

## 西東京市シルバー人材センター広報紙



第180号

令和5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

東京都西東京市富士町1-7-69

URプロムナード東伏見69号棟2階

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

メールアドレス wtokyo1@sjc.ne.jp

https://www.wtokyo.or.jp



パソコン・スマホ教室 齊藤延子様「Wordでお絵かき」作品

## 新年にあたつて



当センター名誉会長  
西 東 京 市 長  
**池澤 隆史**

**池澤 隆史**

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、新型コロナウィルス感染症により、私たちの生活は、多くの不自由さに直面しています。そのような中で改めて思うことは、人と人のつながりがいかに大切であるのかということです。

特に高齢者の皆様にとりましては、感染リスクを避けるため外出機会が失われ、閉じこもりがちの生活が続くことで、フレイルや認知症の進行が懸念されます。

そのような中、西東京市では、フレイル予防サポーターの養成など、市内各所でフレイル予防事業を展開しております。また、昨年10月には、健康デジタル指導士を養成の上、デジタル技術を活用した高齢者の方々同士による「eスポーツ」などを通して、交流ができる環境を整えました。

加えて、高齢者の皆様の地域活動や社会貢献、そして生きがいの拠り所の一つとして、シルバー人材センターとの連携は、ますます重要であると考えております。会員の皆様には、より一層のご理解、ご協力を願い申し上げます。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。

## 改革で飛躍の年へ



会　表　理　事  
長　堀　康隆

公　益　西東京市シルバー人材センター  
社團法人

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、令和5年の新春をお健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年はロシアのウクライナ侵略により、世界の秩序が乱れるとともに物価高を引き起きました。日本もその影響と円安でエネルギーの高騰と物価高加速、そしてまだ収束の見透しがつかないコロナ禍での生活は苦しくなっています。

この様な経済状況のためか、昨年の下期以降、シルバー人材センターへの入会希望者が増加の傾向にあります。センターでの定例入会説明会の他に、活動紹介フェア会場、東京しごと財団主催の「シルバー応援フェスタ」会場等での出張入会説明会の実施回数を増加したところ、入会率も高く今後の会員拡大に期待を持たせる実績を上げました。

当センターの事業の支柱は、（1）「会員の拡大」（2）「就業機会の確保・拡大」（3）

「安全適性就業の徹底」です。令和5年度は、中期5か年計画の最終年となります。コロナ禍のため会員数、契約金額等の目標値を修正し下げましたが、現状で推移しますと目標達成は難しいと懸念しています。現状を打破するため組織を改編し、センターの諸種の改革に取組みます。特に（2）につきましては、事務局に就業開拓専門員（営業経験のある会員）を配置し、営業活動を強化します。

これからも「生涯現役社会」の実現の一翼を担うシルバー人材センターとして、自治体や地域の関係団体と連携協力しながらシルバー事業の飛躍を図りますので会員の皆様のご協力をお願いいたします。

本年も会員の皆様にとって、健康で稔り多い年になりますよう祈念いたします。

ことと心からお喜び申し上げます。  
旧年中は、センター事業にご協力をいただき、誠にありがとうございます。  
未曾有の混乱をもたらした「新型コロナウイルス」の感染拡大から約3年が経過しましたが皆様はいかがお過ごしでしょうか。  
思い返すとこの間、皆様も感染のリスクや不安を抱えつつ、困難な日常を過ごすことになりました。そうした状況下にありながら、皆様お一人お一人が感染予防を徹底していただきいたことに、感染予防の意識の高さを実感しています。

また、当センターの事業運営にもかつてない厳しい状況が続くこととなり、慎重な対応を心がけて参りました。感染が収束し、平穏な生活に戻ることを、心から願っています。  
さて、このような状況だからこそシルバーの存在意義を改めて確認し、「自主自立・共働・共助」の理念のもと、皆様にご協力いただいて一歩一歩前進していくことが大切であるうと思います。

人生百年時代と言われる中、皆様が仕事を通して健康を維持され、仲間と交流し、生きがいを実感できるよう、私ども事務局も皆様同様コロナに負けることなく、全力で頑張つてまいります。

