

西東京市シルバー人材センター広報紙

第 153 号

平成 30 年 7 月 15 日 発行

公益社団法人

西東京市シルバー人材センター

東京都西東京市中町 1-6-8

(保谷東分庁舎内)

TEL.042-425-6611 FAX.042-425-6644

メールアドレス wtokyo1@sjc.ne.jp

http://www.wtokyo.or.jp/

# シルバー西東京

## 第8回定時総会を開催

### 配布事業に永年携わった方々を初表彰

6月20日午後、保谷こもれびホールで第8回定時総会が開催されました。

渡邊康生会長から「就業の維持・確保と会員の増強」、「派遣事業の開始」、「来年3月末に事務

所移転」等についての挨拶があった後、大塚製薬の阿部章則様より、「熱中症対策」についての講話をいただきました。

続いて、ご来賓の西東京市長丸山浩一様、市議会議長小幡勝

己様よりご祝辞を頂戴いたしました。また、日頃より市の担当部長としてご指導いただいております健康福祉部長萩原直規様

がご紹介されました。引き続き、平成30年度安全就業標語に入選された5名の方の

作品が紹介され、記念品が贈られました。また、当センター事業の発展に貢献された会員の

方々に、表彰状と記念品が贈られました。

その後、定款第16条の規定により、議長に海老洋理事を選任し、議事に入りました。

#### 【報告事項】

- 1、監事報告
- 2、平成29年度事業報告

#### 【決議事項】

- 1、平成29年度決算の承認
- 2、会費規程の一部改正
- 3、理事の選任

すべての議案が原案通り承認可決されました。

最後に、恒例の万歳三唱が行

われ、盛会のうちに閉会しました。

会員総数1,185名のうち、当日出席者370名、委任状提出者345名、議決権行使者82名、合計議決権数は797名でした。(出席率67%)

#### ◇新役員紹介◇

##### 常務理事兼事務局長

成田 始(はじめ)

平成30年4月1日付事務局長に就任した成田始氏が、定時総会において理事に選任され、総会後の臨時理事会において常務理事に選定されました。任期は、平成31年第9回定時総会終結の時まで。

#### ◇表彰された方々◇

##### 【五十音順・敬称略】

受賞されました皆さま、改めてお祝い申し上げます。これからも益々お元気で活躍されますよう祈念申し上げます。

#### 役員表彰(4名)

(役員歴2期以上で退任)

理事：簾内正一、藤倉厚生、横内京子

監事：大河原謙一郎

#### 班長表彰(1名)

(班長歴2期以上)

星 昭臣

#### 配布事業表彰(41名)

(就業歴10年以上)

相澤定子、相原昭子、浅井信夫、浅倉美智子、池田博次、石下文夫、大森トミ、鎌田則子、河崎多鶴枝、木内昌子、岸富子、久保緑、近藤万代、桜井幸三、佐藤勝子、佐藤正子、重山和子、渋谷文子、島崎敏子、下田スミ子、鈴木春枝、高橋清俊、高橋義弘、高晶八代子、高宮枝美子、多嶋田幸子、寺倉三良、長谷川とみ江、長谷川美佐保、林裕子、土方ハル子、藤倉厚生、藤山カツ子、別府きみ子、保谷英子、水田豊美、水田正秋、向山正夫、森田直好、横山節子、渡辺利子 (以上)



# 平成30年5月・6月 理事会報告

5月25日(定例) 開催  
 6月20日(臨時) 開催  
 6月27日(定例) 開催

事務局長成田始氏が6月20日の定時総会で理事に選任されたのを受け、総会后、臨時理事会が招集されました。

5月・6月定例理事会と臨時理事会の概要をまとめて報告します。

## 定例理事会

1. 平成29年度決算(計算書類等)を承認しました。
2. 理事の選任について協議しました。
3. 総会に向けての、①理事選任諮問の承認、②表彰者の承認、③総会の役割分担等を協議しました。
4. 活動紹介フェアを8月1日(水)・2日(木)・3日(金)の3日間、アスタセンターコートで開催します。
5. 第2回地域班長会議を8月6日(月)午後2時30分から、センター事業運営室で開催します。なお、会議終了後、理事・監事・事務局を交えた懇親会を予定しています。
6. 職場グループ設置要綱の新設について協議しました。
7. 就業制限緩和(年齢制限、期間制限、再エントリー、ダブル就業など)について協議しました。

8. 接遇研修会を8月14日(火)、施設管理、学童交通擁護、校地内外清掃の就業会員を対象に保谷庁舎4階会議室で開催します。

## 臨時理事会

1. 常務理事に成田始氏を選定しました。

## 就業相談会(予約制)

日時：7月30日(月) 13時30分から  
 場所：シルバー人材センター会議室  
 ご希望の方は、事前に事務局までご連絡下さい。

なお、8月はお休みします。  
 (センター事務局 425-6611)

## 環境美化(ごみゼロ)運動に参加

5月26日実施された市主催のごみゼロ運動に、当センターから市内25拠点の集積場所に473名の会員が参加しました。ご協力ありがとうございました。  
 (ボランティア委員会)



