西東京市シルバー人材センター広報紙

シルバー西東京

第 156 号
平成 31 年 1 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/

パソコン教室 齋藤延子様「Word でお絵かき」作品

平成31年を迎えて

当センター名誉会長
西東京市長　丸山　浩一

あけましておめでとうございます。

西東京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、新春を健やかにお迎えのことと存じます。

さて、高齢化が益々進展している中で、シルバー人材センターには、働く意欲のある高齢者の就業機会の確保、活発な社会貢献の活動など、期待は大きくなるばかりです。

社会情勢の変化の中で、定年後の働き方についても、様々な形が提案され、実施されています。現役世代に比べ、高齢世代の割合が大幅に増加する中では、これまで培った経験や知識・技能を活かし、社会で活躍していただくご高齢の方々の力は、大きな財産であります。

今後は、市としても今まで以上に、ご高齢の市民の方々が活躍できる場を提供し、新しい定年後の社会参加のあり方を示していくことが、大切なことだと考えています。

引き続き、このようなことについても検討をしてまいりたいと思いますので、会員の皆様には、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、会員の皆様並びに関係者の皆様のご健勝とご多幸を心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

健康で稔り多い年に

公益社団法人 西東京市シルバー人材センター
代表理事 会長 渡邊 康生

明けましておめでとうございます。

世の中、高齢化と少子化による生産年齢人口の減少によって高年齢者の雇用が拡がる一方、無償で活躍するボランテイア団体もあり、その合間でシルバー人材センターの役割が、より注視されてきています。

私たちは、「高年齢者の健康で生きがいのある生活の実現と、地域社会の福祉の向上および活性化に貢献する」という本来の目的をかみしめ、センターの事業を運営して参ります。

その取り組みの一つとして今、逐年更新して来たこれまでの基本 3 ヵ年計画に変えて、来期を初年度とする中期事業計画（5 ヵ年計画）を策定しています。計画の主柱は会員の増強と就業機会の確保・開拓です。

会員の皆様が心地良く活動し、社会参加をすることによって、ご自身の健康と生活の向上につなげることができますよう希っております。また皆様が地域社会に貢献して下さっていることを実感し、共に喜び合うことができますよう、力を尽して参ります。

フレイル予防事業への組織的な参加、一般労働者派遣事業の実施なども、そうした取り組みの一環です。

平成から新しい元号に代わる年、会員の皆様には健康で、稔り多い年でありますようお祈り申しあげます。

新年にあたって

常務理事 事務局長 成田 始

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、健やかで清々しい新年をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

昨年を振り返りますと、平昌冬季五輪での日本勢の活躍は記憶に残るものでした。フィギュア男子フリーでは羽生結弦選手の 66 年ぶりの 2 連覇等、日本勢の獲得したメダルは金 4 個を含む 13 個となり、1 大会で最多となりました。

さらに、パラリンピックにおきましても日本勢の活躍により、金 3 個を含む 10 個のメダルを獲得する等、数々の感動を与えて頂きました。

一方では、スポーツ界の指導者による暴力やパワハラが社会問題化された年で、選手の事を思うと残念でなりません。

また、日本列島各地で厳しい暑さが続き、東京都内で観測初の 40 度超を記録し、熊谷市（埼玉）では国内最高となる 41.1 度を記録する等、日本のみならず世界各地で異常猛暑となりました。

今年に目を向けますと、現在の天皇陛下が 2019 年 4 月 30 日に退位することになり、5 月 1 日から年号が平成から「新年号」に変わることが確定しています。

この節目となる年に、当シルバー人材センターのさらなる飛躍の年になるよう、これからも会員皆様及び役員皆様の協力を得て、仕事を通じて地域の方々に頼りにされるシルバー人材センターの発展に努めて参りたいと思います。

そして、今年は亥年です。会員増強や就業開拓等の課題解決に向け成果を出せるよう、センターが一丸となって猪突猛進しましょう。

最後に皆様方にとって、素晴らしい一年となりますよう心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成31年4月就業開始「就業制限」に伴う交代要員の公募

就業期間及び就業年齢制限に伴う公募人数は次の通り176名となりました。

一方、これに対する応募可能会員は、制限該当会員170名、10月末現在の未就業会員285名、市報等スポット就業会員139名、さらに11月6名と12月の新入会員を加えると約610名となります。

応募可能会員に対しては、本紙11月15日号掲載のスケジュールに沿って11月28日に公募関係書類の発送、1月9日に公募受付を締め切りました。今後は1月28日～2月1日に応募者面接、2月中旬に交代要員を決定し、3月の研修を経て4月1日就業の予定であります。

（事業推進部会）

職　　種	公募人数	内　　訳
学校関係	76	学校施設管理 25、交通擁護 36、内外清掃 15
福祉会館保安	2	ひばりが丘 1、新町 1
公共施設清掃	10	福祉会館 8、市民集会所 1、地区会館 1
公共施設トイレ清掃	8	保育園 8
公園維持管理	7	東部 1、北部 1、南東部 2、南部 2、西部 1
美化、喫煙マナー	4	東伏見 1、ひばりが丘 1、田無 1、保谷 1
放置自転車関係	37	各駅放置自転車
広報掲示板	1	市内
運動場管理・清掃	1	芝久保運動場
学校清掃	2	新町（武蔵野大学）
公共施設管理	1	アスタ市民ホール
マンション清掃	4	西原グリーンハイツ
団地清掃	1	ＪＫＫ西原住宅
駐車場管理	10	佐々病院 1、新井駐車場 3、きらっと 3、多摩六都館 3
駐輪場管理	9	プレゴ（ひばり）1、アスタ（田無北）1、ミカド（田無南）4、友輪 2、イトマンスイミング（東伏見南口）1
家具リサイクル	3	リサイクルセンター
合　計	176 名	現場の事情により変更が生じる場合があります。