令和5年が、会員の皆様にとって希望に満ちた明るい年となるようお祈り申し上げます。

会員の皆様におかれましては、5年目を迎えました「令和」の新しい年を健やかにお迎えの

## 新年にあたつて



事務局長 岡村 保彦  
常務理事

## 理事会一同

改革で飛躍の年に！



(役員写真) (敬称略)

後列：塚越、田代、長谷川、北村、恩田、山崎、中園  
前列：岡村、水口、山田、堀、対馬、白瀬(監事)、柳沢(監事)、松山  
(円内：池嶋)

## 令和4年1月・2月 定例理事会報告

11月25日  
12月21日 開催

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。

- 「議題」
- 「第1号議案」は、「新規会員の承認について」でした。
- \*本紙3月15日号中刷りに掲載。

- 「協議事項」について
- 「西東京市シルバー人材センター」理事及び監事の候補者の選考に関する基準(案)については、承認されました。
- 「報告事項」について

令和4年度安全標語 入選作品  
**「地味でよい 続けることが大事です」**

(谷戸町1班 西村 覚)

- 各委員会・部会報告
- 企画総務委員会(総務部会)からは、「令和5年スタートダッシュの集い」、「令和4年度第3回地域班長会議」開催の提案がありました。
- \*本紙12頁「行事予定表」参照。さらに、「サロン開設」提案がありました。詳細は、本紙3月15日号に掲載します。
- 広報部会からは、第180号(令和5年1月15日号)の編集状況の報告がありました。

結果、「ごみとして焼却される古布を小物に仕立て、再利用」の活動をしている「華工房」と、同じような理由により評価された「家具リサイクル」が表彰されました。

今後も、両者が当センターの事業運営に欠かせないメンバーとして活躍されることを願っています。

\*11月13日の表彰式には、恩田武雄女性部会長が代表として出席しました。



(広報部会)

## にしどうきょう環境アワード

西東京市では、令和4年7月から「ゼロカーボンシティを目指す西東京市」の取り組みをしています。表彰

対象に「古紙回収・簡易包装などのリサイクル・ごみの削減活動」があります。表彰アワードに、当センターの独自事業部門の「華工房」と「家具リサイクル」が応募。

## 包丁研ぎ

きました。

令和4年11月24日、当センター事務局で今年度3回目となる「包丁研ぎ」のイベントを開催しました。

事前に、担当者（研ぎ手）による近隣地域のチラシ配布が功を奏したので、28名の方が来所し、42本の発注がありました。

来所者からは、「定期的に開催を！」との、うれしい言葉をいただきました。（女性部会 宮戸 泰男）



### 『声』への投稿のお願い

会員の皆さんのが普段の生活の中で感じたこと（喜怒哀楽の中でも）、趣味・娯楽、そして、かつて「若き日」の、さらに遡つた無鉄砲な子ども時代など綴っていただき、会員の方たちと思わぬ出会いがあるのでは？ 原稿は450字以内で。

\*原稿は  
「w.tokyo.koho@gmail.com」  
か、自筆原稿（写真・絵）であれば、事務局（広報部会宛）に提出（郵送）して下さい。

## 生きがい

ねんりん（No.180号）

五十年代の頃、自分は何歳まで生きることが出来るだろうかと、親の年老いた姿を見て思いました。そんな私ですが、健康で働くことで世の中のため、人のためにと常に自分に言い聞かせてきました。

両親とも長生きし生涯を全うしました。健康で七十七歳になつた今、この体をつくってくれた両親に感謝の気持ちで一杯です。

実家は新潟県中魚沼郡津南町です。『北越雪譜』（鈴木牧之著）に描かれている豪雪地帯で、信濃川を眼下に、日本の米の中でも最も美味しいといわれるコシヒカリの産地でもあります。また、山菜も豊富なことでも知られていますが、近年は、マイタケが有名になり、みなさんに食されているようですね。

私は、成人して社会人になつても病気という病気もなく定年を超えて働くことも出来ました。その後も、幾度か務めていた会社からアルバイトのオファーがありましたがあのときお世話になつています。なによりも、シルバーの一員として地域のために貢献することが自分にとって最もふさわしい選択だと思っています。

