

健康で 働く喜び いつまでも

シルバー

ひがしくるめ

113

2023/3  
発行

黒目川の春景



撮影 編集委員

目 次	
新春のつどい・・・・・・・・・・2	お客さまの声／職場紹介・・・・・・・・5
挨拶・・・・・・・・・・3	職場紹介・・・・・・・・・・6
会議・対外活動報告・・・・・・・・4	サークル紹介・・・・・・・・・・7
	秋の散策会・編集後記・入会説明会日程・・・8



# 新春のつどい

令和5年1月24日(火) 成美教育文化会館グリーンホールで開催  
「新春のつどい」は多数の来賓の皆様をお迎えし、3年ぶりに開催されました。

開会挨拶

来賓の皆様からの祝辞

来賓として次の方々に  
ご出席をいただきました



会長

名和 卓良



東久留米市長

富田 竜馬 様



市議会議員

篠宮 正明 様



市議会厚生委員会  
委員長  
島崎 清二 様

「社会福祉協議会会長」  
松本 誠一 様  
「シニアクラブ連合会会長」  
木村 温真 様  
「文化協会会長」  
田端 六郎 様  
「商工会会長」  
井田 清治 様

乾杯

閉会挨拶



副会長

永淵 充子



広報部会長

小田 桐 貞



ステージから会場を楽しませてくれた出演者の皆さん



会場の様子 ステージ上の演奏や踊り、そして抽選会で楽しい時間を過ごしました





挨拶

東久留米市長  
富田 竜馬



東久留米市シルバー人材センターの会員の皆様におかれましては、お健やかに過ごしの事とお慶び申し上げます。また、貴センターにおかれましては旧年中も就業やボランティア活動を通じて、地域貢献に大きな力を発揮していただき感謝申し上げます。

さて、本市では、65歳以上の高齢者数は1月1日時点において、33,468人、高齢化率は28.64%となっており、今後も上昇が見込まれております。その一方で、本市の「65歳健康寿命（東京都保健所長方式）」では、東京都内で常に上位に位置し、多くの高齢者が要支援認定を受けても要介護状態にならずに状態を維持されております。超少子高齢化によって労働人口が減少していく中、貴センターは、「生涯現役社会」の実現に大きな役割を果たされています。また、高齢者の生きがいづくり、地域社会の活性化、健康寿命の推進に寄与されており、本市において重要な位置付けにあるものと考えております。

私は、市政運営にあたりまして、常に「至誠通天」（一つ一つの課題に誠実に取り組み努力をすれば、必ず願いは叶う）の精神を心がけております。課題が山積みの現状ではありますが、市民・議会・行政が力を合わせて、未来に向け、市長として私がその先頭に立ち、一つ一つの課題に誠実に取り組みながら、道を切り拓いて進んでまいります。

会員の皆様方におかれましては健康にご留意いただき、引き続き東久留米市へのお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴センターの今後の益々のご発展と会員の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

結びに、貴センターの今後の益々のご発展と会員の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

東久留米市シルバー人材センター会長  
名和 卓良



新年を迎え皆様にはお健やかに過ごしの事と心よりお慶び申し上げます。

昨年、新型コロナの第7波以降は行動制限等が行われなくなり、昨年1年間の全国の感染者数が、27

00万人を超える未曾有の感染拡大となりました。第7波では新型コロナウイルスの変異やワクチンの普及等によりコロナの死亡率は低下したと報告されており、インフルエンザとほぼ同程度となっております。当センターでも数十人の方が感染されましたが幸い皆様軽症とのことでした。

このような状況のなか、昨年秋には仕事別リーダー会議をいくつかのグループに分けて実施しました。また、落合川・黒目川、まろにえ富士見通り歩道清掃などのボランティア活動や春・秋の散策会を実施し、多くの皆様にご参加いただき、少しずつではありますが WITH コロナの時代に向け活動し始めることができました。

今年はオミクロン対応ワクチンや国産の飲み薬の普及等により感染が抑えられ、昨年以上にいろいろな活動ができることを期待しております。また、センターの課題であります会員の増強、就業機会の拡大等に引き続き取り組んでまいります。

