

健康で働く喜び いつまでも シルバー ひがしくるめ

【掲載記事】①～④はページ

- ① ・職場紹介
- ② ・夏祭り・西団地祭り参加
- ③ ・秋の散策会・体力測定会
- ④ ・ボランティア活動表彰
・コラム

職場紹介「脳の健康教室班」



藤坂 加津子

「脳の健康教室」は、東久留米市役所介護福祉課からシルバー人材センターに委託され運営しています。

脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室で、内容は「くもん学習療法センター」の教材を使用して、簡単な「読み書き」「計算」「数字盤」を使っの学習、また参加者の方々とコミュニケーションをとります。ここまでで大体40分。学習時間1時間のうち残り20分は、レクリエーションタイムとしてサポーター（現在13名、男性4名・女性9名）が集めてきた教材等の学習・簡単な運動や参加者同士の交流もします。教室は市内3ヶ所に分かれ6ヶ月間、夫々1ヶ月ずつずれての開講式となり、修了式も1

ヶ月ずつずれて終わります。

この後、各教室で自主グループを立ち上げ、参加者だけで運営していけるよう、3ヶ月間（月2回程度）お手伝いをします。使用する「読み書き」「計算」を代理購入、レクリエーションタイムも今までの教室とは異なる教材を選定し、会の進め方をマニュアル化しノウハウを伝えます。

その後、参加者の皆さんは独立して教室を運営していきますが、時々、地域包括支援センターが、自主グループ教室の様子を見に行っています。



職場紹介「久留米西住宅ごみ置場清掃班」



森 剛三郎

西団地ごみ置場清掃班の森です。清掃班のリーダーをやらせていただいております。

清掃班は週2回の作業を女性3名・男性5名、計8名で4グループに分かれてA・B・Cの3コースの作業を行います。4グループなので一つのグループは休みとなります。そして4グループの作業も8名の相方が順次変わるようになっていきます。

作業内容は、市の「可燃ごみ収集日」にごみ収集作業が終わった後、ごみ置き場の掃き掃除・水まきを行います。その後、可燃ごみ用ネット、ペットボトル用ネットおよび缶用ネットと可燃ごみ箱

の片付けを行います。

作業中に住民の方から「暑い中ご苦労さまです」とお声をかけていただき、また冷たい飲み物やアイスをいただいたこともあります。

いろいろと小さな問題もありますが、その都度話し合いで解決しています。備品等の購入はその都度シルバー事務所に相談しています。

作業員8名は仲良くこの仕事が好きで和気あいあいと働いております。





組織活性化委員会

8月9日(金)シルバー夏祭りを商工会館3階において、17時〜20時に開催しました。
 今年は、ゆったりとしたスケジュールで御食事と歓談の時間を取りました。

シルバー会員によるアトラクションとして、津軽三味線、三線と沖繩の本格的な踊り。

さらに、プロによるマリリンバとサキソフオーン演奏。どちらも生演奏を聴く機会がないので、とても魅力的でした。

毎年好評の東久留米市シルバー人材センター名物の鉄板焼きそばは、家で待っている家族にもお土産になり喜ばれました。

組織活性化委員会のメンバーはもちろん、事務局や広報部会の皆さんにも、それぞれボランティア精神を発揮していただき、お陰さまで参加者の皆さんにも笑顔で楽しんでいただきました。

後片付けもスムーズに手際よく、フードロスはほとんどなく、

残り物は良いお土産(笑)になりました。

年に一度のシルバー夏祭りですが、会員同士のコミュニケーションの場、知らなかった方、話をしたことがなかった方達との会話は貴重でした。

長生きして良かった、シルバー会員になって良かったと思っただけだった一夜でした。



参加者募集
 シルバー人材センター
夏祭り

募集要項

- 開催日時 ◆令和6年8月9日(金) 17時〜20時
- 開催場所 ◆商工会館3階(会場) 津軽三味線(演奏)
- 参加費 ◆定額(任意参加) 500円(当日現金で会場にてお支払い)
- 申し込み ◆令和6年7月29日(水)〜7月31日(金)
- 申し込み先 ◆〒201-8501 東久留米市中央1-1-1 東久留米市シルバー人材センター
- お問い合わせ ◆042-475-9738

