当
 （公共関係）
 得意なこと：字がきれい
 趣 味：睡眠
 好きな食べ物：グミ



氏 名：鶴田
 担当業務：業務担当
 （指定管理、植木・除草）
 得意なこと：運動
 趣 味：スポーツ観戦
 好きな食べ物：鳥・魚料理、洋菓子



氏 名：大橋
 担当業務：就業開拓員
 得意なこと：建築設計
 趣 味：建築探訪、
 スポーツ観戦
 好きな食べ物：健康に良い食べ物



氏 名：滝口
 担当業務：窓口・受付業務
 得意なこと：ゴルフ
 趣 味：囲碁
 好きな食べ物：カレーライス

退職のごあいさつ

梶 谷

シルバー人材センターで過ごした 14 年間は、皆さまの優しさに支えられ沢山の経験をさせていただいた大切な時間でした。温かい言葉や励ましに何度も救われ、心から感謝しています。生まれ育った所沢を離れるのは心細く寂しいですが、ここでいただいた想いと経験を胸に、新天地でも前向きに歩いていきます。長い間お世話になり、本当にありがとうございました。



>>>>>>> 就業する皆様へのお願い <<<<<<<

安易な行動が招く「情報セキュリティ事故」

施設管理業務中に、施設のパソコンで私的にサイトを閲覧中、詐欺画面を表示させるという事案が発生しました。「少し検索するだけなら」「誰にも見られていないから」という特有の認識の甘さが背景にあります。

しかし、現代のネット環境は、一度のクリックでウイルス感染や情報漏洩を招くほど巧妙化しています。公共施設のネットワークを危険に晒す行為は、単なる不注意では済まされない「重大な契約違反」です。

(文：事務局)



センター事務局より **お知らせ****7月スタート!新規入会年会費が無料**

シルバー人材センターでは、7月から
お得な入会キャンペーンを開催していま
す!「まだ働きたい」「地域に貢献した
い」というお友達やご近所の方はいませ
んか?この機会にぜ
ひご紹介ください。
みんなで楽しく元気
に働きましょう!
詳細は事務局まで

**新入会員説明会日程**

7月16日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
8月20日(木)	10時30分～12時00分 14時30分～16時00分
9月17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。希望者は事務局までお問い
合わせください。

健康一口メモ No.73**健康に過ごすとは**

健康のためにバランスのとれた食事や適度な運動は
大切ですが、気持ちの在り方も影響します。ストレス
による緊張が続くと血圧が上がり、脳卒中や心筋梗塞
の原因となります。リラックスするために役立つ「幸
せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」は深呼吸や好きな事をし
たり、感動する時に分泌されます。「思いやりホルモン」と呼ば
れる「オキシトシン」は人の役に立つ時に分泌され、ストレス
を緩和し炎症を抑えます。血管が若々しくなり免疫細胞が増え、
感染率が低くなる。リンパ球も増えるので、がんにかかりにくい。
笑うとがんと戦うナチュラルキラー細胞が増えます。



病気がないから健康なのではなく、社会的なつながりを持ち、誰
かの役に立ちたいと願い、ささやかな日々の生活に満足し、よく笑っ
て身近な自然に感動する気持ちが大切です。(保健師:西村園子)

**大切な
お知らせ****事務局の受付時間が
変わります!**

当センターでは、業務効率の向上と職員の働き
方改革(適正な労務管理)を推進するため、誠に勝手ながら下
記の通り事務局の受付時間を変更させていただくこととなりま
した。会員の皆様およびご利用者の皆様にはご不便をおかけい
たしますが、今後もより質の高いサービス提供に努めてまいる
所存ですので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1. 変更日 2026年10月1日(木)より
2. 変更後の受付時間 午前9時00分～午後16時30分
(※お昼休み:12時00分～13時00分)
3. 対象業務 入会申込み受付、就業の相談、各種書類の提出、
お支払い等の窓口・電話対応すべて

所沢シルバーの会員数

(令和8年5月31日現在)

- ・総会員数=2,150名(男性=1,417名)
(女性=733名)
- ・3月～5月の入会者数=96名
退会者数=71名
- ・スマイル登録者 1,419名 66.0(%)
- ・賛助会員数=企業(事業所)29法人

編集後記

最高気温40℃以上の日が今年から「酷暑日」と定義されました。今年
の夏も超暑くなりそうです。「酷暑日」は命に係わる災害級の危険な暑さ
を意味するそうです。不要不急の外出は避け、こまめな塩分を含む水分補
給、エアコン連続運転、体が熱いと感じたら冷却タオル・保冷剤で首・脇・
鼠径部を冷やすなど普段とは違う行動が必要になるといわれています。無
理せず、我慢せず、健康第一で今年の夏を乗りきっていきましょう。(入江)

理事会報告

3月理事会 3月26日(木)

議案Ⅱ ◆新入会員の承認

◆入会者の会費免除の承認

◆正職員就業規則の改正

◆正職員給与規程の改正

◆正職員退職金規程の改正

◆臨時職員就業規則の改正

◆嘱託職員就業規則の改正

◆利益相反に係る承認

◆公益目的事業の内容

報告Ⅱ ◆令和7年度下半期職務
の執行状況

◆各委員会報告

4月理事会 4月28日(火)

議案Ⅱ ◆新入会員の承認

◆令和8年度定時総会の
開催日時と目的事項

◆定時総会の開催方法

◆役員候補者の選任

報告Ⅱ ◆各委員会報告

臨時理事会 5月8日(金)

議案Ⅱ ◆令和7年度収支補正予
算書の決議

◆令和8年度定時総会提
出議案

5月理事会 5月29日(金)

議案Ⅱ ◆新入会員の承認

◆会計関係書類処分の承認

◆就業規約の一部改正

報告Ⅱ ◆各委員会報告