ねんりん（No. 155 号）

シルバー人材センター万歳！

人は年を重ねると、多くの知識、豊かな経験が自然と身についていると思います。さてシルバー人材センターに入会して、今までの、経験、知識が生かされるとよいのですが、全くの未経験の就業ということが多々あります。たとえば長年営業の仕事についていた方が、除草、清掃業務などの就業を求められた場合は、大いに戸惑い、頭からこんな仕事はできない、無理、嫌だ、と思い断ってしまう方がいます。しかし未経験、未体験は自分の新分野を開拓するのだと解釈して、あえて挑戦者になってみてください。そこで思わぬ感動、驚き、感激にであい、元気が湧き、若さを取り戻す結果につながります。人は自分では気づかぬ、多くの可能性を秘めています。もう一度自身を見つめなおすと、必ず新発見をすることができます。

私は還暦、古希、喜寿という「翁街道」を通り、現在も元気で明るく、人生をおおらかに楽しむことができているのは、シルバー人材センターとの出会いのおかげだと思います。

これからも感謝の意を込めて、ボランティア活動を主にシルバー人材センターのために少しでもお役にたてるように、頑張る所存です。

（理事　小池　宏一）

平成30年11月・12月 定例理事会報告

11月28日
12月21日

11月と12月の理事会で審議された内容をまとめて報告します。

1. **平成30年度補正予算**を承認しました。
2. **平成31年会員新年会**を1月19日（土）午後2時から、こもれびホール（小ホール）で開催します。
3. **活動紹介フェア**を平成31年2月15日（金）、16日（土）2日間、アスタセンターコートで開催します。
4. 平田、白瀬両監事による**中間監査**が11月8日実施され、指摘すべき事項はないとの報告を受けました。
5. 当センターは、会員による会員のための**フレイル予防事業**を組織的に取り組むことになり、市の協力を得て11月14日・30日、2日間のカリキュラムで、センター専属フレイルサポーターの**養成研修**が実施され、14名の会員が養成研修を修了しました。今後、フレイルチェック講座のサポーターを努めることになります。
6. 12月19日、**会員限定フレイルチェック講座**がセンター事業運営室で開催され、19名が参加されました。
7. 今春4月に向けての**就業制限による交代スケジュール**は、順調に進められています。

12月14日・17日の交代要員の公募に関する説明会には、142名の会員が出席しました。

理事会一同

明るい笑顔で元気な年に！

役員写真（敬称略）

後列：阿部、北村、山田、対馬、藤井、海老

中列：平田(監事)、平山、長谷川、長尾、堀、徳山、小池

前列：佐藤、白瀬(監事)、渡邊、柳沢、成田、小松（円内：伊田）

フレイル予防

健康長寿のための3つの柱「栄養」「運動」「社会参加」の具体的な実践方法を7ページからご紹介していますので、ぜひ参考にしてください！

健康長寿を目指す 3つの心得

年をとると誰もが体力や筋力が低下し、日常の買い物に出かけるなどの行動が面倒だと感じるようになってきます。そして、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れることにより、ますます体が衰え、さらには判断力・認知機能といった頭の働きも低下するという悪循環が起きてしまいます。

東京大学高齢社会総合研究機構では、千葉県柏市で高齢者約2000人を対象とした大規模な調査（柏スタディ）を実施しました。

その結果、毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、「しっかり噛んで、しっかり食べること」、「運動をすること」、「社会参加をすること」をバランスよく実践することが非常に大切であることがわかりました。

（西東京市パンフレットより）

第３回地域班長会議を開催

去る11月16日午前、地域班長会議が班長35名と理事、監事、事務局合わせて54名が出席して、センター事業運営室で開催されました。

渡邊会長は、挨拶の中で「当センターの課題として、先ずは会員の増強と就業の確保、そして新規顧客の開拓と受注の確保が求められている。このような時期に職場でのパワハラと就業中の飲酒という、あってはならない規約違反を、市民から市に苦情が寄せられたため市庁へ伺って今後の姿勢を正す旨、お詫びに回った。市民の目は常に当センターの日常の行動を見ている事を肝に銘じて、そのような懸念、疑念が生じないように誠意ある行動によって、市民の方々から理解を得られるような姿勢が大切です」と話されました。

1. 30年度上期各地域班会議で出された意見、要望について、成田事務局長が項目ごとに説明されました。
2. 今春4月に向けての就業制限による交代要員の公募スケジュールについて。（山田事業推進委員長）
3. 就業開拓の今後の取組みについて。（徳山就業開拓推進チームリーダー）
4. 会員増強とフレイル予防の関係性について。（堀企画総務委員長）
5. Smile to smile の登録者拡大について、配分金明細が閲覧できる。ハガキによる配分金明細が不要になるので経費削減となる。就業情報が閲覧できる。多くの皆さんに登録をお願いします。（成田事務局長）
6. 職場のパワハラについて、就業指導調整会議運営要綱の別表（就業不適格会員）に、パワハラ、セクハラの項目を盛り込むことの検討と又、相談窓口設置等の防止措置体制作りの検討をしていきます。（堀企画総務委員長）