その思いを今後全うする」とが、自分の「生きがい」といえます。

（理事 恩田 武雄）

## 令和4年の歩み

- 1月 新型コロナ・オミクロン株発生
    - \*活動紹介フェア中止
    - \*会員新年会中止
  - 2月 \*地域班長会議、地域班会議中止
  - 3月 4月就業開始の就業制限に伴う交代要員公募結果
  - 4月 岡村保彦新事務局長着任（1日）
    - 田無駅踏切ボランティア（6日～15日）
  - 5月 第1回地域班長会議（20日）
  - 6月 第1回活動紹介フェア（9日～11日）
    - 第12回定時社員総会（17日）
    - \*昨年に続き規模を縮小し、委任状または議決権行使の事前提出することで対応
  - 8月 地域班会議開催
    - \*8月から10月にかけて、コロナ禍での制約はありましたが、満を持して開催した班がありました（8月：7班、9月：18班、10月：1班）
  - 9月 多摩市シルバー人材センター視察・研修（26日）
    - 田無駅踏切ボランティア（21日～30日）
  - 10月 美化キャンペーン（ごみゼロ）（1日）
  - 11月 「第1回にしうきょう環境アワード」で、「華工房」と「家具リサイクル」が表彰される。（13日） 東京しごと財団主催「これからシルバー応援フェスタ」開催（15日）
    - \*当日、「出張入会説明会」を開催
  - 12月 令和5年4月就業開始の就業制限に伴う交代要員の公募
- \* \* 令和4年もコロナ禍に翻弄された毎日でした。当センターの事業運営もさまざまに制約を受けましたが、新年度は新たなる飛躍の年になるよう祈念します。

## 特集

卯年生まれの会員さんの声  
年頭にあたつて一言

1939年  
昭和14年  
己卯  
八十四歳



## ビスケット

田無町1班 中谷 玲子

七回目の卯年を迎える年女。  
抜け、物の豊かな平和の時代を経  
験、何とも目まぐるしい越方でし  
ょう。

先日、某小学校へ手伝いに行つ  
た。終わってから生徒たちに「あ  
りがとうございました」と可愛い  
頭を下げられると嬉しくなる。  
なんて本を書かれたけど、九十才  
を迎えられると「微助人（ビスケ  
ット）ね！」ですって。  
微々たる力でも何かの役に立  
てたら私も「微助人」がいい。



## 良き仲間

北原町班 柳沢 進

私は25年前に行きつけの居酒屋でゴルフに誘われ、参加するようになりました。

月1回ですが、友人が家の前まで車で迎えに来て荷物までも載せてもらい一緒にゴルフ場へ。そして、プレー後も家まで送つてもらっています。メンバー8名の中では私は最年長です。成績はそれなりですが、今は唯一の楽しみになっています。

## シルバーに入会して

富士町1班 佐々木 勝男

新しい年も明け、七回目の年男（卯年）を元気で迎えられた事に感謝しています。

何かしていないといられない性格で、そうかと言つて無理のできない年になり、そんな時シルバーの縁に出会い、「きまつた時間

## 蘇る幼き思い出

西原町2班 今溝 成久

ロシア軍によるウクライナ侵

攻や容赦なきミサイル攻撃等の生々しい映像をテレビで観ていると、私は幼い頃の思い出が蘇る。

第二次世界大戦（1939～1945）が開戦した年に東京に生まれた私が当時住んでいた武藏

野地域に多くの軍需工場があり、その工場が米軍の標的とされ爆撃された。

毎日のように空襲警報が鳴り響き、幼い私は家族と庭に掘られた防空壕に避難した際、夜空に垣間見た強烈な赤い閃光と耳に入つた凄絶な爆発音が、今なお私の脳裏に浮ぶ。

西東京の誇れる多摩六都科学館で駐車場管理の、シルバーの仕事を従事させていただいております。

夏は暑い日、冬は寒い日等々辛い日もありますが、遠足で来館されるお子さん達の「おはようございます」「ありがとうございます」という声に喜びと生きがいを頂いております。

