

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 161 号

令和元年 11 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

東京都西東京市富士町 1-7-69

(URプロムナード東大見69号棟から内2階)

TEL.042-428-0787 FAX.042-428-0817

メールアドレス wtokyo1@sjc.ne.jp

http://www.sjc.ne.jp/wtokyo1/

別表

公募スケジュール

日程	スケジュール内容
元年 11月28日(木)	該当会員(就業制限会員及び未就業会員)に対し公募必要書類一式と公募説明会の案内状の郵送
12月12日(木) 12月13日(金)	交代要員公募に関する説明会 (保谷庁舎4階 13:30~15:30)
12月12日(木) 12月26日(木)	交代要員公募申込み 受付開始 同上 受付締切り
2年 1月23日(木)~ 30日(木) (30日は予備、土・日除く)	交代要員応募会員の面接(希望の面接日・時間は申込受付後事務局から調整の上連絡をします)
2月 中旬	選考会議(可否判定)
2月 下旬	選考結果の通知
3月 月上旬~	就業確定会員就業先挨拶(学校他、原則事務局同行)
3月 月上旬~	就業確定会員の実務研修(引継ぎを含む)
4月 1日(水)	就業開始

就業制限に伴う交代要員の公募スケジュールご案内

令和2年4月就業に向けての、今年度の就業期間並びに就業年齢制限に伴う交代要員の公募スケジュールが、10月25日の理事会において別表の通り決定いたしました。

この交代は、就業規約第7条及び第8条に基づく、同一職種での長期間就業の是正と加齢による体力、判断力の衰えによる安全就業対策として毎年実施しているものであります。

該当会員の皆様には本スケジュールに従いまして事務局より案内状が郵送されますので、就業を希望される会員はぜひ応募されますようご案内申し上げます。
(事業推進委員会)

会員接遇研修会開催

10月17日(木) 保谷庁舎4階会議室にて「接遇研修会を初めて受ける方」を対象とした講習会が開催されました。

渡邊会長の挨拶に続き、樽井研修部会長、海老ボランティア委員会委員長、松山安全管理委員会副委員長の各氏を講師とした講義があり、柳沢副会長のことばで閉会しました。

就業時の接遇接客マナー、ボランティア活動の意義と年間スケジュール、安全に対する心構え、フレイル、自転車の乗り方の注意など盛りだくさんの話に出席者53名が熱心に受講し、有意義な研修会でした。
(研修部会)

10月に出張入会説明会を2回開催

10月8日(火) 芝久保公民館
参加者が少ないのではと心配しましたが12名の方が参加しました。

10月23日(水) 保谷庁舎1階
今年度第2回目の女性限定入会説明会を保谷地区中心に開催しました。不安と期待のなか28名の方が参加しました。
今後とも会員増強のため開催して参ります。

安全就業標語募集

シルバー人材センターでは、会員自らが安全就業について考えることで、安全に就業する意識をより一層高め、事故防止を図ることを目的として、令和2年度「安全就業標語」を募集します。奮って応募ください。

募集締切 令和元年12月13日(金)
募集対象 全会員

テーマ 各1点(原則として)
テーマ1(財団共通)

「就業中および経路途中の交通事故防止」

テーマ2(当センター設定)
「危険予知による事故防止」

応募された方には粗品を進呈。
※応募方法等は11月15日号「シルバー西東京」に折込みで案内します。

(安全管理委員会)



熱心に聞き入る受講者の皆さん

令和元年9月・10月 定例理事会報告

9月27日
10月25日 開催

9月と10月の理事会で審議された内容をまとめて報告します。

1. 令和2年度活動方針・予算原案の作成に関するスケジュールの提示がありました。提案を受けた各委員会・部会は、11月の定例理事会までに原案を作成することを承認しました。
 2. 第3回地域班長会議の日程(11月11日開催)と当日の議題が承認されました。
 3. 貢献表彰検討プロジェクトチームの、「会員拡大・就業開拓のための貢献表彰制度」(案)について協議され、承認されました。それに伴い、「表彰規程」の一部改正についても協議され、承認されました。
- 表彰の対象は、「新規会員紹介3人以上」、「新規受注紹介3件以上」の会員となりますが、詳細はシルバーニュース今号の別刷りを参照してください。
4. 「中期計画策定推進委員会設置要綱」改正(案)が審議され承認されました。
 5. 安全管理委員会からの「令和2年度『安全標語』のテーマおよび公募日程について」の提案は、承認されました。

「募集要項」は、今号の折込みを参照。

ボランティア活動

踏切見守りボランティア

秋の交通安全運動期間中(9月21日(30日)の平日5日間、田無駅踏切見守りボランティア活動を実施し、30名の会員が参加されました。

初日24日、引継場所の田無駅交番前に渡邊会長、成田事務局長、柳沢副会長、海老委員長らが駆けつけ、活動される会員を激励されました。



ごみゼロ運動に524人が参加

市高齢者クラブ主催の統一美化キャンペーン(ごみゼロ運動)が9月28日に実施され、当センターから市内25拠点のごみ集積場所に524人の会員が参加されました。ご協力いただきありがとうございます。

地域合同パトロール中止

10月11日午後、市主催の地域合同パトロールの出発式が、文化交流センター「きらっと」駐車場で開催の予定でしたが、台風接近により中止となりました。

踏切見守りボランティア

参加ご協力を!