質疑応答では、各班長からの建設的な提案、要望等について活発な意見交換がなされました。今後の事業運営に生かしていきたいと思います。（総務部会）

平成 30 年の歩み

1 月　会員新年会（こもれび小ホール）
2 月　地域班長会議
　　東京マラソンボランティア活動
3 月　新就業会員研修会
　　市民向け布ぞうり講習会（エコプラザ）
　　新入学児童交通安全の集い（田無自動車教習所）
4 月　田無駅踏切ボランティア活動
　　地域合同パトロール
5 月　環境美化（ごみゼロ）運動
　　地域班長会議
　　除草班全体会議
6 月　定時総会開催（こもれびホール）
　　AED 講習会
　　市民向け布ぞうり講習会（エコプラザ）
　　出張入会説明会（芝久保公民館）
7 月　安全就業強化月間
　　家事援助清掃講習会（エコプラザ）
8 月　活動紹介フェア（アスタセンターコート）
　　会員接遇研修会（保谷庁舎、学校関係）
　　地域班長会議
　　田無警察署より感謝状授与
9 月　出張入会説明会（田無庁舎）
　　田無駅踏切ボランティア活動
　　環境美化（ごみゼロ）運動
10 月　地域合同パトロール
　　Smile to Smile 開始
　　市民文化祭参加（柳沢公民館）
11 月　地域班長会議
　　フレイル予防講習会開始
　　会員接遇研修会（保谷庁舎、自転車関係）
　　市民まつり参加（いこいの森公園）
　　田無警察署より感謝状授与
12 月　田無駅踏切ボランティア活動
　　AED 講習会
　　市民向け毛糸の靴下作り講習会
　　（エコプラザ）

第４回地域班長会議

日　時　平成31年2月6日（水）
　　午後2時
場　所　シルバー人材センター
　　事業運営室

※詳細は追ってご案内します。

地域班長会議

地域班長会議

特集

亥年生まれ(72歳)の会員さんからの声

平成最後の年頭にあたって一言

何事もほどほどに

泉町２班　植田　俊

今年はいよいよ６回目の年男を迎えることになります。この先何回年男を数えることができるのか分かりませんが、老いとの協調が益々大事になってくると思います。

これからは「何事もほどほどに」をモットーに少しでも健康寿命を延ばしたいと思う今日この頃です。

５回目まではさほど年男を意識したことはありませんでしたが、６回目を無事迎えることができるのを素直に喜び、身内をはじめ、周りの支えてくださった人たちへの感謝の気持ちを忘れずに７回目、８回目を目指してゆきたいと思います。

市報配布と俳句

住吉町班　幸村　睦子

「シルバー」に参加して七年程、今年は年女の72才になります。

先日は俳句の会で大分までいき疲れがなかなか取れず、さすがに歳を感じました。市報配布も吟行も足が基本、長く続けたいと思います。

大分の「岡城址」での吟行句を紹介します。

「空近き　城址ぐるりと　冬紅葉」

「しぐるるや　旅先に借る　男傘」

睦子

年男の想い

住吉町班　木村　多香雄

歴史は繰り返すと言いますが、明治、昭和は、戦争と経済成長時代，大正、平成は、関東大震災と東日本大震災を筆頭に自然災害の時代だと思います。

新元号に変わる今年は、昭和に似ていて１年後は東京オリンピック、６年後は大阪万博が決まりました。

18歳で働きだし、経済成長と共に家族を持ち今があります。何時まで も若者に夢と希望が持てる平和な国であって欲しいと願う日々です。

最後に一句。

「新元号　平和を願う　年男」

「年男・年女」

泉町２班　佐藤　守

２０１９年は、新しい元号の初年であり同時に平成最後の年となり、私は６回目の亥年を迎え「年男」となります。郷里の神社や寺では、節分の豆まきは年男の晴れ舞台で、神仏から祝福された縁起の良い「年男」がまく豆や餅は、集まった善男善女に福を分けてあげる重要な役割でした。最近は干支を意識せずに過ごしてきましたが、今年は「年男」として周囲の方々の幸せを願い、共に楽しく過ごせる年にしたいものです。

今年の新年に特に思うこと

泉町１班　相馬　一男

昨年は、毎年受診している市からの健康診断を受け、結果、精密検査が必要となり自分にとって最悪な事となり、検査と治療で１年が過ぎてしまったように感じられました。

そのような経験から自分たちの年代になると、やってみたいことが多々あるのですが、健康管理が最重要課題と認識しております。

新年にあたり、これからの生活習慣を変えることは非常に難しいと思いますが、常に健康の事を意識した生活に努めたいと考えています。

私の平成

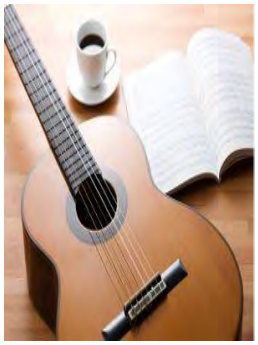
東町班　望月　庄吉

昭和22年戦後ベビーブームの年に生まれ、戦後復興、高度経済成長、バブルを経て「モーレツ」「企業戦士」「24時間戦えますか」等の言葉が流行した時代、昭和・平成を猪突猛進してきました。生まれた年の昭和22年の人口は約8千万人、現在は約1億2千万人となりましたが、当時は、少子高齢化が社会問題となる想像はできませんでした。残りの人生は、思慮深い猪となり猛進してまいる所存です。

皆様が本年もお元気に活躍なされるようお祈りいたします。

わたしは還暦ギター

谷戸町1班　林　晴輝



わたしはご主人さまが中学生のときからの付き合いです。ご主人さまは勉強そっちのけ、父上もまた古賀メロディーなどを弾いてくれました。最近は、ケースのなかで冬眠していましたが、息子さんがお孫さんに「おじいちゃんのギター聴いてみる？」といってくれたのです。

わたしも晴れて再デビュー。身も心も調律して、お互い元気でいましょうね。ずっと、ずっ～と。

6回目の年男

谷戸町1班　林　克義

今年は5月に平成から新元号へ変わる節目の年として記憶されることでしょう。

節目と言えば私は今年72歳になります。子供のころはお年寄りだなと見ていましたが、自分がその歳になってみると、「まだ若いぞ」と思いたくなります。しかし他人の目からはそうは見えないのでしょう。