## 7回目の卯年を迎える

南町2班 岩田 延夫

に出かける所がある事」、「無理ない時間で働き、そこで皆さんと出逢い楽しく仕事のできる事を有難く思っています。

あと何年仕事が出来るかわからませんが、少しでも長く元気で、今自分に出来る事で、皆さんのお役にたつことが出来たら幸いで



## 健 康 維 持 に 感謝 ！

北町班 齋藤 拓

シルバー人材センターにお世話になつて、10数年経ちました。最初に就業したのは、栄小学校の施設管理人、その後は保谷駅南口での放置自転車指導員で現在に至っています。

今まで一緒に仕事をしたセンターの仲間達との交流はとても新鮮でした。どういう（前の職業）人たちが携わっているのが分かりませんでしたので最初はちょっと不安でしたが、実際に就業してみますと皆さんには大変素晴らしい方達ばかりでした。

今日はセンターの就業がある。早番、中番、遅番があるために何時何分に家を出れば間に合うか、結構気を使いながら過ごしています。これも健康維持につながっています。

これからも、感謝の気持を持つて就業して行こうと思つています。



(ふるさとにて)

シルバー人材センターにお世話になつて、10数年経ちました。最初に就業したのは、栄小学校の施設管理人、その後は保谷駅南口での放置自転車指導員で現在に至っています。

戦後の物のない時代を生きてきた。子どもの頃は、海に山にと、よく遊んだ。町の大祭では、サーカスや瀬戸物市が立ち、賑やかであった。現在、住吉町の神社に年一回お祭りが催される。

かつては商店にちようちんが飾られ、お世話を人たちが集い、お酒を囲んで談笑していた。今は、商店も消え住む人も替った。神社のお祭りだけでも続いて欲しい。仕事をしていても、人との係わりは薄い。そんな中、楽しみや人とのつながりを計画してくれる人がいる。そんな人達に、感謝しかねない。

あと何年、シルバーの会員で居られるか、「ありがとう」とお伝えしたいです。

## 7回目の卯年を迎えて

泉町1班 井上 朋子

1951年  
昭和26年  
辛卯  
七十二歳



## 健 康 第 一 体 力 維 持 に 努 め る！

南町2班 野村 美代子



コロナ禍中、母への介護生活が終わりました。友人との鑑賞、会食等が全くできなくなりました。家中に居る時間がが多くなり、ゆっくりできなかつた分、本を読む、指、手を動かす事をやろうと決めました。認知予防になるのでは！シルバーからの仕事を頂き、運動不足を解消、感謝しております。月並みですが、ストレスを溜めず、一日一日を大切に過ごせたらと願っております。

パソコン班にも所属。人に教えるのと講義するのは違うと痛感しましたが、諸先輩のご指導で何とか講師に。生徒さんと毎回新体験新発見で楽しく勉強しています。スマホ・パソコン習いたいなという方はぜひパソコン教室に来てください。ボケ防止にグッド



(パソコン・スマホ教室にて)

## これからも 元気で頑張るぞ

西原町2班 高橋 良子

定年退職後、家の掃除や整理で半年、このままでは社会から取り残される!!と危機感を感じ、シルバー人材センターに入会。シルバーの最初の仕事は市報配布。もう10年近くしています。配布準備は大変ですが、配布作業はよい運動になり、他に運動もしていないのに元気でいるのはこのお陰かなと思っています。

## 芸名「うさぎ家すみれ」

保谷町2班 中園 法子



うさぎ家すみれの芸名はあつさり決まりました。落語会でいろいろな落語家さんの芸名を目にしてた私は、自分の玉すだれの芸名があるといいなーと思つていました。

ある時、女性落語家の方に何気なく「芸名」をつけたいと話をしたら、「自分の好きなものを二つ言つてみて」と言われ、「うさぎ」と「すみれ」が好きと伝えたら、「うさぎ家すみれ」ね、とアツという間に決まりました。結構、その芸名を気に入つてます。ある友人はその芸名を披露した時から「すみれちゃん」と呼んでくれています。どこかでお会いしたら、「すみれちゃん」と声をかけて頂ければ幸いでです。今年は、うさぎ年、なんだか良いことありそくな・・・!