12月2日(月)~6日(金)の5日間 今年最後の踏切見守りボランティア活動を行います。各地域の班長さんを通じて募集しますので会員の皆さまのご協力をお願いいたします。

9月にも皆様のご協力をいただき、ありがとうございます。(ボランティア委員会)

新年会のお知らせ(予告)

期日 令和2年1月18日(土)
場所 これればホール小ホール
今号の中刷りを参照してください

ねんりん

第160号

一冊の絵本を:

ルーツが気になる方におすすめ? お袋の死に際して「戸籍謄本」を引き寄せて、知ったのはお袋の祖母の名前。多くの、曾祖父父母に当たります。その先(先祖)は、曾祖父の「本家」頼みの方です。ともあれ、いまぼくがいるのはそのルーツがあつてのこと。

そこで一冊。『おじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃん』(長谷川義史作 B.L出版社)です。「これがぼく。5さい。ようちえん/たんぼぼくみ。」とはじまり、「おとうさん」、「おじいちゃん」、「ひいおじいちゃん」と。ページをめくるたびに時代が遡り、もちろぬ風景(絵)の変化を楽しみむことができます。そして、「ひいひいひいひいひいひいひいひい」と人類誕生までを(?)辿る絵本です。

いまを生きる、生きる、生かされる。生かされる意味を、かみしめ、仲間へ寄り添い元気で働き合うことをめざすシルバー人材センターの本分との邂逅ともなる一冊です。



ちよっとした発想の転換が元気のもと。孫、曾孫、玄孫と一緒に緋いたら十歳も若くなつたりして。

(理事 長谷川幸男)

声 (こゑ)

フレイルサポーター講習を

受講して

まず、フレイルって何？で始まりました。フレイルとは英語で虚弱を意味する frailty を語源とした言葉で、年老いて心身の活力（筋力、認知機能、社会との繋がり）が低下した状態を言うそうです。

その大きな原因の一つが筋肉の衰えです。

人生 90 年とも言われ、男女とも平均寿命は延びていますが、健康寿命（元気で自立して生活ができる期間）はどのくらいですか？厚生労働省の公表では平均寿命と健康寿命には男性約 9 年、女性約 12 年の差があるという事です。この差が要介護期間。

要介護と健康の間がフレイル期間で元に戻せる状態です。この期間を縮めて健康寿命を延ばす事がフレイル予防の目的だと判りました。

フレイル予防の柱は、食事、運動、社会参加です。

特に社会参加は予防効果が大きいです。働いて社会参加しているシルバー会員さんはフレイル予防の一つを既にクリアしています。

“受けようよ フレイルチェック

我がために”
これから微力ながらサポートさせて頂きます。

(富士町 1 班 末政雅子)

安全コラム

転倒しにくい体づくりについて

今年 2 月に東京都シルバー人材センター連合主催の「転倒予防勉強会」に出席しました。講師より、①高齢者の事故で最も多い事故は転倒であり、かつ、転倒による事故は増加傾向にある、②転倒を防ぐにはウォーキング（有酸素運動）だけでなく筋力トレーニング（筋トレ）による歩行能力の向上が不可欠であるとのこと等の説明がありました。

具体的によどのような筋トレをどのように行うかにつきましては、3 月にシ

ルバーニュースと一緒に配布された「シルバー総合保険制度のご案内」の裏面をご覧ください。また、転倒防止のためには、

- ① 装備面…適切な服装（綿 100% の物は伸縮性がないため避けるべき）、
- ② 心理面…慌てない
- ③ 気候面…暑い日、寒い日は要注意
- ④ 身体面…体力は日々変動していること、・・・に留意する必要がある

と、このことです。皆様方も転倒防止筋トレを実行され、無事故で益々ご活躍されることを祈念申し上げます。

(安全管理委員 小中清隆)

【地域班だより】 富士町 2 班



初めまして！富士町 2 班の紹介です。

町名の由来は、2001 年、保谷市と田無市の合併により、街を北東より西南にかけてはしる富士街道にちなんで富士町と命名されました。

富士街道は江戸時代以前より「ふじ大山路」またの名を「道者街道」とも呼ばれていて、「阿夫利山」とも言われた大山から富士山への道者（仏道の修行者）たちが修業のために利用した道でした。