また、今年10月から導入される『インボイス制度』に対応するとともにセンターの収支改善を図るため、今年4月から見積り等の積算時に使用する事務費率を3%上げることとしております。今後数年間の事業の基礎になるものでありますので、関係する方々に誠意をもって説明していきたいと思っております。

最後になりましたが、本年が皆様にとって明るく幸多い年となりますことを心からご祈念申しあげまして新年のご挨拶といたします。



## 会議・对外活動報告

### 市議会厚生委員との懇談会

令和4年11月20日(日)  
成美会館会議室に於いて、市議会厚生委員会の方々、当センター役員との懇談会を実施しました。

市議会の委員会の一つである厚生委員会は、「社会福祉、保健衛生に関することなど」を所掌事務としており、シルバー人材センターに関することも対象となっております。

始めに島崎委員長挨拶の後、各委員の自己紹介、そしてセンター役員の自己紹介が行われました。

センター紹介ビデオで、会員の就業実態やボランティア活動、そして地域社会に貢献していることをアピールしました。引き続き、会長より、センターの現況報告、課題等について説明を行いました。

その後、当センターの抱えている課題等について意見交換を行ない、一層のご理解とご協力を求めました。

今後とも継続して懇談会を持ち、連携を深めていきたいと思います。



### 仕事別 グループリーダー会議

今年度のリーダー会議は、コロナ感染防止対策として、令和4年11月と12月に、7つの班に分けて、分散開催となりました。

この会議は、グループ内の課題や、就業に関する情報交換を行い、グループの活性化を計ることを目的として実施されました。

今回の会議では、新しい試みとして、就業現場で実際に発生した色々な事例を紹介し、その事例に対する課題や解決策を討議する形式で行われました。

全ての事例が自分のグループに当てはまる訳ではありませんが、各リーダーは、自分の就業現場に置き換え、課題点を見つけ出すと共に、解決方法等について活発な意見交換が行われました。

各リーダーは、今回の事例討議の内容を持ち帰り、グループ内の各メンバーにも、共通の認識を持っていただく事となりました。

また、「仕事別グループ活動補助金」について、今年度は会議形式で使用できる旨の説明がありました。





お客さまの声・職場紹介

日本社会事業大学の幸福の木



日本社会事業大学  
理事長 名取 はにわ 様

日本社会事業大学は、日本連合国の占領下にあった1946年創設され、厚生労働省の委託を受ける唯一の大学として、福祉のリーダー養成に努めてきました。本学は1989年清瀬市に移転、1998年から、東京留米市シルバー人材センターの皆様に様々な仕事を依頼してきてました。以来、この紙面に何度も登場させていただいています。現在は、片桐チームリーダーを筆頭とする6人の女性達が、日々隅々まで丁寧に掃除していただき、職員一同、「大学が清潔でとても気持ちがいい」と感謝しています。

本学も築34年の建物群です。すから、それなりに年を経たおりに、時にはドア溝にたまるおしっているダンゴムシを駆除していただくなど、本学にお世話をお掛けしています。

昨年、本学の玄関に清瀬市のひまわりを植えるに、清水晴美理事のお力をお借りしました。おかげさまで、玄関脇に、美しいひまわりを咲かせることができました。これも清水理事が、本学のチームリーダーを勤めてくださり、花壇に美しい花を咲かせてくださったご縁です。



実は、本学には、ドラセナ（幸福の木）の鉢が4つもあるので、この花を咲かせることもとても難しいとのことですが

清水様の魔法の手とそれを引き継ぐチームの方々の丹精で、次々と花が咲いています。2月、冷たい廊下の隅で花を咲かせているのです。この木々と花々が、本学に幸せを運んでくれています。



チームの皆様には、来客にもお茶出しなど懇切に対応していただき、本当にありがたいです。

私事で恐縮ですが、数年前にインフルエンザ・ワクチンが不足し、予約していた病院では打つてくれず、市内の病院に電話しても次々と断られ、どうしたものかと心底困っていた時、医院を紹介してくださったのもチームのお一人でした！皆様のご健康をお祈りいたします。どうぞよろしくお願いたします。