電車に乗ると席を譲ってもらうことがあります。また、一日中立ったままの日は、「疲れた」と思うこともあります。やはり年相応の体なのです。次の亥年も健康で迎えられるよう精進します。

終わり良ければすべて良し

北原町班　左右木　小糸

戦後、一番高い出生率の中で、小学校の先生から「君達は、ボーとして過ごしてはいけないよ」と常に激を頂きました。お陰で今まで何とか人生人並みの生活を送ってこられました。いよいよ終盤に入り、さて・・・・。

先日息子からエンディングノートの事を教えてもらい、25年前父が何も言わずに他界した後、家族が大変な思いをしましたので、自分の思いを確認するため平成の終わりまでに仕上げて、家族に渡したいと思っています。タイトル通りにしたいと願っています。

平成最後の秋の日に

柳沢2班　村上　繁広

私は平成最後の秋に学童交通擁護員として勤める事になりました。ぼけ防止と運動を兼ねて自転車通い、行き帰りの公園で見た吸い込まれそうな紺碧の世界、遠くに富士山もはっきりと見えてとても綺麗でした。

激動の昭和、地震、大型台風、異常気象の平成、昨年11月中旬サイクリング道路で蝉の声にびっくり、そんな平成も今春で年号が改まる。平成も良し悪しがあったと思う。

日々、動ける喜びと、亥年の今年、来る新次代に乾杯。良き時代が来ますように。

年男の回想

保谷町1班　室井　陽一

年男、年女の亥年生まれの自分としては6度目の年男になる。

団塊世代と呼ばれる第一ベビーブームから二部授業、仮設校舎、1クラス50人、受験競争等々大変であったが懐かしい。

良い事も沢山ある。テレビも白黒からカラー化、4Kまで進歩した。携帯電話も目を見張る。パソコンも手放せない。東京オリンピックも2度見る事が出来そうである。

シルバー人材センターの活動に参加でき充実した毎日を過ごしていけそうです。

私の平成

緑町班　伊藤　修

昭和天皇がご崩御され、悲しみの中、夢と希望にあふれた平成時代を迎えました。

私は40代前半まで体力、仕事、趣味に充実した時でした。しかし、その後のリーマンショック、早期退職勧奨、ついには我が身の早期退職で激動の平成でした。つらい時期もありましたが、現在孫3人、愛犬2匹と楽しく過ごしております。

今は、シルバーの学校施設管理業務を通じ、元気な生徒、やさしい先生に囲まれ、楽しく就業させていただいております。ありがとう！

年男か～

南町1班　林　秀夫

日本で一番人口の多い亥年生まれの私達は、国を支えて来たと思っています。

会社生活が終わっても、今度は自分の住む地域の役に立ちたいとシルバーに加入したのですが、逆にシルバーの仕事で生きがいを得ることができました。

放置自転車の整理は体調の関係で3年間でしたが、市報の配布は続けています。挨拶できることが楽しいのです。

今年も元気で働けるように、御岳渓谷でメイソウ（迷想？）してきました。

平成最後の日光

緑町班　後藤　静子

先日、久しぶりに日光に行ってきました。日光東照宮は、工事もほぼ終わり紅葉とマッチしていて綺麗になっていました。徳川家康公の墓を見に石畳階段を上がりましたが、とても息が苦しく倒れるかと思いました。息切れしたことがショックで紅葉を見ていてもそのことが頭から離れませんでした。歳だとわかっていてもこんなにも体が老化していたことがショックです。

今年は、少し運動して体力を付けたいと思いますが、テレビの前でゴロゴロしている自分がいて、今年も駄目かな？　でも頑張ります。

シャンソン

富士町2班　珊瑚　理絵

子供の頃から歌が好きだった私、50代後半ちょっと誰かに歌い方を直してもらいたいと軽い思いで、吉祥寺のシャンソン教室を覗いてみました。

それから大きな舞台、武蔵野市民文化会館や銀座の十字屋ホールなどで、スポットライトを浴び大勢の人の前に立った時の衝撃は今でも忘れられない思い出です。60の手習い、私にとっては胸躍る体験でした。あれから10数年、今では仲間と共に年数回のライブを楽しんでおります。

私のマドンナも今年は年女

北原町班　髙橋　久次

私には毎年心待ちにしているある女性の賀状があります。その人とは、小学校6年の時、父の転勤のため転校、その時大好きな人がいて別れが辛かった思いがありました。その後偶然にも高校生になった時再会が叶いマドンナだった事を告げ、楽しい学生生活を送りました。その後二人とも進学で上京、何故か疎遠になり、月日が過ぎ、お互い家庭を持ったことを知りました。私の妻が46歳で亡くなり寂しい思いに堪えかね賀状を出すようになり28年以上交換が続いています。

団塊の世代

田無町1班　魚谷　良子

ゆりかごから墓場まで、「お前たちは人数が多いから墓場まで苦労するぞ」と言われ育った団塊の世代。72歳年女になります。

やはり先生に言われた通り、受験から就職まで競争率は厳しいものでした。

しかし、白黒テレビから始まり洗濯機、冷蔵庫や炊飯器・電化製品の発達や携帯電話等激動の昭和はそれなりに楽しく生きてきました。今やインターネットは当たり前。それも24時間定額料金で何時でも接続できます。最初のころはひどかった。従量料金で月に5万円かかった時もあります。親子で「昼間は使っては駄目、使うのは夜11時以降のテレ放題の時間にして」などけんかしたものです。