地域班長・副班長が交代しました  
 芝久保町2班 新班長 田島武雄、  
 新副班長 大平勝寿 (4月1日付)

## 訂正のお願い

5月15日号2面、新班長「小日山喜久」とあるのは、「小日山喜久」の誤りでした。訂正して下さい。

## 第1回地域班長会議開催

5月18日、センター事業運営室で、35地域の班長と理事、監事、事務局合わせて56名が出席して開催されました。はじめに、4月に新しく交代された班長5名の紹介があり会議に入りました。

渡邊会長は、「今期の事業計画に掲げられた就業機会の拡大、適正就業の推進、会員の増大等の取組みについて、皆様のご協力を得ながら着実に実行して行く。」と述べられました。29年度下期に各地域班会議から出された意見、要望について、下田次長と堀企画総務委員長が項目ごとに説明し理解を得ました。質疑応答・情報交換では、活発な意見交換がなされ、今後に向けて意義ある会議でした。

## ねんりん

第152号

## パソコン訪問サービス

2015年3月から歩行不自由、病気がちな80代半ば男性の自宅で訪問パソコン教室を始めました。前年暮れに奥様を亡くし娘さんとの二人暮らし。生活スタイルが一気に変化し、時間の使い方に、特に日中におしゃべりが無くなったこと等々をきっかけに、娘さんの提案でパソコンを習い始めました。

『年賀状をパソコンで』を目標にパソコンの扱い、文字入力、写真の取込み、イラストの挿入、印刷等々を順次習って、愛犬の写真を入れた年賀状が完成し、受け取った方々が驚かれたとの話を嬉しそうに話して下さいました。

会社勤めの娘さんとの日々の連絡は電話(ガラ携)でしたが、仕事でだと迷惑なので、躊躇しながら電話で見られる。携帯電話で練習を開始。文字入力から始めたが、大柄な方で指が太い、キーをうまくタッチするのに少し時間が必要でしたが、コツを掴んだ後は、急速に上手くなりました。毎回訪問する旨のメールを差し出すと、教えていないのに絵文字含みの返事がきました。凄いです！

また、ネットでTVスポーツ観戦情報を集めて楽しんでいました。娘さんとのメールでのコミュニケーションと日中のおしゃべりが楽しそうだと嬉しそうにお話をいただきました。少しはお役に立てたかな！

パソコン・スマホ等のデジタル機器の活用が健康長寿の一助になればと念じながら……。

(理事 阿部一郎)



安全コラム

転倒防止に向けて

先日受講してきた、「東京しごと財団」の研修会要旨です。

1. 昨年度内では、転倒が原因の就業中死亡事故が3件発生しています。死亡者の平均年齢は74歳とのことです。

高齢者は、過去に20%の人が転倒経験があり、その内約10%が骨折しています。大腿骨頸部(足のつけ根)骨折の殆んどは転倒によるもの。一度骨折をすると、転倒不安に陥り恐怖、活動能力の低下・閉じこもり、寝たきりとなる原因にもなります。転倒防止は、我がシルバー会員にとって、喫緊の最大課題なのです。

2. 転倒の原因は、加齢による身体機能の低下、病気・投薬等による体力低下(いわゆる内的原因)と、家庭の室内段差(敷居、カーペットの端)や道路(歩道)上のわずかな段差(いわゆる外的原因)の2つによるものです。筋力・バランス・視聴覚・歩行機能などの身体機能は、トレーニングや訓練をすることで、低下を防ぎ、維持・強化することさえ、可能とのことです。

3. 転倒防止策については、まず、足腰の筋力劣化を防止することが一番。そのための運動をマイペースで継続的に行うことです。

具体的には、椅子や壁を利用してのスクワット・かかと上げ・足の後ろ上げ・足指運動・つま先上げ等です。

これらの運動を継続させるコツとしては、① 具体的目標の設定(記録する)。② 運動したくなるきっかけを増やす。③ 継続し目標達成出来たら、自分をほめ、褒美を用意する。④ 仲間をつくり、一緒に楽しくやることです。⑤ その他、朝夕の散歩(ウォーキング)、ラジオ体操等の運動は勿論のことです。

さあ皆さん、ご自身のためです。運動をされていない方は、これを機に始めては如何でしょうか……。

(安全管理委員 藤井 俊雄)

7月は安全就業強化月間です!

会員の皆様には就業事故はもちろん、健康管理に充分気を付けてお過ごしください。詳細は別紙を参照ください。

(安全管理委員会)

AED講習の実施

西東京消防署指導員によるAED講習が6月1日・4日・6日の3日間、当センター事業運営室で開催され、30名の会員が受講しました。講習終了後、受講者に「救命技能認定証」が交付されました。(安全管理委員会)



行事予定表 (平成 30 年 7 月 ~ 平成 30 年 9 月)

行 事	開 催 日
定例理事会	7月27日(金)・8月31日(金) 9月26日(水)
就業相談会	7月30日(月)
活動紹介フェア	8月1日(水)・2日(木)・3日(金)
第2回地域班長会議	8月6日(月)
入会説明会	8月10日(金)・9月10日(月)
接遇研修会	8月14日(火)

【地域班だより】 泉町2班



配分金をパソコン・スマホで見よう!