職場紹介



日本社会事業大学 清掃班  
リーダー 片桐 暁子

メンバー6人で管理棟の清掃、湯茶の用意等、2人体制で就労しています。理事長をはじめ職員の方々の細やかな対応のおかげで、日々問題なく、楽しく仕事をさせてもらっています。そして何より、休憩時間の「おしゃべり」が仕事への原動力です。今日も消毒薬片手に頑張っています。





# 職 場 紹 介

## 東京ドーム スポーツセンター 【施設管理】



宮下 直伸、小田桐 貞、塚本 正則

### 小田桐 貞

私達の職場は東京ドームスポーツセンターです。  
 (通称スポセン)  
 1階は体育館、2階はダンススタジオ・卓球室・トレーニングジム・プール、3階は弓道場・会議室等があり、毎日大勢の人達が楽しんで汗を流しに来てくださっています。  
 我々シルバー会員は3人です。毎日交代で勤務していますので、お互いに顔を合わせることはありません。

そこで月一回シルバー会と称して居酒屋で交流し情報交換を行っています。  
 私は平成26年5月からの勤務ですが、ただ馬齢を重ねてきただけで、社員やパートの方々にお世話になっている状況です。今後も皆さんの足手まといにならないよう頑張っていくつもりです。  
 皆様のご来館をお待ちしております。

### 塚本 正則

私は東久留米スポーツセンターに就業して5年になります。業務は受付と施設管理で多岐にわたります。  
 受付業務は予約利用者の受付や支払い対応、卓球などの個人利用者の受付対応、体育館設備の設置、撤去、窓口や電話での利用予約、キャンセルのパソコン処理などです。  
 年間30万人が訪れる施設なので、受付に対応出来ないほどの行列ができることもあります。比較的低着いて仕事出来ている環境です。  
 市はスポーツ健康都市宣言をしています。市民の皆さんがスポーツを楽しむ中心施設として利用者が増加することを期待しています。

### 宮下 直伸

東久留米市スポーツセンターで働き始め3か月が経過しました。スポーツセンターの勤務内容は、各種受付業務やスポーツ設備の準備、撤収などですが、体を動かす仕事も多いため、この3カ月間で体重は3キロ減少し、ウエストも3センチ減らすことができました。  
 勤務を通じてメタボを解消することができ大感謝しております。  
 センターでは私よりも高齢の多くの方がジムやプールで汗を流されております。中には80代半ばの方もいらっしゃると思います。私もこの方々に負けないよう日々の勤務で汗を流し、体が続く限り頑張っていきたいと思えます。





# サークル紹介



卓球サークル  
清水 育男

インタビュー

● サークルの概要について  
10年以上前に、始められたと聞いています。私は3代目代表者として活動しています。コロナ下で参加者が少なくなりましたが、15名程で、毎月第一、三、五の日曜日に、ここ東本町コミュニティホールで活動しています。卓球台が2台しかなく、これ以上会員を増やせないのが悩みです。

● どのような練習方法ですか  
少ない台で効率的に練習するため、基本的には、ダブル形式で交代しながら行っています。初心者の方には、メンバーの中の上級者が指導しています。コロナ前までは途中で休憩タイムを設けて、世間話に花を咲かせていました。今は密の接触が出来ないため、少し残念です。



コミュニケーションを楽しみに参加している方もいるので、早くコロナ前に戻ればと願っています。  
● 対外試合はありますか  
東久留米市は卓球が盛んで沢山のサークルがあります。私達のサークルからも、大会に参加して優勝した人もいます。でも私たちは試合より、まず楽しく練習することを大事にしています  
● 今後の活動は  
参加しているメンバーは、練習が60%くらいで、残り40%はメンバーとのコミュニケーションに充てています。今後もこの雰囲気大事にして、活動していければと思っています。