物のない時代を経験して今の時代を非常にありがたく感じます。

願わくは健康で長生き出来たらなあ～と思っている昨今です。

72歳を迎えて

西原町2班　松明　啓一

以前、通勤の時に見たお寺さんの入り口に書かれていた言葉、「無駄遣い、お金でないよ、その時間」。感銘を受けた言葉です。72歳になる今年、この言葉を思い出しました。

日本の男性の平均寿命が81歳の今、お金も大事ですが、時間の大切さを一層痛感しています。

僅かな時間でありますが、今年も就業活動・ボランティア活動に取り組み意義ある一年としたいです。

もうすぐ72歳

田無町2班　的場　君子

ベビーブームの中、群馬の田舎の山寺で生まれました。

昔の子供は家の仕事をよく手伝ったもので、近所の人からはほめられていました。その後、ほめられもせず時が経ち70才の定年を障害者支援の仕事で迎えました。

昔の夢は建築設計士でその道を歩んできました。途中で夢が福祉関係の方に移り、定年を迎えた時の仕事は私にピッタリだという事に気づきました。

平成最後の仕事はシルバーセンターでの学童交通擁護で、若すぎる子供達との毎日は最高です。

年男の独り言

保谷町2班　今居　康雄

猪突猛進を座右の銘に、正に71歳を生きてきました。生まれは東京大空襲の丁度2年後の3月10日。ある意味では戦後の何もない時代からスマホを操る今日まで、

数えきれない体験をしてきました。

今も２０２０年の東京オリンピックのため、新国立競技場他の現場の施工図面づくりを手伝っていますが、昭和39年の初回東京大会の時は、自転車で競技場と大会本部を競技結果の記録を持って、何度も往復する役をしていました。その時、ＩＢＭのコンピュータとオンラインというものを知り、その後の自分の人生の選択に、大きな影響を受けたことが思い出されました。

私の人生　いろいろ

芝久保町３班　須江　哲治

私の人生いろいろ?自分だけではないけど、自分に合った人生を自分自身にかみしめています。

年　男

保谷町３班　澁谷　次郎

現在年男になって過去と人生を考える年齢になり、親からもらった体が健康であることに感謝し、体を動かすこと、仕事をすること、そして、人は人、自分は自分と考えていますが、少しでも人に喜んでもらうことを考えて仕事をしています。

自分で出来る範囲で物事を判断し家庭も大事、人間関係も大事と反省し日々を暮し、今年も、来年もこのような気持ちで過ごしていければ良いなと思っています。

全てに感謝！

室町、江戸幕府では、古い儀礼に通じた人が年男に任じられましたが、一般の家では主として家長がその任に当たり、次第に長男や奉公人、若い男性が当たるようになっていきました。正月が近づいた暮れの大掃除をはじめ正月の飾りつけ、元旦の水汲み、年神様に供え物を、おせち料理を作るなど一切を務めました。正月は猛烈に忙しい期間でした。

今では、その年の干支に当たる人を言いますが、本来は正月行事全般を取り仕切る人の事を指しています。

元気な亥年

東伏見班　山本　文子

シルバーの班会議などに出席すると、お元気で頑張っている方が多くみられます。私も負けずに頑張りたいなと思います。市報配布をさせていただいていますが、いい運動になりますし、中には声をかけて下さる方もいて、楽しく仕事ができています。幸い今はまだ時間と体力に余裕があるので、食事はできるだけ手作りする、部屋は片付けておく、街道ウオークなどでできるだけ歩くということを心がけようと思います。

72歳を迎えて

西原町１班　長岡　善宏

平成31年が亥年との事、最近知りました。単純に12で割り切れる数字の事しか考えませんでしたので改めて年男を迎え感慨深いものがあります。

若い頃は、70歳になった時の事など考えてもみませんでしたが、現実となった今、残された時間をどのように充実させるか考えています。平成は自然災害の多発、価値観の多様化、社会の分断、希薄な人間関係、環境問題等、私は住み良い、小さな地域であっても他者への貢献を探りながら住み続けたいと考えています。

私の平成

富士町２班　金井　良子

働き盛りの四十代から定年、派遣、そしてパート。働き方を変えつつ、ほんの少しの間も、落ちつかず仕事を探す。その繰り返しが私の平成です。この歳まで仕事を続けられるとは思ってもいませんでしたが、働いていることで大病もせずにここまで来ることができたと思います。団塊の世代と言われ、常に追い立てられるような生き方をしてきて、今、もう急ぐのは止めにしようとやっと思えるようになりました。これからは、もう少しゆっくりと生きたいと考えています。

昭和から平成

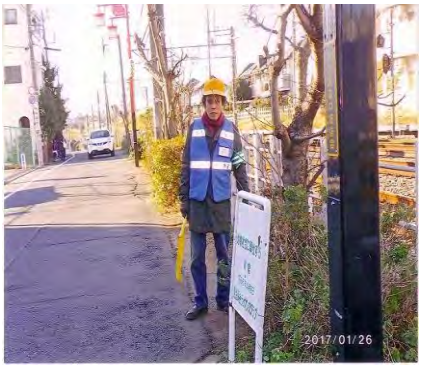
柳沢1班　保谷　正司

私も古希を過ぎ今年で６回目の年男になります。

思うに私の生まれた頃は終戦の後で物資もあまりなく食事は水団をよく食べた記憶があります。

娯楽では日本テレビでカラー放送のプロレス中継があり「力道山」の空手チョップに興奮したものでした。平成も本年４月で終わりますが、今は食事も娯楽も何でもありの良い時代になりました。

平成24年４月より当シルバーセンターに入り東伏見小学校の学童交通擁護に配属されイトマン踏切の前で登下校の見守りをしています。（左は「その時の写真」）



年男、怒涛の平成

東伏見班　龍野　二三雄

ノーベル文学賞の英国作家、カズオ・イシグロ氏の「人生は思っているより長くは無い、だからこそ云々」と言う言葉が72年間生きてきて今更ながら身にしみる今日この頃です。