(名勝日本平から望む富士山)

昨年5月卒業後4年ぶりに親友5人(藤沢・名古屋・羽島・堺)と再会し母校(静大)を訪問しました。ゼミ教室、学食、下宿跡地そして名勝日本平等を訪れて懐かしい話に盛り上りました。

今では月2回程ZOOM会議を開いて日頃の出来事や政治経済談義に言いたい放題喋っています。

朝は白砂の浜辺で体操をし、昼は集落の散策、夕方は夕日が沈むまで海辺で、夜は満点の星空の鑑賞、テレビもラジオもない3日間を満喫、心が洗われ昔に戻ったような気分になりました。

ここ数年コロナの影響で旅行ができませんでしたが、昨年娘と沖縄竹富島に行つてきました。「星のや竹富島」に宿泊。琉球赤瓦と白砂など沖縄の原風景を残した5棟の集落です。

これからも無理せず、ゆったりと暮らしていきたいと思っています。

## 子は鎧 孫はお宝

南町2班 加藤 清文



今後とも末永いお付き合いをお願いします。

## 沖縄旅行

芝久保町2班 寺本 典子

ふつと気が付けば自分も70代、振り返れば過ぎし12年は色々なことが有りました。

ここ数年コロナの影響で旅行ができませんでしたが、昨年娘と沖縄竹富島に行つてきました。「星のや竹富島」に宿泊。琉球赤瓦と白砂など沖縄の原風景を残した5棟の集落です。

朝は白砂の浜辺で体操をし、昼は集落の散策、夕方は夕日が沈むまで海辺で、夜は満点の星空の鑑賞、テレビもラジオもない3日間を満喫、心が洗われ昔に戻ったような気分になりました。

これからも無理せず、ゆったりと暮らしていきたいと思っています。

## 現在・過去・未来

向台町1班 金子 秀一



一、シルバーを通じ知り合つた気が許せる仲間。  
二、喧嘩はしますが40年余りを連れ添ってきた妻。

三、可愛い孫の誕生。それも3人。この別れ。  
一、未曾有の大災害。  
二、40数年を過ごした現役生活と

## 無理せず、自分なりの 余暇・余生を大事に！

谷戸町2班 菅野 勝人



シルバー人材センターに入会と一緒に就業をと考へていたのですが、入院・手術を受けることになり、就業出来たのはあくる年のことでした。

現役時代にやろうと思つても出来なかつたことを、いま着実に実行しているところです。年一回の夫婦での旅行は欠かさず。あわせて、神社仏閣巡りもしています。御朱印をいただいた神社仏閣は300以上になります。また、泉質の違う温泉も30以上巡り楽しんできました。

元気で歩けるうちに、食べ飲み元気で歩けるうちに、食べ飲みます。孫5人の成長も楽しみな今日この頃です。

## 植木剪定への チャレンジ

柳沢2班 藤田 秀裕



約2年前70歳で46年の会社勤めを終え、第二の人生は今までとは違うことに挑戦してみようと思ひ植木剪定をやることにしました。

続けられるか心配でしたが、体は悲鳴を上げているものの目新しいことばかりで素晴らしい先輩や同僚に恵まれ暖かくも厳しい指導の下、懸命に仕事に取組んでいます。

木の名前も曖昧で体力的にも辛いことがあります。剪定していると徐々にイメージした形が現れてくるのはとても楽しい事です。

今後も安全管理に留意し少しでも長く続けたいと思つています。

## いつまでも

保谷町2班 橋口 博幸

人の価値は年齢では測れない、と生きて来て6巡目を迎えることとなつた。

若いころは60歳、70歳は人生を極めたご老人というように感じていたが、いざ自分がそうなつてみてもまだ実感がないのはよほどのノーテンキなのか。

相変わらず普段から年齢のことは気にしていないが、しかし、たまに見る医者の領収書、税金の申告等の年齢欄を見ては「もうこんなに来たのか」と流石に思うことがある。

子供たちも自立した今、カミさんとの穏やかな暮らしがいつまでも続け、と願う今日この頃です。

## わたしのあした

南町1班 小門 喜一

六回目のうきぎ年が来ました。七十才からは、むずかしい事はかんがえず、のほほんと生きていければ良いとおもつっていたのに、いまの世の中どうなつていてのでしようか。気象異常だけでも大変なのに、ロシアのウクライナ特別軍事作戦、新型コロナウイルス問題など、大変な世の中になつています。

年金額の引き下げもあり、わたしの安全安心な老後は、どうなるのでしょうか？

年寄りが安心して年を重ねられる世の中が来る事を望みます。

渋沢栄一が100年程前に残した格言の中に「四十、五十は済垂れ小僧、六十、七十は働き盛り、九十になって迎えが來たら百まで待てと追い返せ」と言うものがあります。当時の平均年齢が55歳弱、