手芸教室  
堀江 和子

令和4年1月に「組織活性化委員会」に於いて、「手芸教室」を新たに発足させることになりました。  
指導いただく先生との交渉や生徒募集迄を整えていただき、4月からサークルとして活動を始めました。教室で使用するミシンやアイロン等は、寄付や貸していただく方のご厚意で整えることが出来ました。  
教室は、第4木曜日に、齋藤先生と助手の吉野さんの指導で開催されています。生徒は11人でスタートしました。途中コロナの感染者が急増して、やむを得ず休みになったりしましたが、作品を頑張って作っています。教室のモットーは「マイペースで作品を仕上げよう」です。月一回なのでなかなか作品が出来上がらないでイライラするときもありますが、先生が「焦らなくて大丈夫、出来るまで教えるから」と言ってくださっています。



生涯学習センター 展示作品

作品はポーチから始まりクリスマスリースなど教室でなければとでもできない物ばかりです。皆さん一生懸命に、和気あいあいと作品作製に取り組んでいます。出来上がったものを見せ合い、褒め合って楽しい教室です。  
1月には、生涯学習センターで開催された作品展にも参加させていただきました。教室の関係でこれ以上の人数を増やせないのが残念です。  
そして、機会があれば、作品の紹介を、どこかでできたらいいなと思っています。



# 秋の散策会

組織活性化委員会活動

## 秋の散策会 「国営昭和記念公園」 & 「立川防災館」

令和4年11月25日(金)

まさに「秋晴れ！」の好天に恵まれ、34名の仲間が、まずは一番の見所イチョウ並木を目指し途中、真っ赤に染まった楓の太木に感嘆の声！その先には、層を成して道を埋め尽くすイチョウの絨毯が壮観で、カメラ時。珍しい山茶花の群生を過ぎて、「溪流広場レストラン」の屋外席で昼食。お喋りも交えてひと休みした後の日本庭園では、池の水面に映る鮮やかな紅葉に息を呑み、また盆栽の紅葉も見事なものでした。今年も紅葉が大変早いとの園情報もあって心配でしたが、園内は樹木の種類が多いため、紅葉が時差で移行しており、最盛期は過ぎていたものの、見応えは十分でした。



次はバーチャル体験コーナーに。ビデオ画面とセットになった椅子に座り、特殊なゴーグルを付けてスタート！椅子ごとグラウンダートと四方八方に揺れ始め、物が割れたり飛び散る映像と共に、凄まじい音が前から後ろから降り注いできます。焦げた臭いまで！最初の地震体験を遥かに超えた恐怖感に、改めて地震への知識と備えの大切さを痛感しました。紅葉と地震体験、妙な取り合わせの散策会でしたが、沢山の驚きや笑いと「歩いた感」に満ちた一日となりました。

### 編集後記

新しい年が始まっています。今年も卯年ですからウサギのように跳ねて、景気回復を願う人々が多いと思います。しかし振り返ってみれば、昨年の漢字は『戦』でした。新年になってもコロナとの戦いは決着がつかず、第8波になっても収束する気配がありません。世界を見てもコロナだけではなく、戦争などで人々が苦しんでいます。今年こそおとなしいウサギを見るような、平和で安心できる世界であって欲しいと願っています。

(小)

### 令和5年4月以降の入会説明会日程表

【原則毎月第3水曜日 13時～ シルバー人材センター会議室】

令和5年 4月19日(水) 令和5年 5月17日(水) 令和5年 6月21日(水)  
令和5年 7月19日(水) 令和5年 8月16日(水) 令和5年 9月20日(水)

予約制になっています。『開催日2日前までに予約をお願いします』

シルバー人材センターホームページから会員登録(仮入会)をされた方は、センターでの手続きが短縮されます。

シルバーひがしくるめ113号 令和5年3月発行 〒203-0043東久留米市下里四丁目1番44号

公益社団法人 東久留米市シルバー人材センター ☎ 042-475-0738 FAX 042-473-7730

編集委員会 <http://www.sjc.ne.jp/silver>