３年前の年末、代官山で子供服輸入販売をしていた長男が41歳の若さで急逝。その後の極東代理店権利譲渡、会社諸々の整理までの２年間の怒涛のひと時。更には倅の嫁の２人の孫を連れての実家帰還等などで、埋めように無い心に空いた大きな穴。そんな折友人に紹介され４月から始めたシルバーセンターの学校施設管理の業務も今では生活の一部として定着。

今年こそ６順目の年男として皆さんとともに頑張りたいと思います。

72才に思うこと

向台町２班　植木　修二

シルバー人材より小学校の清掃員として就業し４年程になります。子供達の歌声や絵をみると、こちらが元気をもらえる思いです。

ところで私の生まれた１９４７年は現行憲法が施行された年です。

私のこれまでの72年間、この憲法の下、総じて平和であり、それなりの社会保障の恩恵に与った良い時であったと思います。

これからも子供達の歌声や笑顔の途切れる事のないよう、平和で豊かな社会を引き継いでいかなければと思う今日この頃です。

ボーっと生きてんじゃねーよ

新町班　古澤　喜博

年男も６回目となると喜んでばかりもいられない。約束とかで日程を決めるのも、日にちと曜日でダブルチェックしないと危なくてしょうがない。外出時の持ち物もそうである。財布、携帯、ハンカチ…いちいちチェックリストを作るようである。しかし嘆いてばかりもいられない。

「老人力がついてきた」と前向きに考え直してこれらを実行し、チコちゃんに「ボーっと生きてんじゃねーよ！」と言われないようにしたいものである。

貴重な時間

南町１班　渡邊　二子

平成元年、資源回収のボランティアを始めました。『物の命を大切に！』をモットーに今も細々と続けています。収益金は赤十字社を通じ、被災地へ送らせて頂いています。

平成になってから災害の多さに驚くと共に、小さな命が軽んじられている様に感じて止みません。我が家でも３人の命が消え、新しい命が３人加わりました。大切にしたい命です。

全ての命について考える貴重な時間でした。感謝しています。

終わりに一句。

春めくや杖を支えの一人旅

平成元年

向台町１班　高橋　文夫

平成元年一月中旬、昭和天皇大喪の礼にヘリを飛ばすので、現在加工中の部品を大至急進めて特別納期に納入する様指示があった。

当時調達部門にいた私は、日程表を組み直し外注先に突貫工事で加工する様指示した。この部品は、超音波検査で不具合（ロー付部分）が出ることが少なくなかった。祈る気持ちで最終検査を通った時は、ホッとした。無事、防衛庁（現在は省）に納入して、平成元年２月24日の大喪の礼が行われました。平成初期の思い出です。

【 地域班だより 】 北町班

何事にも参加率が高まることを目指して

北町班は、諸先輩たち中心に班会議の出席率、ごみゼロ運動等ボランティア活動参加率が高いのが特徴です。しかしながら、近年会員の入れ替えも進んでいることから、以下のことを心掛けています。

一、班会議開催時に当日の議題内容をレジメにして配布し、討議し易くする。また当日不参加となった方に後日レジメをご自宅に配布するようにする。

二、各人ごとの近況報告を含めた全員の発言・意見をお願いする。（北町の良き伝統）

三、ボランティア活動への積極参加依頼文、その他お知らせ文書を、シルバー広報紙配布時に添付してアナウンスする。

四、新会員宅は極力訪問して会話に心掛ける。

あたり前の事だらけですが、「継続は力なり」で参加意識・仲間意識の醸成と意見が活発になっていってくれれば・・・と思っています。

今後会員限定のフレイル予防事業推進とのことですので、フレイルチェックの重要性と、予防（適度な運動や食事バランス、特に積極的な社会参加）の大切さをアナウンスしていきます。

（北町班　班長　佐藤明宏）

【 地域班だより 】 保谷町１班

新班長による初めての班会議

平成 30 年 4 月より班長・副班長が交代し、初めての班会議となりました。新任班長・副班長とも班会議開催準備が未経験で不安。会議場所探し、会員への案内状の作成、出欠の取りまとめ、会議次第資料の作成、茶菓子・飲料の準備、前班長よりの資料・助言をいただき、開催当日を無事迎えました。

9 月 22 日午前 9 時 30 分から富士町福祉会館の料理実習室にて開催、ここにはステンレス製の作業台が複数あり、これをテーブル代わりにし周りに椅子を配置しました。

室井副班長の進行で開会、班長挨拶、出席者の自己紹介・現況報告、長尾理事の状況報告、班長会議の報告、今後のボランティア活動への協力、市民まつりパレード参加、市民文化祭の見学依頼を行いました。

市報配布者の転居などによる欠員補充のための交代要員を募ったところ、4 人の会員が手を上げていただき、後日新任配布者への説明会を行うことにしました。

また、長尾理事より、当班は今まで班毎の活動を行っていなかったので、西東京市資料館見学、花見、忘年会などを提案され実行して行くことになりました。

（保谷町１班　班長　鬼頭一郎）

市民まつり パレードに参加　ブース出店で活躍

昨年11月10日・11日に行われた「西東京市民まつり」は、好天に恵まれ大勢の来場者で賑わいました。パレードには、24団体が参加され、当センターからは31名が参加し、隊列ごとに揃いのユニフォームを着て、のぼり旗や手作りプラカードを掲げアピールしながら行進しました。

警察や消防の方々に守られながら、谷戸イチョウ公園を出発し、まつり会場（いこいの森公園）までの沿道両側には、お子様連れから高齢の方までたくさんの応援の人たちが手を振ってくださり、楽しいパレードでした。