## 働き盛り

保谷町1班 鈴木 裕充

今や80歳を超える時代であれば渉れ小僧は五十、六十に、働き盛りは七十、八十になるのでは？突然ですが某生命保険会社の川柳を紹介します。「あちこちの骨が鳴るなり古希古希と」やはり70歳過ぎたら無理をせず楽しく働くのが一番ですね。シルバー人材で！



## 母・娘ともに年女

柳沢2班 榎 純子

一年半ぶりにやつと叶いました。母との面会です。

厚い玄関ドア越しで、十五分程度と少々切ない気持ちになりましたが、コロナ禍の中、仕方がない。ジエスチャート時々聞き取れつかりした表情に安心したひとときでした。

母は八回目の年女です。戦前、戦後を生き抜いて今、桃源郷の小高い丘に建つ老人ホームで毎日新聞を読むことを楽しみに健やかに過ごしています。

うさぎさん、どうか年女の母娘に早めの面会チャンスをお願いします。

度といつも切ない気持ちになりましたが、コロナ禍の中、仕方がない。ジエスチャート時々聞き取れつかりした表情に安心したひとときでした。

母は八回目の年女です。戦前、戦後を生き抜いて今、桃源郷の小高い丘に建つ老人ホームで毎日新聞を読むことを楽しみに健やかに過ごしています。

うさぎさん、どうか年女の母娘に早めの面会チャンスをお願いします。

## 「人そして地域」との「ご縁」に支えられて

柳沢2班 榎 春芳

六回目の干支を迎えるが、多くの方々との「ご縁」に支えられていることに改めて感謝したい。

中でも、50年前に会社の研修で一年間「同じ釜の飯を食った」全国の仲間とはコロナ禍で数年毎の同窓会が開催できなくなつてから始めた30余人が参加するランチでの情報交換は今も続いている。話題は健康、断捨離、実家の空き家対応、趣味、フレイル対応等々、多岐に渡り、そこには「生きるテクニック」が盛沢山です。

更に私はシルバー入会六年目ですが、職場近くの方や市報配布時に知りあつた方々から趣味の園芸や小動物の育て方を教えてもらい実践することで心豊かな時間を過ごせている。最初は「こんなにちは」の挨拶でしたが、何回かお話しする内にすっかり打ち解けて、お花の苗の交換や害虫駆除、小動物の飼育器具のアドバイスも受けるようになり、次第に自分の技術も向上していることを痛感できるようになった。これも

地域の方々との「ご縁」なのかな、と感謝している。  
これからも今まで以上に「ご縁」を大切に、感謝の気持ちを忘れることがなく穏やかで充実した日々を過ごしたいと願っています。

## 「就業制限」に伴う 交代要員の公募

令和5年4月 就業開始



(今年も沢山の花が目を楽しませてくれました)

就業期間及び就業年齢制限に伴う公募の公募人数は、344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302名、1月末現在の未就業会員188名、市報等スポット就業会員81名、さらに11月22名、12月28名の新人会員を加えると621名となりました。

応募可能会員に対しましては、本紙11月15日号掲載のスケジュールに沿つて11月末日に公募関係書類を発送し、12月14日に締め切り、1月に選考会議において交代要員を決定、2月引継ぎ、3月研修を経て4月1日就業となります。

(事業推進部会)

※特集中の花の挿絵は「パソコン班 齋藤 延子 様」の作品です。

## 安全コラム

### フレイルチェックのすすめ

フレイルって何？

「自立しているけど、加齢により心身の機能が衰え、健康とも言えないな」という状態のこと。

「加齢によりと、ちょっと待つて、人によって違うんじやない？」 そうなんです。歳を重ねても元気な方が多いんです。

フレイルの要素の一つに「可逆性」があります。「適切な取り組みをすると、機能の維持・回復ができる」ということです。神様の思し召しなどと諦めることはありません。

西東京市は東京大学と協定を結び、フレイル予防事業の一つとして「フレイルチェック」を推進しています。医療機関で行う「健康診断」とは違います。ご自分の日常生活習慣、身体機能の見直しをして「健康長寿の秘訣」のヒントを得ようと、プログラムです。