西団地祭り参加

7月20日(土)、21日(日)に開催された「西団地祭り」に今年も『焼きそば販売』で参加しました。

20日(土)は、突然の雷雨に見舞われたりしましたが、当センターの焼きそばはたいへん好評で、たくさんの方に買っていただきました。

酷暑の中お手伝いいただいた皆さまお疲れさまでした。



秋の散策会
小江戸 川越

組織活性化委員会

10月23日(水)秋のイベントとして、小江戸川越散策会を実施しました。

当日は小雨も降るあいにくの天気でしたが、シルバー会員34名、非会員7名、事務局3名、計44名が参加して楽しい一日を過ごしました。

今回は、ガイドさん5名の案内により、「喜多院」「本丸御殿」「時の鐘」を巡る、歴史好きの方には、ピッタリのコースで、各所を懇切丁寧に説明していただきました。

参加者の皆さんに、歴史探訪の散策会はいかがでしたかと訊ねたところ、「このようなチャンスに出会えて大変ラッキーでした」との回答をたくさんの方よりいただきました。

解散後は、ランチ、ショッピング、古い町並み等それぞれの思いで楽しんでいただけたと思います。

今後も、シルバー人材センターの活性化のため、組織活性化委員会のメンバーは、様々なイベントを計画していきたいと考えています。

次回も皆さんの参加をお願いいたします。



体力測定会開催

安全管理委員会

9月11日(水)スポーツセンターで開催しました。

当日は大変暑い中、51名の方が参加しました。会長の挨拶に続き、体操教室の中里先生の号令で準備体操を行った後、それぞれの測定ブースに分かれて体力測定を行いました。

JAF(日本自動車連盟)の反射神経を測定するブースは大人気でした。その他の測定も、皆さん真剣に、そして楽しく取り組んでいました。



ボランティア活動

田無警察署より

感謝状授与

6月28日、田無警察署より、当センターに感謝状が授与されました。

この表彰は、日頃の交通安全ボランティア活動に対して、贈呈されたものです。

当日は、センターを代表して、ボランティア委員長菅原理事と、職員の小日向次長の二人が、感謝状と盾を受け取りました。

これからも、ボランティア活動に皆さんの参加をお待ちしています。

感謝状と盾は事務局にあります。ぜひご覧になってください。



コラム

笑顔がつなぐ絆

秋の深まりと共に、日が短くなり肌寒さを感じられるこの季節、いかがお過ごしでしょうか。

11月は「感謝」の月とも言われます。感謝の気持ちは、どんな時にも心に温もりを与えてくれる大切なものです。

特に、私たちシルバー人材センターの会員の皆さんは、日頃から様々な場所で活躍され、地域の方々から感謝される機会も多いのではないのでしょうか。

また、感謝の気持ちを持つことで、相手の立場に立って物事を考えられるようになり、より円滑な人間関係を築けるようになります。

では、どのように感謝の気持ちを伝えればよいのでしょうか。

言葉で伝えることも大切ですが、笑顔で接したり、丁寧な言葉遣いを心がけることも、感謝の気持ちを伝える上でとても大切です。

感謝の気持ちは、与えれば与えるほど、自分にも返ってくるものです。感謝の気持ちを持つて、周囲の人々に接することで、より豊かな人間関係を築くことができるでしょう。

皆さんのそのような姿勢が、シルバー人材センターの信頼性を高め、地域社会での我々の存在価値を一層高めていくことにもつながります。

この秋は、感謝の気持ちを忘れずに、周囲に感謝の気持ちを伝え、自分も感謝される喜びを感じていきましょう。

広報部員 河野充次



入会説明会

●開催：原則として毎月第3水曜日、午後1時～4時の間（概ね1時間程度）

●ホームページから予め会員登録（仮）をした方は、手続きが短縮されます

説明会は予約制になっています。開催2日前までにご連絡ください。

（定員になり次第締切）

令和6年度 入会説明会日程表

令和6年	4月17日(水)	令和6年	8月21日(水)	令和6年	12月18日(水)
令和6年	5月15日(水)	令和6年	9月18日(水)	令和7年	1月15日(水)
令和6年	6月19日(水)	令和6年	10月16日(水)	令和7年	2月19日(水)
令和6年	7月17日(水)	令和6年	11月20日(水)	令和7年	3月19日(水)

シルバーひがしくるめ117号
令和6年11月21日発行
公益社団法人
東久留米市シルバー人材センター 広報部会

〒203-0043 東久留米市下里4丁目1番44号
TEL042(475)0738
FAX042(473)7730
<https://www.sjc.ne.jp/silver>