会場ブース出店では、華工房が手芸品や衣料品などの手作り作品を販売しました。

また、まつり会場内外の駐輪場の案内整理、道路交通の安全整理、ごみの分類指導整理などで、会員約150名の方が活躍しました。

【安全コラム】真冬に多い「ヒートショック」にご用心

厳寒の1月、2月は、我々高齢者にとってインフルエンザと同様にヒートショックに要注意です。暖房の効いた部屋から脱衣室、浴槽に入るときなどに多発します。

ヒートショックにあわないためには

1、一番風呂に入るときは、脱衣室、浴室を暖かくしてから入る。温風機等活用を。

2、42度以上の熱い風呂には入らない。交感神経が変動します。40度以下でも十分暖まります。

3、飲酒しての入浴は危険です。血管が拡大、低血圧となり気を失う恐れあり、晩酌は入浴後ゆっくりやってください。

4、入浴前、掛け湯を十分に。全身に多めの掛け湯を、お湯シャワーは効果的です。

5、入浴前、家族に一声掛けてから。有事の際は家族が早期に対応できます。

これらのことを意識して入浴してください。ヒートショックによる死者は、年間14、000人余り、交通事故死者の4倍を超えています。温暖になる春までは油断大敵、くれぐれもご注意ください。（インターネット等参考）

【注】ヒートショックとは、家の中で急激な温度差により血圧が大きく変動して失神、心筋梗塞、脳梗塞等を引き起こし、身体生命に危険を及ぼすことです。

本年も、会員の皆様方が安全・健康第一で益々ご活躍されることを安全管理委員会一同、ご期待、ご祈念申し上げます。

（安全管理委員長　小松　啓）

安全就業パトロール　財団指導員が巡回指導

平成30年11月26日、東京しごと財団安全就業パトロール指導員による「植木班」「除草班」の就業現場での巡回指導が実施されました。

指導員から植木班では、緊急連絡先の周知、作業時のカラーコーンの設置について、除草班では、道具の置き方、救急箱の整備等についてご指導をいただきました。

（安全管理委員会）

声（こえ）　美化・喫煙マナー推進と庚申塔

「庚申塔」とか「青面金剛（しょうめんこんごう）」とか、皆さん知っていますか。私は保谷の地に来たのは昭和55年ですが、この奇妙（？）な石造物について、「なんだ、これは？」となったのはそれから20年以上後の、会社を退職してからでした。会社人間というのは会社と家の行き来だけで、地域のことには全く眼を向ける余地も持たないロボットだったのですね。

ともあれ、「庚申塔」、私の故郷（信州安曇野梓川）では見たこともありませんでした。故郷での「道祖神」的にこの地にはいっぱい点在しているではありませんか。調べてみました。

現泉町2丁目域で昔の深大寺道や関道などいくつかの古い道の交差地点にある「青面金剛庚申像」（市指定第23号文化財）は丸彫りで代表的庚申塔ですが、いま私が「美化・喫煙マナー推進員」として就業で歩いている柳沢駅周辺でも3カ所あり、しみじみとした気持ちでそこを通ります。青面金剛浮彫りの塔、単なる庚申文字塔、周りに「猿田彦」の幟に囲まれ鍵のかかった祠に収められた青面金剛浮彫り塔など様々です。庚申（こうしん、かのえさる）塔とは60（十干と十二支の組合せ）という数字（年でも日でも）で講が行われたりするのですが、もともとは中国道教の三尸（さんし）説が「ふるさと」で、渡来後は様々な習合を経て現在の庚申信仰の「形になった」姿を示しているものなのです。

主尊（えっ、仏像？）が「青面金剛」と言われますが仏教の側からの「仏像」の本には出てきません。

いろいろ面白いですよ。　（保谷町　樋口明朗）

平成 30 年のボランティア活動報告（1 月～１２月）

平成 30 年のボランティア活動には、多くの会員に参加していただきました。
ご協力ありがとうございました。

	行　事　名	期　間	参加者	延参加者
田無駅踏切見守りボランティア	全国　春の交通安全週間	4 月 6～13 日	36	78 名
	全国　秋の交通安全週間	9 月 21～28 日	12	
	TOKYO 交通安全キャンペーン	12 月 3～7 日	30	

	会　場	月　日	参加者	延参加者
地域合同パトロール	あらやしき公園	4 月 29 日　午前	52	113 名
	南町スポーツセンター（きらっと）	10 月 11 日　午後	61	

	主　催	月　日	参加者	延参加者
統一美化キャンペーン（ごみゼロ運動）	西東京市	5 月 26 日　午前	473	970 名
	西東京市	9 月 26 日　午前	497	

（ボランティア委員会）

警視庁田無警察署長より感謝状授与

当センターは、平素から管内の交通安全活動を積極的に推進し交通事故防止に尽力したことが評価され、11 月 27 日、田無警察署において、感謝状と記念品が贈られました。

第 18 回市民文化祭に参加

第 18 回市民文化祭は、昨年 10 月 20 日保谷こもれびホールでのオープニングイベントを皮切りに市内の各文化施設で 11 月 15 日まで開催されました。

当センターも 10 月 27～29 日の 3 日間柳沢公民館の「展示の部」に参加、華工房を中心とした女性部会員の作品はいずれも研鑽を積んだ技術の高いものでした。

パソコン班の皆様は、市民のよろず相談に丁寧に対応、またワードによるお絵かき作品は、今年の干支いのしし「亥」を中心に、ここまでパソコンで描けるかと思うような力作揃いでした。

また習字教室の児童の作品は、のびのびとした筆使いに毎回感心しております。

東京マラソンのボランティア募集

日　時　：　３１年３月３日（日）
場　所　：　未定
内　容　：　観客整理ほか
締切日　：　３１年１月２５日（金）

活動を希望される方は
事務局までご連絡ください

会員接遇研修会

30年11月19日（月）14時より保谷庁舎4階会議室にて自転車関係の会員接遇研修会が開催されました。受講者は64名でした。議題は、

1. 「就業中の接遇の心得」
講師　堀企画総務委員長
2. 「健康、老化防止について」
講師　柳沢副会長
3. 「安全就業について」
講師　小松安全管理委員長

当初はセンターの事業運営室で開催予定でしたが、受講者が予定した数を、大幅に超え、急遽会場を変更して行われました。現場目線での講和は実務に直結するもので皆さん真剣に聞き入っていました。