### 【地域班だより】芝久保町2班

#### 懐かしい風景を残す芝久保町2班

あけましておめでとうございます。

芝久保町2班です。当班は市の西南西に位置し、芝久保町2、3丁目が班域になります。班域の人口は、約7,800人で、まだ、畑がちらほら残る閑静な住宅地ですが、芝久保小学校、保育園や幼稚園、そして総合病院があり、生活環境がよいところです。

現在芝久保町2班の会員数は45名です。班員の皆様には、班会議・ボランティア活動等ご協力をいただき感謝しております。

西東京市シルバー人材センターの会員の皆様には、今年も健康でよい年をお迎えくださいますようお祈り申し上げます。

写真は、芝久保用水路跡（芝久保町2丁目8番付近）です。

1696（元禄9）年に田無用水が玉川上水の分水として引かれましたが、そのさらなる分水（飲料水）としての役割を果たしたそうです。



（芝久保町2班班長 田島 武雄）

当センターでも養成研修を受け

たフレイルサポーターが、この「フレイルチェック」を年に数回実施しています。「幸齢者」の仲間の集いの場として好評です。

## サークル掲示板

\*毎月 第3木曜日 10時  
\*会場 久米川ボウリング  
1月19日・2月16日・3月16日

歩く会  
第166回 2月11日（日）  
JR山手線高田馬場駅ホーム中央付近  
「逗子海岸を歩く」  
出発時間9時

第167回 3月26日（日）  
両国周辺・水上バス→浜離宮  
を歩く  
都営地下鉄大江戸線中井駅ホーム  
(練馬寄り)

出発時間9時  
\*朝7時時点で雨の場合は中止  
原田リーダー ○九〇・三九〇五・二七九七

墓友会  
\*毎週火曜日9時～12時  
(第4火曜日は休み)  
1月17・31日  
2月7・14・21日  
3月7・14・21日

藤田会長まで  
\*問合せは  
○四二・四六三・三七六四  
藤田会長まで

\*問合せは  
○九〇・三九〇五・二七九七  
中園法子 ○九〇・三九〇五・二七九七  
恩田武雄 ○九〇・三九〇五・二七九七

## 声(こえ)

### 『班独自の企画が班員の絆に』

少し前になりますが、泉町1班の企画として9月28日(水)、府中市にあるサントリービール工場の見学に行きました。

新しい会員を迎えたことの喜びもあり、親睦とさらになる発展をと願い企画しました。7月に実施予定でしたが、予約が取れず9月の末になってしましました。

当初、参加予定者は15名でしたが遅れ遅れのため7名と参加者が減つてしまいましたが、少人数のためかまとまりがあり、それなりによかつたと思いました。

工場見学の場合は、以前の賑やかさはありました。見学者は多いと感じました。



工場見学の場合は、以前の賑やかさはありませんでした。見学者は多いと感じました。

当初、参加予定者は15名でしたが遅れ遅れのため7名と参加者が減つてしまいましたが、少人数のためかまとまりがあり、それなりによかつたと思いました。

学生時代に大学の近くの喫茶店の店員さんに聞いたコーヒーの淹れ方の話をします。

コーヒーは受験勉強の眠気覚ましがきつかけでもう6年くらい飲み続けています。モカは酸味が濃いとかブルーマウンテンは苦みと酸味と甘みのバランスがいろいろ特徴が講釈されますが、私にはさしたる特徴の違いは判りません。

一つだけこれは違うと思ったのが先の店員さんに聞いた淹れ方です。皆さんコーヒー豆を割ると中に皮状のものが入っているのをご存知でしょ

うか(私は渋皮と呼んでいます)。私は渋皮は苦手なのですが(これこそコーヒーの味だという方もおられるでしょうが)、店員さんの話はその渋みの元がこの渋皮にあるとのこと。

その時は渋みのことは、聞き流してしまったようですが、社会人になり豆を挽いたコーヒーを飲むようになり、あるとき昔聞いた渋皮のことを試してみることにしました。コーヒーミルで豆を挽くと豆も渋皮も一緒に粉々になりますが、そこから息を吹きかけなどして軽い渋皮だけを飛ばします。そして淹れると、渋みが殆ど消えました豆本来(私見です)の味が味わえます。渋皮の有り無しでは味に明確な差があり、一度是非お試しいただければと思います。