当班員の上記タイトルに示す提案が実現したことを受けて、6月9日東伏見パソコン教室をお借りし、希望者10数名参加で、勉強会を開催しました。

パソコンでは意外と簡単にでき、スマホでは迷惑メール設定していると、一時的に解除する必要があり、やや苦戦をしました。これで、今後はハガキではなく簡単に確認が出来、経費削減にも貢献できます。

今後、パソコン・スマホが苦手な方も、脳トレではないですが、皆さんに普及させて、経費削減だけでなく、当センターホームページ・会員同士のコミュニケーションが簡単に出来るようになればと、活動していきたいと思えます。

また、班会議で市健康課のご指導を受けて、身近な血液の話題・血液検査結果の見方、健康体操等を入れながら、班会議を工夫して活動をしています。

各班共通の悩みの一つとして市報配布者が欠員時の対応で苦慮していると思えますが、当班の場合は入会した会員の希望を聞き取り予備軍を作り、3日以内に解決出来ています。

今後とも会員の要望提案を取り上げて直ちに解決していく努力をしていき、併せて、会員相互の親睦を深めるためにも顔が見える会にしたいと思います。

(泉町2班 班長 蓼沼雄一郎)

### シルバー人材センター 活動紹介フェアを開催

「就業開拓と会員増強」が重要視される中、来る8月1日(水)・2日(木)・3日(金)、10時～16時にアスタ2階センターコートで活動紹介フェアを開催します。入会相談・活動紹介パネル展・包丁研ぎ・華工房作品展示販売・パソコン操作の相談等を行います。(広報部会)



## 声(こゑ)

### 無人島に？

子供の頃、ロビンソンクルーソや十五少年漂流記で無人島に憧れた事ありませんか。日帰りで無人島に行ける。この西東京市から。そこは、日頃日常生活では味わえない異空間、晩酌一回分の費用で行って帰れる。ぜひ体験してみてください。大戦末期軍部が、首都防衛のために作った要塞島で地下トンネルや砲台跡、苔生した赤レン

### 配分金の振込み日は

6月就業分	7月17日(火)
7月就業分	8月15日(水)
8月就業分	9月18日(火)

(泉町 寒河江 昭)

ガの宿営跡など、晴れた日は東京湾の向こうに富士山が美しく見えます。横須賀三笠栈橋から船で猿島へ。旅費は、計5620円です。ブームで混み合う事が有りますのでご注意ください。(泉町 寒河江 昭)

### みんなのパソコン教室

#### ◆無料体験講座◆

初めてパソコンにさわる方、教室の雰囲気を見たい方を対象にマウス操作、入力の手ほどき、インターネット体験を行います。

開催日 8月2日(木) 午後1時～4時  
9月6日(木) 午後1時～4時

受講料 無料

申込みは往復ハガキに、講座名、開催日、住所、氏名、電話番号を記入し、開催日1週間前までに下記へ。

■宛先 〒202-0021 西東京市東伏見 G-1-36  
西東京市シルバー人材センター・パソコン教室  
場所 西東京市東伏見 G-1-36 東伏見小学校体育館側

(右下のイラストは、ワードで描いたものです)

#### —お知らせ—

- ◆入門から初級、中級、趣味、仕事など学びたい講座を90種類以上用意してお待ちしております。一度下記事務局へお電話ください。詳しいパンフレットをお送りします。(425-6611)
- ◆ホームページに詳しく載せております。ご覧ください。「西東京市シルバー人材センターパソコン教室」又は「http://www.sjc.ne.jp/wtokyo1/」



### 第2回地域班長会議の案内

日時 平成30年8月6日(月)  
午後2時30分  
場所 シルバー人材センター事業運営室  
※会議終了後、理事・監事を交えた懇親会を行います。  
時間 午後5時  
場所 保谷庁舎食堂  
(総務部会)

### 接遇研修会のお知らせ

日時 8月14日(火) 14時から  
場所 保谷庁舎4階会議室  
対象会員：学校関係者  
施設管理・学童交通擁護・校地内外清掃  
(研修部会)

### 事業実施状況

平成30年 4月分	受託件数	就業 実人員	契約金額			就業率 (%)	
			合計	比率	前年同月比(%)	男	女
公共事業	47		25,741,951	62.9	101.0	75.6	
民間事業等	328		15,160,944	37.1	107.1	73.7	
合計	375	894	40,902,895	100.0	103.2	74.9	
平成30年 5月分	受託件数	就業 実人員	契約金額			就業率 (%)	
合計			比率	前年同月比(%)	男	女	
公共事業	49		26,189,482	59.0	101.4	75.8	
民間事業等	440		18,227,886	41.0	110.7	74.3	
合計	489	893	44,417,368	100.0	105.1	75.3	

男女  
計性性  
会員  
総  
数

七九五名  
四一五名  
一、二一〇名  
(6月27日現在)