当班は東に練馬区関町、北を新青梅街道、南を西武新宿線に囲まれ、西武新宿線東伏見駅が玄関口です。東伏見稲荷の門前町かと思われがちですが、線路を境に東伏見稲荷の北側（反対側）になり、駅周辺を除けば静かな住宅街です。

会員数は 24 名（男 14 名、女性 10 名）と人材センターの中では 4 番目に少ない班です。

少人数のため、結束力は強い方で、広報配布の欠員がでると、補充までの期間は配布担当者全員が手分けして配り、欠員の補充には自分の責任のように皆で駆けずり廻って探します。結束力が強いと自負していると、会員相互の親睦のため、懇親食事会を計画するも、参加者は 1 名のみ、みごとに期待を裏切られながらも、81 才～63 才までの年齢差は感じず、自主、自立、共働、共助の基本理念のもとに健康と安全に注意しながら、和気藹々と楽しく、地域社会の貢献に努力しております。
(富士町 2 班 班長 櫻井秀彦)

行事予定表 (令和元年 11 月～令和 2 年 1 月)

行 事	開 催 日
接遇研修会	11 月 18 日(月) 自転車関係者
就業相談会	11 月 25 日(月) 12、1、2 月は休み
定例理事会	11 月 27 日(水) ・ 12 月 20 日(金)
清掃研修会	12 月 2 日(月)
踏切ボランティア	12 月 2 日(月)～6 日(金)
入会説明会	12 月 11 日(水) ・ 1 月 15 日(水)
会員新年会	1 月 18 日(土)

女性部会からのお知らせ

◎ **市民向け講習会（毛糸の帽子づくり）**

日時：12月7日（土）・14日（土）
 両日とも10時～16時
 場所：エコプラザ西東京・講座室1・2
 定員：20名（申し込み順）
 内容：毛糸の帽子づくり
 申込：シルバー人材センター ☎428-0787

◎ **清掃研修会**

（*外部講師による）
 日時：12月2日（月） 9時～12時
 場所：消費者センター 2F
 定員：15名（申し込み順）
 申込：シルバー人材センター ☎428-0787
 費用：無料
 エプロン・タオル、ご持参ください

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 12月5日（木）午後1時～4時
 1月9日（木）午後1時～4時
 受講料 無料

——**年賀状講座**——

年賀状を「WORD」又は「筆ぐるめ」で作成します。

- ①講座名 年賀状本文
 開催日 12月3日（火）
 午前9時30分～12時
 - ②講座名 年賀状宛名
 開催日 12月3日（火）
 午後1時30分～4時
- 受講料 各2,500円



■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、1週間前までに下記へ。
 宛先 〒202-0021 東伏見 6-1-36 ☎(428-0787)
 西東京市シルバー人材センター・パソコン教室
 場所 東伏見小学校西門入り体育館隣り

安全就業について

当センターでは、「安全は全てに優先する」の大原則を基に会員皆様の安全就業への意識を高め、事故防止に向け取り組んでいます。

しかしながら、今年度の上半期を終えたところで、既に昨年度を上回る傷害事故が5件発生し、賠償事故も1件発生しています。

つきましては、休養・睡眠・食事などを十分に取って体調には気を配り、体調の悪い時は無理をしないようお願いいたします。また、事故を未然に防ぐには

就業マニュアルやルールを守り、お互いに注意をすることも必要です。そして、当センターの規則やルールを守らない会員の方を見かけた時は、必要に応じて担当理事または事務局までご連絡をください。

引き続き、会員皆様の安全就業への意識を高め、事故のないセンター運営を目指して参ります。

（会長 渡邊 康生）

配分金の振込み日は

10月就業分 11月15日（金）
 11月就業分 12月16日（月）
 12月就業分 1月16日（木）

安全就業パトロール

財団指導員が巡回指導

令和元年9月30日（月）、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」「リサイクル班」の就業現場での巡回指導が実施されました。指導員から、植木班ではカラーコーンの設置、リサイクル班では整理整頓についてご指導を頂きました。

（安全管理委員会）



事業実施状況

令和元年 8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		24,163,472	59.7	公共事業	男	72.3
民間事業等	366		16,305,057	40.3	民間事業等	女	72.2
合計	415	872	40,468,529	100.0	合計	計	72.3
令和元年 9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		25,990,361	56.6	公共事業	男	77.7
民間事業等	423		19,933,461	43.4	民間事業等	女	78.7
合計	472	904	45,923,822	100.0	合計	計	78.1

合女男
計性性
**会
員
総
数**

一、一六九名
 三九四名
 七七五名
 （10月25日現在）