ちなみに、渋みの原因が渋皮にあるのなら、渋皮だけ集めて煎じてみたことがあります。全然渋くありませんでした。

この渋さはコーヒーと渋皮が混ざることでもたらされたものと考

えています。最近は豆を挽いて渋皮を取り除いて販売しているものもあり、十分に美味しいです。

(ひばりが丘1班 長島章)

### 事業実施状況

令和4年 10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 (%)		
公共事業	45		25,686,734	59.5	88.1	男	77.9
民間事業等	389		17,457,170	40.9	99.5	女	78.1
合計	434	858	43,143,904	100.0	92.4	計	78.0
令和4年 11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 (%)		
公共事業	46		25,678,846	59.2	97.8	男	76.0
民間事業等	385		17,691,253	40.8	94.5	女	75.9
合計	431	849	43,370,099	100.0	96.4	計	75.9

会員総数	男女合計性別	
	一月現在	四〇三五〇名

## 当面の行事予定表

行 事	開 催 日
令和5年 スタートダッシュ の集い(新年会)	1月21日(土)
新入会員説明会	2月15日(水)、3月15日(水)
新入会員研修会	2月10日(金)、3月10日(金)
定例理事会	1月25日(水)、2月24日(金) 3月24日(金)
令和4年度第3回 地域班長会議	2月16日(木)

## 配分金の

## 振込日

2月就業分	1月	12月就業分
3月	2月	1月
15日	15日	17日
(水)	(水)	(火)

今年もよろしくお願ひいたします

## 事務局一同

後列左より  
鈴木さん  
本橋主任  
清水主事前列左より  
林田次長  
岡村局長  
下田局長代理

他に臨時職員として小高さん・高橋さんが在職しております。また9月から川村さん、11月から沖島さん、荻原さんの3名が新たに加わりました。

よろしくお願ひいたします

## パソコン・スマート教室

## マンツーマン 出来ます(日程自由)

## ★☆ スマホ新講座 Googleレンズ ★☆

スマホのカメラを使って、画像でインターネット検索するアプリです。気になる物にレンズを向けて調べてみましょう。受講料 2,500円/2時間

## ★☆ スマホ入門講座 ★☆

2月 ①iPhone 入門(全2回) 3,10日(金)午後  
②スマホ入門(全2回) 7,14日(火)午前  
または17,24日(金)午後

3月 ①iPhone 入門(全2回) 3,10日(金)午後  
②スマホ入門(全2回) 7,14日(火)午前  
または17,24日(金)午後

受講料 各講座4,000円

## ◆無料体験講座(初心者向)◆

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パソコンの体験講座を行います。

開催日 2/16,3/16(木) 午後1時~4時

■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

ホームページをリニューアルして

スマホでも見易くなりました

<https://www.sjc.ne.jp/wtakyo1/>

## Smile to Smile のログイン画面が変わりました

「Smile to Smile」は利用されていますか。

常時 <https://www.s22s.jp/> にアクセスすると下記が閲覧できます。

## ・センターからのお知らせ

## ・就業情報

毎月、配分金支払日の2~3日前には、

[wtkyoto1@sjc.ne.jp](mailto:wtkyoto1@sjc.ne.jp) からメールが入り、直後の支払

い明細情報が・配分金明細の確認にて閲覧できます。

ご利用にはログインが必要でその方法が少し変わりました。入力項目が1つになりました。

## ログインIDの入力項目が1つになる

(当センター) (会員番号)

ログインID 1336 — XXXX

ログインID 1336XXXX

お気に入りに登録して多いに活用しましょう。

## (広報部会員募集――!――)

\*問い合わせ・連絡は事務局へ。  
きる方歓迎です。  
広報紙(本紙発行)、ホームページ  
管理などを担当しています。PCで



令和も五年目に入りました。  
今年の干支は卯年、ウサギは安  
全の象徴だそうです。  
そこで恒例、卯年の会員の皆様  
に自己史を書いていただき、懐か  
しい思い出、今の思い、これから  
の想いを綴っていました。皆  
の感・共鳴する場面があるかと思  
います。  
本紙に寄稿してくださった皆  
様に心よりお礼申し上げます。  
(広報部会)

## 編集後記