その後質疑応答の時間もあり、充実した研修会でした。

（研修部会）

AED 講習会を実施

12月3日午前と午後、西東京消防署の指導員によるAED講習会が、新入会員を対象に当センター事業運営室で開催されました。20名が参加しAEDの扱い方などの救命講習を受講しました。

（安全管理委員会）

五行歌

元旦の　陽だまりに遊ぶ
雀たち
下りては語り
また羽ばたいても
小春の気配まだ遠い

ハラッ　―　と
一枚
裾さばきの足下に
紬に映える
つた紅葉（もみじ）

未だ青春
フレイル予防しながら惚けていく
これが自然の摂理なら
逆手にとって
楽しもう

（南町　平山　紀美子）

サークル掲示板

シルバー歩く会
第144回　2月11日（月・祝日）
隅田川の白髭橋から
荒川河川敷を歩く
JR池袋駅山手線7・8ホーム目白寄
出発時間　9時

第145回　3月9日（土）9時
幕張新都心から稲毛海浜公園へ
JR高田馬場駅山手線ホーム中央
問合せは　大沢リーダーまで
080-6775-0303

カラオケ
SKAクラブ（おあしす）
＊入会希望者は　上松リーダーまで
042-461-3946

碁友会（ルピナス）
毎週火曜日9時～12時
（第4は休み）
1月29日
2月5・12・19日
3月5・12日
問合せは　佐藤会長まで
080-8868-3921

配分金の振込み日は
12月就業分　1月16日（水）
1月就業分　2月15日（金）
2月就業分　3月15日（金）

会員総数
男性　七八二名
女性　四〇八名
合計　一、一九〇名
（12月21日現在）

事業実施状況

平成30年10月分	受託件数	就業実人員	契約金額 合計	契約金額 比率	契約金額 前年同月比（%）	就業率（%）	
公共事業	51		26,338,236	55.1	94.9	男	76.6
民間事業等	564		21,460,891	44.9	111.7	女	74.5
合　計	615	902	47,799,127	100.0	101.7	計	75.9

平成30年11月分	受託件数	就業実人員	契約金額 合計	契約金額 比率	契約金額 前年同月比（%）	就業率（%）	
公共事業	47		25,833,734	53.3	101.6	男	77.5
民間事業等	540		22,663,398	46.7	96.6	女	77.2
合　計	587	921	48,497,132	100.0	99.2	計	77.4

事　務　局　一　同

今年もよろしくお願いいたします

写真　左より
後列：
　下田次長、山田次長、本橋主事
前列：
　鈴木さん、井砂主任、成田局長、林田主任、小高さん

当面の行事予定表

行　事	開　催　日
会員新年会	1月19日（土）　こもれび小ホール
定例理事会	1月25日（金）、2月27日（水）
交代要員面接	1月28日（月）～2月1日（金）
第4回 地域班長会議	2月6日（水）
活動紹介フェア	2月15日（金）・16日（土）
入会説明会	2月13日（水）、3月11日（月）
就業相談会	3月28日（木）〈1月・2月休み〉

トピックス

女性就業会員活躍

センターでは、会員の皆さまの就業機会拡大のため年齢・年数制限緩和等様々な施策を行なっていますが、殆どの業種で「男女区分も無し」にしています。

男性の職場と思われていた放置自転車整理指導の職場に初めて女性会員が進出し活躍しています。柳沢北地区で就業している柳沢２班の市川ナルミさんです。

仕事は、エリア一帯の路上、路地を巡回して放置自転車の整理、指導にあたります。

市川さんに、この仕事に就いての感想を伺いました。

①ひとりでやる仕事は性に合っている②一日一万歩は歩き足腰が強くなった③放置自転車を集積場へ運ぶのも台車があるので苦にならない④冬場の早番は、きついが楽しく仕事をしている　とのことでした。

諸職種への一層の女性会員進出が期待されます。

（広報部会　佐藤勝司）

みんなのパソコン教室

◆無料体験講座◆

始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　２月１日（金）午後１時～4 時
　　３月１日（金）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 6-1-36
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 6-1-36　東伏見小学校体育館側
（イラストはワードで描いたものです）

――有料講座――

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/」で検索。

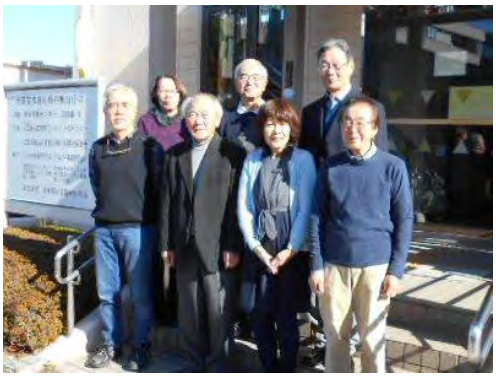
編集後記

会員の皆様には、素晴らしい新年をお迎えのことと存じます。

平成最後の新年号特集に団塊世代亥年の会員の皆様に「年男・年女」「私の平成」の寄稿をお願いしました。心温まる思い出や、思いがけない一面が随所に、楽しいページになりました。また、表紙の絵はパソコン教室「ワードでお絵かき」講座の絵を提供していただきました。ご寄稿くださいました皆様に心より感謝致します。

今後とも親しまれる紙面づくりに励んでまいりますので、よろしくお願いします。

（広報部会）



広報部会員